

NAČRT

AKTIVNOSTI INTEGRIRANEGA CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA NA PODROČJU PREVENTIVE, KREPITVE ZDRAVJA IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V ZDRAVJU V LOKALNIH SKUPNOSTIH

za leto 2019

ZDRAVSTVENI DOM GORNJA RADGONA



CKZ

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Gornja Radgona



ZDRAVSTVENI DOM
gornja radgona

Zdravstveni dom Gornja Radgona
Partizanska cesta 40
9250 Gornja Radgona
t: 051 300 450
e: ckz@zd-gr.si
w: www.zd-gr.si

Vsebina

1. Organizacija in kadri	3
1.2. Kadrovski načrt po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja	5
2. Načrt investicij in materialnih stroškov	5
2.1. Načrt investicij.....	5
2.2. Materialni stroški.....	5
3. Vodenje integriranega centra za krepitev zdravja	5
3.1. Aktivnosti v okviru <i>Strokovne skupine ZD za preventivo</i>	6
3.2. Aktivnosti v okviru <i>Lokalne skupine za krepitev zdravja</i>	6
4. Izvajanje programa Priprava na porod in starševstvo	6
5. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke, mladostnike in njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalnih skupnostih	8
5.1. Izvajanje vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike	8
5.2. Izvajanje vzgoje za zdravje za mladostnike v lokalnih skupnostih	8
6. Izvajanje zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike	8
7. Izvajanje Programa za krepitev zdravja	9
7.1. Izvajanje temeljnih in poglobljenih obravnav za krepitev zdravja, skladno z letnim planom	10
7.2. Izvajanje Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.....	10
7.3. Izvajanje individualnih razgovorov z udeleženci psihoedukativnih delavnic	11
7.4. Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja.....	12
8. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih	12
8.1. Obeležitev dnevov zdravja, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev ter svetovanj ...	12
8.2. Izvajanje motivacijskih delavnic za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (delovnih organizacijah)	13
8.3. Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe ter v državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit)	13
8.4. Izvajanje aktivnosti podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni	13
8.5. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in spreminjanja nezdravega življenjskega sloga po modelu »Živimo zdravo« (še v razvoju, izvajanje v letu 2019)	14
8.6. Izvajanje medijskih aktivnosti s področja krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju (doseganje ciljnih populacij, promocija preventivnih programov)	14
9. Vključevanje ranljivih oseb v preventivne programe	14
9.1. Izvajanje Odprtih vrat za zdravje na lokacijah partnerjev v lokalni skupnosti	14
9.2. Izvajanje motivacijskih delavnic za ranljive osebe	14

1. Organizacija in kadri

1.1. Standardni timi po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja

A Priprava na porod in starševstvo

- Diplomirana babica
- Dr. med.spec. ginekologije in porodništva
- Dr. dentalne medicine
- Diplomirana medicinska sestra
- Mag. psihologije
- Diplomirani fizioterapevt
- Diplomirani kineziolog

B Aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke, mladostnike in njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalni skupnosti

- Vodja CKZ
- Diplomirana medicinska sestra
- Mag. psihologije
- Diplomirani fizioterapevt
- Diplomirani kineziolog
- Diplomirani dietetik
- Pediater

C Zobozdravstvena vzgoja za otroke in mladostnike

- Vodja CKZ
- Diplomirana medicinska sestra

D Program za krepitev zdravja;

E Aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti;

F Vključevanje ranljivih oseb v preventivne programe

- Vodja CKZ
- Diplomirana medicinska sestra
- Diplomirani kineziolog
- Diplomirani fizioterapevt
- Diplomirani dietetik
- Mag. psihologije
- Zdravnik družinske medicine
- Mag. farmacije

Tabela 1: Pregled standardnega tima CKZ za odraslo populacijo

STANDARDNI TIM CKZ ZA ODRASLO POPULACIJO	
Temeljne obravnave za krepitev zdravja	
Živim zdravo	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Ali sem fit?	Lucija Kovačič, dipl. fizio. Tim Šterman, fizio. Sara Rojnik, dipl. kin.
Tehnike sproščanja	Nina Jurinec, mag. psihologije
Moduli za krepitev zdravja	
Zvišan krvni tlak	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Zvišane maščobe v krvi	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Zvišan krvni sladkor	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Sladkorna bolezen tipa 2	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Testiranje telesne pripravljenosti za starejše	Lucija Kovačič, dipl. fizio. Tim Šterman, fizio. Sara Rojnik, dipl. kin.
Poglabljene obravnave za krepitev zdravja	
Svetovalnica za zdrav življenjski slog	
Zdravo jem	Petra Felkar Vogrinčič, mag.inž.živ. Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Gibam se	Lucija Kovačič, dipl. fizio. Tim Šterman, fizio. Sara Rojnik, dipl. kin.
Zdravo hujšanje	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Ines Gumilar, dr.med., specializantka družinske medicine Anja Murg, dipl.m.s. Lucija Kovačič, dipl. fizio. Tim Šterman, fizio. Nina Jurinec, mag. psihologije Petra Felkar Vogrinčič, mag.inž.živ.
S sladkorno boleznijo skozi življenje	Anja Murg, dipl.m.s.
Svetovalnica za duševno zdravje	
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Nina Jurinec, mag. psihologije
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Nina Jurinec, mag. psihologije
Spoprijemanje s stresom	Nina Jurinec, mag. psihologije
Svetovalnica za tvegana vedenja	
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.
Individualno svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola	Slavica Mencingar, dipl.m.s. Anja Murg, dipl.m.s.

1.2. Kadrovski načrt po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja

Delavci iz CKZ se bodo udeleževali vseh dodatnih strokovnih usposabljanj po načrtu NIJZ. Odstopanj ne pričakujemo.

2. Načrt investicij in materialnih stroškov

2.1. Načrt investicij

Investiranje v nakup opreme in pohištva v letu 2019 novo zgrajenih prostorov CKZ.

2.2. Materialni stroški

Nakup opreme in naročila storitev potrebnih za izvajanje projekta.

3. Vodenje integriranega centra za krepitev zdravja

Ključne aktivnosti vodje centra za krepitev zdravja (v nadaljevanju CKZ) so:

- priprava Letnega načrta dela integriranega CKZ v sodelovanju s sodelavci iz tima CKZ;
- vodenje tima integriranega CKZ (načrtovanje, organiziranje, izvajanje, spremljanje, evalviranje in poročanje o izvedbi vseh aktivnosti integriranega CKZ);
- zagotavljanje ustreznih kadrovskih kapacitet v CKZ ter motiviranje zaposlenih v CKZ za kontinuirano strokovno izpopolnjevanje;
- zagotavljanje ustreznih pogojev dela za optimalno, kakovostno in uspešno izvajanje aktivnosti CKZ (skrb za ustreznost prostorskih in ostalih materialnih kapacitet);
- redno mesečno (ali po potrebi pogostejše) povezovanje in sodelovanje z vsemi izvajalci preventivnih pregledov (v ZD in s koncesionarji) s ciljem vključevanja ciljnih populacij;
- vodenje ustrezne dokumentacije ter statističnih in drugih evidenc aktivnosti CKZ;
- sodelovanje v Strokovni skupini ZD za preventivo in sklicevanje sestankov te skupine, v dogovoru z vodjo Strokovne skupine ZD za preventivo;
- sodelovanje v Koordinativnem timu za PZV otrok in mladostnikov;
- sodelovanje v Koordinativnem timu za PZV odraslih;
- redno sodelovanje in povezovanje z regijskim odgovornim zdravnikom, OE NIJZ, nacionalnim koordinatorjem za zdravstveno-vzgojno dejavnost na NIJZ;
- načrtovanje, izvajanje in evalvacija ustreznih komunikacijskih aktivnosti CKZ;
- raziskovanje in kontinuirano spremljanje novosti na strokovnem področju;
- koordiniranje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih ter vključevanja ranljivih oseb v preventivne programe;
- sodelovanje v Lokalni skupini za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju;
- koordiniranje Lokalne skupine za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju (v sodelovanju z OE NIJZ);
- vodenje evidence zdravnikov, ki še sprejemajo nove paciente z namenom vključevanja ranljive populacije v sistem zdravstvenega varstva.

Vodja CKZ v ZD koordinira tudi posamezna vsebinska področja:

- program Priprava na porod in starševstvo,
- vzgojo za zdravje,
- zobozdravstveno vzgojo za otroke in mladostnike,
- program za krepitev zdravja
- aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih ter vključevanja ranljivih oseb v preventivne programe.

Kot koordinator zgoraj naštetih vsebinskih področij skrbi za spremljanje izvajanja aktivnosti in/ali programov vsebinskega področja (npr. vodenje evidenc izvedenih aktivnosti in/ali realizacije

programa, poročanje o izvedenih aktivnostih), sklicuje tedenske timske sestanke z izvajalci posameznih vsebinskih področij v ZD Gornja Radgona.

Vodja CKZ skrbi za zagotavljanje pretoka vseh relevantnih informacij in se povezuje s koordinatorjem in ostalimi izvajalci.

Vodja CKZ načrtuje timske sestanke v ZD Gornja Radgona 1x tedensko: vsak petek zjutraj med 7:00 in 8:00 uro, po potrebi se termin spremeni.

3.1. Aktivnosti v okviru Strokovne skupine ZD za preventivo

- sodelovanje pri pripravi analize zdravstvenega stanja in vključenosti ciljnih populacij v preventivne programe v sodelovanju z NIJZ OE Murska Sobota;
- pregled in razprava o analizi ranljivih skupin na področju zdravja in njihovega vključevanja v zdravstveni sistem (analizo pripravi interdisciplinarna skupina strokovnjakov z NIJZ);
- obravnava ugotovitev ocene stanja v ZD Gornja Radgona na področju zagotavljanja enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih oseb;
- priprava Strategije ZD za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v sodelovanju z NIJZ OE Murska Sobota;
- priprava Akcijskega načrta ZD za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v sodelovanju z NIJZ OE Murska Sobota;
- strokovna podpora nemotenemu povezovanju, komunikaciji in prenosu informacij med različnimi izvajalci preventivnih pregledov in drugih preventivnih aktivnosti ter CKZ;
- izvedba vsaj 4 sestankov skupine letno (v mesecu marcu, juniju, septembru, decembru);
- izvedba vsaj 2 sestankov letno z vsemi koncesionarji – izvajalci preventive v javno zdravstveni mreži, ki deluje na območju ZD Gornja Radgona (v mesecu marcu in decembru);
- imenovanje članov Koordinativnega tima PZV otrok in mladostnikov, Preventivnih timov za otroke in mladostnike posameznih šol/vrtcev ter Koordinativnega tima za PZV odraslih.

3.2. Aktivnosti v okviru Lokalne skupine za krepitev zdravja

- priprava Kataloga informacij/Zemljevida pomoči lokalni skupnosti;
- priprava Strategije za krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnem okolju
- priprava Akcijskega načrta za krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnem okolju;
- evalvacija in spremljanje doseganja ciljev in učinkov udejanjanja akcijskega načrta za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju;
- izvedba vsaj 4 sestankov Lokalne skupine za krepitev zdravja na leto (v mesecu marcu, juniju, septembru in decembru);

4. Izvajanje programa Priprava na porod in starševstvo

Program Priprave na porod in starševstvo je razdeljen po sklopih. Zajema poglobljena vsebinska področja, ki smo jih ocenili kot pomembna za nosečnost, porod in poporodno obdobje z vidika nosečnice, ploda, bodočega očeta, novorojenčka, matere, očeta, družine. Uravnoteženi so telesni, duševni in socialni vidiki zdravja tako z vidika posameznika kot tudi z vidika javnega zdravja.

Priprava na porod in starševstvo je namenjena bodoči materi in bodočemu očetu oziroma spremljevalcu. Udeležba na pripravah na porod in starševstvo je brezplačna. Vodja Priprave na porod in starševstvo je diplomirana medicinska sestra Sandra Topić.

Posamezno srečanje traja od 60 minut do 120 minut. Vsako srečanje vključuje odmor. Po vsakem srečanju je ob koncu čas za vprašanja in odgovore. Na srečanjih se tudi aktivno razgibamo ali sproščamo.

Prvemu sklopu predavanj (ZGODNJA NOSEČNOST), od okvirno 12. tedna do 18. tedna nosečnosti, je pridruženih še 45 minut praktičnega prikaza telesnih vaj in aktivne vadbe nosečnic. Vadbo pokaže in vodi diplomiran fizioterapevt Tim Šterman. Fizioterapevt jih povabi še na dodatne ure vadbe v prostorih ZD. Vadba je brezplačna. V zgodnji nosečnosti obravnavamo naslednje teme: Fiziološki potek nosečnosti,

tegobe v nosečnosti, zdravstvene pravice, prehrana, gibanje, spolnost, ustno zdravje, prometna varnost, kajenje, alkohol, prepovedane droge in socialne pravice.

Drugi sklop predavanj (POZNA NOSEČNOST), od okvirno 28. do 35. tedna nosečnosti, zajema naslednje teme: Znanilci poroda, odhod v porodnišnico, sprejem v porodnišnico, lega ploda, potek poroda po posameznih porodnih dobah, zgodnje poporodno obdobje v porodni sobi, doživljanje poroda, vloga očeta pri porodu, vrste porodov, porodna bolečina, lajšanje bolečine, tegobe, nevšečnosti in zapleti pri ženski, spremembe pri ženski - izpostavimo duševno zdravje žensk po porodu, odnosi v družini ob rojstvu novorojenčka, vloga očeta, sorojenci, odnosi v družini, spolnost po porodu, laktacija in dojenje raba prilagojenega mleka, pomen dojenja, fiziologija dojenja, spretnosti dojenja, posebnosti pri dojenju, razvoj in potrebe dojenčka, nega otroka in »rokovanje« z otrokom, pripomočki in oprema za nego otroka, partnerski odnos, prehrana doječe matere in prvo uvajanje hrane pri otroku.

Ključno je sodelovanje z zdravnikom ginekologom, Silvestra Krajnc Bezjak, dr. med., spec. gin. in porod. Časovni plan za delavnic Priprava na porod in starševstvo in Vadba za nosečnice za leto 2019 je v tabeli spodaj. Točne termine pričetka delavnic bomo določili sprotno/mesečno, po posvetu z ginekološko ambulanto.

V program Priprava na porod in starševstvo so vključeni:

- Diplomirana babica
- Dr.med.spec. ginekologije in porodništva
- Dr. dentalne medicine
- Diplomirana medicinska sestra
- Mag. psihologije
- Diplomirani fizioterapevt
- Diplomirani kineziolog

Tabela 3: Pregled načrta priprave na porod in starševstvo v letu 2019
(*Opomba: po predhodnem dogovoru dopuščamo možnost spremembe terminov srečanj)

MESEC	PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO		
	ZGODNJA NOSEČNOST	POZNA NOSEČNOST	VADBA ZA NOSEČNICE
Januar	10.01.2019	24.01.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Februar	07.02.2019	21.02.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Marec	07.03.2019	21.03.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
April	04.04.2019	18.04.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Maj	09.05.2019	23.05.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Junij	06.06.2019	20.06.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Julij	04.07.2019	18.07.2019	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Avgust	/	/	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
September	Termini bodo določeni naknadno	Termini določeni naknadno	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
Oktober	Termini bodo določeni naknadno	Termini določeni naknadno	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
November	Termini bodo določeni naknadno	Termini določeni naknadno	Seznanjeni na prvem srečanju skupine
December	Termini bodo določeni naknadno	Termini določeni naknadno	Seznanjeni na prvem srečanju skupine

5. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke, mladostnike in njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalnih skupnostih

5.1. Izvajanje vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike

Cilj izvajanja vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov je predstaviti skrb za zdravje na primeren način glede na starost poslušalcev.

Za časovni normativ ure se ravnamo po Priročniku obveznih vsebin za OŠ (NIJZ). Realizirane vsebine se beležijo glede na obravnavano skupino in glede na porabljen efektivni čas za izvajanje predstavitvene vsebine. Pri tem se upošteva:

ZV delo za pedagoške delavce in starše otrok naj ne bi presegale 10 % efektivnih ur namenjenih za zdravstveno vzgojo pri otrocih in šolarjih oziroma študentih.

CKZ za potrebe nadzora, hrani evidenco vseh izvedenih skupinskih in individualnih obravnav, nosilcev vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, število udeležencev, ciljne skupine (predšolskih, šolskih, dijaki...), datum, čas in vsebino predavanj in aktivnosti, ime ustanove v kateri so se obravnavane tematike izvršile.

Planirani letni obseg efektivnega dela znaša 1700 ur na 1 nosilca timov zobozdravstvene vzgoje. Realizirali bomo najmanj 50% letnega efektivnega dela.

5.2. Izvajanje vzgoje za zdravje za mladostnike v lokalnih skupnostih

Med počitniškim časom bomo prav tako izvajali ZV delavnic za otroke in mladostnike. Cilj je ponuditi otrokom in mladostnikom kakovostno in zanimivo preživljanje prostega časa.

Z ZV vsebinami se bomo vključili v šolske dejavnosti za starše in otroke v okviru naravoslovnih dni, tehniških dni, druženje treh generacij, ter ostalih aktivnosti.

V sodelovanju z župnijskim uradom planiramo sodelovanje na oratoriju za otroke med poletnimi počitnicami.

Prisotni bomo na gasilskem taboru, skavtskem taboru, v različnih športnih društvih in v Ljudski knjižnici.

6. Izvajanje zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike

Cilj zobozdravstvene vzgoje in preventive je skrb za ustno zdravje otrok in mladine v vrtcih, osnovnih šolah in srednji šoli ter v lokalni skupnosti vseh štirih občin.

Obisk je ovrednoten z 1,33 ure, izvaja se 1x mesečno v vsakem razredu. Namen akcije je, otrokom neprisiljeno privzgojiti navado rednega in pravilnega čiščenja zob. Nižje razrede bomo redno mesečno obiskovali in izvajali demonstracijo pravilnega ščetkanje zob ter pouk o zdravi prehrani. Obisk je ovrednoten z 1 uro.

Ostale zobozdravstvene vsebine so razdeljene glede na starost in zanimanje. V večini trajajo 2 uri, ki so lahko posamezne ali v sklopu naravoslovnih dni. Zobozdravstvene vsebine se redno evalvira, dogovorjene so v naprej za tekoče šolsko leto.

Izvajali bomo individualne obravnave ustni higieni, ki vključujejo kontrolo plaka, demonstracijo ščetkanje zob, fluorizacijo, po potrebi demonstracijo čiščenja medzobnih prostor in pogovor. Trajanje enkratnega srečanja individualne obravnave je 0,30h. Individualne obravnave ZZV ne bodo presegale 20% v strukturi vseh storitev.

CKZ, za potrebe nadzora, hrani evidenco vseh izvedenih skupinskih in individualnih obravnav, nosilcev zobozdravstvene vzgoje, število udeležencev, ciljne skupine (predšolskih, šolskih, dijaki...), datum, čas in vsebino predavanj in aktivnosti, ime ustanove v kateri so se obravnavane tematike izvršile.

Planirani letni obseg efektivnega dela znaša 1700 ur na 1 nosilca timov zobozdravstvene vzgoje. Realizirali bomo najmanj 50% letnega efektivnega dela.

7. Izvajanje Programa za krepitev zdravja

Aktivnosti Programa za krepitev zdravja bomo načrtovali v skladu s Splošnim dogovorom z ZZS in v skladu z zahtevami dodatne obravnave, ki so financirane iz ESS, kar je razvidno iz spodnje tabele.

Tabela 4: Aktivnosti Programa za krepitev zdravja

	Plan obravnav, financiranih iz ZZS (vir: SD za leto 2018)				Dodatne obravnave Programa za krepitev zdravja, ki so financirane iz ESS			Skupni plan obravnav za leto 2019, financiranih iz ZZS in ESS			
	Zelo velik ZD	Velik ZD	Srednji ZD	Majhen ZD	Velik ZD	Srednji ZD	Majhen ZD	Zelo velik ZD	Velik ZD	Srednji ZD	Majhen ZD
Temeljne obravnave za krepitev zdravja											
Zdravo živim (v ZVC Življenjski slog)	99	27	14	9	43	18	13	142	70	32	22
Ali sem fit?	77	22	13	8	30	8	0	107	52	21	8
Tehnike sproščanja	26	14	8	6	56	24	16	82	70	32	22
Zvišan krvni tlak (v ZVC Dejavniki tveganja)	24	8	5	3	22	9	7	46	30	14	10
Zvišane maščobe v krvi (v ZVC Dejavniki tveganja)	24	8	5	3	22	9	7	46	30	14	10
Zvišan krvni sladkor (v ZVC Dejavniki tveganja)	22	7	3	2	12	6	4	34	19	9	6
Sladkorna bolezen tipa 2	0	0	0	0	23	10	7	23	23	10	7
Testiranje telesne pripravljenosti za starejše	0	0	0	0	18	9	0	18	18	9	0
Poglobljene obravnave za krepitev zdravja											
Svetovalnica za zdrav življenjski slog											
Zdravo jem (v ZVC Zdrava prehrana)	20	8	4	3	17	7	5	37	25	11	8
Gibam se	20	6	4	3	8	1	0	28	14	5	3
Zdravo hujšanje	13	6	3	2	5	1	0	18	11	4	2
S sladkorno boleznijo skozi življenje	0	0	0	0	18	8	6	18	18	8	6
Svetovalnica za duševno zdravje											
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	7	5	3	2	10	4	3	17	15	7	5
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	8	6	3	2	9	4	3	17	15	7	5
Spoprijemanju s stresom	10	7	4	3	15	6	4	25	22	10	7
Svetovalnica za tvegana vedenja											
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	5	2	1	1	4	2	1	9	6	3	2
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	23	15	10	6	7	0	1	30	22	10	7
Individualno svetovanje za opuščanje tvegane/škodljivega pitja alkohola*	0	0	0	0	25	11	8	25	25	11	8

7.1. Izvajanje temeljnih in poglobljenih obravnav za krepitev zdravja, skladno z letnim planom

Tabela 5: Urnik obravnav bomo usklajevali glede na potrebe in obveznosti do plačnika.

MESEC	DELAVNICE ZA KREPITEV ZDRAVJA													
	ZŽ	ASF	ZKT	ZM	ZKS	SB2	SBŽ	GS	ZH	ZJ	PSS	PSD	PST	TS
Jan.	✓		✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Feb.	✓		✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mar.	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓				✓
Apr.	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓			✓
Maj	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓			✓
Jun.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
Jul.	✓	✓				✓	✓							✓
Avg.														
Sep.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Okt.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Nov.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
Dec.	✓					✓				✓				✓

Opomba: Termini se sprti prilagajajo, glede na napotitve in prijave.

7.2. Izvajanje Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti

Čezmerno prehranjeni in debeli otroci imajo pomembno večje tveganje, da bodo debeli tudi kot odrasli in da bodo kasneje razvili zaplete debelosti, ki pa so lahko prisotni tudi že pri otrocih in mladostnikih. Da bi bila obravnava uspešna, je čezmerno prehranjene otroke in mladostnike nujno prepoznati zgodaj in jih usmeriti v za njihovo starost in razvoj primerne terapevtske skupine.

Družinska obravnava debelosti otrok in mladostnikov je nova intervencija na področju obvladovanja in zdravljenja debelosti na primarni zdravstveni ravni. Cilj programa je sprememba življenjskega sloga oz. naučiti otroke in njihove starše zdravega prehranjevanja in jih spodbujati gibanju, kar bo imelo dolgoročen učinek na uravnavanje telesne teže. V timu za obravnavo ogroženih otrok sodelujejo: pediater, dietetik, kineziolog, psiholog in dipl.med.sestra. Vodje projekta sta projektni pediatrinji Vladana Đurić Kosič, dr.med.spec.pediater in Maja Klemenčič, dr.med.spec.pediater.

V projekt je vključeno 20 otrok tretjih razredov in 14 otrok šestih razredov iz OŠ Gornja Radgona in OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici. Program traja do konca leta 2019. Planirano je 10 tematskih skupinskih delavnic za otroke in starše posebej, pri dietetiku in psihologu, ter enkrat tedensko telovadba pod vodstvom kineziologa. Kineziolog v sodelovanju s športnim pedagogom pripravi načrt telesne dejavnosti otroka za celo leto, ki vključuje program športne vadbe in drugo telesno dejavnost otroka. Po potrebi se vzporedno s skupinskimi srečanji posamezni strokovnjaki lahko odločijo tudi za individualne posvete s posameznimi otroki in njihovimi starši. Pediater opravi kontrolne preglede 1 mesec po skupinskem srečanju, nato pa na vsaka 2 meseca do konca leta 2019.

Pred začetkom intervencije se bo tim CKZ sestel z ravnateljico in strokovnimi delavci izbrane šole

- 4 februar 2019 - sestanek tima CKZ, ravnateljica, športnega pedagoga, načrtovalke prehrane in svetovalna delavka OŠ Gornja Radgona
- 5 februar 2019 – sestanek tima CKZ, ravnateljica, športnega pedagoga, načrtovalke prehrane in svetovalna delavka OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici

Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti bo potekala po naslednji časovnici in na naslednji lokaciji:

Kineziolog

- 3. razred: vsako sredo ob 16.00
- 6. razred : vsako sredo ob 17.00

Telesna aktivnost bo potekala v telovadnici OŠ Gornja Radgona.

Dietetik in psiholog

- 6. razred: vsaka sreda v mesecu ob 16:00
- 3 razred: vsaka sreda v mesecu ob 17.00

Skupinski posveti z dietetikom in psihologom bodo izmenično v dveh učilnicah OŠ Gornja Radgona.

Za individualne družinske posvete s projektnimi pediatri in meritve ter kontrolne preglede se bomo dogovarjali tekom obravnave.

Opomba: Dopusčamo možnost spremembe terminov po predhodnem dogovoru.

7.3. Izvajanje individualnih razgovorov z udeleženci psihoedukativnih delavnic

Pri poglobljenih psihoedukativnih delavnicah (*Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Podpora pri spoprijemanju z depresijo*) ima vsak udeleženec tekom delavnice možnost 15-minutnega individualnega razgovora z izvajalcem delavnice. Z vsakim udeležencem se individualno dogovorimo za termin individualnega razgovora. V primeru, da ima udeleženec večje in bolj poglobljene težave, ga po individualnem razgovoru vključimo v pogovorne ure. Pri temeljni psihoedukativni delavnici *Tehnike sproščanja* individualnih razgovorov ni.

7.4. Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja

Tabela 7: Prikazuje potek pogovornih ur v letu 2019

IZVAJALCI	PON	TOR	SRE	ČET	PET
Slavica Mencingar, dipl.med.sestra Vodja CKZ	12.00- 14.00		16.00- 18.00		
Anja Murg, dipl.med.sestra		12.00- 14.00			09.00- 11.00
Nina Jurinec, mag.psiholog	12.00- 14.00				
Petra Felkar Vogrinčič, dipl.dietetik		11.00- 13.00		11.00- 13.00	
Lucija Kovačič, dipl.fizioterapevt				12.00- 14.00	
Sara Rojnik, dipl.kineziolog	09.00- 11.00				

Opomba: Za pogovorne ure se je potrebno naprej dogovoriti. Dopuščamo možnost spremembe terminov.

8. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih

Za zmanjševanje neenakosti bomo v letu 2019 izvedli različne preventivne aktivnosti: Dneve odprtih vrat za zdravje na različnih lokacijah, motivacijske delavnice v LS, v sodelovanju s patronažno službo bomo izvajali posvetovalnice v LS, povezovali se bomo z različnimi društvi, nevladnimi organizacijami in izobraževalnimi inštitucijami. Redno se bomo sestajali z Lokalno skupino za krepitev zdravja in skupaj zaznavali potrebe posameznih skupnosti in načrtovali aktivnosti.

8.1. Obeležitev dnevov zdravja, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev ter svetovanj

V letu 2019 načrtujemo naslednje obeležitve, z različnimi meritvami, svetovanji in dogodki za promocijo zdravja:

- Dan brez cigarete
- Svetovni dan ustnega zdravja
- Svetovni dan boja proti raku
- Občinski praznik
- Svetovni dan ledvic
- Svetovni dan zdravja
- Svetovni teden dojenja
- Svetovni dan hipertenzije
- Svetovni dan gibanja za zdravje
- Svetovni dan brez tobaka
- Svetovni dan duševnega zdravja
- Svetovni dan osteoporoze
- Svetovni dan bolnikov s sladkorno boleznijo
- Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi
- Svetovni dan boja proti aidsu
- Evropski dan debelosti

- Evropski teden mobilnosti,
- Evropski teden boja proti melanomu
- Mesec ozaveščanja o demenci
- Mednarodni dan preprečevanja samomora
- Športaj s KLINKO (mladinski klub)
- Odprta vrata za zdravje v CKZ
- CKZ V LS (občina Apače, Gornja Radgona, Radenci, Sv. Jurij ob Ščavnici) Ob večjem dogodku v posamezni občini
- Posvetovalnice v LS
- Občinski test hoje na 2 km

Spremljali bomo vsa aktualna dogajanja na področju preventive in krepitev zdravja, ter prilagajali posamezne dogodke na teme.....

8.2. Izvajanje motivacijskih delavnic za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (delovnih organizacijah)

V letu 2019 načrtujemo izvedbo motivacijskih delavnic na uvodnih srečanjih ob izvajanju programa za krepitev zdravja v ZD Gornja Radgona, delovnih organizacijah, z obeležitvi dnevo zdravja, Odprtih vrat za zdravje ter v ZV posvetovalnicah v sodelovanju s patronažno službo, ki jih načrtujemo v različnih okoljih UE Gornja Radgona. Skupaj z Lokalno skupino za krepitev zdravja bomo zaznavali potrebe ZV obravnave in načrtovali aktivnosti za različne ranljive skupine.

8.3. Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe ter v državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit)

Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe in državne presejalne programe bomo izvajali na vseh večjih dogodkih v lokalni skupnosti in na dnevih odprtih vrat za zdravje, posvetovalnicah v lokalni skupnosti in na delavnicah v programu za krepitev zdravja. Povezovali se bomo s patronažno službo in ambulantami družinske medicine in skupaj iskali rešitve za boljšo odzivnost v programe. Spremljali bomo kazalnike zdravja občine Gornja Radgona, Apače, Radenci in Sv. Jurij ob Ščavnici in po potrebi načrtovali aktivnosti za promocijo državnih presejalnih programov. Naš cilj je opolnomočiti ljudi, da so sami soodgovorni za svoje zdravje in zdravje njihovih otrok.

8.4. Izvajanje aktivnosti podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni

Redno bomo spremljali SVITOVO KONTAKTNO TOČKO in izvajali pogovorne ure. Promocija se bo izvajala na vseh večjih dogodkih in na dnevih odprtih vrat za zdravje, posvetovalnicah v lokalni skupnosti in na delavnicah v programu za krepitev zdravja in dogodkih v lokalni skupnosti.

8.5. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in spreminjanja nezdravega življenjskega sloga po modelu »Živimo zdravo« (še v razvoju, izvajanje v letu 2019)

8.6. Izvajanje medijskih aktivnosti s področja krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju (doseganje ciljnih populacij, promocija preventivnih programov)

Povezovali in izvajali bomo promocijo preventivnih programov tudi s pomočjo lokalnih medijev:

- spletna stran ZD Gornja Radgona(CKZ),
- Facebook stran CKZ Gornja Radgona,
- Časopis Prepih
- radio Murski val in njihova spletna stran,
- spletna stran Pomurec.com Prlekija.net, Moj kraj Radgona
- Spletne strani občin ustanoviteljic
- plakati,
- zloženke,
- letaki.

9. **Vključevanje ranljivih oseb v preventivne programe**

S patronažno službo in s predstavniki širše lokalne skupnosti bomo sodelovali pri izvedbi posvetovalnic v lokalni skupnosti in izvajali motivacijske delavnice, program za krepitev zdravja domovih za krajane, gasilskih domovih.

Z skupino za socialno aktivacijo Mozaik načrtujemo delavnice iz programa za krepitev zdravja. Z ZV delavnicami za odrasle smo se povezali z zavodom Vitica vsak tretji četrtek v mesecu. Za vsebine se bomo dogovorili sprotno, tudi po potrebi.

Povezovali se bomo z društvi in ostalimi nevladnimi organizacijami ter skupaj zaznavali potrebe po ZV vsebinah.

9.1. Izvajanje Odprtih vrat za zdravje na lokacijah partnerjev v lokalni skupnosti

Odprta vrata za zdravje načrtujemo na CSD Gornja Radgona in ZZRS po vnaprejšnjem dogovoru. Predstavili bomo program za krepitev zdravja in državne presejalne programe, nudili pomoč pri urejanju izbire osebnega zdravnika in pomoč pri vključevanju v preventivno obravnavo. Preverimo, če so že opravili preventivni pregled. Posebno pozornost bomo namenili osebam brez zavarovanja oz. brez prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja.

9.2. Izvajanje motivacijskih delavnic za ranljive osebe

Motivacijske delavnice bomo izvajali na podlagi razgovorov in ugotovljenih potreb skupaj z LSKZ, ob določenih preventivnih aktivnostih, na CSD, posvetovalnicah v LS skupaj s patronažno službo ZD Gornja Radgona.