



Spoštovani!

Opravili ste preventivni pregled, namenjen odkrivanju dejavnikov tveganja in ogroženosti za nastanek srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni. Vaše zdravstveno stanje bomo spremljali, kroničnim bolnikom pa pomagali pri spremembi življenjskega sloga, zato vas **vabimo na predavanje o zdravem načinu življenja.**

Dejavniki tveganja, na katere najbolj vpliva naš življenjski slog, so nepravilna prehrana, premalo gibanja, prekomerna telesna teža, kajenje, prekomerno uživanje alkohola, stres, zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in zvišan sladkor v krvi. Z zdravim načinom življenja in zdravo prehrano lahko uspešno preprečujemo ali upočasnimo dejavnike tveganja in razvoj kroničnih bolezni, zato vam priporočamo da se udeležite programov svetovanja za zdravje v našem zdravstvenem domu. Celotni program je razdeljen v posamezne delavnice z različnimi vsebinami (zdrava prehrana, zdravo hujšanje, telesna dejavnost, podpora pri spoprijemanju z depresijo,..). Prijavite se lahko na samem predavanju. Udeležba je brezplačna.

Predavanje bo v SREDO, 31.1.2018 ob 15.30 uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Trebnje in bo predvidoma trajalo do 19 ure.

Obvezno s seboj prinesite vašo kartico zdravstvenega zavarovanja!

Dodatne informacije lahko dobite na telefonski številki 07 34 81 758 med 7. in 8. uro ali v Referenčni ambulanti na telefonski številki 07 34 81 795.

Spodnje potrdilo o udeležbi na predavanju bomo posredovali vašemu osebnemu zdravniku!

Zdravstveno vzgojni center ZD Trebnje

POTRDILO

Potrujem, da se je gospod/gospa _____ udeležil/a predavanja o zdravem načinu življenja.

Vaš osebni zdravnik je _____.

Datum:

Podpis udeleženca:



Predavanja v letu 2018 o Zdravem načinu življenja bodo predvidoma potekala v

- sredo 31.01.2018
- sredo 28.02.2018
- sredo 28.03.2018
- sredo 25.04.2018
- sredo 23.05.2018
- sredo 20.06.2018
- sredo 19.09.2018
- sredo 24.10.2018
- sredo 21.11.2018.

Lepo vabljeni!

Mojca Mihevc
gl. med. sestra