



PREDSTAVITEV ZDRAVSTVENO-VZGOJNEGA CENTRA

V Zdravstvenem domu Domžale deluje v okviru preventive za odraslo populacijo zdravstveno-vzgojni center, v katerem potekajo naslednje učne delavnice:

1. promocija zdravja
2. dejavniki tveganja
3. test hoje
4. zdrava prehrana
5. telesna dejavnost,
6. zdravo hujšanje,



Prve tri delavnice lahko obišče kdorkoli, za ostale pa potrebujete napotnico osebnega zdravnika. Delavnice potekajo skupinsko in so brezplačne. Delavnico začnemo, ko imamo vsaj 20 prijavljenih.

Cilj programa in delavnic CINDI je doseganje zdravega življenjskega sloga na naslednjih področjih:

- prehrana (izbor in razmerje živil, pravilna priprava hrane in ritem prehranjevanja),
- telesna aktivnost,
- pristni medosebni odnosi.

Ankete so pokazale, da ljudje premalo vemo o zdravem življenjskem slogu, se nepravilno prehranjujemo in smo premalo telesno aktivni, kar se kaže v povečani telesni teži, povišanem krvnem tlaku, krvnem sladkorju ipd. Rezultati po zaključku programa kažejo na očitne in dolgoročne spremembe pri udeležencih, ki imajo pozitivne učinke na njihovo zdravje in počutje.

Večji delež udeležencev napotijo v ZVC osebni zdravniki (70%). Ob preventivnem pregledu nam posredujejo interno napotnico, pacientu pa izročijo zloženko s predstavitvijo ZVC. Z osebnim vabilom na dom jih povabim na uvodne delavnice. Vabilu se odzove 30% ljudi. Preostalih 30% udeležencev se vključi v delavnice samoiniciativno. Informacije dobijo preko ustnega sporočila, medijev, plakatov in javnih prireditev.

SAMOPLAČNIŠKI PROGRAMI

STROKOVNO SVETOVANJE OB ANALIZI TELESNE TEŽE:

KAKO LAHKO IZMERIMO DELEŽ MAŠČOBE V NAŠEM TELESU ?

- ✓ Bioelektrična impedančna analiza (BIA) je metoda, ki jo poznajo strokovnjaki tako v medicini kot tudi v športu.

- ✓ Pri postopku BIA vam gre skozi telo šibek, popolnoma nenevaren električni tok.
- ✓ Električni tok gre skozi tekočino v mišičnem tkivu odlično, skozi maščobe pa veliko težje.
- ✓ Na podlagi odstopanja, se izmeri delež telesne maščobe.



POLAR FITNESS TEST



S pomočjo testa dobi uporabnik informacijo o tem, na kakšnem nivoju je njegova telesna pripravljenost in oceno, ali je potrebno njegovo telesno pripravljenost izboljšati ali ohranjati.

Testiranje traja 3-5 minut, odvisno od posameznikove frekvence srčnega utripa v mirovanju.

Med testiranjem posameznik miruje (sedi v ugodnem položaju), ne sme govoriti ali brati. Pred testiranjem naj si vzame 1-2 minuti časa, da se popolnoma umiri. 2-3 ure pred testiranjem se je potrebno izogibati težkim obrokom, vadbi ali kajenju.

Za polar fitness test in analizo telesne mase se lahko prijavite na tel št 017245113 oziroma na email naslov

andreja.heine@zd-domzale.si

CENA TESTIRANJA IN SVETOVANJA JE ZA POSAMEZNO MERITEV 3,00 eura

Za vse ostale informacije lahko pokličete na tel št 01 7245113 ali mi pišete na email naslov andreja.heine@zd-domzale.si



OBIŠČITE NAS.

OBOGATILI SI BOSTE ZNANJE,

ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE.