

Zdravstveni dom Tolmin in Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin vabita na predavanja

POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE

Razširjenost raka na severnem Primorskem

doc. dr. Marko Vudrag, dr. med. spec. in Ksenija Kragelj, babica

Knjižnica Tolmin: 18. november 2014, ob 19.00

Med vzroki smrti je rak na drugem mestu, takoj za boleznimi srca in ožilja. Vsako leto za njim na novo zboli več kot 1600 ljudi, okoli 700 jih umre. Zakaj je bolezen v naši regiji tako razširjena in kaj storiti, da zanj ne bi zboleli? Kako poteka pravilno samopregledovanje dojk in na katere spremembe dojk moramo biti ženske še posebej pozorne?

Zapeljivost prazničnih jedi

Jože Lavrinc, višji medicinski tehnik, spec. klinični dietetik

Knjižnica Tolmin: 16. december 2014, ob 19.00

Med prazniki še bolj kot običajno posežemo po mastni, sladki ali slani hrani. Preobilna hrana nam lahko povzroči različne težave in pokvari praznike. Daljše nezdravo prehranjevanje pa nas lahko privede do resnih zdravstvenih problemov. Kako in kaj jesti, da bodo prazniki minili v druženju ob dobri hrani brez želodčnih težav?

Depresija in stres

Špela Šorli, dr. med., spec. psihiater

Knjižnica Tolmin: 20. januar 2015, ob 19.00

Depresija je duševna motnja, ki se kaže na različne načine, vselej pa vpliva na človeka v celoti – na njegovo razpoloženje, počutje, mišljenje in vedenje. Vzrok depresije je nakopičen stres v telesu, so nerazrešena čustva, ki so se naložila v telesu skozi leta. Kako se stresu čim bolj uspešno izognemo in kako sploh prepoznati simptome, ki že kažejo na začetek motnje?

Življenje z okvaro vida

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica

Knjižnica Tolmin: 17. februar 2015, ob 19.00

Na predavanju se boste seznanili z različnimi okvarami vida, katere vam bomo predstavili preko simulacijskih očal. Pogledali bomo funkcionalne spremembe človeka, ki so posledica okvare vida ter vam predstavili načine, kako lahko oseba z okvaro vida ohrani oz. doseže kakovostno in polno življenje.

Demenca in stiske svojcev

Špela Šorli, dr. med., spec. psihiater

Knjižnica Tolmin: 17. marec 2015, ob 19.00

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene različne umske sposobnosti. Ko bolezen napreduje, oboleni ne more več skrbeti zase in vse breme pade na svojce, ki se pogosto znajdejo v negotovosti in hudih stiskah, iz katerih ne vidijo izhoda. Kako se soočiti z boleznijo bližnjega in kako reševati vsakodnevne težave?

Predavanja bodo potekala ob torkih zvečer v Knjižnici Tolmin.