

Oddelenie podpory zdravia

Náplň práce:

1. Zvyšovanie zdravotného uvedomenia formou besied pre cieľové skupiny:

- gravidné ženy a matky (materských škôl a materských centier),
- seniori (základné organizácie JDS v obciach),
- študenti stredných škôl v okrese Liptovský Mikuláš a Ružomberok,
- žiaci základných škôl v okrese Liptovský Mikuláš a Ružomberok,
- široká verejnosť obcí regiónu Liptov.

Témy:

- Výživa v prevencii chronických ochorení.
- Zdravotne orientovaná pohybová aktivita, prevencia deformít a bolestí chrbta.
- Fajčenie – prevencia a odvykanie od fajčenia.
- Alkohol – prevencia a pomoc pri problémoch spojených s nadmerným užívaním alkoholu.
- Chronické ochorenia (kardiovaskulárne, nádorové ochorenia, osteoporóza, diabetes mellitus) a rizikové faktory spôsobu života.

Besedy sú poskytované bezplatne.

2. Poradenská činnosť

Súčasťou Poradenského centrum ochrany a podpory zdravia je Základná poradňa a špecializované poradne:

1. Poradňa zdravej výživy.
2. Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity.
3. Poradenstvo odvykania od fajčenia.
4. Poradenstvo prevencie drogových závislostí so zameraním na problémy s alkoholom.

Poradenstvo je poskytované bezplatne

Bližšie informácie poskytujeme na tel.čísle: 044/552 34 51.