

POVEZANI ZA ZDRAVJE

Zbirnik informacij za krepitev zdravja v lokalni skupnosti



POVEZANI ZA ZDRAVJE

Informacije za varovanje in krepitev zdravja v lokalni skupnosti

Avtorji: Center za krepitev zdravja, ZDL Šentvid

Uredili: Tea Melin in Katja Štucin

Oblikovanje predloge: Manica Remec in Katja Štucin, Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, 1000 Ljubljana

Jezikovni pregled:

Izdajatelj:

Spletni naslov:

Kraj in leto izdaje:

Gradivo ni lektorirano. Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji. V priročniku so navedene inštitucije, ki so se odzvale povabilu za objavo. Pri nekaterih ponudnikih so storitve plačljive.

Naslovna slika: <https://www.aha.org/center/community-health-improvement-week>. Dostopno 11. marec 2025.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

Pozdravljeni!

Dobrodošli v gradivu POVEZANI ZA ZDRAVJE, v katerem smo za vas zbrali številne informacije in kontakte o različnih organizacijah ter aktivnostih, namenjenih varovanju in krepitvi zdravja v našem okolju.

V današnjem, hitro spreminjajočem se svetu, je skrb za zdravje vse pomembnejša, prav tako pa tudi dostop do ustreznih in verodostojnih informacij, ki nam pomagajo ohraniti dobro počutje in zdravje v vseh življenjskih obdobjih.

Zdravje je temelj za kakovostno življenje posameznika, zato ima tudi velik pomen za celotno lokalno skupnost. Naše skupno prizadevanje za bolj zdravo lokalno skupnost prinaša koristi prav vsakomur, saj smo zdravi posamezniki bolj aktivni in bolj povezani z drugimi. S tem se izboljša naše počutje in zadovoljstvo, hkrati pa se gradi boljša, močnejša in srečnejša skupnost. Zdrava skupnost je tudi bolj odporna na različne izzive – bodisi socialne, ekonomske bodisi okoljske. Skupnost, ki se osredotoča na zdravje svojih prebivalcev, ustvarja boljšo prihodnost za vse.

V prvih poglavjih tega gradiva so predstavljene ključne informacije o možnostih in pravicah, ki jih imamo v okviru našega javnega zdravstvenega sistema. Predstavljeni so državni programi s področja krepitve zdravja in presejalni programi. Sledijo predstavitve posameznih organizacij, programov in aktivnosti, ki so pomembne za ohranjanje, krepitev in povrnitev zdravja. Pri opisih so navedeni tudi dodatni e-viri in informacije, do katerih dostopate s klikom na zeleno označen tekst. V zadnjem delu priročnika so zbrani kontakti služb, ustanov in nevladnih organizacij v našem lokalnem okolju.

Upamo, da vam bo gradivo v pomoč pri skrbi za vaše zdravje in zdravje naše skupnosti.

Hkrati vas vabimo, da informacijo o gradivu delite dalje ter nam sporočate tudi vaše predloge za njegovo dopolnitev (pišete nam lahko na e-naslov ckz.sentvid@zd-lj.si).

Vaš Center za krepitev zdravja

Zdravstveni dom Ljubljana Šentvid

KAZALO

SPLOŠNE INFORMACIJE O ZDRAVSTVU4

ZDRAVSTVENO VARSTVO V SLOVENIJI.....	4
OBVEZNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	4
E-ZDRAVJE.....	7
PACIENTOVE PRAVICE.....	8
ZASTOPNIK PACIENTOVIH PRAVIC	8
ZASTOPNIK PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA....	9
INFORMACIJSKI POOBLAŠČENEC	9

DRŽAVNI PROGRAMI S PODROČJA ZDRAVJA 10

Program ZDAJ.....	10
Program SKUPAJ ZA ZDRAVJE.....	10
Program MIRA.....	11
Državni program za obvladovanje sladkorne bolezni	12
Državni program obvladovanja raka	13

DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAMI ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA 13

Program SVIT.....	13
Program DORA.....	15
Program ZORA	15

ZDRAVSTVENE USTANOVE V NAŠI LOKALNI SKUPNOSTI..... 16

ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA - ENOTA ŠENTVID.....	16
Kdaj po pomoč?	23
V nujnih situacijah odreagirajmo takoj.....	23
LEKARNE	23
ZASEBNI IZVAJALCI ZDRAVSTVENE DEJAVNOSTI	25
PRO BONO AMBULANTA.....	25
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE – OBMOČNA ENOTA Ljubljana	25
Na področju Šentvida v občini Ljubljana deluje Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije	25

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE - OBMOČNA ENOTA LJUBLJANA.....	27
NACIONALNI LABORATORIJ ZA ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO - OBMOČNA ENOTA LJUBLJANA	27
ZDRAVSTVENI INŠPEKTORAT - OBMOČNA ENOTA Ljubljana.....	28
CENTER ZA SOCIALNO DELO.....	29
ZAVOD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA ZAPOSLOVANJE.....	30
POLICIJA.....	31
GASILSTVO	33
CIVILNA ZAŠČITA	34
Oddelek za zaščito in reševanje.....	34
VEČGENERACIJSKI CENTER.....	35
CENTER ZA DRUŽINE.....	36
PUMO – Projektno učenje mlajših odraslih	36
DOM ZA STAREJŠE.....	37
POMOČ NA DOMU.....	38
DEMENCI PRIJAZNE TOČKE	39
PREZPLAČNA PRAVNA POMOČ/SVETOVANJE	39
ZAVETIŠČE ZA BREZDOMCE	39
JAVNE SANITARIJE IN PREVIJALNICE	41
KOTIČKI ZA DOJENJE	42
KNJIŽNICA	43
KOMUNALNO PODJETJE.....	43
JAVNO PODJETJE VODOVOD KANALIZACIJA SNAGA d.o.o.	43
NEVLADNE ORGANIZACIJE.....	44
MESTNA OBČINA LJUBLJANA.....	49
Odsek za zdravje	49
Zakonsko določene naloge:	49
SEZNAM KONTAKTOV	51
POMEMBNE TELEFONSKE ŠTEVILKE IN KONTAKTI.....	51
ZDRAVSTVENA OSKRBA.....	52

SOCIALNO EKONOMSKA PODPORA IN POMOČ	52
VZGOJNO IZOBRAŽEVALNE USTANOVE.....	53
NEVLADNE ORGANIZACIJE	53
VIRI	55

SPLOŠNE INFORMACIJE O ZDRAVSTVU

ZDRAVSTVENO VARSTVO V SLOVENIJI

Poznavanje zdravstvenega sistema in pacientovih pravic nam omogoča, da se aktivno in informirano vključimo v odločanje o našem zdravju, s tem pa povečamo možnosti za boljše rezultate in zaščito naših interesov.

Na spletni strani [Ministrstva za zdravje](#) si lahko preberete kako je organizirano zdravstveno varstvo v Sloveniji in kakšne so razlike med javnimi in zasebnimi izvajalci ter koncesionarji. Pomembno je tudi razlikovanje med zdravstveno dejavnostjo na različnih ravneh:

- primarna raven obsega osnovno zdravstveno dejavnost in lekarniško dejavnost;
- sekundarna raven obsega specialistično ambulantno in bolnišnično dejavnost;
- terciarna raven obsega dejavnosti klinik, kliničnih inštitutov ali kliničnih oddelkov ter drugih pooblaščenih zdravstvenih zavodov.

Spletna stran [Izvajalci zdravstvenih storitev](#) omogoča iskanje izvajalcev zdravstvenih storitev v okviru mreže javne zdravstvene službe v Republiki Sloveniji. Iskanje lahko izvedete po vrsti izvajalcev (npr. bolnišnica, specialist) ali po dejavnosti (npr. fizioterapija, klinična psihologija). Prikazan seznam lahko zamejite na območno enoto.

OBVEZNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE

Obvezno zdravstveno zavarovanje zagotavlja pravice do zdravstvenih storitev, denarnih nadomestil in do ustrezne zdravstvene ter socialne varnosti v času bolezni ali poškodbe.

Nosilec in izvajalec obveznega zdravstvenega zavarovanja v Republiki Sloveniji je [Zavod za zdravstveno zavarovanje](#) (ZZZS), s svojimi [območnimi enotami](#) po vsej državi.

Informacije kaj je obvezno zdravstveno zavarovanje, kako si ga uredite in kakšne pravice vam zagotavlja, so zbrane v knjižici [Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja](#), knjižici [Obvezno zdravstveno zavarovanje - informacije v lahkem branju](#) in video vsebini [Informacije v znakovnem jeziku](#).

Na voljo so tudi zloženke [Obvezno zdravstveno zavarovanje dojenčkov](#), [Obvezno zdravstveno zavarovanje študentov](#) in [Obvezno zdravstveno zavarovanje za starejše](#) ter informacije za [brezposelne osebe](#).

Kartica zdravstvenega zavarovanja je javna listina in identifikacijski dokument zavarovane osebe v obveznem zdravstvenem zavarovanju. Izdajatelj kartice je ZZZS. Zavarovana oseba svojo kartico predloži ob obisku pri zdravniku ali ob drugi priložnosti, ko dokazuje in uveljavlja svoje pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Kartica omogoča enostaven in hiter prenos podatkov med zavarovanimi osebami, ZZZS in izvajalci zdravstvenih storitev.¹ V zloženki [Kartica zdravstvenega zavarovanja](#) so zbrane ključne informacije o kartici, nasveti za njeno uporabo, opis vidno izpisanih znakov na kartici in e-Storitve ZZZS.



Vir: <https://zavarovanec.zzzs.si/vkljucitev-v-obvezno-zdravstveno-zavarovanje-in-pridobitev-kartice-zdravstvenega-zavarovanja/kartica-zdravstvenega-zavarovanja/>

Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja je dokument, ki vam ga brezplačno izda ZZZS. Evropska kartica potrjuje, da ste upravičeni do določenih zdravstvenih storitev med začasnim bivanjem v tujini. Na spletni strani [Naročilo evropske kartice zdravstvenega zavarovanja \(evropska kartica\)](#) so objavljene informacije o kartici in načini za njeno naročanje, vključno z možnostjo spletnega naročila.



Vir: <https://www.zzzs.si/zzzs-api/obrazci/narocilo-evropske-kartice-zdravstvenega-zavarovanja-evropska-kartica/>

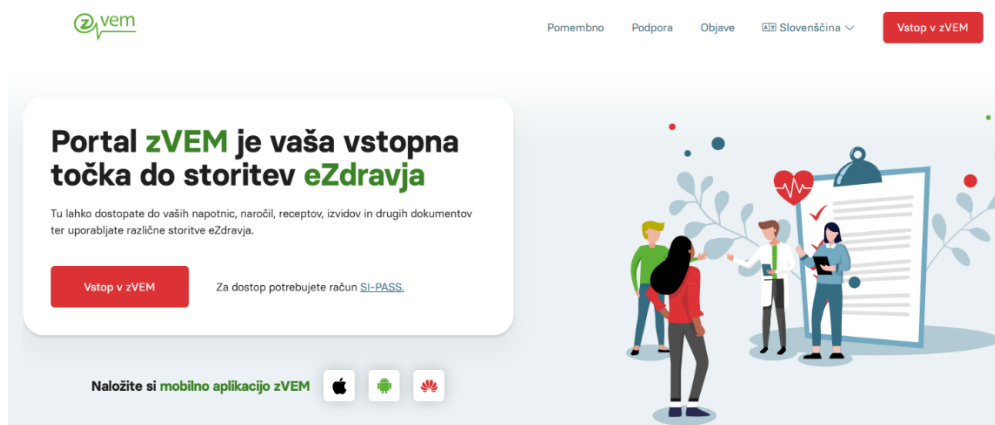
E-ZDRAVJE

Izraz e-zdravje se nanaša na uporabo digitalnih tehnologij in informacijskih sistemov za izboljšanje zdravja, zdravstvene oskrbe in zdravstvenih storitev. Vključuje uporabo različnih orodij in platform, kot so mobilne aplikacije, telemedicina, elektronski zdravstveni kartoni, digitalno spremljanje pacientovih podatkov, e-recepti in druge oblike spletnega dostopa do zdravstvenih storitev. Namen e-zdravja je zagotoviti učinkovito zbiranje, obdelavo in prenos zdravstvenih podatkov, ter posledično omogočiti bolj kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacientov.

eZdravje, projekt informatizacije slovenskega zdravstva, dolgoročno prinaša zmanjšanje administrativnih stroškov ter učinkovito obvladovanje zajetnih zdravstvenih in z zdravstvom povezanih podatkov ter informacij. Informatizacija omogoča nemoteno komunikacijo, varno in sledljivo izmenjavo podatkov ter elektronske dokumentacije med izvajalci zdravstvene dejavnosti.²

Spletna stran [eZdravje](#) je uradna stran državnega projekta eZdravja, kjer so dostopni opisi vseh digitalnih storitev, aktualne novice o eZdravju, promocijski materiali in odgovori na pogosta vprašanja in kontaktni podatki za pomoč uporabnikom.

Med številne storitve eZdravja sodi tudi [portal zVEM](#). Portal je vstopna točka do storitev eZdravja, preko katere lahko dostopamo do naših napotnic, naročil, receptov, izvidov in drugih dokumentov ter uporabljamo druge storitve eZdravja.



Vir: <https://zvem.ezdrav.si/portal/gost>

Storitev elektronskega naročanja na zdravstvene storitve poleg portala zVEM omogoča tudi portal [eNaročanje](#). Za naročanje moramo vnesti ZZZS številko pacienta in številko e-napotnice, ki sta navedeni na potrdilu o izdani e-napotnici.

NAROČANJE NA ZDRAVSTVENO STORITEV in PREGLED e-NAPOTNE LISTINE

Če se želite naročiti oz. si želite ogledati podrobnosti o e-napotni listini, vnesite ZZSZŠ številko pacienta in številko e-napotne listine.

Številka ZZSZŠ

Številka e-napotne listine

Prijava

Navodila za uporabnike eNaročanja

Za pravilnost podatkov o čakalnih dobah in prvih prostih terminih so odgovorni izvajalci zdravstvene dejavnosti. V primeru nejasnosti se obrnite na izvajalca zdravstvene dejavnosti.

Vir: <https://naročanje.ezdrav.si/>

PACIENTOVE PRAVICE

Pacientove pravice določa [Zakon o pacientovih pravicah](#). Zakon določa pravice, ki jih ima pacient kot uporabnik zdravstvenih storitev pri vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti, postopke uveljavljanja teh pravic, kadar so te kršene in s temi pravicami povezane dolžnosti. Namen zakona je omogočiti enakopravno, primerno, kakovostno in varno zdravstveno obravnavo, ki temelji na zaupanju in spoštovanju med pacientom in zdravnikom ali drugim zdravstvenim delavcem oziroma zdravstvenim sodelavcem.³

Pacientove pravice, prikazane preko konkretnih življenjskih primerov, so predstavljene v brošuri [Kaj vam prinaša zakon o pacientovih pravicah?](#)

Za večjo kakovost in boljšo dostopnost zdravstvenih storitev ter za večjo varnost pacientov si prizadeva tudi [Zveza organizacij pacientov Slovenije](#).

ZASTOPNIK PACIENTOVIH PRAVIC

Na zastopnika pacientovih pravic se pacient lahko obrne vedno, kadar potrebuje nasvet, pomoč ali zastopanje (po pooblastilu) pri uresničevanju pravic po zakonu o pacientovih pravicah. Poleg tega zastopnik lahko poda osnovne informacije, nudi strokovno pomoč in daje konkretne usmeritve tudi na področjih uveljavljanja pravic s področja zdravstvenega varstva, zdravstvenega zavarovanja in izvajanja zdravstvene dejavnosti. Delo svetovanja, pomoči in zastopanja zastopnika pacientovih pravic je brezplačno in zaupno.⁴

[Zastopniki pacientovih pravic](#) delujejo po vsej državi. Kontaktni podatki zastopnika pacientovih pravic na območju Ljubljane so navedeni v poglavju **Kontakti** (stran xy).

<https://www.gov.si teme/pacientove-pravice/>

ZASTOPNIK PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja je posameznik, ki varuje pravice, interese in koristi osebe na oddelku pod posebnim nadzorom psihiatrične bolnišnice, varovanem oddelku socialno varstvenega zavoda in doma za starejše ter v nadzorovani obravnavi. Deluje neodvisno od zdravstvenega osebja, socialnih služb, pacientovih svojcev ali skrbnikov. Informira pacienta, katere pravice mu zagotavlja Zakon o duševnem zdravju in kako jih lahko uveljavlja. Prizadeva si, da bolnišnica oziroma zavod spoštuje te pravice in zasebnost pacienta.

INFORMACIJSKI POOBLAŠČENEC

Skladno z Zakonom o pacientovih pravicah deluje informacijski pooblaščenec kot pritožbeni, inšpekcijski in prekrškovni organ. Kot pritožbeni organ nastopa, kadar izvajalec zdravstvenih storitev krši pravice seznanitve z zdravstveno dokumentacijo pacienta ali umrlega pacienta oziroma z informacijami o zdravstvenem stanju pacienta. Informacijski pooblaščenec izvaja inšpekcijski nadzor in vodi prekrškovne postopke v primeru kršitev:

- pravice pacienta do zaupnosti osebnih podatkov,
- dolžnosti varovanja poklicne skrivnosti,
- dolžnosti izvedbe preiskave nedovoljene obdelave osebnih podatkov,
- določb glede hrambe dokumentacije, nastale v postopku z zahtevo za obravnavo kršitve pacientovih pravic ter
- določb glede dostopa Komisije Republike Slovenije za varstvo pacientovih pravic do zdravstvene dokumentacije.⁵

O ostalih pristojnostih informacijskega pooblaščenca in varstvu osebnih podatkov, si lahko preberete na spletni strani [informacijski pooblaščenec](#), kjer so med drugim objavljeni tudi obrazci s področja pacientovih pravic, priročniki in smernice za varovanje osebnih podatkov.

DRŽAVNI PROGRAMI S PODROČJA ZDRAVJA

Program ZDAJ

Program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov Program ZDAJ – Zdravje danes za jutri, nosi osrednje sporočilo, da je delovanje za zdravje otrok in mladostnikov ključno za zdravje aktivnega in starajočega se prebivalstva. Program se osredotoča na zdravstvene dejavnike kot so rast in razvoj, način življenja, ki vpliva na njihovo telesno, duševno in socialno zdravje. Namenjen je novorojenčkom, dojenčkom, predšolskim otrokom, šolarjem, dijakom in študentom ter njihovim staršem.

Osnovni nameni Programa ZDAJ so:

- varovanje in krepitev zdravja dojenčkov, otrok, mladostnikov in študentov;
- aktivno spremljanje njihovega zdravja;
- zmanjšanje umrljivosti, obolevnosti in invalidnosti zaradi bolezni, motenj, posledic prirojenih in pridobljenih nepravilnosti, poškodb, zastrupitev ter
- medsebojno povezovanje.

Program obsega izvajanje različnih preventivnih in presejalnih pregledov ter obravnav, vzgojo za zdravje in različna izobraževanja. Preko spletne strani naslavlja različne dejavnike tveganja za zdravje otrok in mladostnikov. Spletna stran [Programa ZDAJ](#) pa ponuja tudi bogato knjižnico vsebin, novic in informacij vse ciljne populacije programa s področja preventive in preventivnih obravnav, krepitev zdravja, zdravega življenjskega sloga, duševnega zdravja in druge pomembne ter zanimive informacije.



Program SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Program Skupaj za zdravje, državni program integrirane preventive kroničnih bolezni za odrasle, vsem odraslim prebivalcem Slovenije nudi strokovno podporo pri skrbi za čim bolj zdravo in kakovostno življenje. Univerzalno dostopen program integriranega preprečevanja kroničnih bolezni se izvaja v ambulantah osebnega izbranega zdravnika ter centrih za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrih v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Za vse, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, je program brezplačen. Sestavljajo ga: preventivni pregled v ambulantni družinske medicine, skupinske delavnice in individualna svetovanja za pomoč in podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitevi duševnega zdravja, ki jih izvajajo

centri za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojni centri ter pester nabor aktivnosti za krepitev zdravja, ki potekajo v lokalnih skupnostih.

Na spletni strani programa [Skupaj za zdravje](#) so dostopne podrobnejše informacije o programu, preventivnih pregledih in aktivnostih za krepitev zdravja ter [kontakti vseh centrov v državi](#). Prav tako so na voljo številni nasveti za zdrav življenjski slog in različna [gradiva](#).



Program MIRA

[Program MIRA](#) je Nacionalni program duševnega zdravja, ki v Republiki Sloveniji celovito naslavlja in ureja področje duševnega zdravja. Program povezuje obstoječe ter dodaja nove službe in strukture ter tako odgovarja na potrebe ljudi na področju duševnega zdravja. Glavni poudarki programa so krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje in celostna obravnava duševnih motenj. S tem namenom povezuje službe vseh odgovornih sektorjev, torej zdravstva, socialnega varstva, vzgoje in šolstva.

Cilj programa je vzpostaviti dobro podporno okolje na vseh področjih varovanja duševnega zdravja. Službe in storitve poskuša približati uporabnikom in jih spodbuditi k zgodnjemu iskanju pomoči ter na tak način zmanjšati institucionalizacijo na področju duševnega zdravja.

V okviru programa Mira se vzpostavlja mreža [centrov za duševno zdravje](#), v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov. Vodilo centrov za duševno zdravje je zagotavljanje enake dostopnosti do storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju. Trenutno v zdravstvenih domovih po Sloveniji deluje 20 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter 19 centrov za duševno zdravje odraslih.⁶

[Spletna stran programa MIRA](#) ponuja številne informacije s področja duševnega zdravja, nasvete kako krepiti duševno zdravje in kako se spoprijemati s težavami in stiskami ter kontakte virov pomoči.



Državni program za obvladovanje sladkorne bolezni

Državni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2020 do 2030 izhaja iz dosežkov in izkušenj Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2010 do 2020 in vključuje tako krepitev zdravja prebivalstva in preprečevanje oziroma odlaganje pojava sladkorne bolezni tipa 2 na kasnejše življenjsko obdobje in njeno zgodnje odkrivanje kot oskrbo oseb s sladkorno boleznijo kateregakoli tipa ter spremljanje obvladovanja sladkorne bolezni. Določa cilje, ki jih želimo v Sloveniji uresničiti na teh področjih, predlaga spremembe ter predvsem omogoča boljše in na skupnih vrednotah utemeljeno povezovanje med različnimi ključnimi partnerji, ki sodelujejo pri uresničevanju zastavljenih ciljev.⁷

Sladkorna bolezen zaradi svoje pogostnosti in težkih posledic predstavlja ne samo zdravstveni, ampak tudi širši družbeni, socialni in ekonomski izziv, breme pa bo brez dodatnih učinkovitih ukrepov strmo naraščalo tudi v prihodnjem desetletju.

Na spletni strani državnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2020 do 2030 so poleg informacij o programu, zbrane številne informacije o sladkorni bolezni, viri pomoči ter e-knjžnica z gradivi.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE
SLADKORNE BOLEZNI 2020-30

Državni program obvladovanja raka

Državni program obvladovanja raka 2022 – 2026 je program dejavnosti, nalog in ukrepov, ki so potrebni za učinkovito obvladovanje raka v Republiki Sloveniji. Temelji na mednarodnih priporočilih in je prilagojen sistemu zdravstvenega varstva Republike Slovenije, ki vsem državljanom omogoča enako dostopnost do kakovostnih storitev zdravstvenega sistema na področju raka. Vsebuje stališča zdravstvene politike, zdravstvene stroke in civilne družbe do celostnega obvladovanja raka. Nosilec programa je Ministrstvo za zdravje, od januarja 2022 pa ga upravlja in vodi Onkološki inštitut Ljubljana, ki je tako zadolžen za izvajanje aktivnosti koordinacije in komunikacije.

Namen Državnega programa za obvladovanje raka je zagotavljanje enakosti v dostopu do kakovostnih zdravstvenih storitev s področja onkologije na vseh ravneh zdravstva – primarni, sekundarni in terciarni. Državni program obvladovanja raka opredeljuje podrobne cilje za področje primarne in sekundarne preventive, diagnostike in zdravljenja, rehabilitacije, paliativne oskrbe, raziskovanja, izobraževanja in spremljanja bremena raka. Za doseganje vsakega od teh podrobnih ciljev programa so opredeljeni ukrepi, roki in njihovi nosilci.⁸

[Spletna stran državnega programa](#) za obvladovanje raka ponuja podrobnejše informacije o programu, nasvete za preprečevanje in obvladovanje raka, publikacije in vire pomoči za bolnike in svojce, informacije o diagnostiki, zdravljenju in rehabilitaciji ter informacije o paliativni oskrbi.



Državni program
obvladovanja raka

DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAMI ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA

Program SVIT

Program Svit je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Za to obliko raka je značilno, da se dolgo časa razvija brez očitnih bolezenskih znakov. Največkrat se razvije iz predrakavih sprememb na steni črevesja, ki jih imenujemo polipi. Če le-te odkrijemo pravočasno in jih odstranimo, lahko preprečimo razvoj bolezni. Za uspešno zdravljenje že razvite bolezni pa je pomembno, da je odkrita v začetnih fazah. Program Svit omogoča laboratorijske preiskave blata, s katerimi odkrijemo prikrite krvavitve, ki so pokazatelj bolezenskih sprememb v črevesu, ko še nimamo nobenih težav z

zdravjem. V program so na vsake dve leti vabljeni moški in ženske, stari od 50 do 74 let.

Na spletni strani [Programa Svit](#) so dostopne informacije, gradiva in video vsebine o programu. Za vse informacije o Programu Svit in za pomoč pri vključevanju v program se lahko obrnete na Svitovo podporo, ki deluje v okviru centra za krepitev zdravja zdravstvenega doma Šentvid. Kontakti in urnik Svitove podpore so navedeni v poglavju Kontakti (stran xy).

https://www.zd-lj.si/zdlj/index.php?option=com_content&view=article&id=211&Itemid=1250&lang=sl

Če potrebujete pomoč pri vključevanju v program, lahko pišete tudi na svit@nijz.si ali pokličete Klicni center Programa Svit na 01/62 04 521 (vsak delavnik med 9. in 14. uro).



Program DORA

Program Dora je državni presejalni program za raka dojk, ki je najpogostejši rak pri ženskah v Sloveniji. Program omogoča izvedbo mamografije, s katero odkrivamo bolezenske spremembe na dojkah, ki še niso tako velike, da bi jih ženska zatipala pri samopregledovanju ali pa bi jih odkril njen zdravnik pri kliničnem pregledu. Tudi pri tej obliki raka je za uspešno zdravljenje zelo pomembno, da se tumor odkrije še v zgodnji fazi, ko je majhen in omejen le na dojko. V program so vsake dve leti vabljeni ženske, stare od 50 do 69 let.

Na spletni strani [programa DORA](#) so dostopne številne informacije, gradiva in video vsebine. Navedeni so presejalni centri in njihovi kontakti. V kolikor potrebujete pomoč pri vključevanju v program, lahko pišete na dora@onko-i.si ali vprašajte svojega osebnega zdravnika ali ginekologa ali pokličete na Klicni center Dora 080 27 28 (vsak delavnik med 9. in 12. uro).



Program ZORA

Program Zora je državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu. Rak materničnega vratu je posledica okužbe s humanim papilomskim virusom (HPV), ki lahko pri nekaterih ženskah povzroči spremembo zdravih celic v rakave. Te celične spremembe potekajo počasi in postopno več let. V tem obdobju se zdrave celice najprej spremenijo v predrakave, ki imajo že nekatere rakave lastnosti, vendar se ne delijo nenadzorovano, ne rastejo invazivno in ne zasevajo. Iz njih se, če jih ne zdravimo, postopno razvije rak. Ginekolog lahko s testom PAP (briso materničnega vratu) predrakave celice odkrije in pravočasno zdravi.

V program so na vsake tri leta vabljeni ženske stare od 20 do 64 let, ki presejalni pregled opravijo pri svojem izbranem ginekologu.

Na spletni strani [programa ZORA](#) so dostopne številne informacije, gradiva in seznam ginekologov. V kolikor potrebujete pomoč pri vključevanju v program, lahko pišete na zora@onko-i.si ali vprašajte svojega osebnega zdravnika ali ginekologa ali pokličete na 01/ 5879 – 575. Kontakti ginekologov na našem območju so objavljeni na strani xy.



ZDRAVSTVENE USTANOVE V NAŠI LOKALNI SKUPNOSTI

Kontakti spodaj predstavljenih ustanov so navedeni v poglavju xy/na strani xy

ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA - ENOTA ŠENTVID

Zdravstveni dom Ljubljana enota Šentvid je javni zavod, ki deluje na območju občine Ljubljana, izvaja dejavnosti zdravstvenega in zobozdravstvenega varstva na primarni ravni, patronažno varstvo, fizioterapijo,

Dejavnosti zdravstvenega doma Ljubljana enota Šentvid se izvajajo na lokaciji Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid.

Za več informacij o urnikih, programih, aktualnih dejavnostih in kontaktih obiščite spletno stran Zdravstvenega doma Ljubljana: www.zd-lj.si

Center za krepitev zdravja Ljubljana Šentvid

V centrih za krepitev zdravja so zaposlene medicinske sestre, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi s specialnimi znanji s področja preventivne skrbi za zdravje. Centri za krepitev zdravja ponuja širok nabor aktivnosti: skupinske delavnice, individualna svetovanja in testiranja, aktivnosti v lokalni skupnosti za različne starostne skupine prebivalstva.

V Centru za krepitev zdravja Ljubljana Šentvid, v skrbi za zdravje in zdrav življenjski slog, izvajamo aktivnosti:

- v obporodnem obdobju (Varna vadba v nosečnosti),
- za otroke, mladostnike in njihove starše (Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov, Vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov, Individualni posveti za otroke in mladostnike ter njihove starše),
- za odrasle (preventivne obravnave za odrasle na različnih področjih spreminjanja nezdravih življenjskih navad, krepitev (duševnega) zdravja ter podpore in pomoči za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo, Individualni posveti za odrasle),
- v lokalnih skupnostih (predavanja, delavnice, testiranja, dogodki v delovnih organizacijah, vrtcih in šolah, nevladnih organizacijah)
- Na spletni strani programa [Skupaj za zdravje](#) so opisane delavnice in svetovanja, ki se v centrih za krepitev zdravja izvajajo za odrasle osebe, ključne informacije pa so dostopne tudi v [e-gradivih](#). Nekaterih delavnic in svetovanj se lahko udeležite le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu ali z usmeritvijo zdravstvenega delavca, pri drugih pa to ni potrebno.

Na spletni strani [centra za krepitev zdravja Ljubljana Šentvid](#) boste pridobili informacije kateri strokovnjaki so vam na razpolago, katere aktivnosti izvajajo kdaj in kje, kako lahko stopite v stik z njimi.

SEZNAM DELAVNIC PO PODROČJH:

• ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

- Zdravo živim
- Zvišan krvni tlak
- Zvišane maščobe v krvi
- Zvišan krvni sladkor

• ZDRAVA PREHRANA:

- Zdravo jem

• TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA:

- Ali sem fit 1?
- Ali sem fit 2?
- Koliko še zmorem?
- Gibam se

• KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA:

- Tehnike sproščanja
- Zdravi odnosi
- Spoprijemanje s stresom
- Spoprijemanje s tesnobo
- Spoprijemanje z depresijo

• TVEGANA VEDENJA:

- Opuščanje kajenja
- Opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola

• KRONIČNE BOLEZNI:

- Zdrava mera (zdravo hujšanje)
- Družinska obravnava za zdrav življenjski slog
 - Sladkorna bolezen tipa 2
- S sladkorno boleznijo skozi življenje

Na spletni strani Zdravstvenega doma Ljubljana: www.zd-lj.si boste pridobili več informacij (kateri strokovnjaki so vam na razpolago, katere aktivnosti izvajajo kdaj in kje, kako lahko stopite v stik z njimi...).

Patronažno zdravstveno varstvo zdravstvenega doma Ljubljana Šentvid

Patronažno varstvo omogoča obravnavo posameznikov, družin in skupnosti v vseh življenjskih obdobjih, v okolju kjer bivajo, se učijo, igrajo in delajo. Organizirano je tako, da lahko medicinske sestre v patronažnem varstvu zaradi svojega načina in mesta delovanja, najhitreje prepoznajo potrebe posameznikov in družin na svojih terenskih območjih ter se nanje lahko tudi hitro in učinkovito odzovejo.

Medicinske sestre v patronažnem varstvu so družinske medicinske sestre. Družine in vsakega družinskega člana posebej obravnavajo v času zdravja in bolezni, z namenom promocije zdravja, preprečevanja bolezni ter zagotavljanja zdravljenja, zdravstvene nege, rehabilitacije in paliativne oskrbe. So koordinatorke vseh oblik pomoči na domu ter vez med posameznikom in njegovim osebnim zdravnikom. Skrbijo za zdravstveno stanje prebivalcev na določenem terenskem območju, razvijajo programe promocije zdravja ter tako spodbujajo ljudi k čim večji skrbi za lastno zdravje in zdravje družin. Njihovo delovanje seže »do zadnje hiše v zadnji vasi«, se pravi da lahko poiščete njihovo pomoč ne glede na to kje živite. V kolikor še ne poznate medicinske sestre, ki izvaja patronažno varstvo v vašem naselju, ulici, mestni četrti vam svetujemo, da pokličete v najbližji zdravstveni dom ali zdravstveno postajo, kjer vam bodo posredovali vse potrebne informacije. Tudi v primeru, da patronažno zdravstveno varstvo na območju, kjer živite, izvaja zasebna izvajalka patronažnega varstva s koncesijo, vam bodo ustrezne informacije lahko posredovali v patronažni službi zdravstvenega doma.

Obiščejo vas v skladu s svojim letnim načrtom preventivnih obravnav ali po nalogu zdravnika, ko potrebujete podporo pri zdravljenju in zdravstveni negi na domu.

Preventivne obravnave, v skladu s svojim letnim načrtom obravnav, izvajajo pri nosečnicah, otročnicah, novorojenčkih, dojenčkih, otrocih v drugem in tretjem letu starosti, neodzivnikih na vabila na preventivne preglede in presejalne programe za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka, pacientih s kroničnimi boleznimi in starejših osebah, kjer razen ostalega izvedejo oceno tveganja za padce v domačem okolju. Izvajajo tudi posvetovalnice v lokalnih skupnostih, v okviru katerih izvajajo individualna svetovanja, delavnice in krajša predavanja.

Za več informacij o urnikih, programih, aktualnih dejavnostih in kontaktih obiščite spletno stran Zdravstvenega doma Ljubljana enota Šentvid:

www.zd-lj.si

pat.sen@zd-lj.si

(01) 555 42 14

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

V [Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov](#) obravnavamo otroke in mladostnike, ki imajo:

- težave na različnih področjih razvoja (govor, motorika, kognicija, socialni razvoj...)
- zaostanek v razvoju
- motnje v duševnem razvoju
- govorno jezikovne težave (motnje izreke, govorno jezikovne motnje itd.)
- učne težave
- prilagoditvene težave
- čustvene in vedenjske motnje (npr. opozicionalnost, depresivna motnja, anksioznost, fobije itd.)
- težave na področju spanja, hranjenja, izločanja
- hiperkinetične motnje, vključno z motnjami koncentracije
- vzgojne težave (nevodljivost, neubogljivost)
- pervazivne razvojne motnje (vključno z motnjami avtističnega spektra)
- tike
- selektivni mutizem
- stiske kot posledica izjemnih dogodkov (smrt, ločitev, preselitev....)
- psihosomatske težave (glavoboli, bolečine, utrujenosti, ki niso telesnega izvora)
- različne stiske zaradi nerazumevanja s starši, zatekanja v različne razvade, težav v odraščanju/osamosvajanju, občutkov manjvrednosti itd.

Izvajamo tudi preventivne psihološke preglede otrok pri 3. letu.

KAKO POTEKA NAŠE DELO:

Postopek obravnave je odvisen od narave otrokove/mladostnikove težave. Lahko poteka le pri enem od strokovnjakov (npr. logopedu, psihologu), lahko pa pri celotnem timu. Običajno je otrok/mladostnik naenkrat le pri enem strokovnjaku, občasno pa tudi pri dveh hkrati. Večinoma potekajo pregledi v naših ambulantah, po potrebi otroke opazujemo tudi v vrtcu/šoli ali celo izvedemo del diagnostičnega procesa v vrtcu.

Člani tima med seboj sodelujemo pri skupni oceni otrokove motnje z vidika različnih strok. Iz različnih zornih kotov skušamo razjasniti in osvetliti naravo neke problematike (diagnostična faza) ter uvedemo/svetujemo ustrezno korektivno, svetovalno in/ali terapevtsko obravnavo. Po potrebi svetujemo tudi preglede pri strokovnjakih izven našega tima (npr. nevrolog, avdiolog itd.) ali obravnave (družinska terapija, skupine za samopomoč...). Pogosto se sestanemo s predstavniki šole ali vrtca in strokovnemu osebju svetujemo metode za delo z otrokom. Staršem damo priporočila za delo in vzgojne ukrepe doma. Včasih se odločimo tudi za psihoterapevtsko zdravljenje otroka/mladostnika.

V KAKŠNI OBLIKI IZVAJAMO NAŠE OBRAVNAVE:

Individualno delo z otrokom/mladostnikom

- ocena razvoja na različnih področjih (govor, jezik in komunikacija, samostojnost, kognitivne sposobnosti, motorika, socialni razvoj, adaptivno/prilagoditveno vedenje, učni dosežki...)
- obravnava otroka (psihološka, logopedska, specialno pedagoška, socialna)
- svetovanje za usmeritev otrok s posebnimi potrebami v ustrezne programe/vzgojno izobraževalne ustanove
- svetovalno in psihoterapevtsko delo z otroki in mladostniki;
- svetovanje družinam ter eventualna usmeritev k družinskim/partnerskim terapevtom

Svetovanje staršem in drugim družinskim članom

- svetovanje pri spodbujanju razvoja in vzgoji
- pomoč pri boljšem uvidu v naravo otrokovih/mladostnikovih motenj ter boljšem soočanju s temi težavami
- svetovane staršem glede vzgoje in pomoči otroku doma
- ustrezno informiranje o zakonskih predpisih, o delu socialnih služb
- organiziranje ogledov različnih ustanov za otroke s posebnimi potrebami

Sodelovanje z drugimi ustanovami

- vrtci, šole, centri za socialno delo, zavodi....

STALNI ČLANI TIMA:

- logoped
- medicinska sestra
- psiholog
- specialist klinične psihologije
- specialni pedagog
- socialni delavec

SODELUJEMO TUDI Z:

- foniatrom
- mobilnim specialnim pedagogom
- nevrofizioterapevtom
- nevrologom
- otorinolaringologom
- pedopsihiatrom
- pediatrom
- razvojnim pediatrom
- svetovalno službo v vrtcu, šoli
- učitelji
- vzgojitelji
- po potrebi tudi z drugimi strokovnjaki

Za več informacij o urnikih, programih, aktualnih dejavnostih in kontaktih obiščite spletno stran Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov <https://www.zd-lj.si>

Center za duševno zdravje odraslih

Center za duševno zdravje

Metelkova 9

1000 Ljubljana

Telefon:

01 47 23 826

V [Centru za duševno zdravje odraslih](#) lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

Centri za duševno zdravje odraslih delujejo v zdravstvenih domovih, na primarni zdravstveni ravni. Vsak center je odgovoren za področje več zdravstvenih domov.

Centri za duševno zdravje odraslih omogočajo hitro in celostno odzivanje na stiske ljudi na svojem področju in s tem v največji možni meri preprečujejo, da bi se duševne stiske poglabile do take mere, da bi postale nujna in ogrožujoča stanja. Hitro odzivanje pomeni, da imajo ljudje s težavami v duševnem zdravju omogočeno zgodnje odkrivanje, zdravljenje ter preprečevanje poslabšanj težav v duševnem zdravju.

Za pogovor s strokovnjaki v centru za duševno zdravje odraslih se lahko odloči vsak, ki doživlja duševno stisko. Pomoč in nasvet lahko poiščete tudi za svoje bližnje. Za vstop v obravnavo ni nujno potrebna napotnica.

V center vas lahko usmerijo tudi vaš osebni zdravnik, zdravniki specialisti, službe nujne medicinske pomoči, center za socialno delo, izvajalci socialnovarstvenih programov ali druge sodelujoče službe.

Center sodeluje tudi z drugimi službami in organizacijami v lokalni skupnosti, ki prav tako lahko nudijo podporo in pomoč.

Na enem mestu vam je na voljo ekipa strokovnjakov:

- psihiatri,
- (klinični) psihologi,
- medicinske sestre,
- delovni terapevti in
- socialni delavci.

Nudijo vam različne oblike pomoči:

- podporo in zdravljenje,
- podporo bližnjim,
- svetovanje in izobraževanja,
- psihoterapijo in skupinsko terapijo.

Ob prvem kontaktu se boste o vaših težavah pogovorili z medicinsko sestro in dogovorili za termin prvega obiska centra. Nato boste skupaj z ekipo dorekli za vas najbolj optimalen načrt pomoči.

Kdaj po pomoč?

Kadar pa opazimo, da nastalih težav sami ali ob pomoči drugih ne moremo razrešiti in nas obremenjujejo do te mere, da vidno poslabšujejo naše razpoloženje, mišljenje in vedenje, je zaradi njih slabše naše vsakodnevno delovanje, odnosi z bližnjimi in kakovost življenja, je smiselno poiskati strokovno pomoč.

Center za duševno zdravje odraslih nudi celostno in dostopno strokovno pomoč vsem, ki se soočajo z duševnimi stiskami ali potrebujejo nasvet, kako pomagati bližnjim.

V nujnih situacijah odreagirajmo takoj

Nujna je vsaka situacija, v kateri menimo, da je naše zdravje ali življenje oziroma zdravje ali življenje naših bližnjih ali drugih ljudi neposredno ogroženo.

V primeru življenje ogrožajočih zdravstvenih težav (npr. samomorilna ogroženost, telesne težave, ki ogrožajo življenje in zdravje) poiščimo pomoč pri izbranem zdravniku, v regionalnem Centru za duševno zdravje odraslih oziroma obstoječih službah ki obravnavajo nujna in krizna stanja (nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice), ki delujejo 24 ur dnevno, 7 dni v tednu.

<https://www.zadusevnozdravje.si/vir-pomoci/zdravstveni-dom-ljubljana-center-center-za-dusevno-zdravje/>

LEKARNE

V Sloveniji je lekarniška dejavnost del zdravstvene dejavnosti, ki zagotavlja preskrbo prebivalstva, zdravstvenih zavodov in drugih organizacij z zdravili. Izvaja se na primarni, sekundarni in terciarni ravni. Izvajajo jo izvajalci lekarniške dejavnosti.¹¹

Na spletni strani lekarniške zbornice Slovenije si lahko preberete o [mreži lekarn](#) v državi ter seznanite z zemljevidom lekarn in seznamom dežurnih lekarn, ki zagotavljajo 24-urno preskrbo prebivalstva z zdravili.

Lekarna Šentvid

Prušnikova 45, 1000 Ljubljana
01/23-06-100

Lekarna Brod

Tacenska cesta 120, 1000 Ljubljana
info@prvalekarna.com

Farmacevt svetovalec/Ambulanta farmacevta svetovalca

O tem kdo so farmacevti svetovalci, kaj je njihovo delo in kako dostopate do njih, si lahko preberete v zloženki [Kdo je farmacevt svetovalec?](#)

Farmakoterapijski pregled je kritičen pregled vašega zdravljenja z zdravili. Cilj farmakoterapijskega pregleda je optimizacija zdravljenja z zdravili, zmanjšanje neželenih učinkov in izboljšanje ali vzdrževanje z zdravjem povezane kakovosti življenja.

Na farmakoterapijski pregled vas lahko napoti zdravnik, storitev plača Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Brez sodelovanja in komunikacije z zdravnikom izvedba farmakoterapijskega pregleda ni mogoča.

Če vas nanj napoti osebni zdravnik, storitev plača Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Brez tega izdelavo farmakoterapijskega pregleda plačate sami.

Farmakoterapijski pregled je še posebej koristen, če:

- uporabljate 8 ali več zdravil,
- vam zdravila predpisuje več zdravnikov,
- imate predpisano antikoagulantno terapijo,
- obstaja sum na neželeni učinek zdravil,
- je ugotovljena okvara ledvic ali jeter.

S farmacevtom se bosta pogovorila o vaših zdravilih in vaših izkušnjah z njimi. Farmacevt bo potem zelo natančno pregledal vaše zdravljenje z zdravili z namenom izdelave predlogov za njegovo izboljšanje. O morebitnih spremembah v terapiji se boste pogovorili s svojim osebnim zdravnikom pri naslednjem obisku.

Po ukrepih osebnega zdravnika bo magister farmacije pripravil Osebno kartico zdravil, ki vam bo olajšala jemanje zdravil in bo vidna v vaši digitalni zdravstveni dokumentaciji drugim zdravstvenim delavcem kot tudi vam na portalu Zvem ali mobilni aplikaciji zVem.

Naročanje: Za naročanje je potreben delovni nalog izdan s strani vašega osebnega zdravnika. Po prejemu delovnega naloga vas bo o terminu obvestil farmacevt svetovalec.

Lokacija ambulate: ZD Ljubljana – Center

ZASEBNI IZVAJALCI ZDRAVSTVENE DEJAVNOSTI

Zdravstveno dejavnost lahko opravljajo tudi zasebni zdravstveni izvajalci, vendar le na podlagi dovoljenja ali odločbe o vpisu v register zasebnih zdravstvenih delavcev, ki ga izda Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Zasebni zdravstveni izvajalci lahko pridobijo koncesijo na primarni ali sekundarni ravni, vendar se ta podeli le, če javni zdravstveni zavod ne more zagotoviti potrebne dostopnosti do zdravstvenih storitev. Na primarni ravni jo podeli občina s soglasjem Ministrstva za zdravje, na sekundarni ravni pa jo podeli Ministrstvo za zdravje.

V občini Ljubljana delujejo sledeči izvajalci zdravstvene dejavnosti:

<https://www.zzzs.si/zzzs-api/izvajalci-zdravstvenih-storitev/po-vrsti-izvajalcev/>

PRO BONO AMBULANTA

Ambulanta s posvetovalnico za osebe brez zdravstvenega zavarovanja

Mislejeva ulica 3, 1000 Ljubljana

Kontakt za naročanje in informacije: 01 555 31 80,

070 597 896; probono@zd-lj.si.

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE – OBMOČNA ENOTA Ljubljana

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) je nosilec in izvajalec obveznega zdravstvenega zavarovanja ter obveznega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo v Republiki Sloveniji in ima status javnega zavoda s sedežem v Ljubljani.

Osnovna funkcija zavoda je zagotavljanje učinkovitega zbiranja in razdeljevanja javnih sredstev za kakovostno uresničevanje pravic iz naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja in obveznega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo. Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, za katere se namenja sredstva, zbrana z obveznim plačevanjem prispevkov, zajemajo pravice do zdravstvenih storitev in do nekaterih denarnih nadomestil ("boleznine", potne stroške...). Pravice iz obveznega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo se vzpostavljajo postopoma do decembra 2025 in jih skladno z zakonom zagotavljajo različne ustanove (Ministrstvo za solidarno prihodnost, centri za socialno delo...).¹²

Na področju Šentvida v občini Ljubljana deluje Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Miklošičeva cesta 24, 1000 Ljubljana

(01) 307 73 00

OELJ@zzzs.si

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE - OBMOČNA ENOTA LJUBLJANA

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je osrednja nacionalna ustanova, katere glavni namen je proučevanje, varovanje in zviševanje ravni zdravja prebivalstva Republike Slovenije s pomočjo ozaveščanja prebivalstva in drugih preventivnih ukrepov. Poleg osrednje vloge v dejavnosti javnega zdravja v Sloveniji se NIJZ aktivno vključuje tudi v mednarodne projekte, ki pokrivajo različna področja zdravja in splošnih javnozdravstvenih problemov prebivalstva. NIJZ predstavlja tudi ekspertno raven za podporo odločitvam, ki jih sprejema država na nacionalnem in lokalnem nivoju in ki imajo posreden ali neposreden vpliv na zdravje.¹³

Na spletni strani NIJZ so objavljene številne informacije in nasveti s področja zdravega življenjskega sloga, okolja, nalezljivih in nenalezljivih bolezni, na razpolago so številne publikacije in podatki. Objavljene so tudi lokacije in kontakti ter objave devetih območnih enot NIJZ.

Območna enota Ljubljana

Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana

<https://nijz.si/regije/obmocna-enota-ljubljana/>

NACIONALNI LABORATORIJ ZA ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO - OBMOČNA ENOTA LJUBLJANA

Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) je osrednji in največji slovenski javnozdravstveni laboratorij, ki se ukvarja s problematiko varovanja okolja, diagnostično in javnozdravstveno mikrobiološko dejavnostjo, kemijskimi in mikrobiološkimi analizami različnih vrst vzorcev ter z raziskovalno dejavnostjo.

V laboratoriju opravljajo storitve za potrebe države, predvsem za potrebe spremljanja javnozdravstvenih dejavnikov ter uradnih in inšpekcijskih nadzorov iz pristojnosti Ministrstva za zdravje, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstva za okolje in Ministrstva za obrambo. Svoje storitve ponujajo tudi naročnikom na prostem trgu. V sodelovanju z drugimi ustanovami v Sloveniji in tujini sodelujejo pri nacionalnih in mednarodnih raziskovalnih, aplikativnih in svetovalnih projektih.¹⁴

Na spletni strani Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano lahko raziščete njihova področja delovanja, se seznanite s storitvami, ki jih ponujajo in pridobite kontakte in lokacije njihovih območnih enot.

Območna enota Ljubljana

Zaloška cesta 29 | 1000 Ljubljana

+386 1 58 63 900

<https://www.nlzoh.si/>

ZDRAVSTVENI INŠPEKTORAT - OBMOČNA ENOTA Ljubljana

Na [Zdravstvenem inšpektoratu](#) za varovanje javnega zdravja v državi opravljamo inšpekcijske nadzore nad izvajanjem zakonov in drugih predpisov, ki urejajo področja:

- zdravstvene dejavnosti, pacientovih pravic, zdravniške službe, duševnega zdravja, presaditev delov telesa zaradi zdravljenja in ravnanja z odpadki, ki nastanejo v zdravstveni dejavnosti,
- nalezljivih bolezni in minimalnih sanitarno-zdravstvenih pogojev,
- zdravilstva,
- kopališč in kopalnih vod,
- pitne vode,
- varnosti na smučiščih,
- splošne varnosti proizvodov, kozmetičnih proizvodov in igrac,
- materialov ter izdelkov, namenjenih za stik z žvili; njihove uporabe v postopkih proizvodnje in distribucije prehranskih dopolnil ter žvil, namenjenim dojenčkom in majhnim otrokom, žvil za posebne zdravstvene namene ter popolnih prehranskih nadomestkov za nadzor nad telesno težo,
- prehranskih dopolnil; žvil, namenjenih dojenčkom in majhnim otrokom; žvil za posebne zdravstvene namene ter popolnih prehranskih nadomestkov za nadzor nad telesno težo,
- omejevanja porabe alkohola in omejevanja uporabe tobačnih in povezanih izdelkov,
- dela in zaposlovanja na črno pri izvajalcih dejavnosti, ki so pod nadzorom inšpektorata.¹⁵

Območna enota zdravstvenega inšpektorata Ljubljana

Inšpektorji iz območne enote opravljajo inšpekcijski nadzor in naloge prekrškovnega organa na vseh področjih Zdravstvenega inšpektorata. Na podlagi letnega programa inšpekcijskega nadzora Zdravstvenega inšpektorata izvajajo redne inšpekcijske preglede. Na podlagi prijav, odstopov, obvestil iz evropskih sistemov obveščanja in drugih utemeljenih sumov opravljajo izredne inšpekcijske preglede. Z namenom preverjanja odprave predhodno ugotovljenih neskladnosti izvajajo kontrolne preglede. Za namen preverjanja varnosti in skladnosti odvzemajo vzorce izdelkov za laboratorijsko analizo.¹⁶

MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE ZDRAVSTVENI INŠPEKTORAT REPUBLIKE SLOVENIJE

Vilharjeva cesta 31
1000 Ljubljana
01 420 45 33
gp-oelj.zirs@gov.si

<https://www.gov.si/drzavni-organi/organi-v-sestavi/zdravstveni-inspektorat/o-inspektoratu/>

CENTER ZA SOCIALNO DELO

Centri za socialno delo (CSD) so osrednja strokovna institucija na področju socialnega varstva. Strokovni delavci na CSD-jih zagotavljajo različne oblike pomoči vsem, ki se znajdejo v življenjski stiski in potrebujejo strokovno pomoč. Pri CSD-jih uveljavljate tudi pravice iz starševskega varstva in do družinskih prejemkov ter pravice iz javnih sredstev.¹⁷

Dejavnost centrov za socialno delo obsega:

- **Socialnovarstvene storitve:** socialna preventiva, prva socialna pomoč, osebna pomoč, pomoč družini za dom, pomoč družini na domu, pomoč žrtvam kaznivih dejanj;
- **Javna pooblastila in naloge po zakonu:**
 - Varstvo otrok in družine (statusna razmerja, urejanje starševstva, izpolnjevanje starševske skrbi, ukrepi CSD za varstvo otrok, obravnava otrok in mladoletnikov).
 - Varstvo odraslih (naloge za preprečevanje nasilja v družini, obravnava odraslih storilcev kaznivih dejanj, priznanje statusa odrasle invalidne osebe, skrbništvo, uporabniki s težavami v duševnem zdravju, krizne intervencije).
 - Uveljavljanje pravic iz javnih sredstev.
 - Starševsko varstvo in družinski prejemki.
 - Oprostitve plačil socialno varstvenih storitev.

Na spletni strani [Delovna področja centrov za socialno delo](#) so podrobneje opisani in razloženi denarni prejemki in subvencije, starševsko varstvo in družinski prejemki, varstvo otrok in družine, varstvo odraslih, varstvo invalidov in socialnovarstvene storitve.

V gradivu [Vodnik po socialnih pravicah](#), pridobite informacije do katerih denarnih prejemkov, subvencij in znižanih plačil ste upravičeni in kako lahko svoje pravice uveljavite.

Knjižica [Mreža socialnovarstvenih programov, programov za invalide in programov v podporo družini](#) vključuje kontakte izvajalcev različnih programov s področja socialnega, družinskega in invalidskega varstva. Gre za izvajalce, ki zagotavljajo različne oblike pomoči posameznikom in skupinam, ki se znajdejo v raznih življenjskih stiskah pri katerih potrebujejo strokovno pomoč.

Območni center za socialno delo – CSD ŠIŠKA

T: 01/ 583 98 00, E: gpcsd.ljsis@gov.si

ZAVOD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA ZAPOSLOVANJE

[Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje](#) (ZRSZ) je ena ključnih ustanov na trgu dela, je samostojna pravna oseba s statusom javnega zavoda, ki deluje enotno za območje Republike Slovenije na treh ravneh: na sedežu Zavoda z vodstvom in Centralno službo ter v območnih službah z uradi za delo, ki so locirani v vseh upravnih enotah.

Temeljne dejavnosti Zavoda:

- posredovanje zaposlitev in zaposlitveno svetovanje,
- izvajanje karijerne orientacije,
- izvajanje zavarovanja za primer brezposelnosti,
- izvajanje ukrepov aktivne politike zaposlovanja,
- izdajanje delovnih dovoljenj in zaposlovanje tujcev,
- izdelava analitičnih, razvojnih in drugih strokovnih gradiv s področja dejavnosti ZRSZ,
- informiranje o trgu dela, informacije javnega značaja.

Storitve zavoda so namenjene:

- Brezposelnim, iskalcem zaposlitve in mladim, ki potrebujejo strokovno pomoč pri zaposlovanju in poklicni orientaciji.
- Delodajalcem, izvajalcem programov zaposlovanja in socialnim partnerjem.
- Strokovnim institucijam in širši javnosti.

Uporabniki storitev ZRSZ so brezposelne osebe, delodajalci, osebe, ki potrebujejo strokovno pomoč pri zaposlovanju in poklicni orientaciji, strokovne institucije in izvajalci programov zaposlovanja, socialni partnerji ter javnost.¹⁸

Več o [denarnem nadomestilu](#) si lahko preberete na spletni strani zavoda za zaposlovanje, kjer je dostopna tudi video vsebina na to temo.

Uradi za delo **v neposrednem stiku** s strankami zagotavljajo **pravice s področja**:

- posredovanja zaposlitve in dela, zaposlitvenega svetovanja,
- uveljavljanja pravic iz zavarovanja za brezposelnost,
- izvajanja ukrepov zaposlovanja ter
- kariernega svetovanja za mladino in odrasle.

Območna služba Ljubljana

gpzrszljublana@ess.gov.si

Območna služba, uradi za delo

<https://www.ess.gov.si/iskalci-zaposlitve/kontakti-in-uradne-ure/obmocne-sluzbe-zavoda/>

POLICIJA

Poslanstvo **policije** je varovanje življenja, telesne integritete in premoženja ljudi, preprečevanje in obvladovanje varnostnih incidentov. Je tudi zmanjševanje občutka strahu ljudi pred tem, da postanejo žrtve kaznivih ravnanj, in zagotavljanje javnovarnostnih razmer, ki ljudem omogočajo kakovostnejše življenje in delo ter splošen družbeni razvoj in blagostanje.

Policijsko delo v skupnosti, preventivna dejavnost

Slovenska policija si nenehno prizadeva vzpostaviti dober odnos z državljani in lokalno skupnostjo, še zlasti pri vprašanjih, povezanih z varnostjo, kajti policijsko delo je lahko učinkovito samo takrat, ko so prisotni v skupnosti, ko skupaj z ljudmi ugotavljajo težave in odpravljajo vzroke zanje. Ena od oblik njihovega dela je zato t. i. policijsko delo v skupnosti, kjer so v ospredju prav partnersko sodelovanje med državljani in policijo, skupno identificiranje varnostnih problemov in njihovo reševanje.¹⁹

Na spletni strani **Policije** se lahko podrobneje seznanite s številnimi preventivnimi projekti, ki jih izvajajo kot npr. projekt Bodi zvezda, ne meči petard, projekt Varna pot v šolo in domov, projekt za starejše občane Ne pozabite na varnost itd.



Policijska uprava Ljubljana

POLICIJSKA POSTAJA LJUBLJANA ŠIŠKA

Podutiška cesta 88, Ljubljana

(01) 583 37 00

pp_siska.pulj@policija.si

GASILSTVO

Naloge gasilstva opravljajo gasilske organizacije, ki nepoklicno opravljajo gasilsko službo (prostovoljna gasilska društva in njihove enote ter gasilske zveze) in poklicne gasilske enote (javni zavodi, režijski obrati ali druge organizacijske oblike).

Operativne naloge gasilstva so gašenje in reševanje ob požarih, prometnih, okoljskih oziroma ekoloških ter industrijskih nesrečah, opravljanje nalog zaščite in reševanja oseb ter premoženja ob naravnih in drugih nesrečah ter druge splošne reševalne naloge. Operativne naloge gasilstva so lahko tudi preventivne, in sicer izvajanje ukrepov varstva pred požarom ter usposabljanja in vaje.²⁰

Gasilska brigada Ljubljana je bila ustanovljena leta 1922 in je tako najstarejša poklicna gasilska enota v Sloveniji. Javno gasilsko službo Mestne občine Ljubljana sestavljajo ena poklicna in 35 prostovoljnih gasilskih enot.

<https://gasilskabrigadaljubljana.si/>

Lokalno gasilstvo

Prostovoljno gasilsko društvo Ljubljana – Šentvid

Prušnikova ulica 57
SI-1000 Ljubljana

051 669 078

Prostovoljno gasilsko društvo Stanežiče – Dvor

Stanežiče 64
SI-1210 Ljubljana – Šentvid

041391182

Prostovoljno gasilsko društvo Tacen

Tacenska 154
SI-1000 Ljubljana

041353615

Prostovoljno gasilsko društvo Guncle – Male Vižmarje

Kosijeva ulica 13
SI-1210 Ljubljana – Šentvid

Prostovoljno gasilsko društvo Vižmarje – Brod

Vižmarska pot 9
SI-1000 Ljubljana

068 162 448

Prostovoljno gasilsko društvo Dravlje

Kovaška ulica 1
SI-1000 Ljubljana

015071435

Prostovoljno gasilsko društvo Gameljne

Srednje Gameljne 21a
SI-1211 Ljubljana – Šmartno

Pomemben del nalog gasilstva vključuje tudi preventivno dejavnost. Številni nasveti, gradiva in video vsebine so dostopni na spletni strani **Gasilske brigade Ljubljana** <https://gasilskabrigadaljubljana.si> in spletne strani Gasilske zveze Slovenije <https://gasilec.net/>

CIVILNA ZAŠČITA

Enote in službe Civilne zaščite se praviloma organizirajo, kadar nalog zaščite, reševanja in pomoči ni mogoče opravljati s poklicnimi ali prostovoljnimi reševalnimi službami. Sodelovanje v enotah, organih in službah Civilne zaščite je organizirano po načelu državljske dolžnosti. Poleg spodaj izpostavljenih enot, je na ravni države na področju Civilne zaščite organizirana tudi Komisija za popis in oceno poškodovanosti objektov ob naravnih in drugih nesrečah.²¹

Na spletni strani Uprave republike Slovenije za zaščito in reševanje so predstavljeni tudi preventivni napotki ob požaru, potresu in poplavi. Sprehodite se po Spletni hiši in preverite varnost svojega doma.

Oddelek za zaščito in reševanje

- oblikuje sistem zaščite in reševanja ter skrbi za njegovo delovanje,
- vodi sistem zaščite in reševanja ter izvaja operativne naloge.

Uprava RS za zaščito in reševanje

Vojkova cesta 61

1000 Ljubljana 01 471 33 22

VEČGENERACIJSKI CENTER

Večgeneracijski centri pod imenom večgeneracijski centri+ (VGC+) delujejo od avgusta 2024, ko so začeli z izvajanjem novih projektov, čeprav so na nekaterih lokacijah delovali že od leta 2016. Namen večgeneracijskih centrov je ponuditi raznolike, dostopne in kakovostne preventivne programe, namenjene ranljivim družbenim skupinam, in na ta način prispevati k dvigu kakovosti življenja ranljivih skupin ter preprečevati zdrs v socialno izključenost in revščino.

VGC+ so namenjeni zlasti naslednjim ciljnim skupinam:

- družinam, še zlasti tistim z nizkim socialno-ekonomskim statusom,
- osebam, zlasti otrokom in mladim, ki tvegajo socialno izključenost,
- starejšim, zlasti tistim iz socialno ogroženih okolij,
- osebam, zlasti otrokom in mladim, s posebnimi potrebami,
- migrantskim in begunskim posameznikom in družinam, zlasti otrokom in mladim ter ženskam iz teh družin,
- romskim družinam, zlasti otrokom in mladim ter ženskam iz teh družin,
- enostarševskim družinam,
- invalidom.

VGC+ ponujajo prostor za druženje in medgeneracijsko povezovanje, informiranje o storitvah in različnih možnostih pomoči za starejše, delavnice za razvijanje novih veščin in znanj (na primer računalniško znanje, ročne spretnosti), predavanja o različnih tematikah (na primer s področja zdravja, upravljanja z denarjem), kulturne in športne dejavnosti, pogovorne skupine za lajšanje težav, svetovanje uporabnikom v stiski.²²

Lokalni večgeneracijski center

<https://www.gov.si teme/vecgeneracijski-centri/>



Četrtna skupnost Šentvid

Prušnikova ulica 106, 1210 Ljubljana - Šentvid

T: (01) 306 48 73 in 306 48 71

F: (01) 306 12 06

E: mol.sentvid@ljubljana.si

<https://www.cs-sentvid.si/default.asp>

ČS Šmarna gora

Pločanska 8, 1133 Brod

T: (01) 511 06 33, 511 06 34

F: (01) 306 12 06

E: mol.smarnagora@ljubljana.si

CENTER ZA DRUŽINE

Centri za družine delujejo preventivno in izvajajo izobraževalne delavnice, pogovore in predavanja za družine, predstavljajo osrednji prostor v lokalnem okolju in so namenjeni druženju oziroma zagotavljanju potreb različnih oblik družin v vseh življenjskih obdobjih. Cilj izvajanja vsebin je otrokom, mladostnicam oziroma mladostnikom (v nadaljnjem besedilu: mladostniki) ponuditi raznovrstne možnosti učenja za njihov celosten razvoj ter pridobivanje ustreznih socialnih veščin in kompetenc za obvladovanje čustev, pozitivne samopodobe ter konstruktivnega reševanja raznovrstnih problemov, njihove starše pa opolnomočiti za pozitivno starševstvo, s pomočjo katerega bodo pomembno vplivali na kakovost družinskega življenja in konstruktivno reševanje medosebnih konfliktov.²³

Lokalni center za družine

<https://www.gov.si/teme/centri-za-druzine/>

PUMO – Projektno učenje mlajših odraslih

PUM-O+ je program v katerega se za obdobje do 10 mesecev vključujejo mlajši odrasli v starosti od 15 do 26 let, ki so neuspešno končali ali prekinili šolanje na osnovni, poklicni, strokovni ali gimnazijski ravni. V program se lahko vključijo tudi dijaki, ki so še vključeni v šolanje, a imajo težave in jim preti osip ali pa mlajši udeleženci programa Osnovna šola za odrasle. V programu lahko ob podpori mentorjev in zunanjih sodelavcev pridobijo kompetence, ki jim omogočajo uspešno nadaljevanje in dokončanje šolanja in uspešno približevanje trgu dela. Andragoški center Slovenije s svojimi dejavnostmi strokovno podpira delovanje in razvoj programa v sodelovanju z vsemi deležniki.²⁴

Informacije o [PUM-O Plus](#) in [izvajalcih](#) programa so dostopne tudi na spletni strani Zavoda za zaposlovanje.

Zaloška cesta 55, Ljubljana, Slovenija

pumoljubljana@gmail.com

064 288 868

DOM ZA STAREJŠE

Domovi za starejše izvajajo storitev institucionalnega varstva, ki obsega vse oblike pomoči v zavodu, v drugi družini ali drugi organizirani obliki, s katerimi se starejšim nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine, zlasti pa bivanje, varstvo, organizirana prehrana in zdravstveno varstvo. Izvajajo tudi pomoč posamezniku in družini na domu ter naloge, ki obsegajo priprave okolja, družine in posameznikov na starost.²⁵

Na spletni strani [Domovi za starejše](https://domsiska.si/) je opisan sprejem v dom za starejše, objavljen seznam nastanitvenih mest in seznam domov za starejše.

Lokalni dom upokoencev

DSO Ljubljana-Šiška

<https://domsiska.si/>

Dom starejših občanov Ljubljana – Šiška stoji od leta 1978 v soseski Dravlje. Pred Domom je čudovit park z obilo zelenja in različnimi kottički, namenjenimi druženju stanovalcev in obiskovalcev. V parku imajo sprehajalne poti in vadbeni park za starejše z zmanjšano mobilnostjo. V neposredni bližini Doma so trgovina, pošta, avtobusna postaja, tržnica, cerkev... Dom ima tudi lastno kavarno s teraso, internetni kottiček.

V Domu je omogočeno tudi **DNEVNO VARSTVO**, namenjeno starejšim, ki imajo težave pri samostojnem bivanju doma. Tako lahko nekaj ur dnevno preživijo v družbi vrstnikov in organiziranih dejavnosti.

V domski restavraciji nudijo **KOSILA** (tudi dietna), prilagojena potrebam starejših. Kosilo lahko dostavijo tudi na dom.

V okviru zunanjih dejavnosti v Domu starejših občanov Ljubljana – Šiška nudijo še:

- gostinske storitve,
- pedikuro, manikuro,
- frizerske storitve,
- ambulantno.

Dom upokojencev Center, Ljubljana

Enota Roza kocka

Regentova cesta 1,

1000 Ljubljana

T: 01 24 42 200

<https://duc.si/kontakt-roza-kocka/>

dom.center@duc.si

POMOČ NA DOMU

Na spletni strani [Pomoč na domu](#) so predstavljene vrste pomoči, izvajalci, sofinanciranje storitev, register zasebnikov in pravnih oseb, ki opravljajo socialnovarstvene storitve pomoč družini na domu.

Na spletni strani Instituta Republike Slovenije za socialno varstvo je objavljen [zemljevid pomoči na domu po slovenskih občinah](#), s kontakti in cenami.

Lokalna pomoč na domu

Zavod za oskrbo na domu

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (ZOD Ljubljana) je največji zavod v Sloveniji za izvajanje pomoči družini na domu, s celovito socialno oskrbo na domu za starejše, kronično bolne in invalide.

Poleg temeljne naloge izvajanja storitve pomoči na domu omogočamo starejšim tudi socialni servis in medgeneracijsko sodelovanje in druženje, pri čemer pomaga več kot 70 prostovoljcev. Letno nudijo pomoč že 1.500 osebam.

Zavod Pristan

Zaradi nenehne rasti povpraševanja po storitvah pomoči na domu smo na podlagi javnega razpisa dne 17. 9. 2009 z odločbo št. 122-220/2008-33 Zavodu za socialno oskrbo Pristan podelili koncesijo za opravljanje javne službe pomoč družini na domu na območju Mestne občine Ljubljana. Zavod Pristan je zasebni zavod, s sedežem Goriška cesta 27, Vipava, ki se ukvarja s socialnovarstvenimi storitvami. Koncesijo v Ljubljani so začeli izvajati 7. 10. 2009, in sicer za obdobje 10 let, na podlagi odločbe št. 1221-3/2019-3 z dne 23. 1. 2019 pa se koncesijsko razmerje podaljša do 6. 10. 2029.

DEMENCI PRIJAZNE TOČKE

Demenci prijazna točka je namenjena osebam z demenco, njihovim svojcem ter vsem drugim v lokalni skupnosti, ki zaradi narave dela prihajajo v stik tudi z osebami z demenco. Na demenci prijazni točki lahko poiščejo informacije ter se seznaniijo z načini in postopki komuniciranja ter usmerjanja oseb z demenco, ki se izgubijo ter ne najdejo poti domov.²⁶

Na spletni strani [Spominčica](#), kjer so dostopne številne informacije o demenci, podpori svojcem, aktualne informacije, je objavljen tudi zemljevid demenci prijaznih točk v Sloveniji.

- **Zdravstveni dom Ljubljana, enota Šentvid**
Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid
- **Četrtna skupnost Šentvid**
Prušnikova ulica 106, 1210 Ljubljana Šentvid

PREZPLAČNA PRAVNA POMOČ/SVETOVANJE

Brezplačna pravna pomoč zagotavlja pravico do sodnega varstva socialno ogroženim osebam. Upravičenci lahko zaprosite za celotno ali delno pokritje stroškov pravne pomoči in sodnega postopka.²⁷

Informacije o upravičenosti do brezplačne pravne pomoči in vlogi za oddajo so dostopne na spletni strani [Brezplačna pravna pomoč](#).

Lokalno brezplačno pravno svetovanje

<https://www.varuh-rs.si/projekti/projekt/brezplacna-pravna-pomoc/>

ZAVETIŠČE ZA BREZDOMCE

Zavetišče za brezdomce

<https://www.csd-slovenije.si/csd-ljubljana/enota-ljubljana-center/programi/>

Zavetišče je posebni program Centra za socialno delo Ljubljana, Enoto Ljubljana-Center. Je prvo zavetišče za brezdomce v Sloveniji. Razvilo se je iz Razdeljevalnice hrane, ki je z delom pričela konec leta 1989. Zavetišče je bila osnova, model in izhodišče za mrežo podobnih programov po vsej Sloveniji.

Zavetišče je izrazito nizkopražni program, ki naj bi omogočal ljudem, ki so povsem na dnu, preživetje. V ta namen skušamo ustvariti pogoje, na katerih si lahko ljudje, ki poiščejo našo pomoč, pričnejo aktivno urejati svoj položaj.

Selitev zavetišča za brezdomce na začasno lokacijo

Zavetišče za brezdomce se je 10. oktobra 2024 preselilo na novo začasno lokacijo na Povšetovo ulico 10 v Ljubljani. V zavetišču bo še naprej potekal program pomoči za uporabnike – bivališče, prehrana, oskrba z obleko in obutvijo, skrb za higieno ...

Tel.: 030 601 866 in 01 430 10 80, e-naslov: zavetisce.lj@siol.net

Spletna stran: <https://www.brezdomci-zavetisce.si/>

Kralji ulice

<https://www.kraljiulice.org/>

Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice je nevladna humanitarna organizacija z nepridobitnimi cilji, ki je bila formalno ustanovljena septembra 2005. Združuje strokovnjake in strokovnjakinje ter druge posameznike in posameznice, ki se ukvarjajo z brezdomstvom in z njim povezanimi pojavi, ter posameznike in posameznice, ki brezdomstvo in s tem povezano socialno izključenost doživljajo.

Programi Društva Kralji ulice so namenjeni brezdomnim in drugim socialno izključenim skupinam prebivalstva. Uporabnikom in uporabnicam nudimo strokovno pomoč in podporo pri vključevanju v formalne in neformalne oblike pomoči ter omogočamo in povečujemo dostop do družbenih virov. Trudimo se zmanjševati osebno, socialno, ekonomsko in pravno škodo ter krepiti moč brezdomnih.

DNEVNI CENTER CONA CENT'R

V začetku leta 2022 na naši enoti odpira vrata dnevni center **CONA CENT'R**. Dnevni center sodi pod okrilje Skupnostnih programov za mlade. Namenjen bo osnovnošolcem.

K nam bodo vključeni otroci in mladostniki, ki se v svojem neposrednem okolju, največkrat skupaj z vso družino, soočajo z različnimi psihosocialnimi stiskami in težavami. Vzrok je pogosto ekonomska revščina. Da ne bodo prepuščeni ulici, jim bodo strokovni delavci v naših prostorih vsakodnevno nudili pomoč, svetovanje in vodenje, omogočali kvalitetno in varno preživljanje prostega časa (izvajali bomo ustvarjalne in socialne delavnice, športne

aktivnosti, družabne igre ...). Skupaj se bomo trudili izboljšati šolske dosežke (učna pomoč), vedenje in na splošno širili obzorja.

Skozi leto bomo organizirali tudi tabore, zimovanja, letovanja, izlete, obiske kulturnih, športnih, izobraževalnih prireditev in organizacij.

Namen teh dejavnosti je preventivno delovanje, podpora ob doživljanju stisk, reševanju težav, učenje socialnih veščin, krepitev moči, spreminjanje vzorcev vedenj, utrjevanje socialnih vezi ter organizacija oz. reorganizacija socialne mreže.

Vključevanje v naše aktivnosti je za uporabnike brezplačno in temelji na prostovoljni privolitvi.

Več o nas najdete

na: <https://www.facebook.com/spmcona> in <https://www.facebook.com/conacentr>

Kontakt: 030 662 055

JAVNE SANITARIJE IN PREVIJALNICE

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen od leta 2009 izvaja akcijo Naj javno stranišče. Akcija je namenjena osveščanju javnosti o pomenu in urejenosti stranišč in kot informacija članom ter nečlanom društva, kje v obiskanih občinah in bencinskih črpalkah ob avtocestah v Sloveniji imamo možnost dostopa do stranišča.²⁸

Mobilna aplikacija [Najbližji WC](#) ponuja seznam vseh javnih stranišč, informacije o njihovi oceni, delovnem času in vodenje do najbližjega stranišča. Informacije so dostopne tudi na spletni strani [Zemljevid stranišč v Sloveniji](#).

Lokalne javne sanitarije

Sedem javnih stranišč je dostopnih osebam z gibalnimi oviranostmi. Sanitarni prostori pod Mesarskim in Prulskim mostom, na Grubarjevem nabrežju – Špica ter na Bregu - Keller imajo previjalnico.

Uporaba javnih sanitarij je brezplačna, zanje pa skrbi 14 zaposlenih.

Javne sanitarije, namenjene funkcionalno oviranim osebam oz. osebam na vozičkih, so zaklenjene. Odpirajo se s ključem »EUROKEY« oziroma EURO ključem. Osebe z gibalnimi oviranostmi ključ dobijo pri ustrezni invalidski organizaciji in ga lahko uporabljajo kjer koli je infrastruktura opremljena s ključavnicami »EUROKEY«.

LOKACIJA		ponedeljek - sobota	nedelja
Plečnikov podhod		Zaradi obnove podhoda in sanitarij, so stranišča začasno zaprta.	
Kongresni trg - Zvezda		7.00 – 23.00	7.00 – 23.00
Kongresni trg - Bukvarna		7.00 – 23.00	7.00 – 23.00
Tromostovje		7.00 – 24.00	7.00 – 24.00
Mesarski most		7.00 – 23.00	7.00 – 23.00
Zmajski most		7.00 – 15.00	zaprto
Breg - Keller		10.00 – 18.00	10.00 – 18.00
Plava laguna, podhod		7.00 – 15.00	zaprto
Prulski most		10.00 – 24.00	10.00 – 24.00
Grubarjevo nabrežje – Špica		8.00 – 24.00	8.00 – 24.00

Vse sanitarije so brezplačne.

Lokalne previjalnice

Dojenje in previjanje otroka na poti je za marsikaterega starša del vsakdana – in v Ljubljani obstajajo različne možnosti, kako to udobno in diskretno urediti.

Nakupovalno središče Aleja - prostor za previjanje in dojenje se nahaja pri Aleja Sky, na vrhu centra. Na voljo je tudi udoben prostor za umik

Previjalnice so na voljo v štirih javnih straniščih:

- pod Mesarskim mostom,
- Prulskim mostom,
- na Bregu,
- na Grubarjevem nabrežju,
- in v Kresiji.

KOTIČKI ZA DOJENJE

Kotiček za dojenje je prostor, kjer lahko mati varno in v miru podoji svojega otroka ali izbrizga mleko.

KNJIŽNICA

Knjižnično dejavnost opravlja 58 splošnih knjižnic, ki jo izvajajo v več kot tisoč manjših in večjih krajih po Sloveniji. Knjižnice so fizični in virtualni prostori učenja, prireditve, srečevanj, informacijska središča lokalnih skupnosti, prostori druženja, socialnega mreženja ter demokratičnega sooblikovanja družbe. V Sloveniji je razvoj knjižnic usmerjen v inovativnost in proaktivnost, povezovanje v okolju, trajnostni razvoj, posodobitev poslovnega modela in krepitev delovanja mreže knjižnic, v razvoj novih storitev, v pridobivanje znanj, potrebnih kot odgovor na neprestane spremembe v družbi ter v utrjevanje vloge knjižnice kot aktivnega partnerja v družbi.²⁹

Splošne knjižnice igrajo pomembno vlogo tudi pri skrbi za zdravje, saj zagotavljajo dostop do informacij, virov in storitev, ki lahko prispevajo k boljšemu zdravju posameznikov in skupnosti. Nekatere knjižnice ponujajo programe in delavnice o zdravju, kotičke za zdravje, programe in druge izobraževalne pristope za spodbujanje družinske pismenosti, projekt Branju prijazna občina ipd.

Lokalne knjižnice

KNJIŽNICA ŠENTVID

Prušnikova ulica 106, 1210 Ljubljana-Šentvid

01 308 52 10

sentvid@mklj.si; <https://www.mklj.si/knjiznica/knjiznica-sentvid/>

Knjižnica Šentvid je ob prenovi prostorov in opreme leta 2014 dobila tudi novo podobo in poslanstvo – postala je zelena knjižnica. V skladu s svojim nazivom med drugim skrbimo za zbirko gradiva s področja ekologije, redno organiziramo Eko teden z dogodki za odrasle in otroke, s katerimi opozarjamo na okolje in prostor, v katerem živimo.

KOMUNALNO PODJETJE

JAVNO PODJETJE VODOVOD KANALIZACIJA SNAGA d.o.o.

Vodovodna cesta 90, p.p. 3233

1001 Ljubljana

T: 01 580 81 00 (vodovodni in kanalizacijski sistemi)

T: 01 580 81 00 (ravnanje z odpadki)

E: vokasnaga@vokasnaga.si

Mesto Ljubljana z okolico je oskrbovano z naravno pitno vodo, katere vir je podzemna voda. Pitna voda je klorirana le lokalno in občasno. Pitno vodo odlikuje primerna vsebnost kalcija in magnezija, prijeten, osvežilen okus, ki ji ga dajejo stalna temperatura, v vodi prisotna ogljikov dioksid in kisik ter mikrobiološka čistost.

Drugi vodovodni sistemi v upravljanju družbe se napajajo iz lastnih, lokalnih vodnih virov, kjer je vodni vir podzemna voda, zajeta v obliki izvirov ali vodnjakov, pa tudi ustrezno prečiščena površinska voda.

Vsi ustvarjamo odpadke. Vsak dan jih ločimo in nosimo do zabojnikov. Naša odgovornost zanje se ne konča pri zabojnikih, v katere jih pravilno odložimo. Naša odgovornost se konča tam, kjer na koncu končajo naši odpadki.

NEVLADNE ORGANIZACIJE

V Sloveniji deluje več kot 27 tisoč nevladnih organizacij (NVO), ki so dejavne tako rekoč na vseh področjih življenja – od sociale, kulture, športa, zagovorništva, ekologije, zdravja do civilne zaščite in skoraj vseh področij delovanja današnje družbe.

Nevladne organizacije delujejo na mednarodni, nacionalni in regionalni ravni, nepogrešljive so tudi na lokalni ravni. Na teh ravneh uresničujejo oziroma zadovoljujejo interese in potrebe prebivalcev, združujejo, opozarjajo na nepravilnosti ter še na različne druge načine izboljšujejo kakovost življenja v okolju, kjer delujejo. V Sloveniji poznamo tri prevladujoče oblike nevladnih organizacij, in sicer društva, zavode in ustanove.³⁰

Stičišče nevladnih organizacij

<https://www.nevlnik.info/si/povezave/sticisca-nevlnih-organizacij/> in

<https://zanvo.org/>

Humanitarne organizacije

Humanitarne organizacije delujejo kot splošne dobrodelne organizacije, organizacije za kronične bolnike in organizacije za samopomoč.³¹

V poglavju xy smo zbrali kontakte organizacij, ki delujejo na našem območju. Informacije o vseh humanitarnih organizacijah v Sloveniji pa so dostopne v [Razvidu humanitarnih organizacij Ministrstva za zdravje](#) in [Razvidu humanitarnih organizacij Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti](#).

TOM Telefon za otroke in mladostnike

116 111 (med 12.00 in 20.00 uro)

tom@zpms.si

- Na brezplačni telefonski številki **116 111** lahko svetovalcem zaupate svoje težave ali jih vprašate za nasvet in dodatne informacije.
- Telefon deluje vsak dan **od 12. do 20. ure**, tudi ob nedeljah in praznikih.
- V pogovoru vas svetovalci usmerjajo z vprašanji in vas spodbujajo, da jim zaupate toliko, kolikor sami želite in zmorete.
- Ko nas pokličete, se vam najprej oglasi odzivnik. Ženski glas na odzivniku vas obvesti, da ste poklicali TOM telefon in vas prosi, da počakate na prostega svetovalca.
- Če je linija zasedena, vas prosimo, da vztrajate ali nas poskusite poklicati kasneje. Zaradi daljših pogovorov lahko na prosto linijo čakate nekoliko dlje, saj se trudimo, da bi vsakomur namenili čas, ki ga potrebuje.

Mestna zveza prijateljev mladine Ljubljana

je prostovoljna, nevladna, nestrankarska, samostojna humanitarna in neprofitna organizacija, s programi namenjenim otrokom, mladostnikom, mladim in celotnim družinam, s prizadevanjem za kakovostnejši rast in razvoj le teh.

MESTNA ZPM LJUBLJANA Tbilisijska ulica 59, 1000 LJ

T: 031 359 439

e-pošta: info@mzpm-ljubljana.si

www.mzpm-ljubljana.si

ZPM LJ. ŠIŠKA Trg prekomorskih brigad 1, 1000 LJ

T: 01/513-26-60 F: 01/513-26-62

e-pošta: zpmsiska@volja.net

ZPM LJ. VIČ RUDNIK Koprška 94, 1000 LJ

T: 01/252-79-12

e-pošta: info@zpmvic.si

www.zpmvic.si

DRUŠTVO PRIJATELJEV MLADINE DRAVLJE

Draveljska ulica 44, 1000 LJ

T: 031 359 439

e-pošta: dpm.dravlje@gmail.com

Safe.si

Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje

info@safe.si

Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana

Trg Osvobodilne fronte 10
1000 Ljubljana
Slovenija

pon-pet: po dogovoru
pokličite 070 656 632

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Kotnikova ulica 29, 1000 Ljubljana

T: 01 430 32 63
M: 041 835 460
E: dobslo@siol.net

Koronarni klub Ljubljana - organizacija kroničnih srčno-žilnih bolnikov

info@zkdks.si
[041 602 216](tel:041602216)

Društvo za fibromialgijo

Društvo za fibromialgijo
Celovška cesta 160, 1000 Ljubljana
info@drustvo-fm.si

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Koprska ulica 94, 1000 Ljubljana Telefon: 01 427 44 44
E- pošta društva: drustvo@dpabs.si

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5,
2000 Maribor

041 / 665 – 000, info@kvcb.si

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi

Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš

041 649 735, 051 493 680

info@drustvo-bkb.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

POTRČEVA ULICA 16, 1000, Ljubljana

015401915

Društvo diabetikov Ljubljana

Trg osvobodilne fronte 10, Ljubljana

info@diabetiki-ljubljana.si

01 28 22 133, 041 708 500

Društvo za pljučno hipertenzijo Slovenije

Slovenska cesta 29, Ljubljana

dbph.slovenije@gmail.com

041 959 084

Športno društvo Šentvid – Ljubljana

Bokalova ulica 14

1210 Ljubljana-Šentvid

sdsentvid@siol.net

Mestna zveza upokojencev

Društvo upokojencev Ljubljana Šentvid

Naslov: Prušnikova 99, 1210 Ljubljana-Šentvid

Telefon: 041 868 248

Društvo upokojencev Šmartno-Tacen

Naslov: Pločanska 8, 1133 Ljubljana-Šmartno

Telefon: 031 354 120

Društvo upokojencev Vižmarje-Brod

Naslov: Na gmajni 1, 1133 Ljubljana-Brod

E-pošta: du.vizmarje.brod@gmail.com

Društvo upokojencev Guncenje-Male Vižmarje

Naslov: Kosijeva ulica 1, 1210 Ljubljana-Šentvid

e-pošta: dugmv1@gmail.com

MESTNA OBČINA LJUBLJANA

Odsek za zdravje

Na Odseku za zdravje opravljamo naloge, ki so opredeljene v predpisih s področja zdravstvene dejavnosti, zdravstvenega varstva in zdravstvenega zavarovanja ter lekarniške dejavnosti ter sofinanciramo izvajanje programov varovanja zdravja preko vsakoletnih javnih razpisov.

Zakonsko določene naloge:

- določamo in zagotavljamo mrežo javne zdravstvene službe na primarni ravni, ki vključuje osnovno zdravstveno dejavnost (splošna medicina, šolska medicina, pediatrija, zobozdravstvo odraslih, zobozdravstvo otrok in mladine, ginekologija, fizioterapija, patronažna zdravstvena nega, nenujni reševalni prevozi, zdravstvena vzgoja itd.) in lekarniško dejavnost,
- neposredno spremljamo delovanje javnih zavodov Zdravstveni dom Ljubljana in Lekarna Ljubljana, katerih ustanovitelji smo, in koncesionarjev na primarni ravni,
- vodimo postopke podeljevanja koncesij za osnovno zdravstveno in lekarniško dejavnost,
- zagotavljamo mrliško pregledno službo in financiranje anonimnih pokopov.

Odsek za zdravje

T: (01) 306 41 00

Odsek za socialno varstvo

T: (01) 306 41 00

Občina Ljubljana je samoupravna lokalna skupnost ustanovljena z zakonom. Občina v skladu s statutom samostojno opravlja lokalne zadeve javnega pomena na številnih področjih, ranljivim skupinam pa pomaga predvsem tako, da pospešuje službe socialnega skrbstva, osnovnega varstva otrok in družine, za socialno ogrožene, invalide in ostarele. Zagotavlja in pospešuje tudi zdravstveno dejavnost tako, da ustanovi zdravstveni zavod in v skladu z zakonom zagotavlja pogoje za njegovo delovanje ter z različnimi ukrepi pospešuje zdravstveno varstvo občanov.

Občina zmanjšuje socialno stisko s pospeševanjem razvoja gospodarskih panog oz. gospodarskih subjektov, ustvarjanjem pogojev za gradnjo stanovanj,

skrbjo za povečanje najemnega socialnega sklada stanovanj, ustvarjanjem pogojev za izobraževanje odraslih, pospeševanjem vzgojno izobraževalne, raziskovalne, kulturne in društvene dejavnosti, posredno pa tudi z izvajanjem drugih javnih nalog lokalnega pomena.

Občanom Občina Ljubljana neposredno pomaga z enkratnimi denarnimi pomočmi namenjenimi osnovnim življenjskim potrebščinam in drugim izdatkom za premostitev trenutne materialne ogroženosti, s pomočmi ob rojstvu otroka, z zagotavljanjem neprofitnih stanovanj, s subvencioniranjem najemnin, z zagotavljanjem finančnih sredstev za sofinanciranje bivanja invalidnih in starejših oseb v domovih, za sofinanciranje pomoči družini na domu za starejše osebe, za sofinanciranje bivanja v stanovanjskih skupinah nevladnih organizacij za osebe s težavami v duševnem zdravju, za sofinanciranje varovanja na daljavo za starejše osebe, za subvencioniranje programov v vrtcih in za financiranje zdravstvenega zavarovanja občanov.

Občina zagotavlja neposredno pomoč ranljivim skupinam tudi s sofinanciranjem delovanja humanitarnih organizacij in izvajanja preventivnih programov Centra za socialno delo.

SEZNAM KONTAKTOV

POMEMBNE TELEFONSKE ŠTEVILKE IN KONTAKTI

Naziv	Telefonska številka	Drugi kontakti in informacije
REGIONALNI CENTER ZA OBVEŠČANJE, NUJNA MEDICINSKA POMOČ, REŠEVALCI, GASILCI, VETERINARSKA POMOČ	112	
POLICIJA	113	https://www.policija.si/
POLICIJA – PRIJAVA STORILCEV KAZNIVIH DEJANJ, ANONIMNI TELEFON	080 12 00	
TOM - TELEFONSKA POMOČ ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE V STISKI	116 111	Vsak dan med 12. in 20. uro. Klic je brezplačen. https://www.e-tom.si/
KLIC V DUŠEVNI STISKI	01 520 99 00	vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.
ZAUPNA TELEFONA SAMARIJAN IN SOPOTNIK	116 123	24 ur/na dan, vsak dan. Klic je brezplačen.
DRUŠTVO SOS TELEFON ZA ŽENSKE IN OTROKE ŽRTVE NASILJA	080 11 55	vsak dan, 24 ur na dan.
TO SEM JAZ		https://www.tosemjaz.net/
PROSTOFER – BREZPLAČNI PREVOZI ZA STAREJŠE	080 10 10	https://prostofer.si/seznam-obcin/
AVTOBUSNA POSTAJA LJUBLJANA	INFO center: 1991	narocanje@ap-ljubljana.si
AVTOBUSNA POSTAJA LJUBLJANA - INFORMACIJE	1991	Klic je plačljiv.
ŽELEZNIŠKA POSTAJA		
SLOVENSKE ŽELEZNICE – INFORMACIJE	080 81 11	https://potniski.sz.si/dobro-je-vedeti/potniske-informacije/
AMZS – POMOČ NA CESTI	1987	
RAZMERE NA CESTAH	1970	https://www.promet.si/sl
ELEKTRO DEŽURNA SLUŽBA		
VODOVOD DEŽURNA SLUŽBA		
KOMUNALA DEŽURNA SLUŽBA		

Naziv	Telefonska številka	Drugi kontakti in informacije
POGREBNA SLUŽBA		
TURISTIČNE INFORMACIJE		
INFORMACIJE O TELEFONSKIH NAROČNIKI V SLOVENIJI	1188	Klic je plačljiv
OBČINA		
UPRAVNA ENOTA		
KNJIŽNICA ŠENTVID	(01) 308 52 10	
VERSKA OSKRBA		

ZDRAVSTVENA OSKRBA

Naziv	Telefonska številka	Drugi kontakti in informacije
ZDRAVSTVENI DOM ŠENTVID	01 555 42 00	
SPLOŠNA NUJNA MEDICINSKA POMOČ	112	

SOCIALNO EKONOMSKA PODPORA IN POMOČ

Naziv	Telefonska številka	Drugi kontakti in informacije

VZGOJNO IZOBRAŽEVALNE USTANOVE

Naziv	Telefonska številka	Drugi kontakti in informacije

NEVLADNE ORGANIZACIJE

Naziv	Telefonska številka	Drugi kontakti in informacije

V koliko je na terenu, ki ga pokriva vaš ZD, veliko nevladnih organizacij, lahko le-te prikažete v več sklopih kot npr.:

- *Društva bolnikov*
- *Športno rekreativna društva*
- *Kulturna in umetniška društva*
- *Znanstveno raziskovalna, izobraževalna, strokovna in poklicna društva*
- *Stanovska društva*
- *Društva za delo z mladimi in študenti*
- *...*

ali

- *Zdravstvo*
- *Sociala/humanitarnost*
- *Šport in rekreacija*
- *Izobraževanje in usposabljanje*
- *Kultura in umetnost*
- *Varstvo okolja*
- *...*

V pomoč pri popisu NVO in drugih inštitucij v vašem okolju:

<https://www.varuh-rs.si/kaj-delamo/koristni-naslovi-in-informacije/nevladne-organizacije/>

<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/sociala/Brosura-Mreza-socialnovarstvenih-programov-programov-za-invalidne-in-programov-v-podporo-druzini.pdf>

<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/staro/Razvid-humanitarnih-organizacij-MZ-2019.pdf>

<https://www.prostovoljstvo.org/za-organizacije/slovenska-mreza-prostovoljskih-organizacij>

https://www.ajpes.si/Registri/Druzi_registri/Evidenca_nevladnih_organizacij/Splosno

<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>

VIRI

1. Kartica zdravstvenega zavarovanja. [https://api.zzzs.si/zzzs/info/egradiva.nsf/0/c5fe61b06ff96e44c125718600540c28/\\$FILE/Zlo%C5%BEenka%20Kartica%20zdravstvenega%20zavarovanja%20januar%202024.pdf](https://api.zzzs.si/zzzs/info/egradiva.nsf/0/c5fe61b06ff96e44c125718600540c28/$FILE/Zlo%C5%BEenka%20Kartica%20zdravstvenega%20zavarovanja%20januar%202024.pdf). Objavljeno 2024. Dostopno 11. marec 2025.
2. eZdravje. <https://ezdrav.si/ezdravje/#koristi>. Objavljeno 2020. Dostopno 11. marec 2025.
3. Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO4281>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
4. Ministrstvo za zdravje. Pacientove pravice. <https://www.gov.si teme/pacientove-pravice/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
5. Informacijski pooblaščenec. <https://www.ip-rs.si/o-poobla%C5%A1%C4%8Dencu/pristojnosti/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
6. Mira, nacionalni program duševnega zdravja. <https://www.zadusevnozdravje.si/>. Objavljeno 2020. Dostopno 11. marec 2025.
7. Obvladajmo sladkorno. <https://www.obvladajmosladkorno.si/drzavni-program/dposb-2020-2030/>. Objavljeno 2023. Dostopno 11. marec 2025.
8. Ministrstvo za zdravje. Državni program za obvladovanje raka 2022-2026. <https://www.dpor.si/wp-content/uploads/2021/12/Drzavni-program-obvladovanja-raka-2022-2026.pdf>. Dostopno 11. marec 2025.
9. <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/otroci-in-mladostniki/>
10. Mira, nacionalni program duševnega zdravja. <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/odrasli/>. Objavljeno 2020. Dostopno 11. marec 2025.
11. Lekarniška zbornica Slovenije. <https://www.lzs.si/mreza-lekarn/>. Dostopno 11. marec 2025.
12. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. <https://www.zzzs.si/o-zzzs/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
13. Nacionalni inštitut za javno zdravje RS. <https://nijz.si/>. Objavljeno 2022. Dostopno 11. marec 2025.
14. Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano. <https://www.nlzoh.si/o-nas/>. Objavljeno 2020. Dostopno 11. marec 2025.
15. Ministrstvo za zdravje. Zdravstveni inšpektorat. <https://www.gov.si/drzavni-organi/organi-v-sestavi/zdravstveni-inspektorat/o-inspektoratu/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
16. Ministrstvo za zdravje. Območna enota Zdravstvenega inšpektorata Koper. <https://www.gov.si/drzavni-organi/organi-v-sestavi/zdravstveni-inspektorat/o-inspektoratu/obmocna-enota-koper/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
17. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Centri za socialno delo. <https://www.gov.si teme/centri-za-socialno-delo/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
18. Zavod RS za zaposlovanje. <https://www.ess.gov.si/o-zrsz/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
19. Policija. <https://www.policija.si/o-slovenski-policiji/naloge-pooblastila-in-poslanstvo>. Objavljeno 2023. Dostopno 11. marec 2025.
20. Uprava RS za zaščito in reševanje. <https://www.sos112.si/delovna-podro%C4%8Dja/varstvo-pred-po%C5%BEarom/gasilstvo>. Objavljeno 2022. Dostopno 11. marec 2025.

21. Uprava RS za zaščito in reševanje. <https://www.sos112.si/delovna-podro%C4%8Dja/sile-za-za%C5%A1%C4%8Dito-in-re%C5%A1evanje/civilna-za%C5%A1%C4%8Dita>. Objavljeno 2022. Dostopno 11. marec 2025.
22. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Večgeneracijski centri. <https://www.gov.si teme/vecgeneracijski-centri/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
23. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Centri za družine. <https://www.gov.si teme/centri-za-druzine/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
24. Andragoški center Slovenije. <https://www.acs.si/projekti/domaci/projektno-ucenje-mlajsih-odraslih/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
25. Ministrstvo za solidarno prihodnost. Domovi za starejše. <https://www.gov.si teme/domovi-za-starejse/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
26. Slovensko združenje za pomoč pri demenci. Spominčica. <https://www.spomincica.si/demenci-prijazne-tocke>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
27. eUprava. <https://e-uprava.gov.si/si/podrocja/drzava-druzba/pravna-pomoc/brezplacna-pravna-pomoc.html>. Objavljeno 2021. Dostopno 11. marec 2025.
28. Naj javno stranišče. <https://najjavnostranisce.kvcb.si/>. Objavljeno 2020. Dostopno 11. marec 2025.
29. Knjižnice. <https://www.knjiznice.si/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
30. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Nevladne organizacije. <https://www.gov.si teme/nevladne-organizacije/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
31. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Humanitarne organizacije. <https://www.gov.si teme/humanitarne-organizacije/>. Objavljeno 2025. Dostopno 11. marec 2025.
32. Zdravstveni dom Ljubljana <https://www.zd-lj.si/>