

Skupaj za zdravje

28.9.2026 - | Zdravstveni dom Kranj

Program Skupaj za zdravje na Gorenjskem izvajamo v ZVC in CKZ v naših zdravstvenih domovih.

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 izvajamo na Gorenjskem v centrih za krepitev zdravja (CKZ) Kranj in Radovljica in v zdravstveno vzgojnih 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 ambulantna 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.

NIJZ OE Kranj

<https://www.zd-kranj.si/novica/skupaj-za-zdravje>