



- **Kronični bolečinski sindrom:** bolečine lahko zmanjšamo in vplivamo na vzrok.
- **Prepoznavanje in preprečevanje depresije** in kako si lahko pomagamo.
- **Težave s prebavili:** kako hrana vpliva na želodčne težave in kdaj gre za nevarne znake prebavil.
- **Glavobol:** vrste glavobolov, nevarni glavobol in nenevarna vsakdanja nevšečnost: kdaj moramo na preiskave?
- **Motnje spanja in budnosti:** nespečnost ponoči in zaspanost čez dan. Kako si lahko pomagamo?
- **Akutna bolečina:** kaj pomeni nova bolečina, ki se je pojavila na določenem delu telesa in katere preiskave moramo opraviti.
- **Težave s pritiskom:** kaj vpliva na porast krvnega tlaka. Kako ukrepati, ko je pritisk prenizek in zakaj je tako?
- **Težave v odnosih do ljudi in sprejemanje posebnosti v odnosu.** Zakaj nam nekateri ljudje grenijo življenje?
- **Akutna stresna reakcija in kronični stres.** Zakaj je dolgotrajni stres škodljiv in kako si pomagamo?
- **Pomanjkanje zraka, težave z dihanjem:** pri katerih boleznih se pojavlja dispneja? Kako ukrepamo, kdaj rabimo pomoč?
- **Rešitev za vse težave: zdrav življenjski slog.** Kako zdravo živimo in zakaj je to pomembno?
- **Akutna možganska kap:** kako jo preprečujemo, zakaj nastane, kako ukrepamo, kakšne so posledice?
- **Bolečina v prsih:** kdaj je nevarna in rabimo reševalni prevoz z modrimi lučmi? Srčna kap. Kdaj je bolečina odraz stiske in ni nevarna?
- **Bolečina v križu.** Bolezni hrbtenice. **Bolečine v vratu in ramenskem obroču.** Kako ravnati, kako živeti s tem, kako preprečujemo in zdravimo?
- **Kajenje:** rak pljuč, rak glasilk, rak žrela in jezika. Kako se preprosto odvadimo kaditi? Delavnica odvajanja od kajenja.
- **Panična motnja.** Zakaj reagiramo včasih nevrotično, kako si pomagamo in kako se panični reakciji izognemo.
- **Psihosomatska medicina:** kako psihične težave vplivajo na telesne težave? Ko zdravimo dušo, se hitreje pozdravi tudi telo.
- **Onkološke bolezni:** prepoznavanje alarmnih znakov



- **Čustva** – kaj so, kdaj nam pomagajo in zakaj jih nadzorujemo. Vplivajo na bolezni.
- **Pljučne bolezni.**
- **Bolezni srca, žil in holesterol.** Zakaj začnemo obrok z zelenjavo?
- **Depresija – pomanjkanje volje.** Prepoznavanje, zdravljenje, trije osnovni ukrepi.
- **Kako pomagamo drug drugemu in si ponudimo oporo, spodbujamo?**
- **Izgorelost – burn out sindrom** – tri faze – na začetku pomaga počitek. Ohromimo.
- **Spodbujanje sodelavcev** – razumevanje odnosov in pozitivna komunikacija
- **Zdravljenje z besedo** – psihoterapija, hipnoza in izpeljane tehnike zdravijo
- **Psihična in čustvena stanja** – dosežemo želeno stanje in ga ohranjamo.
- **Kožne bolezni**
- **Zdraviliško zdravljenje**
- **Fibromialgija**
- **Avtoimune bolezni** – ko imunski sistem napada lastno tkivo, cepljenje
- **Bolezni prebavil** – zdrava prehrana in zdravo odvajanje
- **Prehrana in srce.**
- **Sanje** - pomen, faze spanja in biološka osnova.
- **Staranje** – spreminjanje telesa od rojstva do smrti – kako se prilagajamo in kaj pričakujemo od življenjskih obdobj
- **Najstniki:** značilnosti pubertete – zakaj je bolje, da jih posnemamo kot jih kritiziramo. Potrebujejo naše mnenje in kako se z njimi pogovarjamo?
- **Medicinski pripomočki** – zgodnje navajanje na plenice, bergle, hoduljo, voziček, slušni aparat – postopki, pomen in uporabnost pri zdravih v starosti in pri invalidih v zgodnjem obdobju.
- **Telesni vsadki in presadki** – zakaj so tuje snovi v telesu koristne, kako jih vstavljamo in katere bolezni zdravijo?
- **Živeti moderno:** praktični vidiki modernih pripomočkov – od zdravstvenih do učnih pripomočkov, od mobilnega telefona do elektronskih naprav in fitnes opreme.