



ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA

Center za krepitev zdravja

# DAN ZDRAVJA

**ČETRTEK, 8. november 2018**

**od 16.00 do 19.00 ure**

**OSNOVNA ŠOLA ŠTURJE -AJDOVŠČINA**

## TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

- 16.00: **UVODNA TELOVADBA** z društvom Šola zdravja
  - **TESTIRANJE:** Ocena aerobne zmogljivosti

Posvet dipl. fizioterapevtom in kineziologom

## MERITVE

- **TEHTANJE** z analizo telesne mase
- Meritve **HOLESTEROLA, KRVNEGA SLADKORJA, KRVNEGA TLAKA**
  - Meritve **EKG** ( Društvo ZA SRCE Primorske )
  - **SVETOVALNICA** patronažne medicinske sestre
  - **SOPA-** Skupaj za odgovorni odnos do alkohola
- **INDIVIDUALNI POSVET** z dipl. medicinskimi sestrami, patronažnimi medicinskimi sestrami, psihologom in zdravnikom.

## STOJNICE, DELAVNICE

- delavnica **TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA** z uporabo **AED**
  - **GLEŽENJSKI INDEKS**
  - **SVIT, ZORA** in **DORA** ter pomen samopregledovanja dojk
  - Društvo Evropa Donna, Evropacolon, OnkoMan



## EVROPA DONNA

Rožnati oktober je svetovni mesec osveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zbolijo skoraj 1300 žensk in okoli deset moških. Rak dojk je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje. Namen rožnatega oktobra je:

- osveščati širšo javnost o raku dojk in opozoriti na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni.

## EUROPACOLON SLOVENIJA

Združenje deluje kot neprofitna in neodvisna organizacija civilne družbe, namenjena predvsem pomoči bolnicam in bolnikom z rakom debelega črevesa in danke. Želimo združiti in povezati bolnice in bolnike, ki se ali s to boleznijo šele srečujejo ali pa so že uspešno zaključili zdravljenje, njihove svojce, zdravnike, politike in medije, skratka vse, ki se želijo vključiti v humanitarno organizacijo in se boriti proti bolezni, ki v postaja vse širši družbeni problem v evropskem in tudi slovenskem prostoru.

## ONKOMAN

Smo Slovensko onkološko društvo za moške OnkoMan, ustanovljeno 20. 10. 2016 v Ljubljani, in prvo društvo v Sloveniji, ki je prvenstveno namenjeno moškim. To pa ne pomeni, da so člani lahko »samo« moški, ampak tudi družinski člani, prijatelji, strokovnjaki z različnih področij, ter vsi ljudje dobre volje, ki so pripravljeni pomagati obolelim in njihovim družinam, ko se soočijo s težko boleznijo, ki jo imenujemo rak.

Namen Društva je osveščati ljudi o zdravju in preventivi, nuditi samopomoč (ne glede na članstvo), razvijati prostovoljsko delo, obveščati ljudi o njihovih pravicah, opozarjati na problematiko v zdravstvu in prispevati k celostni rehabilitaciji bolnikov.

## GLEŽENJSKI INDEKS

Društvo za Zdravje srca in ožilja je v sodelovanju s podjetjem MESI ustanovilo projekt Zdrave Arterije, katerega naloga je ozaveščanje o periferni arterijski bolezni (PAB) – bolezni zamašenih žil, ki prizadene vsakega šestega prebivalca nad 55 let. Vizija projekta je pravočasno odkriti motnje v krvnem obtoku pri čim večjem deležu ciljne populacije.

Z izobraževanjem in ozaveščanjem ljudi o PAB se lahko preprečijo uničujoče posledice, kot so srčni infarkt, možganska kap, amputacija ali celo zgodnja smrt. Diagnoza za bolezen se opravi preko hitre in neboleče meritve gleženjskega indeksa. Poslanstvo projekta je, da vsi ljudje, ki imajo tveganje za PAB, pridejo do meritve gleženjskega indeksa. Sam projekt pa jim bo pomagal najti najbližjega ponudnika meritve in morebitno zdravstveno pomoč. O meritvah gleženjskega indeksa si lahko preberete :

<https://zdravearterije.si>

## ŠOLA ZDRAVJA

Prepoznavni znak je oranžna barva in telovadba vsako jutro (razen nedelje in praznikov) ob 7.30 zunaj na prostem, v bližini našega doma v vseh letnih časih. Telovadbo vodijo usposobljeni prostovoljci. Namen Šole zdravja je posameznikom podati osnovne napotke, kako dosegati čim boljše in zdravo življenje

**Kje telovadimo:** pred Domom krajanov Ajdovščina , ob 7.30 uri

Vabljeni!

Informacije:

Center za krepitev zdravja

Gsm 051 425 731

e-mail [zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si](mailto:zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si)

Alenka Černe, vodja CKZ