

Potek programa:

- obisk referenčne ambulante družinske medicine/ obisk patronažne medicinske sestre na domu;
- medicinska sestra oceni vašo morebitno ogroženost za kronično obolenje;
- napoti vas v Simulacijski center;
- zaposleni iz Simulacijskega centra vas kontaktira 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 ogroža;
- po učni delavnici boste imeli možnost vključiti se v nadaljevalni preventivni program v ZD Ljubljana, 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 kandidatov);
- projekt je financiran s strani Norveškega finančnega mehanizma.

Vsaka pot se prične s prvim korakom.

Naredite ga še danes.

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



Simulacijski center,
Mislejeva ulica 3,
1000 Ljubljana

e-pošta: prijava.sim@zd-lj.si
GSM: 031 744 697 / Tel.: (01) 47 23 783

Zdravstveni dom Ljubljana,
Simulacijski center, avgust 2015



Intenzivni preventivni program
za spremembo življenjskega sloga



SIM
SIMULACIJSKI CENTER

Prekomerna telesna teža

Resen dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa II predstavlja prekomerna telesna teža. Neurejena sladkorna bolezen povzroča zaplete, ki močno vplivajo na kakovost življenja, in sicer tako na prizadetost srca, ožilja, ledvic, oči kot tudi živcev.



Simulacija prekomerne telesne teže

Kronične nenalezljive bolezni

Glavni vzrok obolevnosti, prezgodnje invalidnosti in umrljivosti v Sloveniji ter po svetu, predstavljajo kronične nenalezljive bolezni. Mednje uvrščamo bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, rakava obolenja, bolezni dihal in bolezni prebavil.



Samopregledovanje

S simulatorji boste DOŽIVELI posledice nezdravega življenjskega sloga



Simulacija posledic možganske kapi

Možganska kap

Po možganski kapi 20 % ljudi postane hudih invalidov. Posledice hude možganske kapi, pa se odražajo v nezmožnosti samostojnega opravljanja osnovnih življenjskih opravil, kot je npr. vožnja avtomobila, uporaba telefona, plačevanje računov, urejanje gospodinjstva, hranjenje, hoja, vstajanje iz postelje in gibanje po stanovanju, komunikacija, spolnost idr.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen

V Sloveniji letno umre 600 oseb zaradi kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB). Najpogostejši razlog nastanka KOPB je kajenje. Zaradi KOPB kašljate in oteženo dihate, ne pridete do sape in imate težave pri hoji po stopnicah.



Simulacija oteženega dihanja