

## DAN ZDRAVJA IN GIBANJA ZA PODJETJA

Za vaše podjetje ali več podjetij iz lokalnega okolja lahko izvedemo Dan zdravja in gibanja. Aktivnost traja 2 uri, izbirate lahko med naslednjimi aktivnostmi:

- izvedba testa hoje na 2 km,
- meritve krvnega tlaka ter obsega pasu
- merjenje telesne mase in višine ter izračunavanje ITM ter svetovanje,
- promocija preventivnih programov in ZV delavnic/individualnih svetovanj ter preprosta svetovanja za zdrav življenjski slog na podlagi preproste ocene življenjskega sloga (prehrana, gibanje, stres, alkohol, kajenje ipd.),
- analiza telesne sestave s svetovanjem,
- predstavitev makete debelega črevesa - Svit
- prikaz uporabe defibrilatorja, oživljanje na lutki in kako pomagati ponesrečencu
- demonstracija nordijske hoje in/ali drugih zdravju prijaznih vadb
- predstavitev razteznih vaj za gibalne odmore
- predstavitev športnih aktivnosti v okviru športnih društev

Zaposleni se zvrstijo po postajah, kjer se lahko vključijo v vse ali pa nekatere aktivnosti.

1. Na podlagi rezultata **testa hoje na 2 km** vam bodo strokovnjaki svetovali ustrezno telesno dejavnost in vrste vadbe, ki bo izboljšala vaše počutje in zdravje.



2. Predstavitev palete **preventivnih programov** in zdravstveno vzgojnih delavnic/ individualnih svetovanj, ki potekajo v zdravstvenih domovih. Zaposleni se seznanijo z informacijami, kontakti za preprosta svetovanja za zdrav življenjski slog, predvsem pa, kam po pomoč za izboljšanje vedenjskega sloga. Zaposleni prejmejo tudi zloženke.

3. Z razstavljenim **modelom debelega črevesa** se udeleženci seznanijo s preventivnim programom zgodnjega odkrivanja raka in predrakavih sprememb debelega črevesa in danke - Svit.



4. Izvedba **meritev krvnega tlaka in analize telesne sestave** (izračun ITM - razmerje višine in teže, delež podkožnega maščevja, delež vode v telesu, teža kosti...). Vsak udeleženec prejme izvid analize in kratko svetovanje z interpretacijo rezultatov.

5. Varnost in **prva pomoč** sta pomemben del preventive. Na dnevu zdravja se predstavi osnove prve pomoči in uporaba defibrilatorja z oživljanjem na lutki.



6. Udeleženci se lahko udeležijo tudi predstavitve **nordijske hoje**.

7. Fizioterapevti predstavijo tudi **raztezne vaje za gibalne odmore** s ciljem, da jih delavci uvedejo v svoj delovni proces.





Udeleženi na dnevu zdravja prejmejo **kartonček z rezultati** in vsemi pomembnimi **kontakti**.

Spoznajte in osvojite možnosti za boljše življenje!

**PROGRAMI SVETOVANJA ZA ZDRAVJE**

**CINOS Slovenija**  
Ul. Štejnova praga 2, 1000 Ljubljana  
Telefon: 01 24 67 360  
Servisni center: 01 24 67 360  
<http://www.cinoslovenija.net>

<p><b>Ohranjanje zdravja</b></p> <p>Prostate dejavnike, ki pomagajo vplivajo na naše zdravje!</p>	<p><b>Test hoje</b></p> <p>Tedensko zmogljivost vam lahko pomeni z prenosom hoje na dva kilometra.</p>	<p><b>Dejavniki tveganja</b></p> <p>Ali veste vse, kar je potrebno vedeti o zvišanem krvnem tlaku, sladkorju v krvi in holesterolu?</p>	<p><b>Zdrava prehrana</b></p> <p>Pogosto začnete dan brez zajtrka?</p>
<p><b>Da, opušcam kajenje</b></p> <p>Bi naš prenehali kaditi? Ste že večkrat poskušali, aje vam ni uspelo?</p>	<p><b>Zdravo hujšanje</b></p> <p>Ali imate zvišano telesno težo in omejeno zdravje?</p>	<p><b>Telesna dejavnost – gibanje</b></p> <p>Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni?</p>	<p><b>Individualno svetovanje</b></p> <p>Pravno ali vaše posle ravnate omejuje vaše zdravje?</p> <p>Posvetujte se s svojim zdravnikom!</p>

Udeležite se programov svetovanja za zdravje, ki se izvajajo v vašem zdravstvenem domu.