

Kontakt

 07 30 61 723

 ckz@zd-crnomelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

DEJAVNIKI TVEGANJA

Začetek delavnic je objavljen
na spletni strani ZD Črnomelj -
pod zavihkom CKZ.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS in ESS).

Cenimo zdravje,
Krepimo ga,
Zdravje delimo!



Naše zdravje je odvisno od dednosti, spola in starosti. To so dejavniki, na katere ne moremo vplivati. Na določene dejavnike pa lahko. Kako bomo živeli, je odvisno od nas samih. Za zdrav življenjski slog se človek lažje odloči, če ima znanje – zato vabljeni na delavnice.

ZVIŠAN KRVNI TLAK



Optimalni krvni tlak:
120/80 mmHg

V delavnici zvišan krvni tlak boste spoznali, kako lahko obvladujemo in kaj lahko storimo sami, če imamo visok krvni tlak.

Pridobili boste ključne informacije o zvišanem krvnem tlaku, o njegovem vplivu na nastanek kroničnih bolezni in povezanosti tega dejavnika z življenjskim slogom ter znanje in veščine za pravilno izvajanje samomeritev krvnega tlaka.

Delavnica obsega eno srečanje.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR



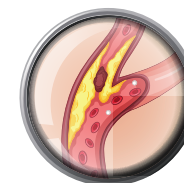
Normalna vrednost krvnega sladkorja:
3,6 - 6,1 mmol/l

Delavnica je namenjena osebam z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo.

Udeleženci boste pridobili najpomembnejša znanja za spoprijemanje s težavami, ki jih prinaša zvišan krvni sladkor.

Delavnica obsega eno srečanje.

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI



Želena vrednost skupnega holesterola:
pod 5 mmol/l

Udeleženci delavnice boste pridobili ključne strokovne informacije o zvišanih vrednostih maščob v krvi.

S strokovno pomočjo boste oblikovali uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki pripomorejo k vzdrževanju ciljnih vrednosti in izboljšanju vašega počutja.

Delavnica obsega eno srečanje.