

## MENTÁL-EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

### LAZÍTÁSI TECHNIKÁK

- Egy, 90 perces csoportos foglalkozás

Megismerkednek a lazítás alapvető jellegzetességeivel, kipróbálnak három relaxációs technikát (légzőgyakorlatok, fokozatos izomlazítás, nyugtató helyszín vizualizálása) és ezek előnyeit, továbbá útmutatót kapnak ezek önálló, otthoni alkalmazásához.

### BIRKÓZZUNK MEG A STRESSZEL

- Négy, 90 perces csoportos foglalkozás

Megismerkednek a stresszélmény fő jellegzetességeivel és kiváltó okaival, illetve a stresszkezelés módszereivel. Az így megszerzett tudással és képességekkel egyedül is képesek lesznek segíteni önmagukon és javítani közérzetüket.

### BIRKÓZZUNK MEG A SZORONGÁSSAL

- Négy, 90 perces csoportos foglalkozás

Megismerkednek a szorongás fő jellegzetességeivel és okaival, a kezelés menetével és módszereivel, így olyan ismeretekhez és képességekhez jutnak, amelyek segítségével egyedül is képesek lesznek segíteni önmagukon, és javítani saját közérzetüket.

### BIRKÓZZUNK MEG A DEPRESSZIÓVAL

- Négy, 90 perces csoportos foglalkozás

Megismerkednek a depresszió fő jellegzetességeivel és kiváltó okaival, a kezelés menetével és módszereivel, így olyan ismeretekhez és képességekhez jutnak, amelyekkel egyedül is képesek lesznek segíteni önmagukon, és javítani saját közérzetüket.

A Birkózzunk meg a szorongással és a Birkózzunk meg depresszióval foglalkozásokon való részvételhez referenciarendelői, háziorvosi vagy pszichiáteri beutaló szükséges.

Foglalkozásvezetők: Saša Vučko, okl. nővér

Mira Karas, okl. pszichológ., klinikai szakpszichológus



A vastagbélrák kezdeti tüneteinek, és a vastagbélrák kiszűrését és korai felismerését segítő szűrőprogram.

Az 50 és 74 év közötti férfiak és nők számára.

### SVIT KONTAKTPONT

Minden hétfőn 12 és 14 óra között  
a Lendvai Egészségnevelési Központ  
helyiségeiben.

Tel.: 02/5789 290

---

#### A lendvai Egészségnevelési Központ szakmai csoportja:

- **Saša Vučko, okl. nővér**

[sasa.vucko@zd-lendava.si](mailto:sasa.vucko@zd-lendava.si) vagy 02/ 5789 290

- **Luka Petrič, okl. fizioterapeuta**

[luka.petric@zd-lendava.si](mailto:luka.petric@zd-lendava.si) vagy 02/ 5789 290

- **Mira Karas, okl. pszichológus,  
klinikai szakpszichológus.**

02/ 5789 223 – hétfőn és csütörtökön 7– 15h

---

EGÉSZSÉGHÁZ LENDVA

Kidrič utca 34

9220 Lendva



## EGÉSZSÉGNEVELÉSI KÖZPONT LENDVA

Vágyik-e rá, van-e bátorsága kiterjeszteni  
szárnyait és kirepülni a komfortzónájából?

Aki mindig azt teszi, amit mindig is tett,  
ugyanazt fogja kapni, amit mindig is kapott.

---

## EGÉSZSÉGÜGYI TANÁCSADÁS

KÖZPONTVEZETŐ:

Saša Vučko, okl. nővér

[sasa.vucko@zd-lendava.si](mailto:sasa.vucko@zd-lendava.si)

02/ 5789 290

Rendezett egészségbiztosítással rendelkező  
személyek számára a foglalkozások  
**INGYENESEK!**

## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

- Egy, 120 perces csoportos foglalkozás

Az egészség megőrzését és fenntartását, valamint a krónikus betegségek megelőzését és gyógyítását segítő egészséges életmódról (egészséges étkezés, testmozgás, dohányzás- és túlzott alkoholfogyasztás mellőzése, stresszkezelés) beszélgetünk.

## KOCKÁZATI TÉNYEZŐK (MAGAS VÉRNYOMÁS, MAGAS KOLESZTERINSZINT, MAGAS VÉRCUKORSZINT)

- Egy, 90 perces csoportos foglalkozás

Megismerkedünk az életmóddal összefüggő kockázati tényezőkkel, a középpontban a vérnyomás, a koleszterin és a vércukor lesz.

## LESZOKÁS A DOHÁNYZÁSRÓL CSOPORTOS FOGLALKOZÁS

- Hat foglalkozás

A foglalkozás során szakmai segítséget nyújtunk abban, hogyan legyőzni a testi és mentális függőséget, hogyan lesz és marad valaki nem dohányzó. Önök döntenek, melyik tanácsadási formát választják.

## EGYÉNI TANÁCSADÁS A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁSHOZ

- Hat foglalkozás

A foglalkozás során szakmai segítséget nyújtunk abban, hogyan legyőzni a testi és mentális függőséget, valamint a stresszt, hogyan lesz és marad valaki nem dohányzó. Önök döntenek, melyik tanácsadási formát választják.

Foglalkozásvezető: Saša Vučko, okl. nővér

## EGÉSZSÉGES FOGYÁS

- 15 csoportos foglalkozás, 16 testmozgással egybekötött foglalkozás, egyéni tanácskozás a nővérrrel, a fizioterapeutával és a pszichológussal.

Olyan ismeretekhez és képességekhez jut, amelyekkel módosíthatja étkezési- és mozgásszokásait, ugyanakkor támogatást kap a fogyáshoz és az egészséges életmód fenntartásához.

## EGÉSZSÉGESEN ÉTKEZEM

- Négy, 90 perces csoportos foglalkozás és két egyéni tanácsadás

Információkhoz jutnak az étkezésnek az egészségre gyakorolt hatásáról, arról, hogyan válasszák ki az egészséges ételeket az üzletek gazdag kínálatából, hogyan állítsanak össze egészséges étrendet, hogyan egészségesen étkezni a különböző élethelyzetekben, valamint arról, hogyan lehet fokozatosan áttérni az egészséges étkezésre.

---

Az Egészségesen étkezem, és az Egészséges fogyás foglalkozásokon való részvételhez referenciarendelői vagy háziiorvosi beutaló szükséges. Az összes foglalkozáson a résztvevők száma korlátozott.

Foglalkozásvezetők: Saša Vučko, okl. nővér

Luka Petrič, okl. fizioterapeuta



## FITT VAGYOK-E?

- Egy csoportos foglalkozás

A fizikai képességek mérése (járás 2 km távolságon / 6 perc járás / 2 perc helyben járás) szakmai vezetéssel történik. Az eredmények és egészségügyi állapota függvényében adunk tanácsokat az egészségügyi állapot javítását szolgáló fizikai tevékenységekhez.

## MOZGÁSRA FEL

- 14, 60 perces csoportos foglalkozás és két egyéni tanácsadás

A foglalkozás során alaposan felmérjük fizikai képességeit, így megfelelő ismeretekhez és képességekhez jut a különböző testgyakorlatok végzéséhez.

---

A Mozgásra fel foglalkozáson való részvételhez referenciarendelői vagy háziiorvosi beutaló szükséges. A foglalkozáson a résztvevők száma korlátozott.

Foglalkozásvezető: Luka Petrič, okl. fizioterapeuta