

Programi CINDI: svetovanje za zdravje

<p>ŽIVLJENJSKI SLOG: - uživajmo v življenju, rekreaciji in zdravi prehrani - izogibajmo se stresu, alkoholu, kajenju, ... - poskrbimo za naš življenjski solg</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru - brez napotitve osebnega zdravnika - z vabilom</p>
<p>DEJAVNIKI TVEGANJA: - odpravimo nevarnosti krvnega sladkorja, krvnega tlaka in holesterola</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru - brez napotitve osebnega zdravnika - z vabilom</p>
<p>TEST HOJE na 2 km: - izmerimo telesno zmogljivost</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru - brez napotitve osebnega zdravnika - z vabilom</p>
<p>ZDRAVA PREHRANA: - ocena lastnega načina prehranjevanja - ugotavljanje odstopanj - načrtovanje prehranskih sprememb</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru/vabilu - z napotitvijo osebnega zdravnika</p>
<p>TELESNA DEJAVNOST: - osvajanje varne in učinkovite telesne aktivnosti</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru/vabilu - z napotitvijo osebnega zdravnika</p>
<p>ZDRAVO HUIŠANJE: - ocenitev svojega življenjskega sloga - spremembe prehranskih in telesnih navad</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru/vabilu - z napotitvijo osebnega zdravnika</p>
<p>DA, opuščam KAJENJE: (individualno ali skupinsko) - načini zmanjševanja števila pokajenih cigaret priprava in določitev dneva brez cigarete - premagati stres, nadzor telesne teže</p>	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s. 01 4723 859 alenka.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba: - po predhodnem dogovoru - brez ali z napotitvijo osebnega zdravnika - z vabilom</p>

<p>PODPORA pri spoprijemanju z DEPRESIJO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaj lahko sami storite za svoje zdravje - lahko spregovorite o svojih težavah, izmenjate izkušnje in se medsebojno podprete 	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s.</p> <p>01 4723 859 alenska.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po predhodnem dogovoru/vabilu - z napotitvijo osebnega zdravnika ali psihiatra
<p>PODPORA pri spoprijemanju s TESNOBO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omogočanje pridobivanja znanj, ki so ključna za spremembo življenjskega sloga - iskanje dodatnih oblik pomoči medsebojno izmenjavanje izkušenj 	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s.</p> <p>01 4723 859 alenska.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po predhodnem dogovoru/vabilu - z napotitvijo osebnega zdravnika ali psihiatra
<p>SPOPRIJEMANJE s STRESOM:</p> <ul style="list-style-type: none"> - učenje o stresu - načinih spoprijemanja z njim - medsebojno izmenjavanje izkušenj 	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s.</p> <p>01 4723 859 alenska.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po predhodnem dogovoru - brez napotitve osebnega zdravnika - z vabilom
<p>TEHNIKE SPROŠČANJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - številni pozitivni učinki za posameznikovo telesno in duševno zdravje 	<p>Izvajaja: ALENKA SLAPŠAK, dipl.m.s.</p> <p>01 4723 859 alenska.slapsak@zd-lj.si</p>	<p>Udeležba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po predhodnem dogovoru - brez napotitve osebnega zdravnika - z vabilom
<p>SVIT:</p>	<p>Izvajaja: NINA NIKOLIČ, dipl.m.s.</p> <p>01 4723 848 nina.nikolic@zd-lj.si</p>	