SKUPAJ ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
OE Kranj

Vsak dan imamo priložnost narediti kaj dobrega za svoje zdravje. Prav zato je v Sloveniji na voljo v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja **program Skupaj za zdravje**, ki omogoča **brezplačne preventivne preglede, delavnice, svetovanja za ohranjanje** in **krepitev zdravja** ter **podporo pri obvladovanju kroničnih nenalezljivih bolezni**. Preventivni pregledi v ambulantah družinske medicine so namenjeni vsem odraslim po 30. letu starosti. Do preventivnega pregleda ste upravičeni **vsakih 5 let.** Če imate višje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, pa vsako leto.

Delavnice za ohranjanje in krepitev zdravja izvajajo na Gorenjskem v **centrih za krepitev zdravja (CKZ)** Kranj in Radovljica in v **zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC)** Jesenice, Škofja Loka, Tržič, Bled in Bohinj. Vključujejo **zdravo prehrano, redno telesno dejavnost, zdravo hujšanje, opuščanje škodljivih razvad, obvladovanje stresa** in **skrb za duševno zdravje**. Podpora osebam s **kroničnimi boleznimi poteka v obliki nasvetov in motivacije**. Vodijo jih izobraženi strokovnjaki različnih specialnosti.

Zakaj sodelovati? Že majhne spremembe življenjskih navad lahko pomembno zmanjšajo tveganje za razvoj kroničnih bolezni, izboljšajo telesno pripravljenost, povečajo energijo, izboljšajo razpoloženje in prispevajo k boljši kakovosti življenja.

Kako? Na preventivni pregled vas povabi ambulanta družinske medicine, na delavnice pa se lahko prijavite tudi sami, s klicem v CKZ ali ZVC.

Poskrbite za svoje zdravje danes in izkoristite priložnost, ki je na voljo v lokalnem okolju.

Preventivni pregled v ambulanti družinske medicine	**Delavnice in svetovanja za ohranjanje in krepitev zdravja**	**Obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni**

NAREDITE NEKAJ DOBREGA ZASE – PRIDRUŽITE SE NAM!

CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ)

CKZ Kranj	030 450 663
CKZ Radovljica	04 537 03 06

ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTRI (ZVC)

ZVC Jesenice	04 586 61 58
ZVC Škofja Loka	05 936 57 37
ZVC Tržič	04 598 22 32
ZVC Bohinj	030 708 565
ZVC Bled	030 708 565

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Dodatne informacije: spletne strani zdravstvenih domov