

**Evalvacija poglobljenih
zdravstvenovzgojnih/
psihoedukativnih delavnic in
individualnih svetovanj v
ZVC in CKZ za leto 2018**

Uredila:

Tomaž Burnik in Maja Čeplak, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Avtorji po posameznih področjih:

Zdravo hujšanje, Zdravo jem: Rok Poličnik, Borut Benko

Gibam se, Zdravo hujšanje (telesna dejavnost): Andrea Backović Juričan in Tjaša Knific

Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Spoprijemanje s stresom: Alenka Tančič Grum in Tatjana Novak Šubara

Svetovanje za opuščanje kajenja: Tomaž Čakš

S sladkorno boleznijo skozi življenje: Nataša Medved in Jelka Zaletel

Ljubljana, april 2020

Zaščita dokumenta

© 2020 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcia po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	12
2	Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE).....	14
	Uvod	14
	Struktura udeležencev v delavnici Zdravo huišanje.....	16
	Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo huišanje.....	18
	Učinki delavnice Zdravo huišanje	22
	Prehranjevalne navade	22
	Ritem prehranjevanja.....	22
	Uživante tekočine.....	23
	Priporočene in odsvetovane izbire	24
	KSPN-8 – sestavljen kazalnik sprememb prehranskih navad (Slovenija)	26
	Telesna dejavnost	27
	Zadostnost telesne dejavnosti	27
	Telesna pripravljenost.....	28
	Aerobna zmogljivost.....	28
	Motivacija in pripravljenost za spremembe	29
3	ZDRAVO JEM	30
	Uvod	30
	Struktura udeležencev v delavnici Zdravo jem	31
	Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo jem.....	33
	Učinki delavnice Zdravo jem.....	34
	Ritem prehranjevanja.....	35
	Uživante tekočin.....	35
	Priporočene in odsvetovane izbire	37
	KSPN-5 – sestavljen kazalnik sprememb prehranskih navad (Slovenija)	39
4	GIBAM SE.....	40
	Uvod	40
	Struktura udeležencev v delavnici Gibam se.....	42
	Prisotnost udeležencev v delavnici Gibam se.....	44
	Učinki delavnice Gibam se.....	46
	Zadostnost telesne dejavnosti	46

	Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	47
	Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibčnost	48
	Aerobna zmogljivost.....	49
5	PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	51
	Uvod	51
	Struktura udeležencev v delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo	52
	Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo	54
	Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo	55
6	PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO	58
	Uvod	58
	Struktura udeležencev	59
	Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.....	61
	Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.....	62
7	SPOPRIJEMANJE S STRESOM	65
	Uvod	65
	Struktura udeležencev	66
	Prisotnost udeležencev na delavnici	68
	Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom	69
8	SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA	71
	Uvod	71
	Struktura udeležencev – skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	72
	Prisotnost udeležencev – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	74
	Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	75
	Struktura udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	76
	Prisotnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja.....	78
	Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	79
9	S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	80
	Uvod	80
	Struktura udeležencev – s sladkorno boleznijo skozi življenje	82
	Prisotnost udeležencev – S sladkorno boleznijo skozi življenje.....	84
	Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje	85
10	UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK	89
11	PRILOGA.....	94

KAZALO SLIK

Slika 1: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po spolu)	16
Slika 2: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje – skupni podatki	18
Slika 3: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne vadbe v delavnici Zdravo hujšanje	19
Slika 4: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil (DFT)	19
Slika 5: Število individualnih posvetov z DMS, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil	20
Slika 6: Število individualnih posvetov z DFT, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil	20
Slika 7: Število individualnih posvetov s PSIH, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil	21
Slika 8: Število dnevnih obrokov (povprečje Slovenija)	22
Slika 9: Uživanje zajtrka (povprečje Slovenija)	22
Slika 10: Pogostost uživanja prigrizkov (povprečje Slovenija)	23
Slika 11: Nadomeščanje tekočin (povprečje Slovenija)	24
Slika 12: Vključenost zelenjave (povprečje Slovenija)	24
Slika 13: Vključenost sadja (povprečje Slovenija)	25
Slika 14: Vključenost mesa (povprečje Slovenija)	25
Slika 15: Vključenost škrobnih prilog (povprečje Slovenija)	26
Slika 16: Vrednost kazalnika KPSN-8 za leto 2018 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji	26
Slika 17: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in na koncu delavnice Zdravo hujšanje	27
Slika 18: Povprečna ocena udeležencev o pomembnosti in zmožnosti spremembe življenjskega sloga na začetku in ob zaključku Uvodnega modula delavnice Zdravo hujšanje	29
Slika 19: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po spolu)	31
Slika 20: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnic Zdravo jem – skupni podatki	33
Slika 21: Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo jem udeležil	33
Slika 22: Udeležba na individualnih posvetih v delavnici Zdravo jem	34
Slika 23: Število zaužitih obrokov na dan	35
Slika 24: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo	36
Slika 25: Pogostost uživanja zelenjave	37
Slika 26: Pogostost uživanja sadja	38
Slika 27: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir	39
Slika 28: Vrednost kazalnika KSPN-5 za leto 2018 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji	39
Slika 29: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po spolu)	42
Slika 30: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se – skupni podatki	44
Slika 31: Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil	45
Slika 32: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil pripravljenosti	45
Slika 33: Učinki delavnic glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo	47
Slika 34: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj večjih mišičnih skupin	48
Slika 35: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti	49
Slika 36: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po spolu)	52

Slika 37: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo – skupni podatki	54
Slika 38: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo.....	54
Slika 39: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo - primerjalno po področjih.....	55
Slika 40: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev.....	56
Slika 41: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo	56
Slika 42: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije.....	57
Slika 43: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po spolu)	59
Slika 44: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – skupni podatki	61
Slika 45: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	61
Slika 46: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo - primerjalno po področjih	62
Slika 47: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev.....	63
Slika 48: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo.....	63
Slika 49: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje.....	64
Slika 50: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po spolu)	66
Slika 51: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom – skupni podatki	68
Slika 52: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom	68
Slika 53: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom - primerjalno po področjih	69
Slika 54: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca	70
Slika 55: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov	70
Slika 56: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu)	72
Slika 57: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki	74
Slika 58: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	75
Slika 59: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu) ..	76
Slika 60: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki	78
Slika 61: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja.....	79
Slika 62: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po spolu).....	82
Slika 63: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – skupni podatki	84
Slika 64: Povprečna ocena po spolu na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje	86
Slika 65: Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – primerjalno po področjih	86
Slika 66: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Emocionalne obremenitve	87

Slika 67: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja volje in moči.	87
Slika 68: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja informacij.....	88
Slika 69: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – Socialna stiska.....	88

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število delavnic Zdravo hujšanje in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	16
Tabela 2: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti)	17
Tabela 3: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)	17
Tabela 4: Rezultati po posameznih aerobnih testih pri udeležencih testiranih v obeh časovnih točkah	28
Tabela 5: Število delavnic Zdravo jem in število udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	31
Tabela 6: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti)	32
Tabela 7: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)	32
Tabela 8: Število delavnic Gibam se in število udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	42
Tabela 9: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po starosti).....	43
Tabela 10: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po izobrazbi)	43
Tabela 11: Rezultati po posameznih testih pri udeležencih testiranih v obeh časovnih točkah v delavnici Gibam se	50
Tabela 12: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo in število udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	52
Tabela 13: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po starosti)	53
Tabela 14: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po izobrazbi)....	53
Tabela 15: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in število udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	59
Tabela 16: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)	60
Tabela 17: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)	60
Tabela 18: Število delavnic Spoprijemanje s stresom in število udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	66
Tabela 19: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po starosti)	67
Tabela 20: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po izobrazbi).....	67
Tabela 21: Število delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ	72
Tabela 22: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)	73
Tabela 23: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)	73
Tabela 24: Število delavnic Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ	76
Tabela 25: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)	77
Tabela 26: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)	77
Tabela 27: Število delavnic S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ	82
Tabela 28: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po starosti)	83
Tabela 29: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po izobrazbi)	83
Tabela 30: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni).....	94
Tabela 31: Prisotnost udeležencev na vadbenih srečanjih delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)	94
Tabela 32: Tabela: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih - DMS delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ.....	95

Tabela 33: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih – DFT delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ.....	95
Tabela 34: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih s psihologom delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ.....	96
Tabela 35: Učinki delavnice Zdravo hujšanje na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od -8 do 8) po posameznih OE NIJZ.....	96
Tabela 36: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ	97
Tabela 37: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo po koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ	97
Tabela 38: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – mnenje o pomembnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ.....	98
Tabela 39: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – občutje zmožnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ.....	98
Tabela 40: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)	99
Tabela 41: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetov delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število individualnih posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni).....	99
Tabela 42: Učinki delavnice Zdravo jem na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od -5 do 5) po posameznih OE NIJZ.....	100
Tabela 43: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)	100
Tabela 44: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni).....	101
Tabela 45: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice udeležil (DFT), po posameznih OE NIJZ.....	101
Tabela 46: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ	102
Tabela 47: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ.....	102
Tabela 48: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ	103
Tabela 49: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ	103
Tabela 50: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ	104
Tabela 51: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ	104
Tabela 52: Učinki delavnice Gibam se - Rezultati 6-minutnega testa hoje - povprečje na začetku in koncu.....	105
Tabela 53: Učinki delavnice Gibam se - Rezultati 2-minutnega testa stopanja - povprečje na začetku in koncu.....	105
Tabela 54: Učinki delavnice Gibam se - Rezultati Queens College testa stopanja - povprečje na začetku in koncu	105

Tabela 55: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ.....	106
Tabela 56: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ.....	106
Tabela 57: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	107
Tabela 58: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo po posameznih OE NIJZ	107
Tabela 59: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije po posameznih OE NIJZ.....	108
Tabela 60: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ	108
Tabela 61: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ	109
Tabela 62: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev po posameznih OE NIJZ.....	109
Tabela 63: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo po posameznih OE NIJZ	110
Tabela 64: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje po posameznih OE NIJZ.....	110
Tabela 65: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ.....	111
Tabela 66: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ.....	111
Tabela 67: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca po posameznih OE NIJZ	112
Tabela 68: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov po posameznih OE NIJZ.....	112
Tabela 69: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ.....	113
Tabela 70: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	113
Tabela 71: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ	114
Tabela 72: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	114
Tabela 73: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ.....	115

UPORABLJENE KRATICE

KRATICA	RAZLAGA
CKZ	Center za krepitev zdravja
CUPPKZ	Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja
DFT	Diplomiran fizioterapevt
DMS	Diplomirana medicinska sestra
FITT	Frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip
GS	Delavnica Gibam se
IS	Individualno svetovanje
ISOK	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
ITM	Indeks telesne mase
KNB	Kronične nenalezljive bolezni
KSPN	Kazalnik sprememb prehranskih navad
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
OE NIJZ	Območna enota Nacionalnega inštituta za javno zdravje
PPSD	Delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo
PPST	Delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
PSIH	Psiholog
PSZ	Program svetovanja za zdravje
SSBSŽ	Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje
SSOK	Delavnica Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
SSS	Delavnica Spoprijemanje s stresom
SZO	Svetovna zdravstvena organizacija
TP	Telesna pripravljenost
VITD	Visoko intenzivna telesna dejavnost

ZH	Delavnica Zdravo hujšanje
ZITD	Zmerno intenzivna telesna dejavnost
ZJ	Delavnica Zdravo jem
ZVC	Zdravstvenovzgojni center
ZZZS	Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

1 UVOD

V Programu svetovanja za zdravje (PSZ) se izvajajo zdravstvenovzgojne in psihoedukativne delavnice ter individualna svetovanja za odrasle s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni, za osebe, ki so visoko ogrožene za razvoj kroničnih bolezni in kronične bolnike. PSZ je namenjen odraslim osebam od 19. leta dalje s prisotnimi vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih bolezni (nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, tvegano/ škodljivo pitje alkohola, stres, zvišana telesna masa, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi), s prisotno ogroženostjo/ visokim tveganjem za razvoj kroničnih bolezni in s prisotnimi kroničnimi boleznimi.

Program svetovanja za zdravje je sestavljen iz:

- 1) **temeljnih zdravstvenovzgojnih delavnic** (Življenjski slog, Ali sem fit, Dejavniki tveganja in Tehnike sproščanja), ki so namenjene informiranju udeležencev o zdravem življenjskem slogu in vključitvi v poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice,
- 2) **poglobljenih zdravstvenovzgojnih delavnic** (*Svetovalnica za zdrav življenjski slog: Zdravo jem, Gibam se, Zdravo hujšanje; Svetovalnica za duševno zdravje: Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Spoprijemanje s stresom; Svetovalnica za tvegana vedenja: Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja in Individualno svetovanje za opuščanje kajenja; S sladkorno boleznijo skozi življenje*), ki so namenjene osebam s prisotnimi dejavniki tveganja in visoko ogroženimi za razvoj srčno-žilnih bolezni in ostalih kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) ter osebami z že prisotnimi KNB.

Namen evalvacijskega poročila je, da bi ugotovili ali so udeležencem pridobljena znanja, veščine, motivacija in opora, ki so jih pridobili tekom poglobljenih zdravstvenovzgojnih delavnic, bila v pomoč pri spreminjanju življenjskega sloga, krepitvi duševnega zdravja ter pri skrbi za lastno zdravje, glede na posamezne spremembe, ki so jih dosegli ob zaključku delavnic.

Učinke poglobljenih zdravstvenovzgojnih delavnic/ individualnih svetovanj vrednotimo na podlagi podatkov vprašalnikov za udeležence posamezne delavnice/ individualnega svetovanja, ki jih udeleženci izpolnijo na začetku (na prvem srečanju) in ob zaključku (na zadnjem srečanju) delavnic. Udeleženci običajno vprašalnik izpolnjujejo v skupini tako, da vsak

udeleženec dobi svoj izvod, izvajalec delavnic/ individualnega svetovanja pa jih vodi skozi vprašanja samo, v kolikor bi pri posameznih vprašanjih potrebovali dodatna pojasnila. Ko vprašalnik izpolnijo, ga oddajo izvajalcu delavnic/ individualnega svetovanja. Izjema je delavnica Zdravo hujšanje, kjer se vprašalnik izvede v obliki intervjuja. Le-ta podatke ob zaključku delavnic/ individualnega svetovanja vnese v spletno aplikacijo 1KA. Obrazec za evalvacijo delavnic/ individualnega svetovanja udeležencem zagotavlja anonimnost. Omenjene podatke so zdravstvenovzgojni centri (ZVC), od julija 2014 dalje, ter centri za krepitev zdravja (CKZ) Celje, Vrhnika in Sevnica, od leta 2015, dolžni posredovati Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje (NIJZ), Centru za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja (CUPPKZ).

Podatki, predstavljeni v poročilu, so pridobljeni iz obrazcev za evalvacijo poglobljenih zdravstvenovzgojnih delavnic/ individualnih svetovanj, ki so bili ustrezno izpolnjeni/ vneseni v spletno aplikacijo 1KA in so jih ZVCji in CKZji (Celje, Vrhnika, Sevnica) posredovali NIJZ za leto 2018.

2 Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)

Uvod

V letu 2018 smo pričeli s sistemsko širitvijo prenovljene delavnice za obravnavo debelosti (Zdravo huišanje (ZH)) pri odraslih na vse zdravstvene domove v Sloveniji.

Namen zdravstvenovzgojne delavnice za obravnavo debelosti je motiviranje udeležencev za spremembo življenjskega sloga na področju prehranjevalnih navad in telesne dejavnosti. Udeleženci tekom obravnave pridobijo znanja in veščine za zdrav življenjski slog, spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter krepitev samopodobe. Delavnica ZH vključuje skupinska in individualna srečanja (spreminjanje prehranjevalnih in gibalnih navad, izvajanje antropometričnih meritev, testiranje telesne pripravljenosti (TP), in nudenja psihološke podpore), srečanja telesne vadbe za gibalno opismenjevanje in pomoč pri vzpostavljanju aktivnega življenjskega sloga ter motivacijska srečanja s strokovnjaki timov ZH v zdravstvenih domovih po zaključenem uvodnem modulu.

Učinke v zdravstvenovzgojni delavnici ZH vrednotimo s pomočjo antropometričnih meritev (zaenkrat še vedno samo telesne mase/ indeksa telesne mase (ITM) in obsega pasu) na začetku in ob zaključku delavnic ter Vprašalnika zdravo huišanje, ki vključuje naslednje segmente: splošne podatke o udeležencu, zdravstveni status, oceno motivacije in pripravljenosti udeleženca za spremembe ter oceno prehranjevalnih navad in telesne dejavnosti. Vprašalnik izvajalci izpolnjujejo v obliki vodenega motivacijskega intervjuja na vstopnem pogovoru z udeležencem (Teden 0) ter ob zaključku uvodnega modula (Teden 15 do 16). Enak vprašalnik izvajalci uporabijo tudi na motivacijskem srečanju v 12. mesecu po zaključku uvodnega modula.

Po izpolnitvi dotičnega vprašalnika v uvodnem modulu delavnice ZH sledi še testiranje TP s skupino testov za odrasle ali skupino testov za starejše in sicer kot začetno testiranje (Teden 2) in kot zaključno testiranje (Teden 16). Testiranje se nato ponovi tretjič v okviru motivacijskega modula delavnice ZH in sicer 12. mesecev po zaključku uvodnega modula.

Analiza obsega 3 prehranska področja in 8 kazalnikov pri spreminjanju prehranskih navad:

- 1) **ritem prehranjevanja** (1. kazalnik: število dnevno zaužitih obrokov; 2. kazalnik: pogostost zajtrkovanja; 3. pogostnost uživanja priložnostnih obrokov (prigrizkov));

- 2) **uživanje tekočin** (4. kazalnik: najpogosteje zaužite pijače za žejo);
- 3) **priporočene in odsvetovane prehranske izbire** (5. in 6. kazalnik: vključenost zelenjave (sveže in toplotno obdelane); 7. kazalnik: vključenost sadja; 8. kazalnik: vključenost mesa in zamenjav za meso in 6. kazalnik: vključenost škrobnih prilog).

Na področju telesne dejavnosti analiza obsega 1 kazalnik za spremembo gibalnih navad:

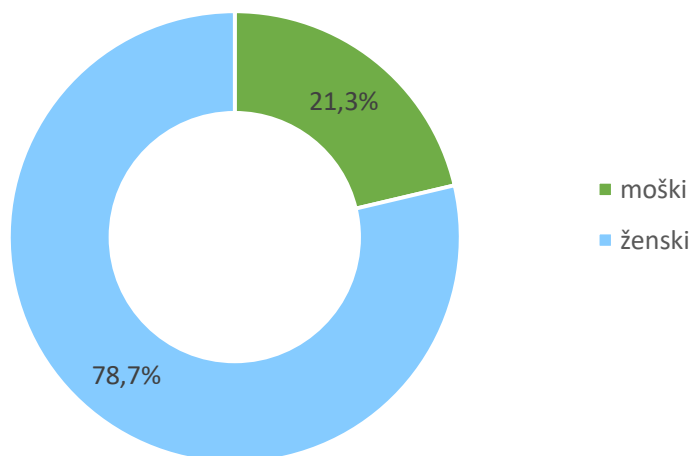
- 1) **zadostnost telesne dejavnosti** (kombinacijo odgovorov iz vprašalnika o pogostosti ukvarjanja z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo (ZITD) ter o pogostosti ukvarjanja z visoko intenzivno telesno dejavnostjo (VITD)).

Analiza obsega tudi 1 kazalnik s področja TP in sicer:

- 1) **aerobno zmogljivost** (rezultat enega od aerobnih testov: 6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu ali Queens College test stopanja).

Struktura udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

V letu 2018 je bilo izvedenih 225 delavnic ZH, katerih se je udeležilo 2233 odraslih oseb. Delavnic se glede na spol pogosteje udeležujejo **ženske (78,7 %)**, v primerjavi z **moškimi (21,3 %)** (Slika 1).



Slika 1: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po spolu)

Podrobnejši podatki o številu načrtovanih in realiziranih delavnic in udeležencev po posameznih OE NIJZ so razvidni iz *Tabela 1*.

Tabela 1: Število delavnic Zdravo hujšanje in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	46	42	402
OE NIJZ Koper	17	20	193
OE NIJZ Kranj	18	17	178
OE NIJZ Ljubljana	64	73	734
OE NIJZ Maribor	26	27	262
OE NIJZ Murska Sobota	12	12	120
OE NIJZ Nova Gorica	10	13	130
OE NIJZ Novo Mesto	14	14	144
OE NIJZ Ravne	8	7	70
skupaj	215	225	2233

Povprečna starost udeležencev je znašala **55 let**. Med napotenimi v delavnico iz ambulant družinske medicine je prisoten višji delež starejših od 50 (**30,77 %**) oziroma 60 let (**30,94 %**).

Tabela 2: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,22%
od 19 do 29 let	1,93%
od 30 do 39 let	8,37%
od 40 do 49 let	21,54%
od 50 do 59 let	30,77%
od 60 do 69 let	30,94%
od 70 do 79 let	6,05%
80 let in več	0,18%
skupaj	100,0%

Med uporabniki delavnice so najpogosteje posamezniki, ki so dokončali **2- ali 3- letno poklicno šolo** (23,51 %), in tisti s **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (34,62 %).

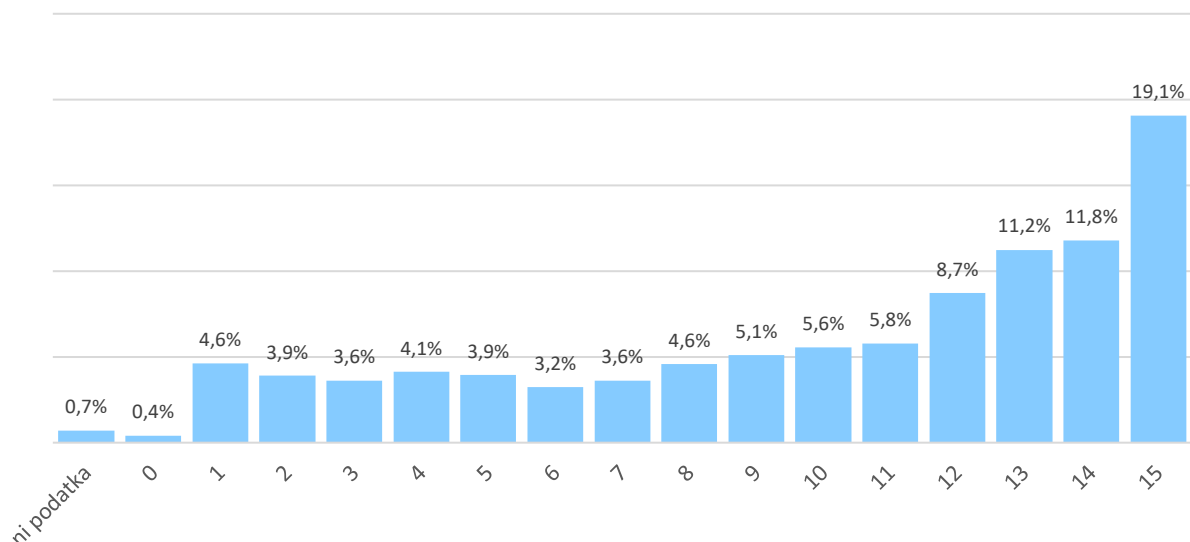
Tabela 3: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,34%
Osnovna šola	12,63%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	23,51%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	34,62%
Višja šola (VI)	11,11%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	13,79%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,28%
ni podatka	0,72%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

Delavnica ZH v uvodnem delu obsega 15 skupinskih srečanj in 16 srečanj telesne vadbe ter dodatno 2 testiranji TP.

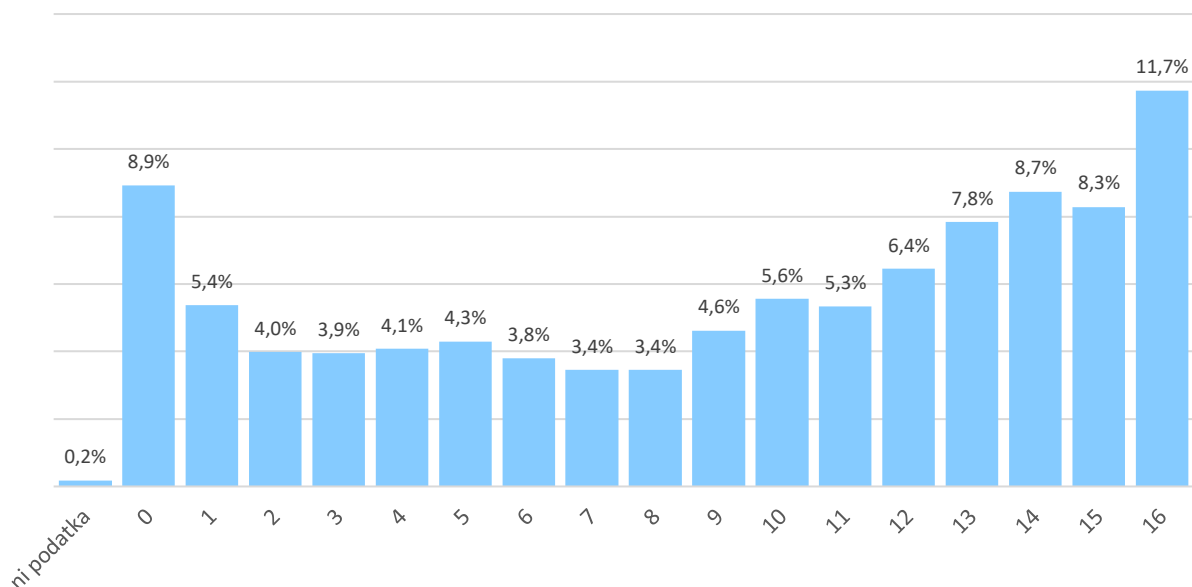
Slika 2 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice ZH. Razvidno je, da se **19,1 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih srečanj delavnice ZH (t.j. 15 srečanj).



Slika 2: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje – skupni podatki

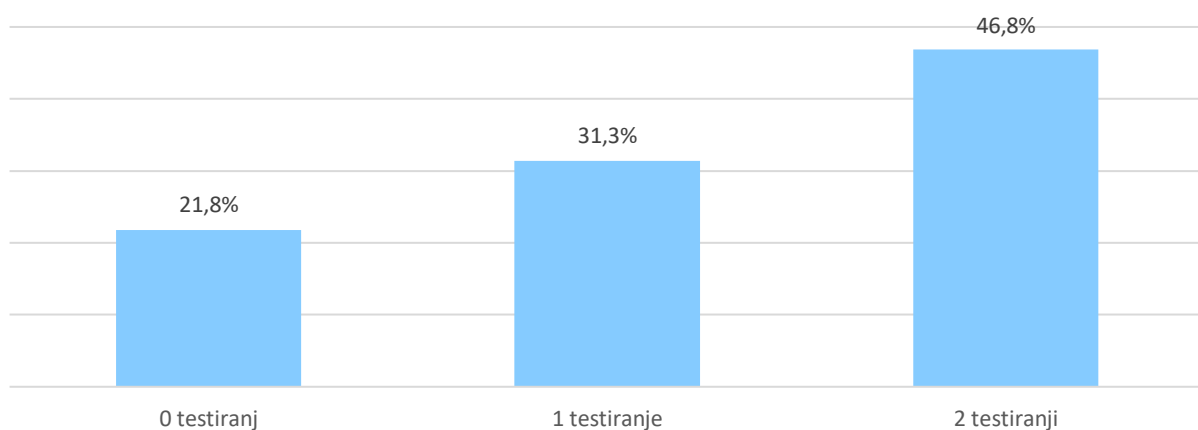
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Slika 3 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih telesne vadbe v delavnici ZH. Razvidno je, da se **11,7 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih **srečanj telesne vadbe** v delavnici ZH (t.j. 16 srečanj).



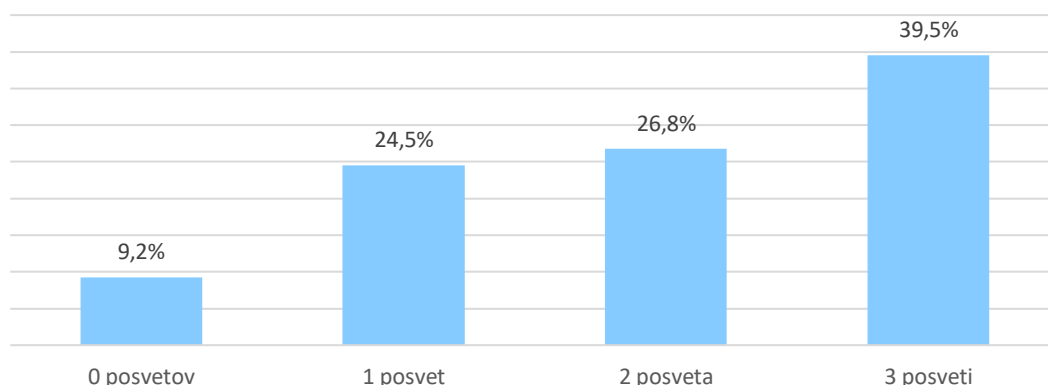
Slika 3: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne vadbe v delavnici Zdravo hujšanje

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.



Slika 4: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil (DFT)

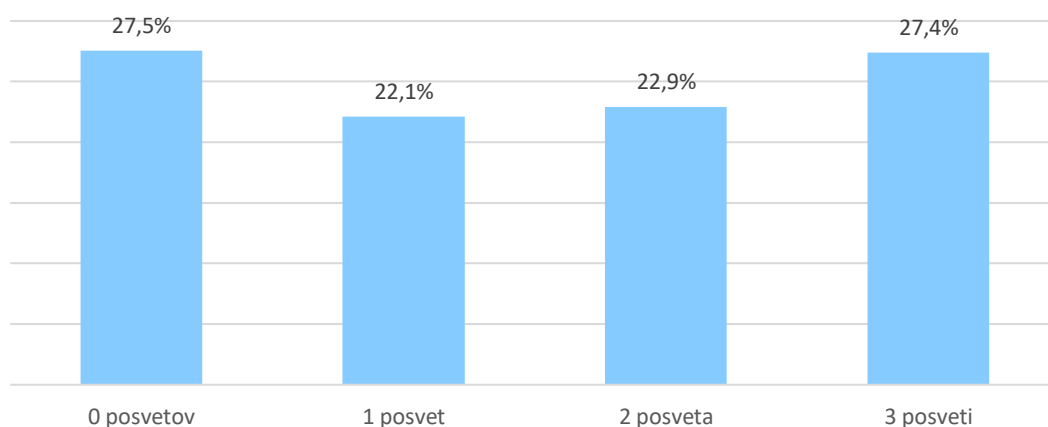
Po programu delavnice ZH so predvidena 4 individualna srečanja z DMS, in sicer 3 v uvodnem delu delavnice (v tednu 0 in 6 in v tednih 15-16) ter v motivacijskem delu (12 mesecev po zaključku uvodnega modula delavnice ZH). *Slika 5* prikazuje, da se skoraj **40 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih individualnih posvetov z diplomirano medicinsko sestro.



Slika 5: Število individualnih posvetov z DMS, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

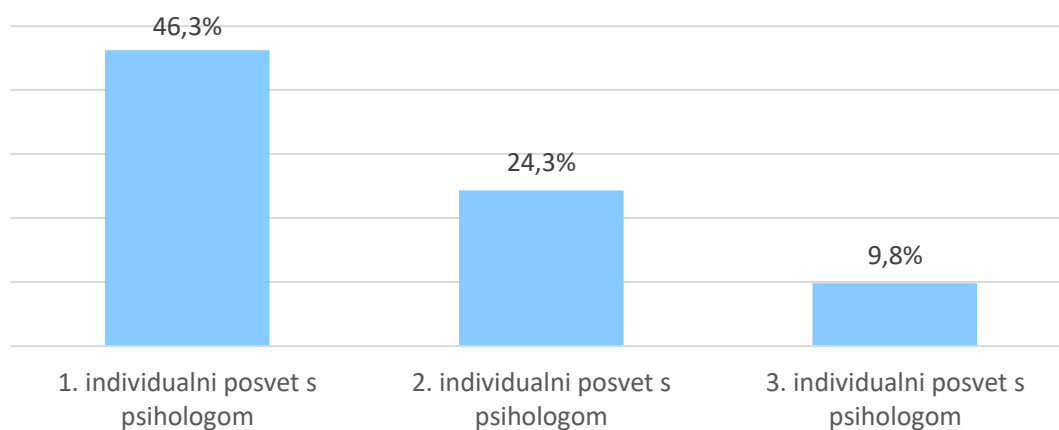
Z DFT so v delavnici ZH ravno tako predvidena 4 individualna srečanja, in sicer 3 v uvodnem delu delavnice (v tednu 3-4, v tednu 6 in v tednih 16-17) ter v motivacijskem delu (12 mesecev po zaključku uvodnega modula delavnice ZH). *Slika 6* prikazuje, da se le **27,4 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih individualnih posvetov z diplomiranim fizioterapevtom.



Slika 6: Število individualnih posvetov z DFT, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Kot je razvidno iz *Slika 7*, se je 80 % udeležencev delavnice udeležilo individualnega posveta s psihologom. Največ, to je 46 % udeležencev, je obiskalo prvi posvet, približno polovica manj udeležencev je obiskala tudi drugi posvet s psihologom. Tretjega, opsijskega posveta, se je pričakovano udeležila manj kot desetina udeležencev.



Slika 7: Število individualnih posvetov s PSI, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Učinki delavnice Zdravo hujšanje

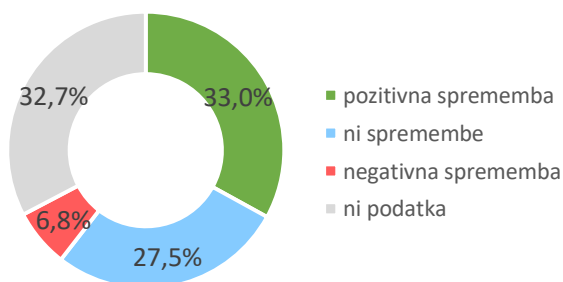
Prehranjevalne navade

V nadaljevanju so razvidne spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZH naredili **na področju prehranjevanja in prehranjevalnih navad**. V analizo sprememb so bila vključena 3 prehranska področja in 8 kazalnikov:

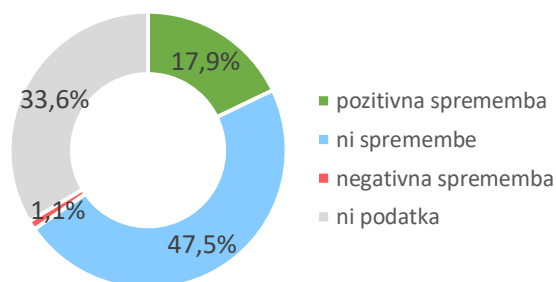
- 1) **ritem prehranjevanja** (1. kazalnik: število dnevno zaužitih obrokov; 2. kazalnik: pogostost zajtrkovanja; 3. pogostnost uživanja priložnostnih obrokov (prigrizkov));
- 4) **uživanje tekočin** (4. kazalnik: najpogosteje zaužite pijače za žejo);
- 5) **priporočene in odsvetovane prehranske izbire** (5. kazalnik: vključenost zelenjave (sveže in toplotno obdelane); 6. kazalnik: vključenost sadja; 7. kazalnik: vključenost mesa in zamenjav za meso in 8. kazalnik: vključenost škrobnih prilog).

Ritem prehranjevanja

Slika 8, Slika 9 in Slika 10 prikazujejo spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZH dosegli na področju ritma prehranjevanja. Slednji vključuje tri kazalnike: število dnevno zaužitih obrokov, zajtrkavalne navade ter pogostnost poseganja po prigrizkih. Analiza kaže, da se je večina udeležencev (**33,0 %**) odločila za spremembo ureditve ritma prehranjevanja, kar ima pomembno vlogo pri uravnavanju telesne mase (uvedba obrokov, rednost uživanja in razporeditev dnevnih obrokov ipd.). Za spremembo pri uvedbi zajtrka se je odločilo **17,9 %** udeležencev.

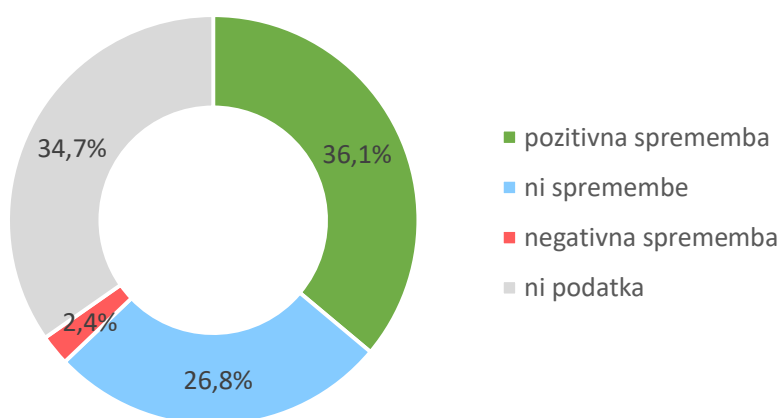


Slika 8: Število dnevnih obrokov (povprečje Slovenija)



Slika 9: Uživanje zajtrka (povprečje Slovenija)

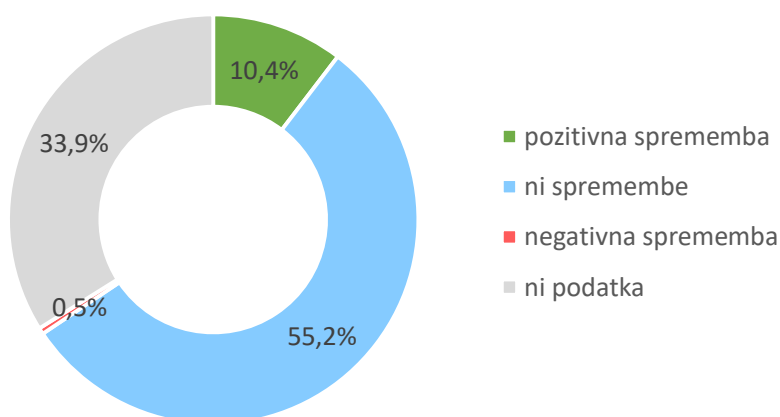
Načrtovanje prehrane je pomembno, saj se na ta način lahko pomembno izognemo preskakovanju in izpuščanju obrokov ter poseganju po nezdravi ponudbi (hitra hrana, avtomati s hrano itd.). *Slika 10* vključuje kazalnik spremembe pogostosti uživanja prigrizkov v Sloveniji. Analiza kaže, da se je **36,1 %** udeležencev delavnice ZH odločilo za spremembo in na ta način manj pogosto posega po sladkih, slanih in mastnih prigrizkih. Slabih 27 % udeležencev poroča, da pri prigrizkih ni naredilo spremembe.



Slika 10: Pogostost uživanje prigrizkov (povprečje Slovenija)

Uživanje tekočine

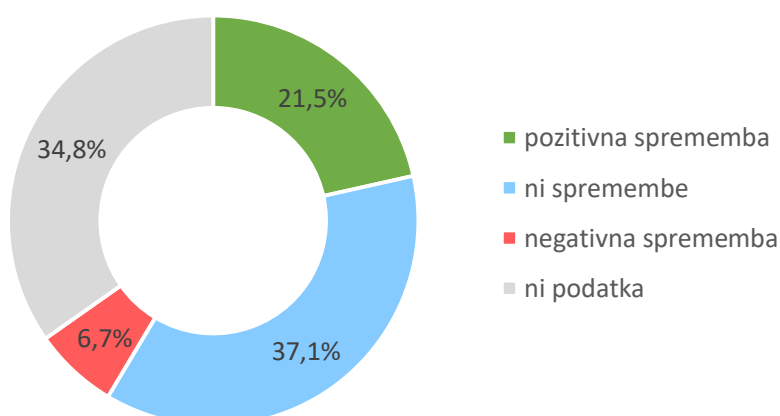
Sladke, gazirane pijače so pogosto vzrok prekomernega energijskega vnosa in prispevajo k prekomerni telesni masi in debelosti. Analiza podatkov o ustreznosti izbire pijače udeležencev delavnice ZH je pokazala, da pri **55,2 %** udeležencev (*Slika 11*) ni bilo zabeležene spremembe v izbiri pijače za žejo, kar je morda povezano tudi z dejstvom, da udeleženci že pred vstopom v delavnico ZH niso uživali nepriporočenih izbir za nadomeščanje tekočine. Pozitivno spremembo glede izbire pijače za žejo je uvedlo **10,4 %** udeležencev.



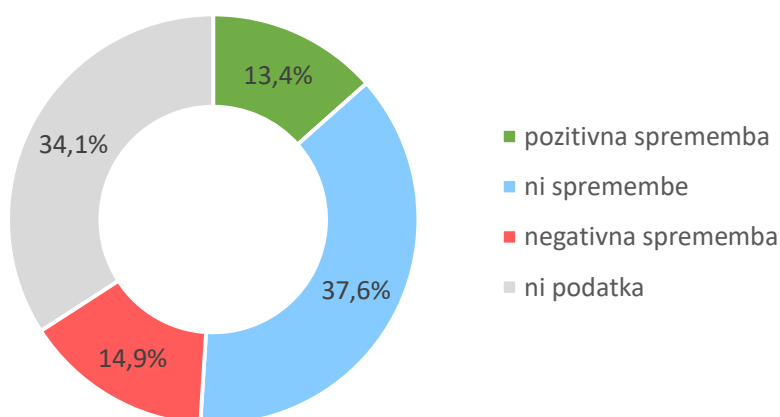
Slika 11: Nadomeščanje tekočin (povprečje Slovenija)

Priporočene in odsvetovane izbire

Slika 12 in Slika 13 prikazujeta spremembe udeležencev, ki so se tekom prehranske obravnave delavnice ZH odločili za spremembe glede sprememb sestave obrokov in velikosti porcij. Podatki kažejo, da je **21,5 %** udeležencev delavnic naredilo pozitivno spremembo glede večjega vnosa zelenjave in **13,4 %** udeležencev glede sadja.

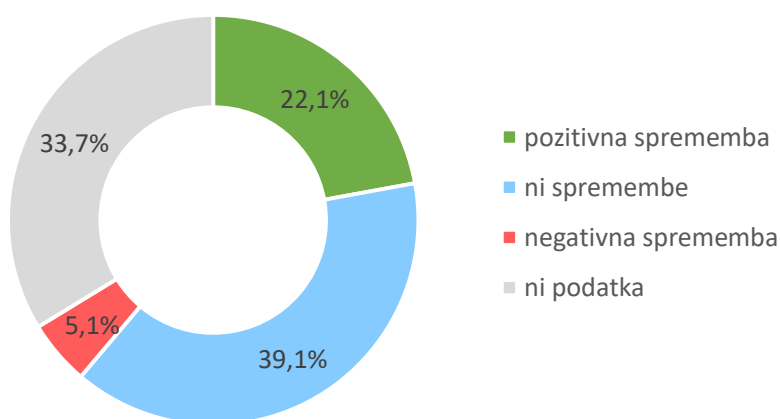


Slika 12: Vključenost zelenjave (povprečje Slovenija)



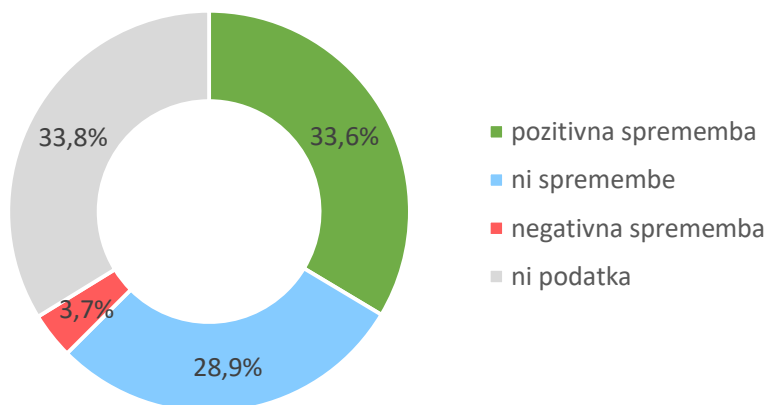
Slika 13: Vključenost sadja (povprečje Slovenija)

Prekomerno uživanje predvsem mastnega mesa je pogosto povezano s povečanim vnosom nasičenih maščobnih kislin. Na *Slika 14* je prikazan odnos udeležencev oziroma sprememb povezanih s področjem uživanja mesa. Pri 39,1 % udeležencev ni bilo spremembe v odnosu do uživanja mesa, kar **22,1 %** udeležencev pa je uvedlo pozitivno spremembo glede ustreznosti uživanja mesa.



Slika 14: Vključenost mesa (povprečje Slovenija)

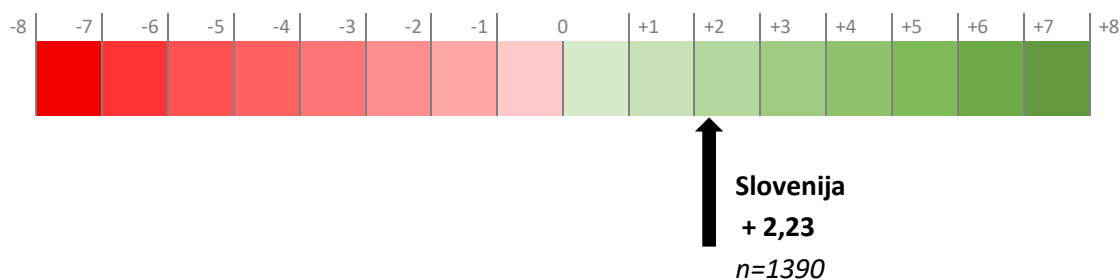
Analiza kazalnika uživanja prilog (Slika 15) je pokazala, da je kar **33,6 %** udeležencev delavnice pozitivno spremenilo svoj odnos pri uživanju prilog, pri slabi tretjini udeležencev (28,9 %) pa spremembe na tem področju ni bilo zaznati.



Slika 15: Vključenost škrobnih prilog (povprečje Slovenija)

KSPN-8 – sestavljen kazalnik sprememb prehranskih navad (Slovenija)

Slika 16 prikazuje sestavljen kazalnik prehranskih navad udeležencev delavnice Zdravo hujšanje v letu 2018, ki ga sestavlja osem indikatorjev oziroma možnosti za spremembo prehranskih navad. Sestavljeni kazalnik se giba med vrednostma -8 in +8. Kazalnik je uravnotežen, kar pomeni, da se na ravni posameznika v izračunu upoštevajo tako pozitivne, kot negativne spremembe. Pozitivne spremembe, ki jih udeleženec naredi v svojem vzorcu prehranjevanja se prištevajo, negativne pa odštevajo. Kazalnik KSPN-8 za leto 2018 kaže povprečje ravnotežij posameznih udeležencev ($n = 1390$) na ravni Slovenije in v povprečju znaša 2,23 točke. Kazalnik kaže, da udeleženci delavnice Zdravo hujšanje na nacionalni ravni spreminjanja svojega življenjskega sloga na lestvici od -8 do +8 naredijo v povprečju pozitivni premik v svojem načinu prehranjevanja.



Slika 16: Vrednost kazalnika KPSN-8 za leto 2018 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji

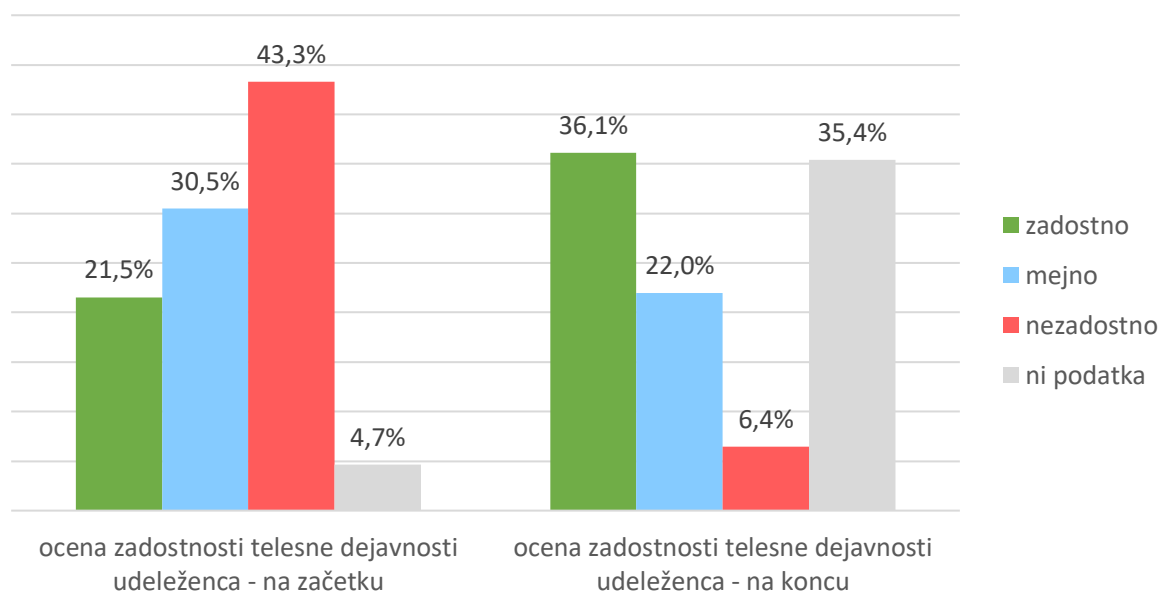
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Telesna dejavnost

V nadaljevanju so razvidne spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZH naredili **na področju telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti (TP)**. V analizo sprememb sto bila vključena **2 kazalnika** in sicer **zadostnost telesne dejavnosti** (vezan na vprašalnik in poglavje telesna dejavnost v njem) ter **aerobna zmogljivost** (pridobljena s testiranjem TP).

Zadostnost telesne dejavnosti

Glede na odgovore udeleženca v vprašalniku oz. glede na ustrezno kombinacijo obeh odgovorov na vprašanji o pogostosti ukvarjanja z ZITD in VITD, se ugotovi **zadostnost telesne dejavnosti** udeleženca delavnic ZH (*Slika 17*). Morebitna sprememba v zadostnosti telesne dejavnosti je kazalnik za uspešnost udeležencev v dotični delavnici. Rezultati udeležencev delavnic ZH prikazujejo, da je bilo na začetku **21,5 %** zadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **36,1 %**. Odstotek mejno telesno dejavnih je na začetku delavnic ZH znašal **30,5 %**, na koncu delavnic pa **22,0 %**. **43,3 %** udeležencev je bilo na začetku delavnice ZH nezadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa le **6,4 %**. Za **4,7 %** udeležencev na začetku ter za kar **35,4 %** udeležencev na koncu delavnic podatkov žal nismo prejeli.



Slika 17: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in na koncu delavnice Zdravo hujšanje

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Telesna pripravljenost

Aerobna zmogljivost

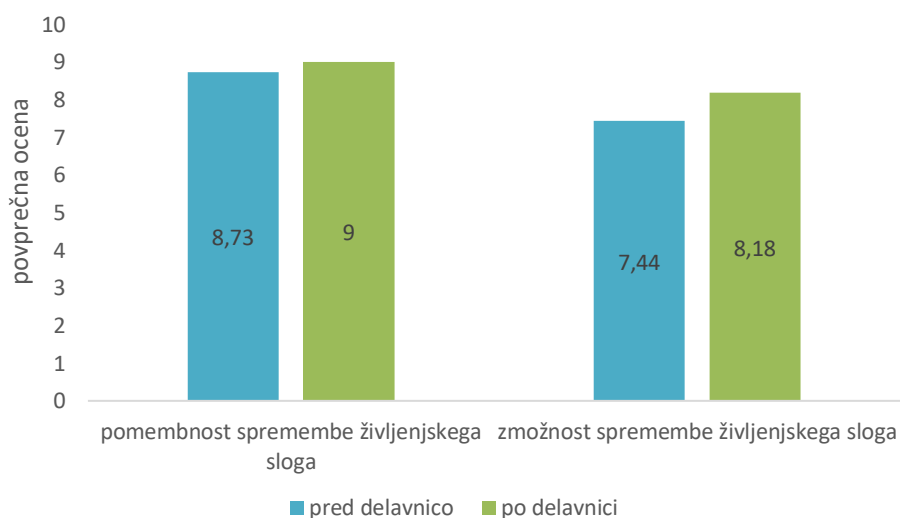
Ena od pomembnih novosti v delavnici Zdravo hujšanje in velika dodana vrednost te delavnice so testiranja TP. Le ta se izvedejo 2-krat v uvodnem modulu (v tednu 2 in v tednu 16) ter 1-krat v motivacijskem modulu delavnice Zdravo hujšanje (12 mesecev po zaključku motivacijskega dela). Kazalnik s področja TP, ki ga spremljamo z namenom ugotavljanja učinkov delavnice Zdravo hujšanje se imenuje **aerobna zmogljivost**. Drugače pa testiranje TP v dotični delavnici obsega celotno skupino testov za odrasle ali starejše, ampak na nacionalni ravni zaenkrat spremljamo le rezultate enega od aerobnih testov kot so 6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu oziroma Queens College test stopanja. *Tabela 4* prikazuje povprečne rezultate tovrstnih aerobnih testiranj oziroma razliko v rezultatu med začetnim in končnim testiranjem glede na velikost vzorca pri posameznem aerobnem testu. Pri 6-minutnem testu hoje je 705 udeležencev **na začetku** v povprečju prehodilo **530,77 metrov v 6-ih minutah**, **na koncu** delavnice pa **574,56 metrov**, kar pomeni, da so izboljšali svojo aerobno zmogljivost, saj so **prehodili 43,91 metrov več** kot na začetku delavnice. Podobno izboljšanje se je zgodilo pri 197 udeležencih 2-minutnega testa stopanja na mestu. **Na začetku** delavnice so **v 2-minutah v povprečju dvignili desno koleno 98-krat**, medtem ko so **ob zaključku** delavnice v istem času to uspeli narediti **110-krat**. Za 58 udeležencev Queens College testa stopanja pa se bistven napredek v rezultatu ni zgodil, ker so na začetku imeli v povprečju podoben rezultat kot ob zaključku delavnice oziroma je bil ob zaključku uvodnega dela delavnice **rezultat** celo nekoliko **slabši** (na začetku 38,98 VO_{2max} in na koncu 38,53 VO_{2max}) in sicer **za 0,45 VO_{2max}**. Brez poglobljene in ciljane raziskave ne moremo korektno obrazložiti teh rezultatov. Ena od možnih obrazložitev bi lahko bila majhnost vzorca, saj 58 udeležencev predstavlja le 6,04% vseh udeležencev testiranj TP.

Tabela 4: Rezultati po posameznih aerobnih testih pri udeležencih testiranih v obeh časovnih točkah

tip testa	na začetku	na koncu	velikost vzorca
rezultat 6-minutnega testa hoje	530,77	574,68	705
rezultat 2-minutnega testa stopanja na mestu	98,09	110,28	197
rezultat Queens College testa stopanja	38,98	38,53	58

Motivacija in pripravljenost za spremembe

Glede na *Slika 18* lahko povzamemo, da so delavnico obiskovali udeleženci, ki so že ob začetku Uvodnega modula delavnice pripisovali velik pomen spremembi življenjskega sloga in so bili pripravljeni na uvajanje sprememb na tem področju. Ob koncu Uvodnega modula delavnice so bili udeleženci še bolj motivirani za vzdrževanje sprememb življenjskega sloga (ob že začetni visoki motivaciji), obenem pa se je tudi še nekoliko okrepil njihov občutek zmožnosti spreminjanja oz. vzdrževanja zdravega življenjskega sloga.



Slika 18: Povprečna ocena udeležencev o pomembnosti in zmožnosti spremembe življenjskega sloga na začetku in ob zaključku Uvodnega modula delavnice Zdravo hujšanje

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

3 ZDRAVO JEM

Uvod

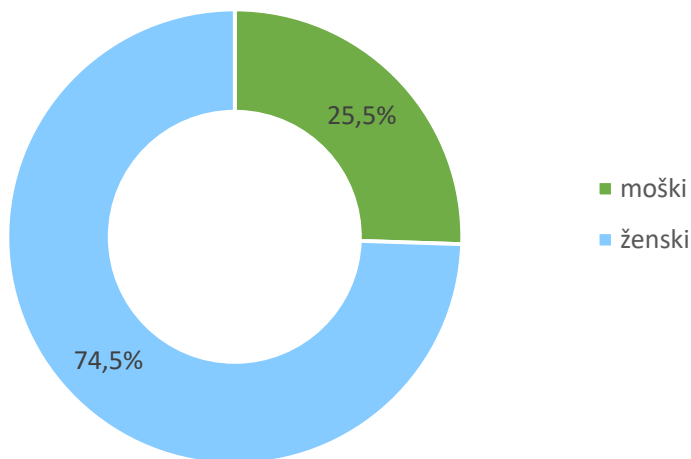
Zdravstvenovzgojna delavnica Zdravo jem (ZJ) je namenjena pridobivanju najpomembnejših znanj in veščin o zdravem prehranjevanju ter podpora pri postopnem spreminjanju prehranjevalnih navad odraslih. Ključni cilj delavnice je doseči postopne spremembe v prehranjevanju udeležencev, in na ta način vplivati na zmanjševanje oziroma preprečevanje dejavnikov tveganja za nastanek različnih kroničnih bolezni. Udeleženci ob podpori in motivaciji strokovnjaka ocenijo lasten način prehranjevanja, ugotovijo odstopanja od priporočil, načrtujejo spremembe, in jih ob novo pridobljenem znanju in veščinah postopno uvajajo v svoje vsakdanje življenje. Izvajalec delavnic udeležencem pomaga pri razbijanju mitov in neresnic na področju prehranjevanja ter jim nudi podporo pri vzpostavljanju zdravih prehranjevalnih navad, pri čemer daje poudarke: ritmu prehranjevanja, uživanju manjših porcij, večji izbiri priporočenih živil, manjšemu vnosu odsvetovanih živil, nakupovalnim navadam, navadam priprave hrane ter prehranjevanja v različnih življenjskih situacijah (prehrana na delovnem mestu, prehranjevanje v restavracijah itd.).

Učinke v zdravstvenovzgojni delavnici smo vrednotili na podlagi sprememb pri prehranjevalnih navadah s pomočjo Vprašalnika o prehranjevalnih navadah, ki ga udeleženci izpolnjujejo na začetku ter ob zaključku delavnice. V nadaljevanju sledi analiza odgovorov udeležencev, ki so bili vključeni v delavnico ZJ v letu 2018, in vključujejo naslednjih 5 kazalnikov:

1. **ritem prehranjevanja** (kazalnik 1: število dnevno zaužitih obrokov),
2. **uživanje tekočin** (kazalnik 2: najpogosteje zaužite pijače za žejo), ter
3. **priporočene in odsvetovane prehranske izbire** (kazalnik 3: pogostost uživanja zelenjave; kazalnik 4: pogostost uživanja sadja ter kazalnik 5: pogostnost uživanja nezdravih prehranskih izbir).

Struktura udeležencev v delavnici Zdravo jem

V letu 2018 so bile načrtovane 303, izvedenih pa je bilo 288 delavnic ZJ, katerih se je udeležilo 2810 odraslih. V delavnico se je vključilo **74,5 % žensk** in **25,5 % moških** (Slika 19). Starostna struktura udeležencev delavnic Zdravo jem je prikazana v *Tabela 6*, struktura udeležencev po izobrazbi pa v *Tabela 7*.



Slika 19: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po spolu)

Podrobnejši podatki o številu delavnic in udeležencev po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 5*.

Tabela 5: Število delavnic Zdravo jem in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	67	62	548
OE NIJZ Koper	24	26	260
OE NIJZ Kranj	24	26	255
OE NIJZ Ljubljana	89	65	652
OE NIJZ Maribor	38	43	430
OE NIJZ Murska Sobota	17	16	160
OE NIJZ Nova Gorica	14	20	201
OE NIJZ Novo Mesto	19	20	200
OE NIJZ Ravne	11	10	104
skupaj	303	288	2810

Povprečna starost udeležencev je znašala **56 let**. Med napotenimi v delavnico Zdravo jem iz ambulant družinske medicine je prisoten višji delež oseb v starosti 60 - 90 let (33,88 %) in odraslih v starosti 50 - 59 (26,12 %).

Tabela 6: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
ni podatka	0,21%
manj kot 19 let	0,07%
od 19 do 29 let	2,49%
od 30 do 39 let	8,61%
od 40 do 49 let	17,69%
od 50 do 59 let	26,12%
od 60 do 69 let	33,88%
od 70 do 79 let	10,21%
80 let in več	0,71%
skupaj	100%

Med udeleženci delavnice Zdravo jem so najpogostejše posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (30,28 %), in tisti z dokončano **2- ali 3- letno poklicno šolo** (28,15 %) (Tabela 7).

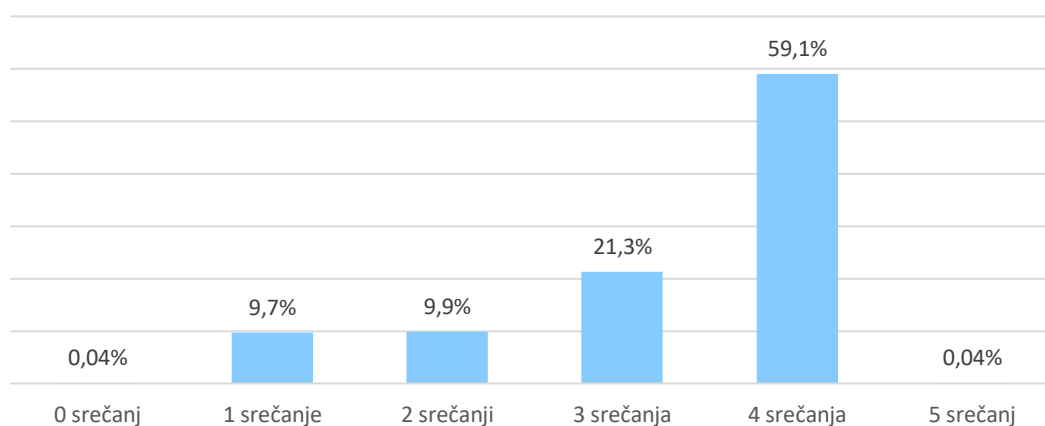
Tabela 7: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	2,14%
Osnovna šola	15,55%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	28,15%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	30,28%
Višja šola (VI)	10,64%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	11,42%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,49%
ni podatka	0,32%
skupaj	100%

Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo jem

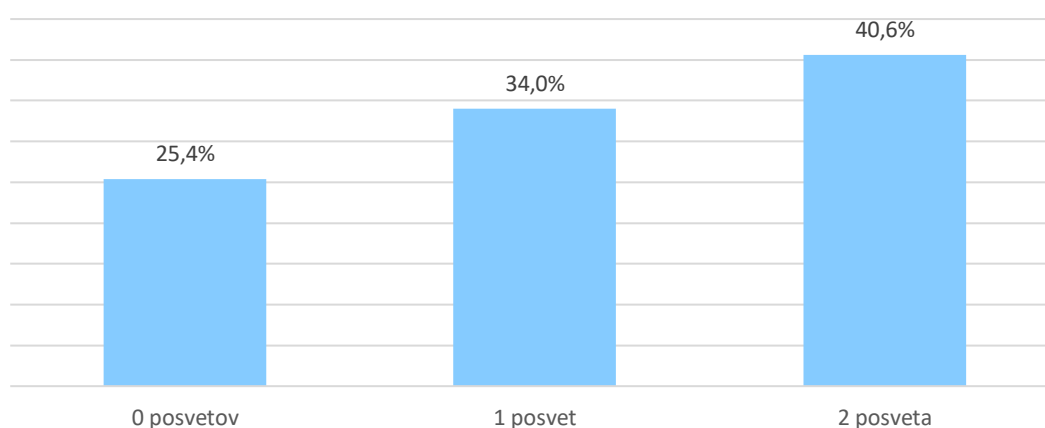
Delavnica ZJ obsega 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji na udeleženca. V delavnico je vključenih 10 udeležencev.

Slika 20 prikazuje prisotnost udeležencev na posameznih srečanjih delavnic ZJ – skupni podatki. Največji odstotek udeležencev **59,1 %** je bil prisoten na vseh štirih skupinskih srečanjih (Slika 20), 40,6 % udeležencev pa se je udeležilo tudi predvidenih dveh individualnih srečanj (Slika 21).



Slika 20: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnic Zdravo jem – skupni podatki

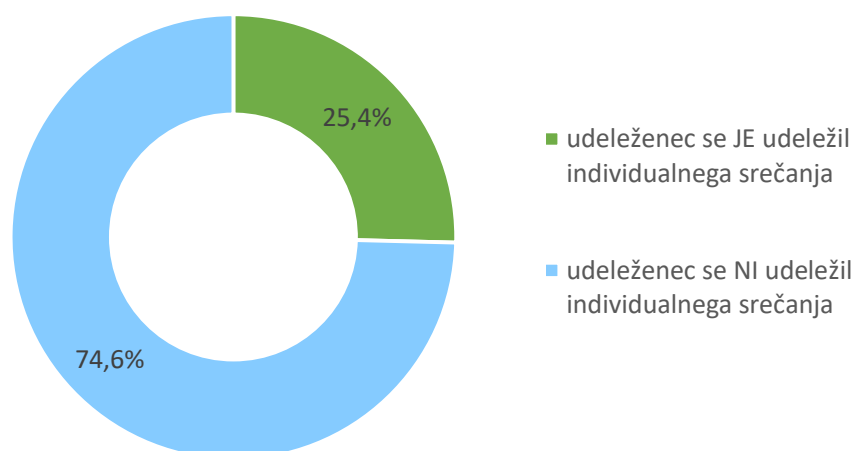
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.



Slika 21:Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo jem udeležil

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Skupno je bilo v Sloveniji leta 2018 v sklopu delavnice ZJ opravljenih 3239 individualnih svetovanj, ki se jih je udeležilo 74,6 % udeležencev (*Slika 22*).



Slika 22: Udeležba na individualnih posvetih v delavnici Zdravo jem

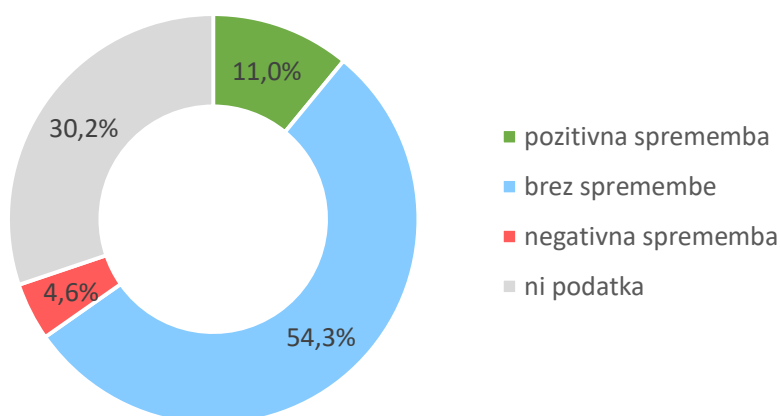
Učinki delavnice Zdravo jem

Učinke v zdravstvenovzgojni delavnici Zdravi jem vrednotimo glede na število sprememb v prehranjevanju, ki so jih udeleženci vključili v svoj življenjski slog. Podrobnejši podatki o spremembi prehranjevalnih navad po posameznih vprašanjih (kazalnikih) – skupni podatki so razvidni v nadaljevanju. V analizo je bilo vključeno 5 kazalnikov:

1. **ritem prehranjevanja** (kazalnik 1: število dnevno zaužitih obrokov),
2. **uživanje tekočin** (kazalnik 2: najpogosteje zaužite pijače za žejo), ter
3. **priporočene in odsvetovane prehranske izbire** (kazalnik 3: pogostost uživanja zelenjave; kazalnik 4: pogostost uživanja sadja ter kazalnik 5: pogostnost uživanja nezdravih prehranskih izbir).

Ritem prehranjevanja

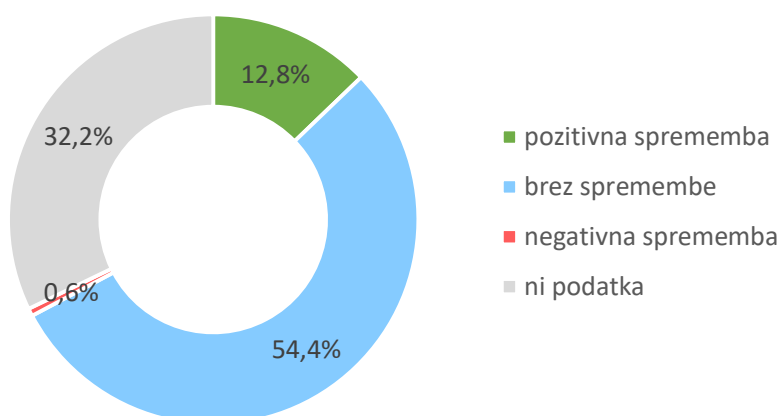
Eden izmed kazalnikov, ki jih spremljamo je ritem prehranjevanja ali natančneje, število zaužitih obrokov na dan, kar je tudi ponazorjeno na *Slika 23*. Analiza je pokazala, da je **11 %** udeležencev delavnic uvedlo pozitivno spremembo po obisku delavnic, kar pomeni, da so povečali oziroma zmanjšali število obrokov na dan. Več kot polovica udeležencev (**54,3 %**) ni uvedla spremembe glede ritma prehranjevanja, za kar **30,2 %** udeležencev pa nimamo podatka.



Slika 23: Število zaužiti obrokov na dan

Uživanje tekočin

Cilj delavnice ZJ je tudi ozaveščanje odraslih o ustreznih količinah in vrstah zaužite tekočine. V skladu s smernicami zdravega prehranjevanja imata prednost voda in nesladkani čaji. Ugotovljeno je bilo, da je pozitivno spremembo pri izbiri tekočine naredilo **12,8 %** udeležencev delavnice ZJ (*Slika 24*), negativno spremembo pa le **0,6 %** udeležencev. Več kot polovica udeležencev delavnic ni spremenilo svoje izbire glede ustreznih vrst pijače (**54,4 %**), za skoraj tretjino udeležencev (**32,2 %**) pa nismo uspeli pridobiti podatkov.

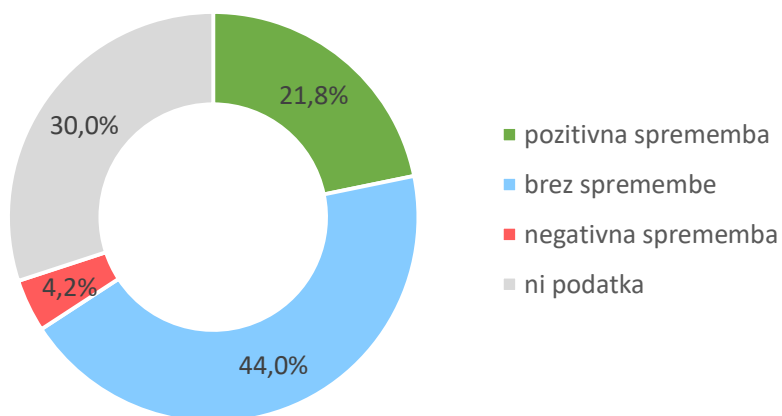


Slika 24: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo

Splošna ugotovitev je, da povprečno v **skoraj tretjini primerov** nismo prejeli povratne informacije o izvedenih spremembah v prehranjevalnih navadah oziroma o izbiri vrste pijače s strani udeležencev, kar je možno med drugim pripisati tudi dejstvu, da izpolnjevanje vprašalnika ne poteka vodeno z izvajalcem, temveč ga udeleženci v delavnici ZJ izpolnjujejo sami ali pa ne podajo vseh podatkov, ki jih zbiramo oziroma ne odgovorijo na nekatera vprašanja.

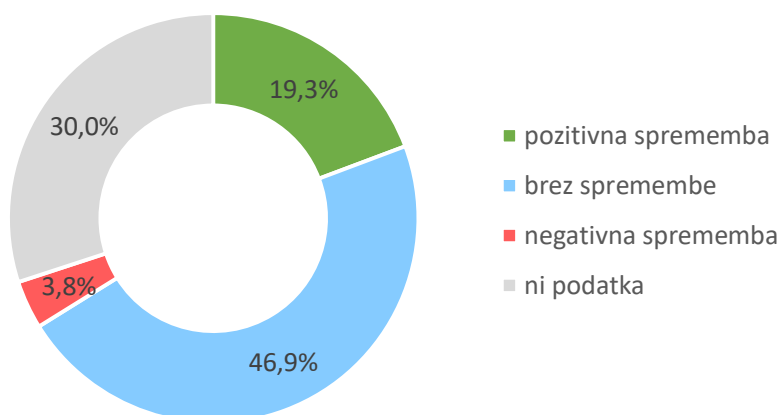
Priporočene in odsvetovane izbire

Slika 25 prikazuje rezultate analize glede pogostosti uživanja zelenjave med udeleženci delavnice Zdravo jem. Za slabo tretjino udeležencev podatka o pogostosti uživanja zelenjave (30 %) nismo uspeli pridobiti. Pozitivno spremembo glede uživanja zelenjave, kar pomeni, da so pričeli bolj pogosto uživati zelenjavo, je uvedlo **21,8 %** udeležencev, kar 44 % udeležencev je poročalo, da niso uvedli sprememb glede izbire zelenjave in 4,2 % udeležencev poroča o zmanjšani pogostosti uživanja zelenjave oziroma o negativni spremembi na tem področju.



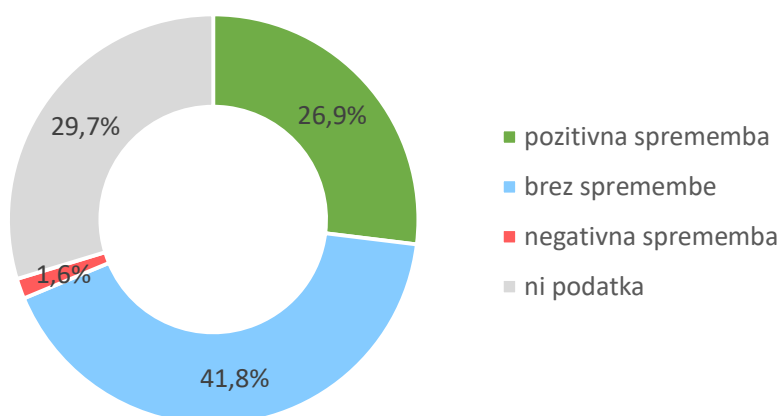
Slika 25: Pogostost uživanja zelenjave

Slika 26 prikazuje napredek udeležencev delavnice Zdravo jem pri vnosu sadja, kot priporočene izbire v zdravi prehrani. Pozitivno spremembo na tem področju je naredila v povprečju malo manj kot petina udeležencev delavnice (**19,3 %**). Brez spremembe pri vnosu sadja v prehrano je bilo 46,9 % udeležencev delavnice. Za malo manj kot tretjino udeležencev (30 %) podatka o pogostosti uživanja zelenjave nismo uspeli pridobiti.



Slika 26: Pogostost uživanja sadja

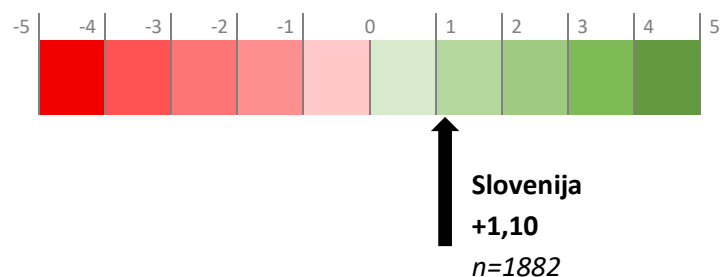
Eden izmed kazalnikov, ki smo jih tudi spremljali, je bil tudi sprememba pri uživanju nezdravih prehranskih izbir: čokolada, bonboni, čips, hot-dog, pica, burek, kebab, sladko in slano pecivo itd.), kar prikazuje Slika 27. Analiza podatkov je pokazala, da je **26,9 %** udeležencev delavnic ZJ uvedlo pozitivno spremembo, kar pomeni, da so manj pogosto posegli po nezdravih prehranskih izbirah, le 1,6 % udeležencev pa je po obisku delavnice bolj pogosto poseglo po nezdravih prehranskih izbirah. 41,8 % udeležencev ni poročalo o spremembah vedenja na tem področju, za kar 29,7 % udeležencev pa podatka o uvedbi spremembe na tem prehranskem področju nismo uspeli pridobiti.



Slika 27: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir

KSPN-5 – sestavljen kazalnik sprememb prehranskih navad (Slovenija)

Slika 28 prikazuje sestavljen kazalnik prehranskih navad udeležencev delavnice Zdravo jem v letu 2018, ki ga sestavlja pet indikatorjev oziroma možnosti za spremembo prehranskih navad. Sestavljeni kazalnik se giba med vrednostma -5 in +5. Kazalnik je uravnotežen, kar pomeni, da se na ravni posameznika v izračunu upoštevajo tako pozitivne, kot negativne spremembe. Pozitivne spremembe, ki jih udeleženec naredi v svojem vzorcu prehranjevanja se prištevajo, negativne pa odštevajo. Kazalnik KSPN-5 za leto 2018 kaže povprečje ravnotežij posameznih udeležencev ($n = 1882$) na ravni Slovenije in v povprečju znaša 1,10 točke. Kazalnik kaže, da udeleženci delavnice Zdravo jem na nacionalni ravni spreminjanja svojega življenjskega sloga na lestvici od - 5 do + 5 naredijo v povprečju pozitivni premik v svojem načinu prehranjevanja.



Slika 28: Vrednost kazalnika KSPN-5 za leto 2018 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

4 GIBAM SE

Uvod

Namen zdravstvenovzgojne delavnice Gibam se (GS), ki se izvaja, je udeleženca motivirati in ga opolnomočiti za aktiven življenjski slog, mu pomagati postopno (po individualnem programu) povečati raven telesne dejavnosti, spreminjati gibalne navade in izboljšati njegovo telesno pripravljenost (TP).

Delavnico izvaja diplomirani fizioterapevt (DFT). Sestavljena je iz 13-ih skupinskih srečanj, ki trajajo od 60 do 120 minut in se izvajajo 1-krat na teden. Dve srečanji sta namenjeni testiranju TP, ki ju izvajalec lahko - ni pa nujno - izvede v obliki dveh delov (dveh posameznih srečanj), zato lahko v tem primeru delavnica GS obsega 15 srečanj. Vsak udeleženec se lahko poleg skupinskih srečanj udeleži tudi začetnega (30') in zaključnega individualnega svetovanja (15').

Izvajalec delavnic udeležence seznani s priporočili za telesno dejavnost za krepitev zdravja ter s principi varne in učinkovite vadbe, udeleženci pa naj bi povečali tedensko količino telesne dejavnosti po načelu FITT (frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip), ter v svoj vsakdan znali vključiti različne elemente in tipe vaj. Hkrati se naučijo pravilne uporabe merilcev srčnega utripa in drugih vadbenih pripomočkov, skupaj s strokovnjakom poiščejo ovire za telesno nedejavnost in naredijo načrt za premagovanje le-teh ter skupaj poiščejo rešitve za dolgoročno vzdrževanje gibalnih navad izven delavnice (v lokalni skupnosti). Vzporedno pridobijo znanja in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe. Ob zaključku delavnice pa prejmejo informacijo o lastnem napredku v telesni dejavnosti, gibalnih navadah in telesni pripravljenosti.

Učinke v zdravstvenovzgojni delavnici GS vrednotimo s pomočjo Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti, ki vključuje naslednje segmente: splošne podatke o udeležencu, zdravstveni status in oceno telesne dejavnosti. Vprašalnik izpolnijo na začetku (Teden 1-2) in ob zaključku (Teden 12-13) delavnice.

Po izpolnitvi dotičnega vprašalnika v delavnici GS sledi še testiranje TP s skupino testov za odrasle ali skupino testov za starejše. Izvede se začetno (Teden 2-3) in končno testiranje (Teden 12-13).

Na področju telesne dejavnosti analiza obsega 3 kazalnike za spremembo gibalnih navad:

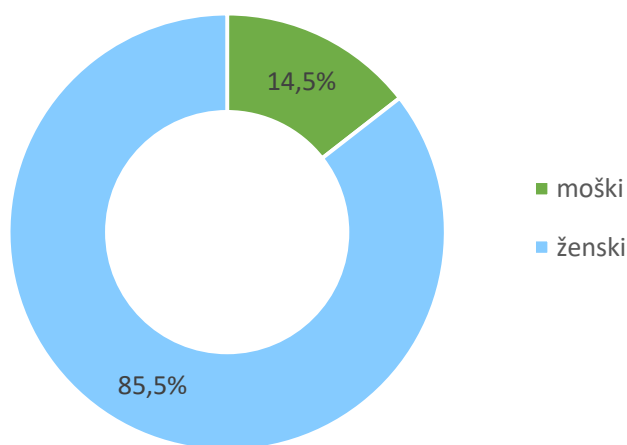
1. **zadostnost telesne dejavnosti** (kombinacijo odgovorov iz vprašalnika o pogostosti ukvarjanja z ZITD ter o pogostosti ukvarjanja z VITD);
2. **pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin**; in
3. **pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibljivost.**

Analiza obsega tudi 1 kazalnik s področja TP in sicer:

1. **aerobno zmogljivost** (rezultat enega od aerobnih testov: 6-minutni test hoje, 2-minutni test stopanja na mestu ali Queens College test stopanja).

Struktura udeležencev v delavnici Gibam se

V analizo podatkov je zajetih 248 delavnic GS (od 279 planiranih), v katerih je bilo skupno obravnavanih 2431 udeležencev. Delavnice se je udeležilo **85,5 % žensk** in **14,5 % moških** (Slika 29).



Slika 29: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po spolu)

Podatki o številu delavnic in številu udeležencev na delavnicah po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 8*.

Tabela 8: Število delavnic Gibam se in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	61	57	515
OE NIJZ Koper	22	18	180
OE NIJZ Kranj	22	14	140
OE NIJZ Ljubljana	83	64	637
OE NIJZ Maribor	36	38	383
OE NIJZ Murska Sobota	15	14	144
OE NIJZ Nova Gorica	12	19	190
OE NIJZ Novo Mesto	17	12	122
OE NIJZ Ravne	11	12	120
skupaj	279	248	2431

Povprečna starost udeležencev je bila **58 let**. Med napotenimi v delavnico GS iz ambulant družinske medicine je prisoten višji delež oseb **v starosti 60 - 69 let (39,04 %)** in odraslih **v starosti 50 - 59 (28,88 %)**, kar prikazuje spodnja *Tabela 9*.

Tabela 9: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,04%
od 19 do 29 let	1,32%
od 30 do 39 let	4,98%
od 40 do 49 let	14,48%
od 50 do 59 let	28,88%
od 60 do 69 let	39,04%
od 70 do 79 let	10,00%
80 let in več	1,23%
ni podatka	0,04%
Skupaj	100%

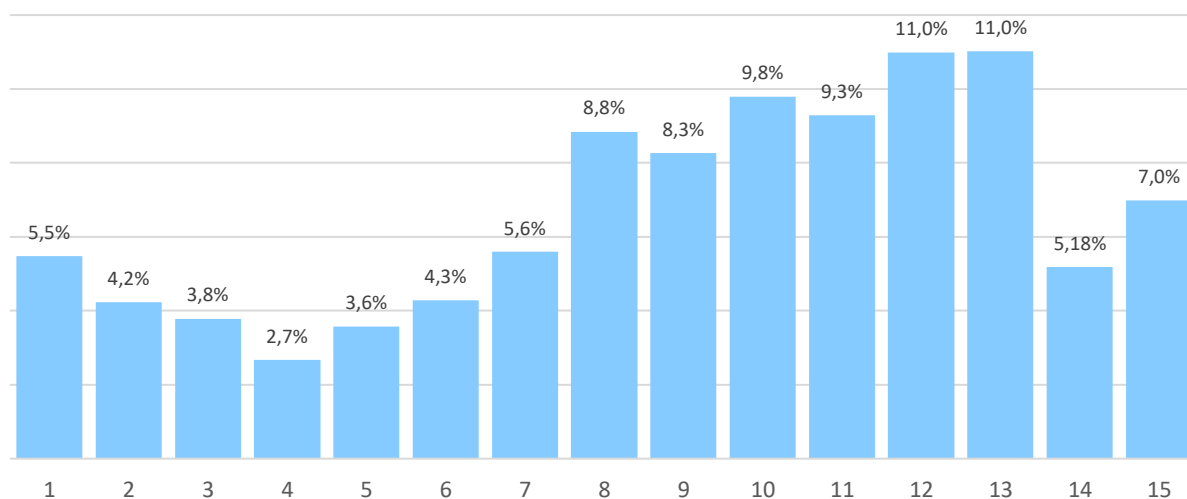
Najbolj pogosto so se delavnice GS udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo (32,87 %)**, in tisti z dokončano **2- ali 3- letno poklicno šolo (25,42 %)** (*Tabela 10*).

Tabela 10: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,90%
Osnovna šola	12,42%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	25,42%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	32,87%
Višja šola (VI)	11,44%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	13,99%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,06%
ni podatka	0,90%
skupaj	100%

Prisotnost udeležencev v delavnici Gibam se

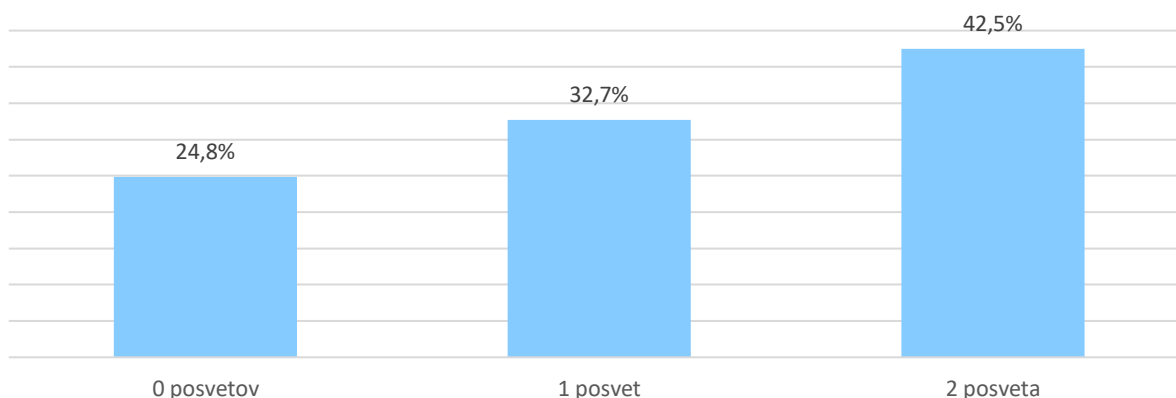
Slika 30 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic GS. Največ udeležencev v delavnici GS je bilo prisotnih **12-krat ali 13-krat** od 13. srečanj (oz. od 15. srečanj, če sta bili testiranji TP izvedeni v dveh delih) in sicer v deležu **11%**.



Slika 30: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se – skupni podatki

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

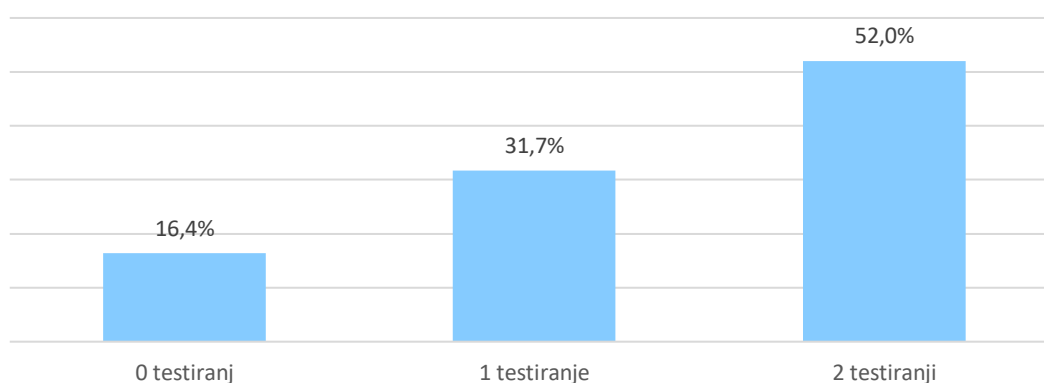
V delavnici GS sta predvidena 2 individualna svetovanja (individualna posveta), in sicer Tednu 3-4 in v Tednu 12-13 (vsakič po testiranju TP). *Slika 31* prikazuje, da je bila prisotnost **na obeh testiranjih 42,5%**, medtem ko se je samo **enega individualnega posveta** udeležilo **32,7%** udeležencev.



Slika 31: Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Slika 32 prikazuje prisotnost na testiranjih TP. Iz rezultatov je razvidno, da je bila **prisotnost na obeh testiranjih TP 52,0%** medtem ko se je samo **enega testiranja TP** udeležilo **31,7%** udeležencev.



Slika 32: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil pripravljenosti

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Učinki delavnice Gibam se

V nadaljevanju so razvidne spremembe, ki so jih udeleženci delavnice GS naredili na področju **telesne dejavnosti** in **telesne pripravljenosti (TP)**. V analizo sprememb so bili vključeni **4 kazalniki** in sicer:

- **zadostnost telesne dejavnosti** (pridobljeno iz Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti; vezan na telesno dejavnost),
- **pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin** (pridobljeno iz Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti; vezan na telesno dejavnost),
- **pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibljivost** (pridobljeno iz Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti; vezan na telesno dejavnost),
- **aerobna zmogljivost** (pridobljena s testiranjem TP; vezan na TP).

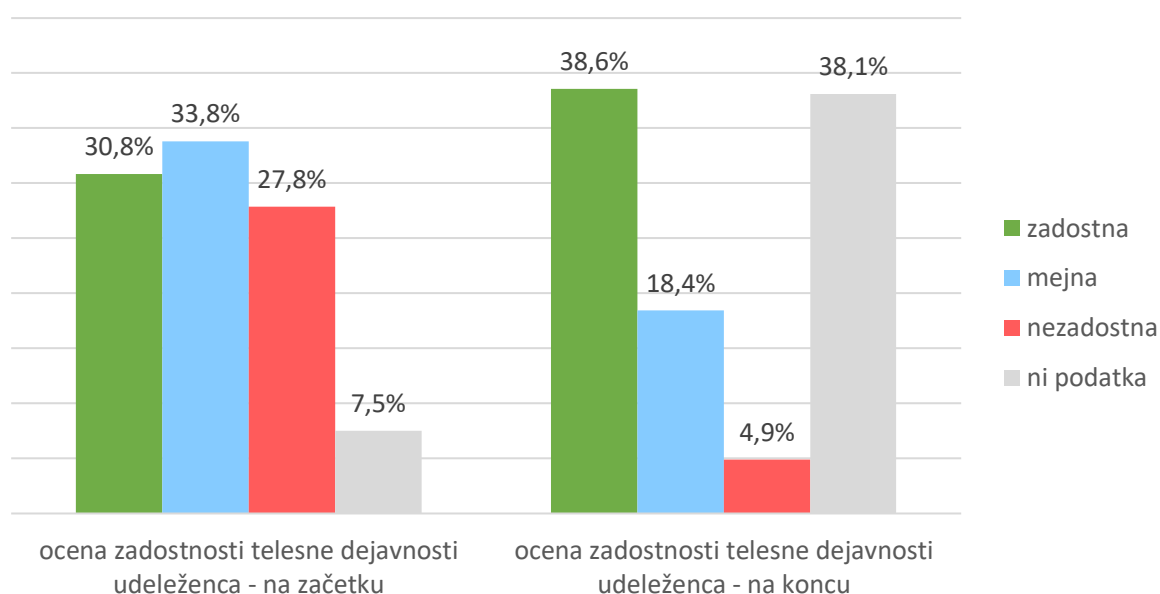
Zadostnost telesne dejavnosti

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost odraslih oseb navajajo, da je za krepitev in ohranjanje zdravja potrebno vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti (ZITD) na teden oziroma vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti (VITD) na teden oziroma izvajanje ustrezne kombinacije obeh intenzivnosti telesne dejavnosti.

Ocena zadostnosti telesne dejavnosti se v delavnici GS izračuna s pomočjo kombinacije odgovorov na 2 vprašanji, ki se nahajata v Vprašalniku o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti. Eno vprašanje sprašuje kolikokrat se v običajnem tednu udeleženci ukvarjajo z ZITD najmanj 30 minut, medtem ko drugo sprašuje kolikokrat se v običajnem tednu udeleženci ukvarjajo z VITD najmanj 25 minut. Pri čemer velja, da je 1 minuta VITD primerljiva oz. enakovredna z 2 minutama ZITD. S kombinacijo odgovorov na ti dve vprašanji se ocenjuje **zadostnost telesne dejavnosti, predvsem aerobne telesne dejavnosti** osebe. Kombinacije vseh možnih odgovorov glede pogostosti ene in/ali druge količine izvajalec po izpolnitvi vprašalnika s strani udeleženca odčita v posebej za to namenjeni tabeli in ugotovi ali je oseba **zadostno, mejno** ali **nezadostno telesno dejavna**.

Rezultati udeležencev delavnic GS na *Slika 33* prikazujejo, da je bilo na začetku **30,8 % zadostno** telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **38,6 %**. **27,8 %** udeležencev je bilo na začetku

nezadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa le **4,9 %**. Tistih, ki so bili **mejni**, jih je bilo na začetku **33,8 %** in na koncu še samo **18,4 %**. Za **7,5 %** udeležencev na začetku ter za kar **38,1 %** udeležencev na koncu delavnic podatkov nismo prejeli, razlog za to je lahko osip udeležencev in posledično manjkajoč podatek, neustrezno poročanje podatkov, udeleženci so predčasno prenehali obiskovati delavnico zaradi bolezni ali drugih zdravstvenih težav.



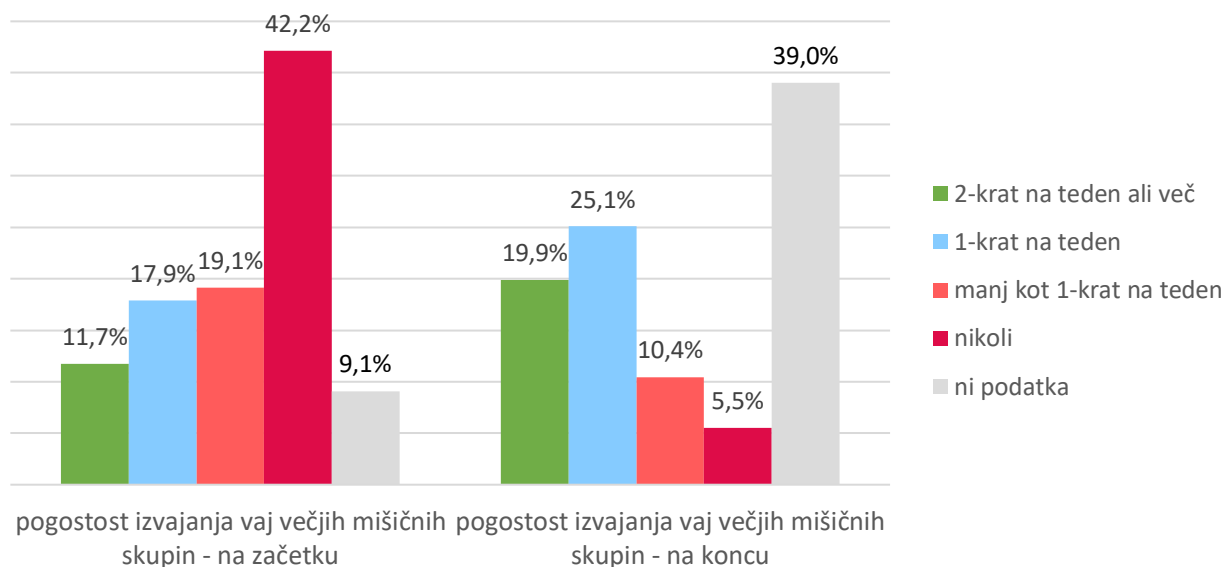
Slika 33: Učinki delavnic glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin

SZO za odrasle priporoča izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden. Ocena pogostosti izvajanja dotičnih vaj se v delavnici GS pridobi s pomočjo Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti.

Iz Slika 34 je razvidno, da je priporočilom SZO glede pogostosti izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin **na začetku** delavnice GS sledilo samo **11,7 %** udeležencev in **na koncu 19,9 %**. Zanimivo pa je, da je **začetku** kar **42,2 %** udeležencev teh **vaj sploh ni izvajalo** (oz. so navedli, da jih nikoli ne izvajajo), a se je delež le-teh ob **zaključku** delavnice znižal na **5,5%**. Za **9,1 %** udeležencev na začetku ter za kar **39,0 %** udeležencev na koncu delavnic pa podatkov nismo prejeli.

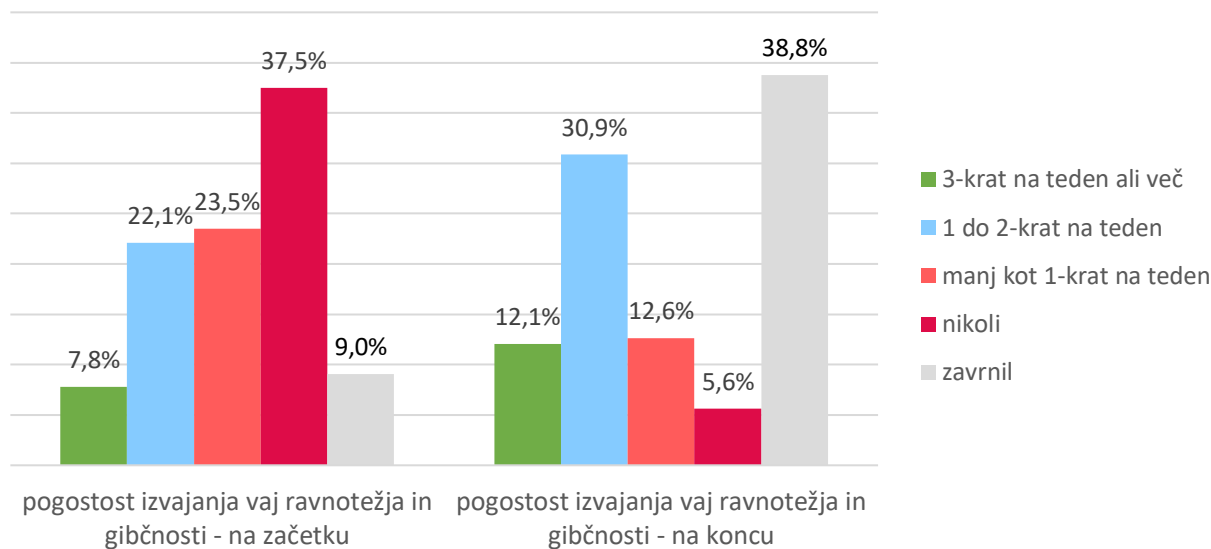


Slika 34: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj večjih mišičnih skupin

Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibčnost

SZO priporoča, predvsem starejšim od 65 let izvajanje vaj za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj 3-krat na teden. Podobno velja za izvajanje vaj za gibljivost, čeprav SZO te komponente telesnega zdravja ne izpostavlja, ampak strokovnjaki navajajo, da dobra gibljivost ravno tako ohranja funkcionalnost posameznika in preprečuje padce, zato je smiselno spremljati tudi to. Ocena pogostosti izvajanja obeh skupin vaj se v delavnici GS pridobi s pomočjo Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti.

Slika 35 prikazuje, kako je priporočilom SZO (v povezavi z ravnotežjem) in dodatnim strokovnim priporočilom (v povezavi z gibljivostjo) glede pogostosti izvajanja vaj za ravnotežje in gibljivost **na začetku** delavnice GS sledilo samo **7,8 %** udeležencev in **na koncu 12,1 %**. Zanimivo pa je, da je **začetku** kar **37,5 %** udeležencev teh **vaj sploh ni izvajalo** (oz. so navedli, da jih nikoli ne izvajajo), a se je delež le-teh ob **zaključku** delavnice znižal na **5,6%**. Za **9,0 %** udeležencev na začetku, ter za kar **38,8 %** udeležencev na koncu delavnic pa podatkov nismo prejeli.



Slika 35: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti

Aerobna zmogljivost

Ena od pomembnih novosti v delavnici GS in velika dodana vrednost te delavnice so testiranja TP. Le ta se izvedejo 2-krat, kot začetno (Teden 2-3) oz. končno testiranje (Teden 12-13). Kazalnik s področja TP, ki ga spremljajo z namenom ugotavljanja učinkov v delavnici GS se imenuje **aerobna zmogljivost**. Drugače pa testiranje TP v dotični delavnici obsega celotno skupino testov za odrasle ali starejše, vendar na nacionalni ravni zaenkrat spremljamo le rezultate enega od aerobnih testov, kot so 6-minutni test hoje, 2-minutni test stopanja na mestu ali Queens College test stopanja. *Tabela 11* prikazuje rezultate tovrstnih aerobnih testiranj oziroma razliko v rezultatu med začetnim in končnim testiranjem, glede na velikost vzorca, pri posameznem aerobnem testu. Pri 6-minutnem testu hoje je 705 udeležencev **na začetku** v povprečju prehodilo **552,49 metrov**, **na koncu** delavnice pa **579,34 metrov**, kar pomeni, da so izboljšali svojo aerobno zmogljivost, saj so prehodili v povprečju **26,85 m** več, kot na začetku delavnice. Podobno izboljšanje se je zgodilo pri 197 udeležencih 2-minutnega testa stopanja na mestu. **Na začetku** delavnice so **v 2-minutah v povprečju dvignili desno koleno slabih 99-krat**, medtem ko so **ob zaključku** delavnice to v istem času uspeli narediti **112-krat**. Za 87 udeležencev Queens College testa stopanja pa se ni zgodil napredek v rezultatu oziroma je bil v povprečju ob zaključku **rezultat popolnoma enak** kot na začetku in sicer **40,99 VO_{2max}**. Brez poglobljene in ciljane raziskave ne moremo korektno obrazložiti tega rezultata.

Ena od možnih obrazložitvev bi lahko bila majhnost vzorca, saj 87 udeležencev predstavlja le 7,14% vseh udeležencev testiranja TP.

Tabela 11: Rezultati po posameznih testih pri udeležencih testiranih v obeh časovnih točkah v delavnici Gibam se

tip testa	na začetku	na koncu	velikost vzorca
rezultat 6-minutnega testa hoje	552,49	579,34	855
rezultat 2-minutnega testa stopanja na mestu	99,59	111,92	276
rezultat Queens College testa stopanja	40,99	40,99	87

5 PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Uvod

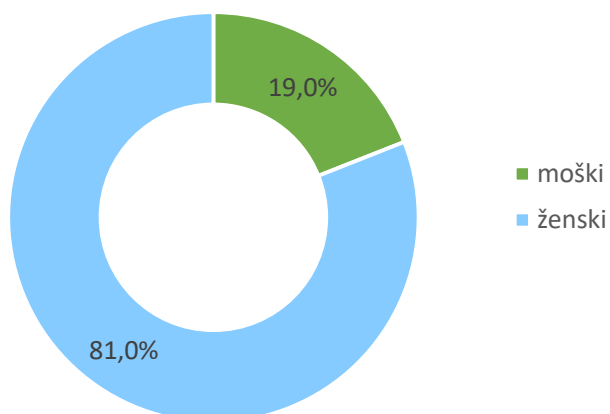
Zdravstvenovzgojna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo (PPSD) se je v zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC) po Sloveniji začela izvajati v letu 2014. Delavnica je namenjena vsem posameznikom, ki jih v vsakodnevnem življenju ovirajo simptomi depresije, udeležijo se je lahko tudi njihovi svojci. V okviru delavnic so obravnavani vzroki in simptomi depresije, zdravljenje in premagovanje depresije, vpliv misli na čustva, vedenja in telo ter preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Delavnica je sestavljena iz štirih skupinskih srečanj po 90 minut, ki se izvajajo enkrat tedensko. Delavnico izvaja univ. dipl. psih./mag. psih. ali dipl. med. sestra. Vsak udeleženec se lahko poleg skupinskih srečanj udeleži tudi kratkega individualnega razgovora (15').

Udeleženci na začetku in ob zaključku delavnic izpolnijo Vprašalnik o spoprijemanju z depresijo. Vprašalnik udeleženca sprašuje o splošnem počutju v zadnjih 2 tednih, o vplivu na svoje počutje z lastno aktivnostjo ter o stališču do možnosti premagovanja depresije. Udeleženec odgovarja z obkrožanjem ustrezne številke na lestvici od 1 do 4 pri prvem vprašanju ter od 1 do 5 pri ostalih dveh vprašanjih. Na podlagi primerjave odgovorov ob koncu delavnice (na zadnjem srečanju delavnice) v primerjavi z začetkom (na prvem srečanju) ugotavljamo učinke delavnice, tj. ali je prišlo v času obiskovanja delavnice do sprememb na omenjenih treh vprašanjih oz. področjih.

Struktura udeležencev v delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo

V analizo je bilo vključenih 123 izvedenih delavnic PPSD, v katerih je bilo skupno obravnavanih 783 udeležencev. Udeležba po spolu je bila nesorazmerna, **81 %** je bilo **žensk** in le **19 %** **moških** (Slika 36).



Slika 36: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po spolu)

Tabela 12 prikazuje podatke o številu izvedenih delavnic PPSD in številu udeležencev glede na plan po posameznih OE NIJZ. Deleži realiziranih delavnic PPSD primerjalno po posameznih območnih enotah NIJZ so predstavljeni v PRILOGA Tabela 12.

Tabela 12: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	46	30	179
OE NIJZ Koper	16	15	90
OE NIJZ Kranj	19	12	72
OE NIJZ Ljubljana	47	36	223
OE NIJZ Maribor	19	15	93
OE NIJZ Murska Sobota	11	8	53
OE NIJZ Nova Gorica	9	11	68
OE NIJZ Novo Mesto	14	13	80
OE NIJZ Ravne	9	8	52
skupaj	190	148	910

Tabela 13 prikazuje deleže udeležencev glede na starostne razrede. Več kot polovica udeležencev delavnic je bila starih med 50 in 69 let. Najmanjši delež udeležencev delavnice (od 12% do 13 %) so predstavljale osebe, stare med 19 in 39 let, in starejši od 70 let. Povprečna starost udeležencev je bila **56 let**.

Tabela 13: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,11%
od 19 do 29 let	2,53%
od 30 do 39 let	9,23%
od 40 do 49 let	17,91%
od 50 do 59 let	28,02%
od 60 do 69 let	28,35%
od 70 do 79 let	10,00%
80 let in več	3,41%
ni podatka	0,44%
skupaj	100,00%

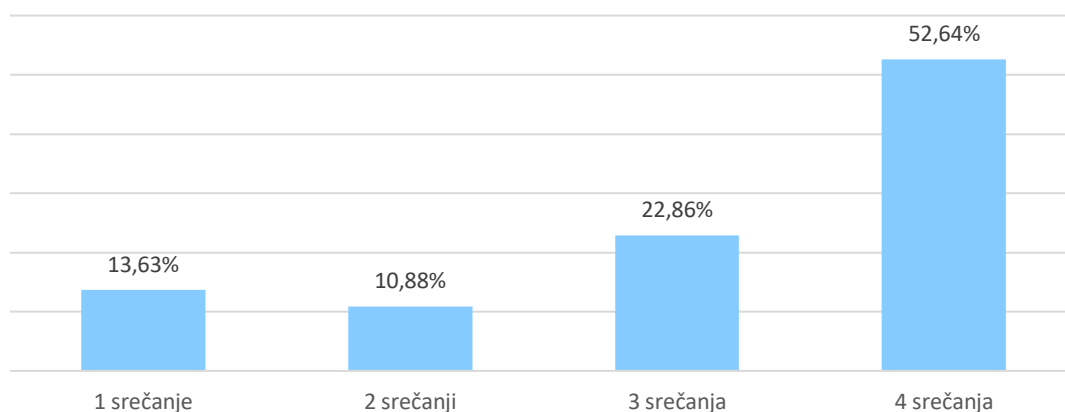
Glede na izobrazbeno strukturo je imela približno tretjina udeležencev končano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (32 %). Nekoliko manj udeležencev delavnice je imelo zaključeno 2- oz. 3-letno poklicno šolo (28 %). Najmanj je bilo udeležencev delavnic s končano visokošolsko oz. univerzitetno izobrazbo ali več (pribl. 12 %) in s končano osnovno šolo ali manj (18 %) (*Tabela 14*).

Tabela 14: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,65%
Osnovna šola	16,70%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	28,02%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	32,09%
Višja šola (VI)	9,56%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	10,33%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,32%
ni podatka	0,33%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo

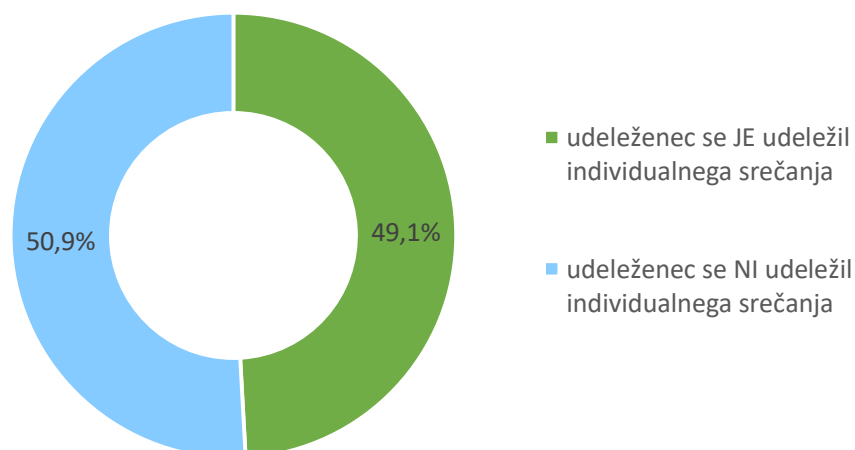
Slika 37 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic PSD – skupni podatki. **Približno polovica udeležencev (53 %) se je udeležila celotne delavnice (štirih srečanj), skoraj četrtnina (23 %) udeležencev pa treh srečanj delavnice.**



Slika 37: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo – skupni podatki

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Kratkega individualnega razgovora, ki je tudi del delavnice, se je udeležila približno **polovica udeležencev (51 %).**

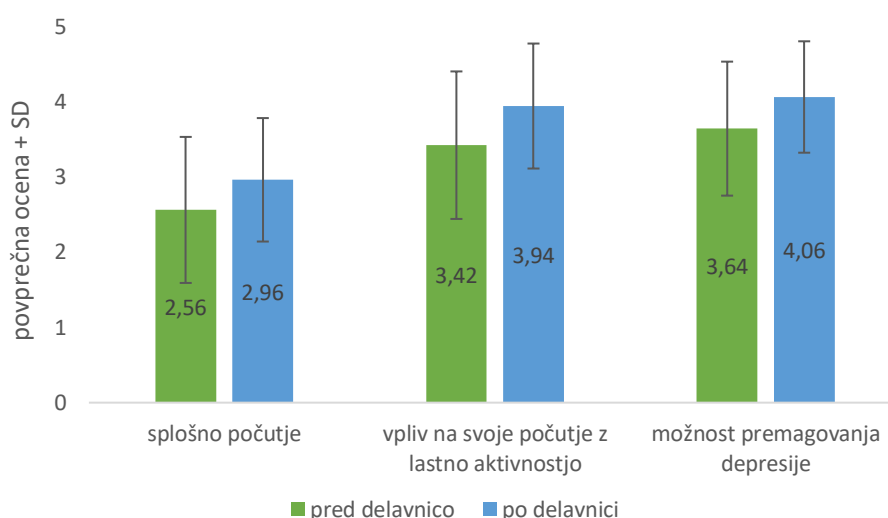


Slika 38: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

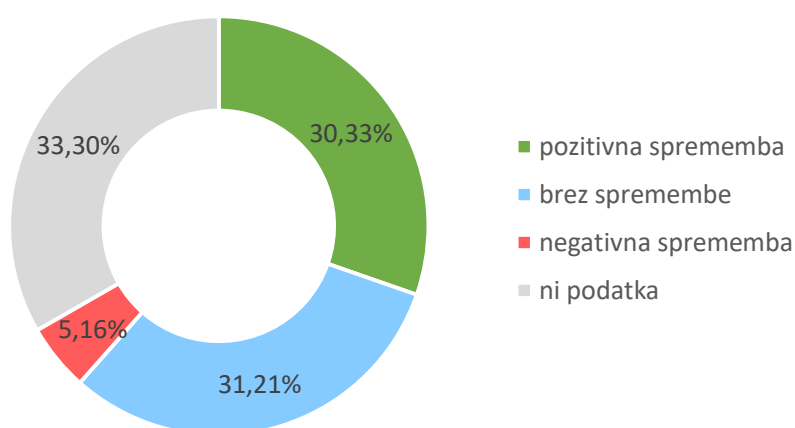
Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Slika 39 kaže, da se je pri udeležencih po delavnici v povprečju izboljšala ocena na vseh treh ocenjevanih področjih (možnost premagovanja depresije, vpliv na svoje počutje z lastno aktivnostjo in manj občutkov potrtosti in/ ali brezvoljnosti). Standardni odkloni (SD) kažejo na raznolikost samoocen udeležencev na posameznih področjih.



Slika 39: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo - primerjalno po področjih

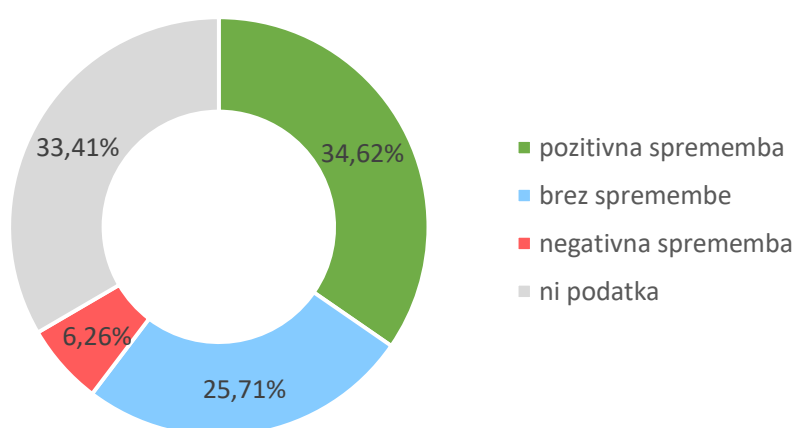
Če pogledamo podrobneje področje splošnega počutja (prisotnost depresivnih simptomov v preteklih 14 dneh) (Slika 40), ugotovimo, da je, ob upoštevanju ugotovitve, da kar za tretjino udeležencev nismo dobili podatka, **tretjina udeležencev** poročala o izboljšanju počutja po delavnicah. Primerljiv odstotek udeležencev (31 %) je počutje ob koncu delavnice ocenil kot nespremenjeno glede na začetek obiskovanja delavnice. Pogostejše simptome potrtosti oz. brezvoljnosti je ob zaključku delavnice navedlo 5 % udeležencev.



Slika 40: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

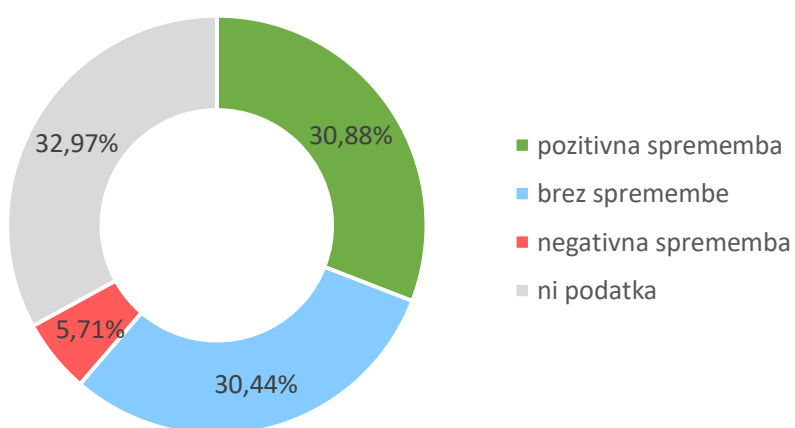
Kot kaže Slika 41, je več kot tretjina udeležencev po delavnici poročala o povečani možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo (34 % udeležencev), četrtnina udeležencev je podala nespremenjeno oceno, 6 % udeležencev pa je po delavnici ocenilo, da so njihove možnosti vplivanja na svoje počutje z lastno aktivnostjo manjše kot pred delavnico. Za tretjino udeležencev (33 %) za to vprašanje nimamo podatka.



Slika 41: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Če pogledamo učinke delavnice na stališče do možnosti premagovanja depresije (Slika 42), je **30 %** udeležencev po delavnici bolje ocenilo stališče, da je depresijo možno premagati z lastno aktivnostjo. Pri 30 % udeležencev do spremembe stališča do možnosti premagovanja depresije ni prišlo, medtem ko za skoraj tretjino udeležencev nimamo podatka (32 %).



Slika 42: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

6 PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Uvod

Zdravstvenovzgojna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (PPST) se je v zdravstvenovzgojnih centrih po Sloveniji začela izvajati v letu 2016. Delavnica je namenjena vsem posameznikom, ki jih tesnoba ovira pri vsakodnevem življenju.

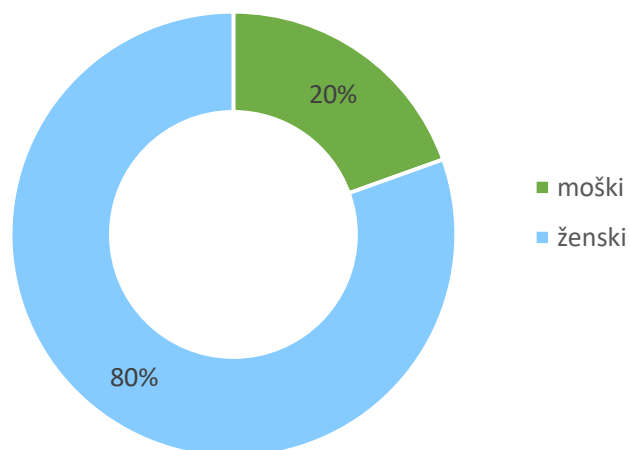
V okviru delavnic so obravnavani vzroki in simptomi anksioznih motenj, njihovo prepoznavanje, potek in razumevanje le-teh, premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj, vpliv misli na čustva, vedenja in telo ter preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Učinke delavnic PPST ugotavljamo s primerjavo izbranih ocen udeležencev pri 3 vprašanjih iz Vprašalnika o spoprijemanju s tesnobo, ki ga udeleženci delavnic izpolnijo na začetku in ob zaključku delavnic. Vprašalnik udeležence sprašuje o splošnem počutju v zadnjih 2 tednih, o vplivu na svoje počutje z lastno aktivnostjo ter o njihovi oceni do možnosti premagovanja anksioznih motenj. Udeleženec odgovarja z obkrožanjem ustrezne številke na lestvici od 1 do 4 pri prvem vprašanju ter od 1 do 5 pri ostalih dveh vprašanjih.

Na podlagi primerjave odgovorov ob koncu delavnice (na zadnjem srečanju delavnice) v primerjavi z začetkom (na prvem srečanju) ugotavljamo učinke delavnice, tj. ali je prišlo v času obiskovanja delavnice do sprememb na omenjenih treh vprašanjih oz. področjih.

Struktura udeležencev

V analizo je bilo vključenih 121 izvedenih delavnic PPST, v katerih je bilo skupno obravnavanih **762** udeležencev. Delavnic so se pretežno udeleževale **ženske (80 %)**, **20 %** je bilo **moških**.



Slika 43: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po spolu)

Podatke o številu izvedenih delavnic glede na plan po posameznih OE NIJZ prikazuje *Tabela 15*. Deleži realiziranih delavnic PPST primerjalno po posameznih območnih enotah NIJZ so predstavljeni v *PRILOGA*.

Tabela 15: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	44	35	201
OE NIJZ Koper	17	16	96
OE NIJZ Kranj	20	13	78
OE NIJZ Ljubljana	49	44	271
OE NIJZ Maribor	21	15	92
OE NIJZ Murska Sobota	12	10	65
OE NIJZ Nova Gorica	10	13	84
OE NIJZ Novo Mesto	15	15	92
OE NIJZ Ravne	9	7	45
skupaj	197	168	1024

Povprečna starost udeležencev je bila **53 let**. Če pogledamo starostno strukturo vzorca v *Tabela 16*, je bila skoraj četrtnina udeležencev starih med 50 in 59 let, primerljiva deleža udeležencev sta bila tudi v starostnih skupinah od 60 do 69 let (22 %) in od 40 do 49 let (21 %). Manjšina udeležencev je bila stara od 19 do 39 let (19 %) in nad 70 let (11 %).

Tabela 16: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,20%
od 19 do 29 let	4,87%
od 30 do 39 let	14,45%
od 40 do 49 let	21,29%
od 50 do 59 let	24,71%
od 60 do 69 let	22,95%
od 70 do 79 let	7,52%
80 let in več	3,81%
ni podatka	0,20%
skupaj	100,00%

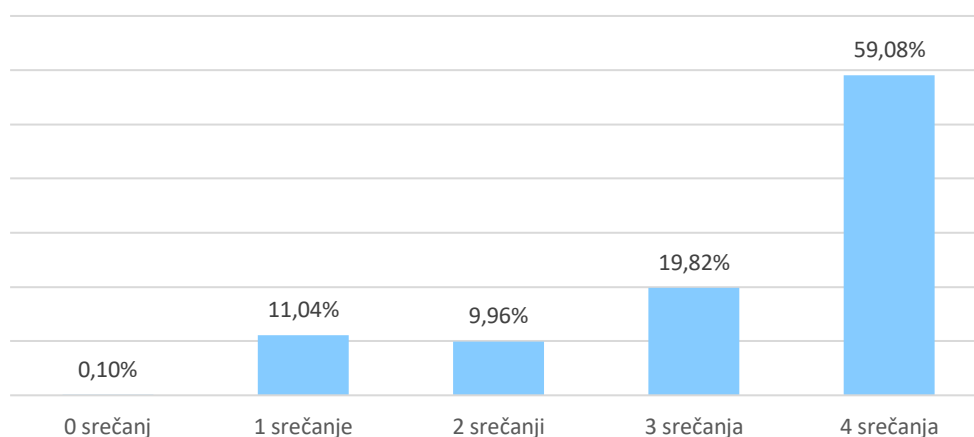
Delavnice se je udeležila skoraj tretjina udeležencev z dokončano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** in 23 % udeležencev s končano 2- ali 3-letno poklicno šolo (*Tabela 17*). Delež udeležencev z dokončano vsaj visokošolsko in univerzitetno izobrazbo je znašal 19 %, kar je primerljivo deležu udeležencev s končano osnovno šolo ali manj (13 %).

Tabela 17: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,37%
Osnovna šola	12,30%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	23,54%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	32,23%
Višja šola (VI)	10,16%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	16,89%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,64%
ni podatka	0,88%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

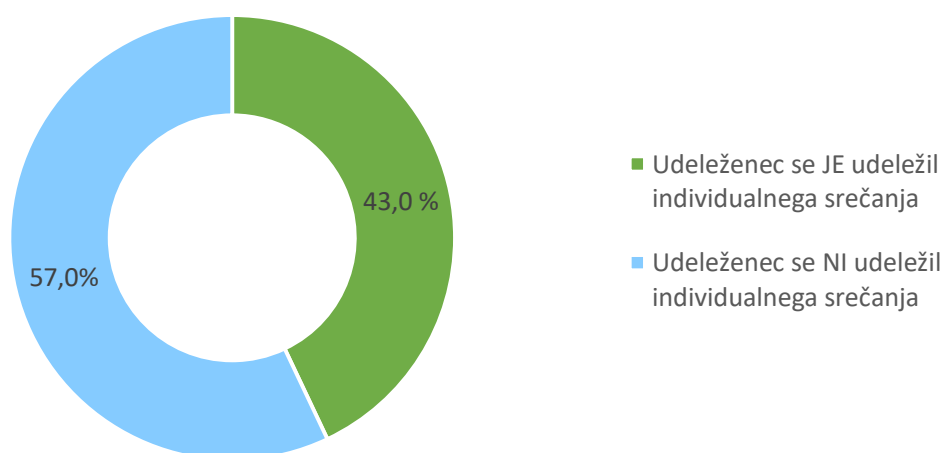
Slika 44 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic PPST. Več kot tri četrtine udeležencev je obiskalo večino srečanj delavnice (3 oz. 4 srečanja).



Slika 44: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – skupni podatki

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Kratkega individualnega razgovora se je udeležila več kot polovica, tj. 57 % udeležencev.



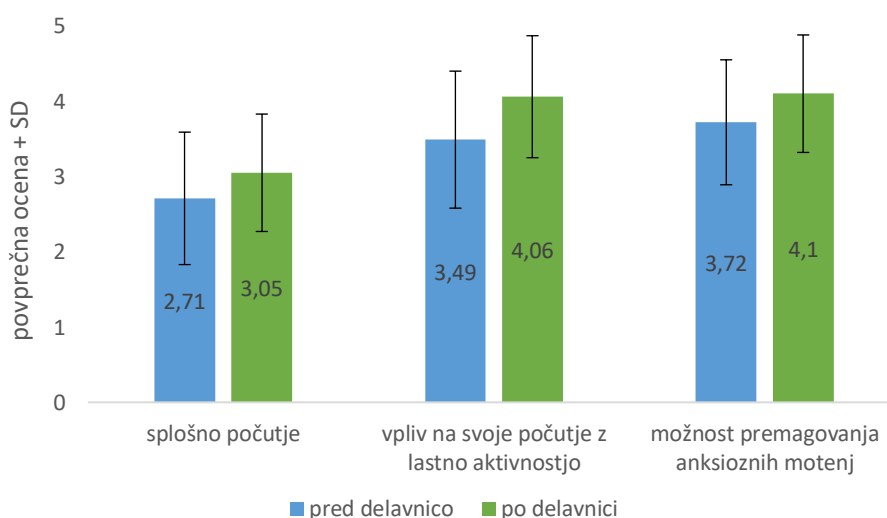
Slika 45: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

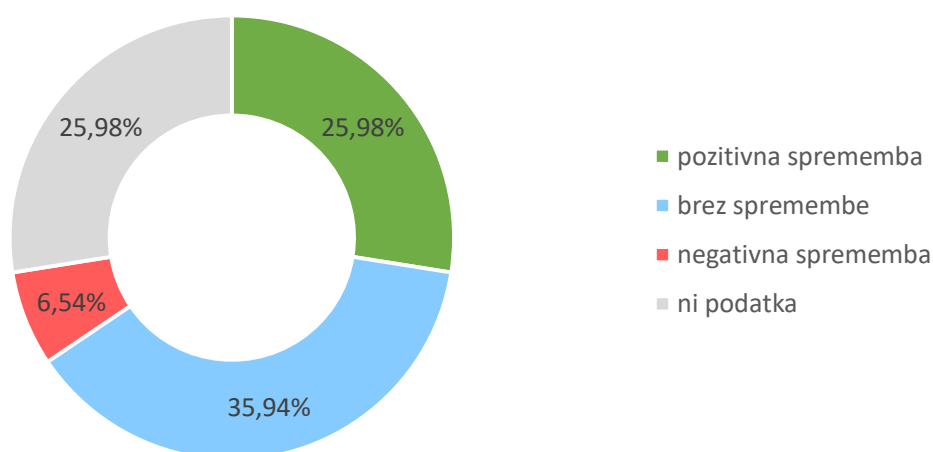
Slika 46 prikazuje učinkovitost delavnice PPST na treh področjih, ki so jih udeleženci ocenjevali na začetku in ob koncu delavnice. **48 %** udeležencev je po zaključeni delavnici poročalo o pozitivnih spremembah na vsaj enem od ocenjevanih področij. Pri **24 %** udeležencih do spremembe na nobenem od področij ni prišlo oz. je bila sprememba negativna. Za **28 %** udeležencev podatka nismo pridobili.

Po zaključeni delavnici je pri udeležencih v povprečju prišlo do upada težko obvladljivih simptomov tesnobe v zadnjih 2 tednih po delavnici glede na stanje pred delavnico, do večje možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo in do povečane možnosti premagovanja anksioznosti (Slika 46). Kot kažejo standardni odkloni (SD), so bile ocene med udeleženci zelo raznolike.



Slika 46: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo - primerjalno po področjih

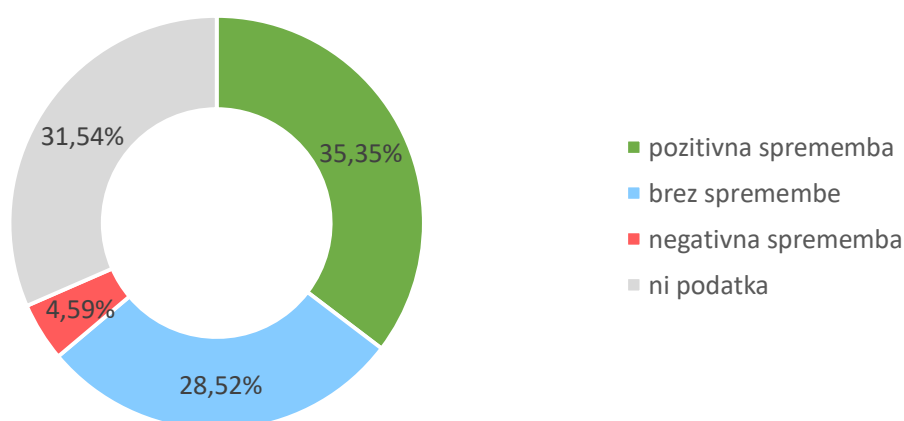
Če pogledamo podrobneje področje počutja (prisotnost težko obvladljivih občutkov tesnobe), lahko vidimo, da po končani delavnici glede na stanje pred delavnico več kot tretjina udeležencev spremembe v počutju ni zaznala. **Pri četrtni** udeležencev je prišlo do izboljšanega počutja po zaključeni delavnici, 6 % udeležencev pa je ocenilo simptome tesnobe po delavnici kot težje obvladljive glede na stanje pred delavnico. Za četrtno udeležencev podatkov o počutju nismo pridobili (Slika 47).



Slika 47: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

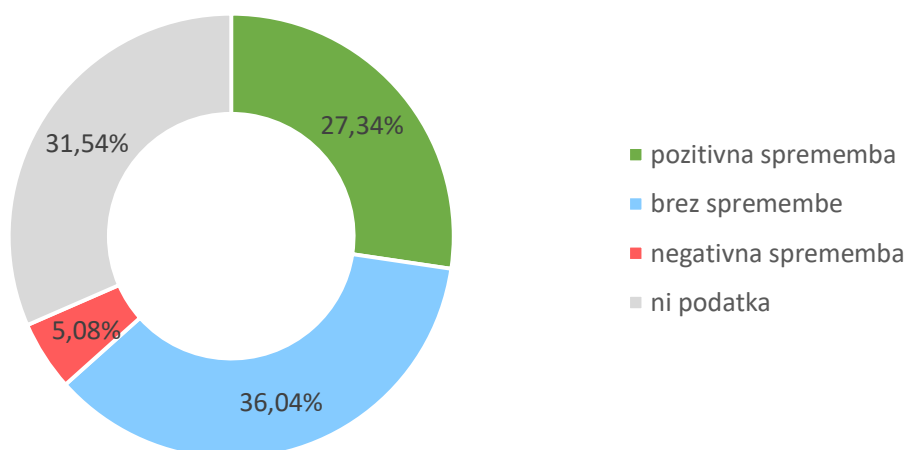
Kot prikazuje *Slika 48*, je **več kot tretjina** udeležencev bolje ocenila možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo po delavnicah glede na oceno pred delavnicami. Pri 28 % udeležencev je bila ocena nespremenjena. Za skoraj tretjino udeležencev nismo dobili podatka. Pri 4 % udeležencev se je ocena možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo po zaključeni delavnici znižala.



Slika 48: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Z vidika učinkov delavnice na možnost premagovanja anksioznih motenj (Slika 49) je 36 % udeležencev poročalo o nespremenjenem stališču, **27 %** udeležencev o pozitivni spremembi, in 5 % udeležencev o znižani možnosti premagovanja anksioznih motenj. Za skoraj tretjino udeležencev podatkov nimamo.



Slika 49: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

7 SPOPRIJEMANJE S STRESOM

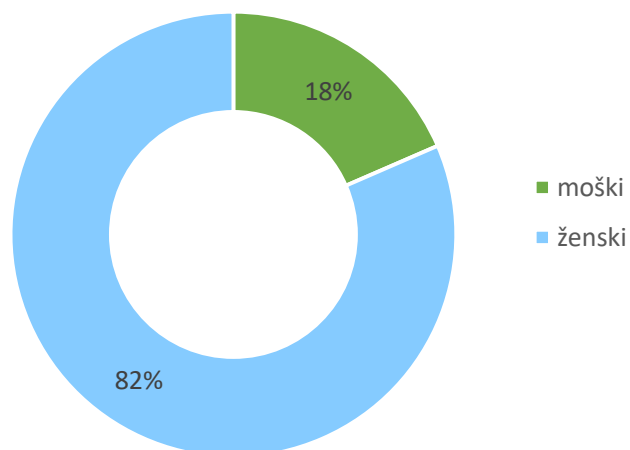
Uvod

Zdravstvenovzgojna delavnica Spoprijemanje s stresom (SSS) se je v zdravstvenovzgojnih centrih po Sloveniji začela izvajati v letu 2016. Delavnica je namenjena vsem posameznikom, ki jih stres obremenjuje v vsakodnevem življenju. V okviru delavnic so obravnavani simptomi, značilnosti in vzroki preobremenjenosti s stresom ter načini spoprijemanja z njim. Udeleženci spoznajo, kako so čustva povezana z doživljanjem stresa, kako jih prepoznati in obvladovati, ter kako se odzivati v stresnih situacijah in preprečevati preobremenjenost.

Udeleženci na začetku in ob zaključku delavnic izpolnijo Vprašalnik o spoprijemanju s stresom. Vprašalnik udeležence sprašuje, kako pogosto se počutijo pod stresom, napete ali pod velikim pritiskom ter o obvladovanju napetosti, stresa in pritiska, ki jih doživljajo v življenju. Udeleženec odgovarja z obkrožanjem ustrezne številke na lestvici od 1 do 5. Učinke delavnice merimo s primerjavo odgovorov na vprašanji o počutju in obvladovanju stresa in pritiskov po delavnici glede na stanje pred delavnico.

Struktura udeležencev

V analizo sta bili vključeni izvedeni **202** delavnici Spoprijemanje s stresom, v katerih je bilo skupno obravnavanih **1678** udeležencev, in sicer **82 % žensk** in **18 % moških**.



Slika 50: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po spolu)

Podatke o odstotku izvedenih delavnic glede na plan po posameznih OE NIJZ prikazuje *Tabela 18*.

Tabela 18: Število delavnic Spoprijemanje s stresom in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	66	62	496
OE NIJZ Koper	23	22	174
OE NIJZ Kranj	25	29	233
OE NIJZ Ljubljana	70	77	631
OE NIJZ Maribor	27	24	197
OE NIJZ Murska Sobota	16	18	154
OE NIJZ Nova Gorica	13	15	121
OE NIJZ Novo Mesto	19	19	155
OE NIJZ Ravne	12	13	106
skupaj	271	279	2267

Povprečna starost udeležencev je bila **51 let**. Skoraj dve tretjini udeležencev je bilo iz starostnega razpona od 40 do 69 let - največ udeležencev (27 %) je bilo starih od 50 do 59 let.

Četrtnina udeležencev je bila starih od 40 do 49 let (25 %) in 20 % udeležencev je bilo starih med 60 in 69 let. 20 % udeležencev delavnice je bilo starih do 39 let in 6 % udeležencev je bilo starih nad 70 let (*Tabela 19*).

Tabela 19: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,09%
od 19 do 29 let	4,19%
od 30 do 39 let	15,89%
od 40 do 49 let	25,45%
od 50 do 59 let	27,30%
od 60 do 69 let	20,42%
od 70 do 79 let	5,60%
80 let in več	0,84%
ni podatka	0,22%
skupaj	100,00%

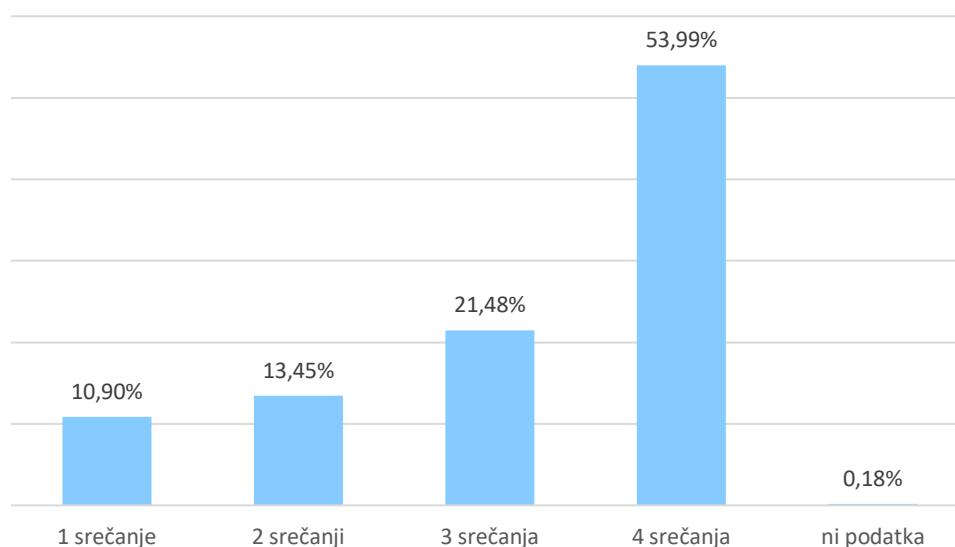
Glede na izobrazbeno strukturo (*Tabela 20*) se je delavnice udeležilo 36 % udeležencev z višjo-visokošolsko, univerzitetno izobrazbo oz. s končanim podiplomskim študijem, in 29 % udeležencev z dokončano 4-letno srednjo šolo oz. gimnazijo. 22 % udeležencev je imelo končano 2 oz. 3-letno poklicno šolo. Desetina udeležencev delavnic je imela končano osnovno šolo ali manj.

Tabela 20: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,06%
Osnovna šola	9,26%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	22,94%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	29,91%
Višja šola (VI)	9,75%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	22,28%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	4,19%
ni podatka	0,62%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev na delavnici

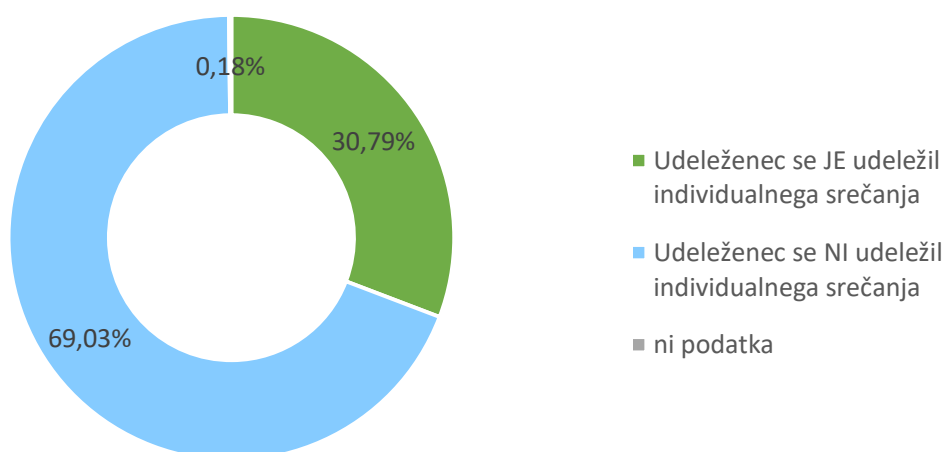
Slika 51 prikazuje prisotnost udeležencev po številu srečanj na delavnici Spoprijemanje s stresom. Največ, tj. **53 %** udeležencev, je bilo prisotnih na vseh štirih srečanjih delavnice, 21 % udeležencev pa se je udeležilo 3 srečanj.



Slika 51: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom – skupni podatki

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

15 minutnega individualnega razgovora v sklopu delavnice se večina udeležencev delavnice, tj. 69 %, ni udeležila.

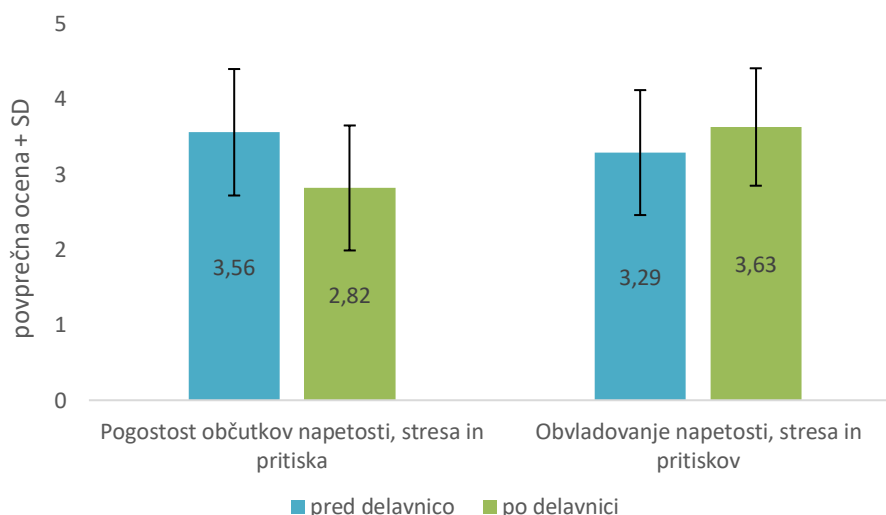


Slika 52: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

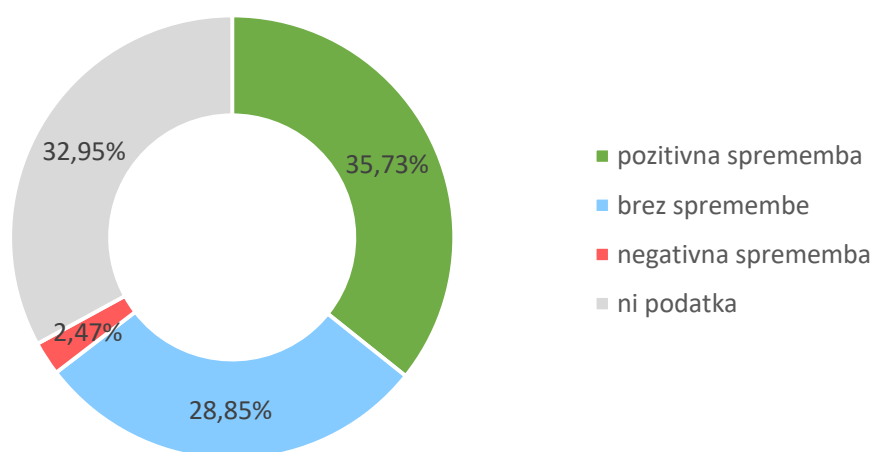
Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom

Po zaključeni delavnici je pri udeležencih v povprečju upadla pogostost doživljanja občutkov napetosti, stresa in pritiska in se povišala ocena zmožnosti obvladovanja napetosti in stresa glede na ocene pred delavnico (*Slika 53*). Kot pri preostalih psihoedukativnih delavnicah so bile tudi pri delavnici SSS ocene udeležencev raznolike (razvidno iz velikosti standardnih odklonov na sliki).



Slika 53: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom - primerjalno po področjih

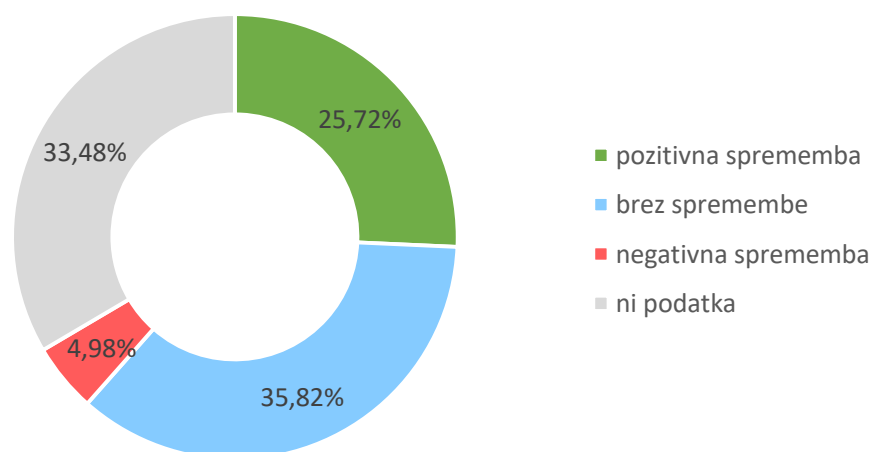
Gledano podrobneje, je, ob upoštevanju ugotovitve, da za 32 % udeležencev nismo pridobili podatkov, pri **več kot tretjini** udeležencev prišlo do pozitivne spremembe pri oceni počutja (manj pogosti občutki napetosti, stresa in pritiska) po delavnici glede na oceno pred delavnico. Pri 29 % udeležencev je ostala ocena pogostosti doživljanja stresa nespremenjena. Pri manjšem deležu udeležencev (2 %) se je pogostost občutenja stresa in pritiskov povečala po delavnici glede na oceno pred delavnico.



Slika 54: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Kot kaže Slika 55, se po zaključeni delavnici pri večini udeležencev ocena obvladovanja napetosti in stresa bodisi ni spremenila (36 %) bodisi se je izboljšala (26 %). Za tretjino udeležencev nimamo podatka. Pri manjšem deležu udeležencev (5 %) se je samoocena obvladovanja stresa po zaključeni delavnici zmanjšala.



Slika 55: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

8 SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Uvod

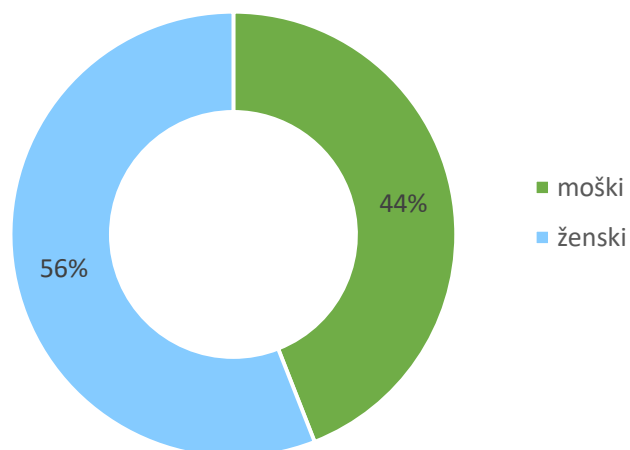
Delavnici za skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja udeležencem nudita strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanja abstinence. Njun namen je udeležence motivirati in jim pomagati pri opuščanju kajenja. Udeleženci tako pridobijo strokovno pomoč pri premagovanju telesne in duševne zasvojenosti od tobaka ter stresa v procesu opuščanja kajenja. Udeleženci se med skupinskim in individualnim načinom obravnave odločajo sami.

Učinke svetovanj za opuščanje kajenja vrednotimo na podlagi Vprašalnika o skupinskem/ individualnem svetovanju za opuščanje kajenja, ki ga udeleženci izpolnijo na začetku in ob zaključku svetovanja. Vprašalnik obsega vprašanje o številu dnevno pokajenih cigaret. Uspešnost udeleženca ob zaključku skupinskega/ individualnega svetovanja za opuščanje kajenja je opredeljena na podlagi naslednjih kriterijev:

1. Če je udeleženec ob zaključku svetovanja za opuščanje kajenja opustil kajenje, **je bil uspešen.**
2. Če je udeleženec ob zaključku svetovanja za opuščanje kajenja zmanjšal število dnevno pokajenih cigaret, **je bil delno uspešen.**
3. Če je kajenje udeleženca ob zaključku svetovanja za opuščanje kajenja ostalo nespremenjeno, **ni bil uspešen.**

Struktura udeležencev – skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

V analizo so zajeti podatki skupinskih svetovanj za opuščanje kajenja (SSOK), v katerih je bilo skupno obravnavanih 488 udeležencev, od tega je bilo **56 % žensk** in **44 % moških** (Slika 56).



Slika 56: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu)

Podatki o številu delavnic in številu udeležencev po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 21*.

Tabela 21: Število delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	17	20	114
OE NIJZ Koper	4	3	18
OE NIJZ Kranj	8	7	44
OE NIJZ Ljubljana	26	23	144
OE NIJZ Maribor	10	11	68
OE NIJZ Murska Sobota	5	6	38
OE NIJZ Nova Gorica	4	5	30
OE NIJZ Novo Mesto	6	4	24
OE NIJZ Ravne	4	1	8
skupaj	84	80	488

Povprečna starost udeležencev je znašala **51 let**.

Tabela 22: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,61%
od 19 do 29 let	4,92%
od 30 do 39 let	16,60%
od 40 do 49 let	18,85%
od 50 do 59 let	28,69%
od 60 do 69 let	25,41%
od 70 do 79 let	3,89%
80 let in več	0,20%
ni podatka	0,82%
skupaj	100,00%

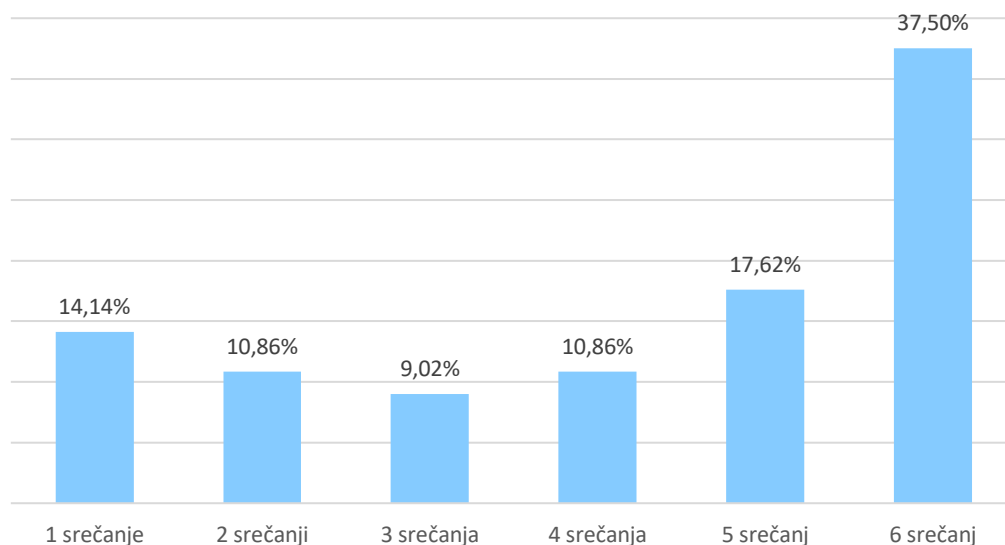
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (37,70 %).

Tabela 23: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,82%
Osnovna šola	11,68%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	28,69%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	37,70%
Višja šola (VI)	8,81%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	11,07%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	0,82%
ni podatka	0,41%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Spodnja Slika 57 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih SSOK – skupni podatki. **37,50 %** udeležencev je bilo prisotnih na vseh šestih srečanjih delavnic, **17,62 %** udeležencev se je udeležilo 5 srečanj, **10,86 %** udeležencev je bilo prisotnih na 4 srečanjih, **9,02 %** udeležencev pa se je udeležilo 3 srečanj, **10,86 %** udeležencev se je udeležilo 2 srečanj, **14,14 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na le na enem srečanju.



Slika 57: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki

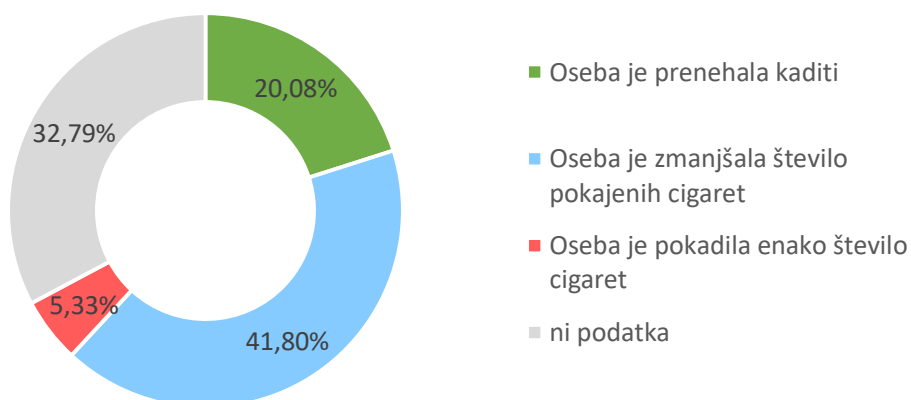
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih SSOK po posameznih OE NIJZ (Tabela 69) lahko vidimo, da je bilo največ udeležencev prisotnih na vseh 6 srečanjih v OE NIJZ Ravne na Koroškem (**90,91 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh 6 srečanjih pa v OE NIJZS Koper (**31,17 %**). Največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni le na enem srečanju je bilo v OE NIJZ Ravne (**9,09 %**).

Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 58 prikazuje učinke ob zaključku delavnic SSOK – skupni podatki. **20,08 %** udeležencev je bilo ob zaključku delavnic uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku delavnic opustili kajenje. **41,80 %** udeležencev je bilo delno uspešnih, kar pomeni da so ob zaključku delavnic zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret. **5,33 %** udeležencev je bilo neuspešnih, kar pomeni, da ob zaključku delavnic niso spremenili svojih kadilskih navad. Za **32,79 %** udeležencev podatka o uspešnosti delavnic nismo prejeli.

V povprečju so udeleženci na začetku svetovanja za opuščanje kajenja pokadili 19 cigaret dnevno. Udeleženci, ki so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, so na začetku svetovanja pokadili v povprečju 20 cigaret dnevno, ob zaključku svetovanja pa 9 cigaret dnevno. Največja razlika (med vsemi udeleženci) med številom dnevno pokajenih cigaret na začetku ter ob zaključku svetovanja za opuščanje kajenja je bilo 60 cigaret.



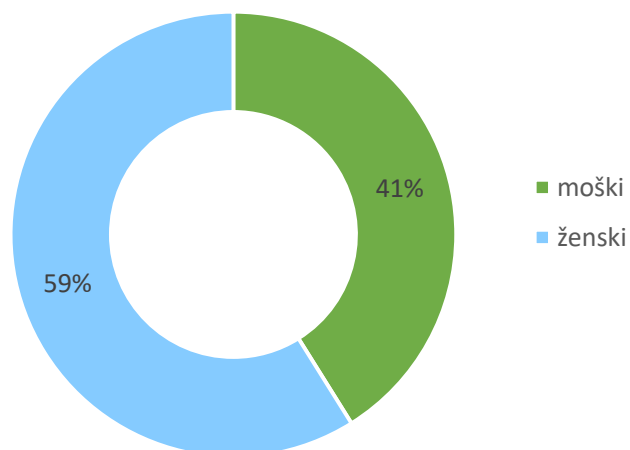
Slika 58: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

V *Tabela 70* so prikazani podatki o učinkih ob zaključku delavnic SSOK po posameznih OE NIJZ. Največji odstotek udeležencev, ki so bili ob zaključku delavnic uspešni, kar pomeni, da so opustili kajenje, je v OE NIJZ Ravne (**37,50 %**), največji odstotek udeležencev, ki so bili delno uspešni, kar pomeni, da so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, je v OE NIJZ Murska Sobota (**57,89 %**) ter največji odstotek udeležencev, katerih kadilske navade so ostale nespremenjene, je prav tako v OE NIJZ Murska Sobota (**10,53 %**).

Struktura udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

V analizo so zajeti podatki 416 individualnih svetovanj za opuščanje kajenja (ISOK), katerih se je udeležilo **59 % žensk** in **41 % moških** (Slika 59).



Slika 59: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu)

Podatki o številu individualnih svetovanj (IS) po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 24*.

Tabela 24: Število delavnic Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	105	70	70
OE NIJZ Koper	49	36	36
OE NIJZ Kranj	53	46	46
OE NIJZ Ljubljana	147	95	95
OE NIJZ Maribor	60	43	43
OE NIJZ Murska Sobota	33	36	36
OE NIJZ Nova Gorica	27	24	24
OE NIJZ Novo Mesto	40	48	48
OE NIJZ Ravne	25	18	18
skupaj	416	416	416

Povprečna starost udeležencev je znašala **51 let**.

Tabela 25: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,24%
od 19 do 29 let	5,77%
od 30 do 39 let	13,94%
od 40 do 49 let	20,91%
od 50 do 59 let	27,16%
od 60 do 69 let	25,24%
od 70 do 79 let	5,29%
80 let in več	0,24%
ni podatka	1,20%
skupaj	100,00%

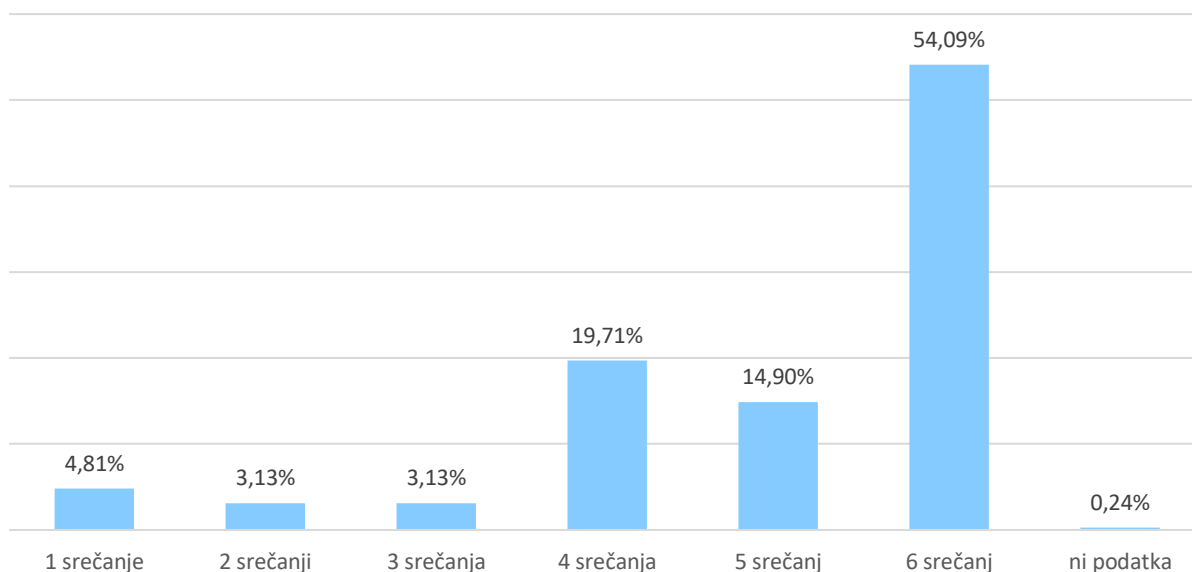
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (34,13 %).

Tabela 26: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,44%
Osnovna šola	13,70%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	25,48%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	34,13%
Višja šola (VI)	9,38%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	11,30%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,68%
ni podatka	2,88%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 60 prikazuje prisotnost udeležencev na ISOK. Več kot polovica udeležencev (**54,09 %**) je bilo prisotnih na vseh 6 individualnih svetovanjih, **14,90 %** udeležencev se je udeležilo 5 IS, **19,71 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na 4 IS. 3 IS se je udeležilo **3,13 %** udeležencev, prav tako **3,13 %** udeležencev 2 IS, **4,81 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na le na enem individualnem svetovanju.



Slika 60: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki

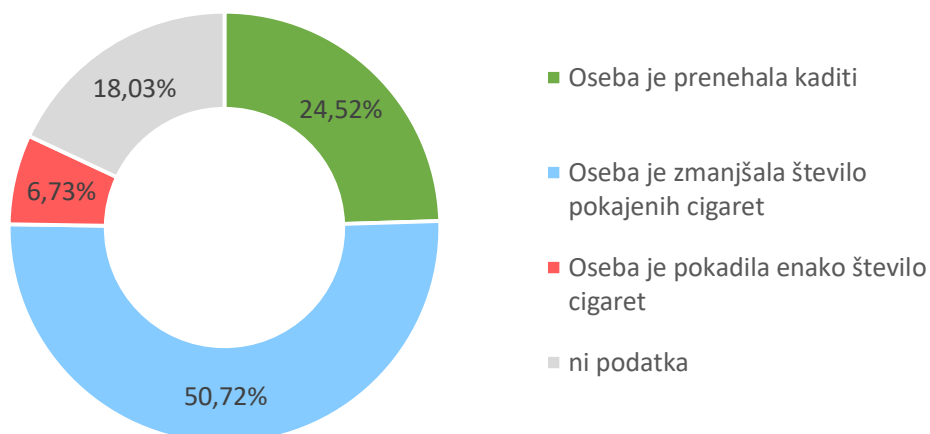
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na ISOK po posameznih OE NIJZ (Tabela 71) je razvidno, da je bilo največ udeležencev prisotnih na vseh 6 srečanjih v OE NIJZ Koper in Ravne (**77,78 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh 6 srečanjih pa v OE NIJZ Kranj (**28,26 %**).

Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 61 prikazuje učinke ob zaključku ISOK – skupni podatki. **24,52 %** udeležencev je bilo ob zaključku ISOK uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku ISOK opustili kajenje. **50,72 %** udeležencev je bilo delno uspešnih, kar pomeni da so ob zaključku ISOK zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret. **6,73 %** udeležencev je bilo neuspešnih, kar pomeni, da ob zaključku ISOK niso spremenili svojih kadilskih navad. Za **18,03 %** udeležencev podatka o uspešnosti svetovanja nismo prejeli.

V povprečju so udeleženci na začetku svetovanja za opuščanje kajenja pokadili 19 cigaret dnevno. Udeleženci, ki so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, so na začetku svetovanja pokadili v povprečju 20 cigaret dnevno, ob zaključku svetovanja pa 10 cigaret dnevno. Največja razlika (med vsemi udeleženci) med številom dnevno pokajenih cigaret na začetku ter ob zaključku svetovanja za opuščanje kajenja je bilo 50 cigaret.



Slika 61: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

V *Tabela 72* so prikazani učinki ob zaključku ISOK po posameznih OE NIJZ. Razberemo lahko, da je največji odstotek udeležencev, ki so bili uspešni (ob zaključku ISOK so opustili kajenje), v OE NIJZ Kranj (**41,30 %**), največji delež udeležencev, ki so bili delno uspešni (zmanjšali so število dnevno pokajenih cigaret), pa je v OE NIJZ Koper (**66,67 %**). Največ udeležencev, ki so bili ob zaključku ISOK neuspešni pri opuščanju kajenja (kadilskih navad niso spremenili), pa je bilo v OE NIJZ Ljubljana (**16,84 %**) in Murska Sobota (**16,67 %**).

9 S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

Uvod

Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje (v nadaljevanju SSBSŽ) je namenjena odraslim osebam, ki se zaradi sladkorne bolezni tipa 2 oskrbujejo v ambulantni družinske/splošne medicine. Namen delavnice je opolnomočiti osebe s sladkorno boleznijo, s ciljem, da razumejo lastne procese spreminjanja življenjskih navad. Spreminjanje navad pri posameznikih zahteva, da ob tem dosežejo ustrezno notranjo motivacijo, se odločijo za spremembo, ustvarijo akcijske načrte spreminjanja, prepoznajo in znajo premagati ovire (subjektivne in objektivne) ter vzpostavijo novo navado, ki preprečuje vrnitev k stari navadi.

Učinke delavnice ocenjujemo na podlagi vprašalnika, ki je bil implementiran v delavnici v začetku druge polovice leta 2018. Vprašalnik udeleženci izpolnjujejo na začetku ter ob koncu delavnice.

Analiza obsega vsebinski sklop vprašalnika, ki temelji na štirih področjih, ki jih spremljamo pri udeležencu:

- A. Emocionalne obremenitve,
- B. Stiska zaradi pomanjkanja informacij,
- C. Stiska zaradi pomanjkanja volje in moči,
- D. Socialna stiska.

S pomočjo 10 trditev dobimo vpogled v napredek udeleženca na omenjenih štirih področjih:

- 1) **Prestrašen** sem, ko pomislim, da moram živeti s sladkorno boleznijo.
- 2) **Jezen** sem, ker sem dobil sladkorno bolezen.
- 3) **Nimam dovolj informacij** za življenje s sladkorno boleznijo.
- 4) Občutek imam, da sladkorna bolezen **nadzira** moje življenje.
- 5) Čutim, da lahko **obvladujem** svojo bolezen.
- 6) Zaradi sladkorne bolezni sem **v družbi** (z družino, prijatelji) **pogosto v stiski**.
- 7) Imam dovolj informacij in znanja (ki sem jih prejel s strani strokovnjakov) o **zdravem prehranjevanju**.
- 8) Imam dovolj **moči in volje**, da skrbim za **zdrave prehranjevalne navade**.

9) Imam dovolj **informacij in znanja** (ki sem ga prejel s strani strokovnjakov) o **zadostni in primerni količini telesne dejavnosti za zdravje**.

10) Imam dovolj **moči in volje**, da se ukvarjam z gibanjem in skrbim za **svoje fizično zdravje**.

Vsaka izmed 10 trditev je opredeljena s točkovanjem, z namenom, da se ustrezno ovrednoti napredek udeleženca delavnice, kar je podrobno razloženo v metodoloških navodilih¹.

¹ »DELAVNICA S sladkorno boleznijo skozi življenje; Vprašalnik s pojasnili za izvajalce«; December, 2017

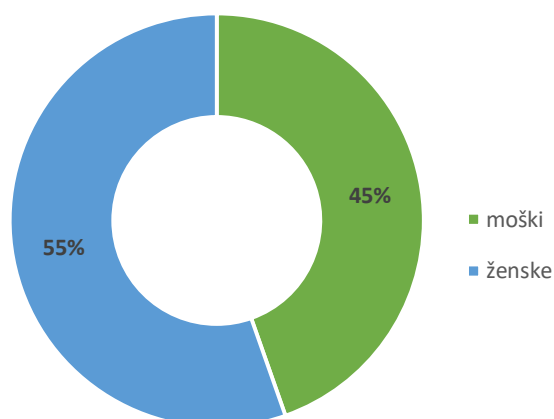
Struktura udeležencev – s sladkorno boleznijo skozi življenje

Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje se je v letu 2018 izvajala v treh pilotnih okoljih:

- ZD Celje,
- ZD Sevnica in
- ZD Vrhnika.

V drugi polovici leta so se podatki začeli zbirati tudi preko spletnega vprašalnika v 1 KA, kjer smo pridobili podatke 115 oseb s sladkorno boleznijo tipa 2. Struktura udeležencev v delavnici je prikazana za vseh 115 oseb.

V analizo je bilo tako vključenih **45 % moških** in **55 % žensk** (Slika 62).



Slika 62: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po spolu)

Podatki po posameznih OE NIJZ so prikazani po številu planiranih delavnic in številu izvedenih delavnic v letu 2018, kar je razvidno iz *Tabela 27*.

Tabela 27: Število delavnic S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic
OE NIJZ Celje	25	14
OE NIJZ Ljubljana	7	7
skupaj	32	21

Povprečna starost udeležencev je znašala **63 let**.

Tabela 28: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
od 30 do 39 let	1,94%
od 40 do 49 let	8,74%
od 50 do 59 let	24,27%
od 60 do 69 let	40,78%
od 70 do 79 let	20,39%
80 let in več	3,88%
skupaj	100,00%

Najbolj pogosto so se delavnice udeležili posamezniki, ki so dokončali **2 ali 3-letno poklicno šolo** (37,86 %).

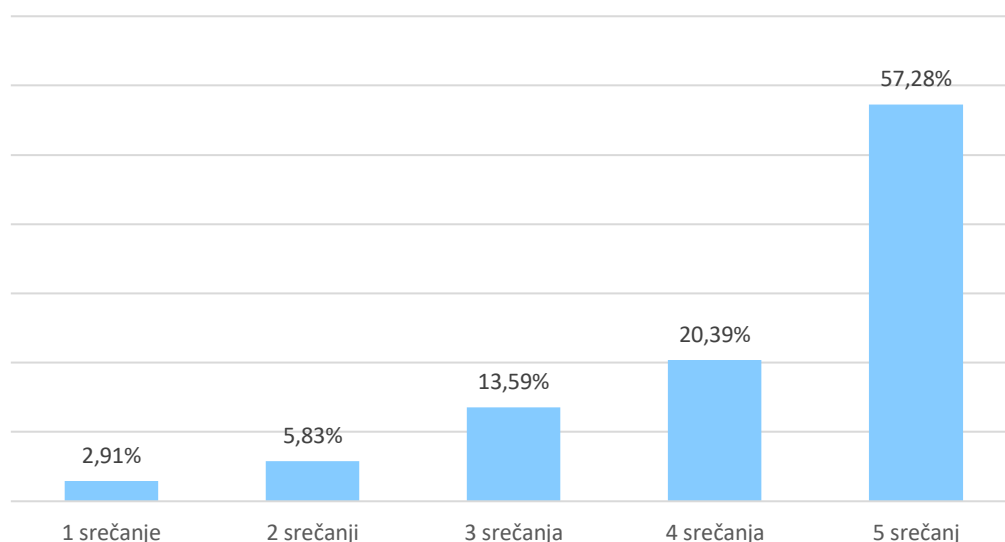
Tabela 29: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	3,88%
Osnovna šola	19,42%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	37,86%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	20,39%
Višja šola (VI)	9,71%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	4,85%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,91%
ni podatka	0,97%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev – S sladkorno boleznijo skozi življenje

Delavnica SSBSŽ obsega 5 skupinskih srečanj po 6 udeležencev. *Slika 63* prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih v skupini SSBSŽ. Prisotnost se nanaša na tiste udeležence, katerih podatki so bili vneseni tudi v spletni vprašalnik 1 KA (115 oseb).

Iz *Slika 63* je razvidno, da je **78 %** udeležencev obiskovalo skoraj vsa srečanja.



Slika 63: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – skupni podatki

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje

Učinke v delavnici SSBSŽ vrednotimo glede na:

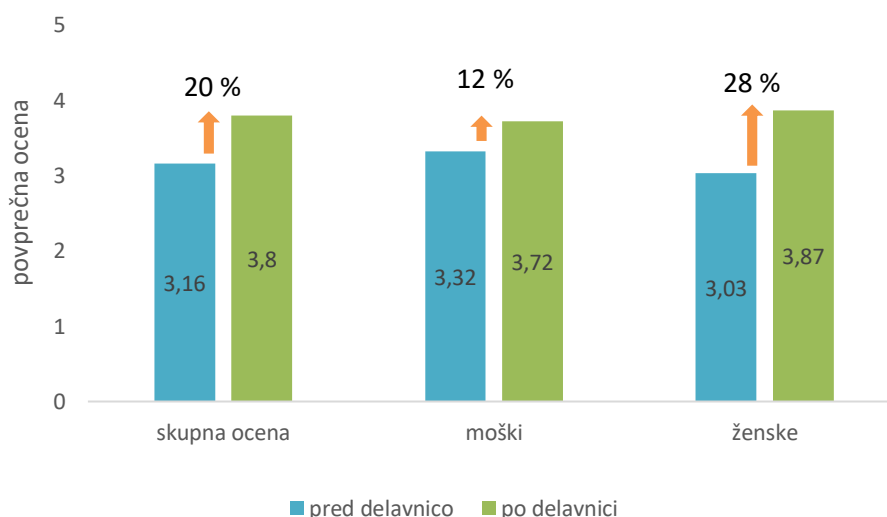
1. Emocionalne obremenitve;
2. Stisko zaradi pomankanja informacij;
3. Stisko zaradi pomankanja volje in moči;
4. Socialne stiske; ter
5. Skupne ocene vseh štirih področij.

Na podlagi izpolnjenega vprašalnika, s pomočjo 10 trditev dobimo vpogled v napredek udeleženca na omenjenih štirih področjih, po končanem obisku v delavnici SSBSŽ pa dobimo ovrednoteno stanje udeleženca, povezano z omenjenimi štirimi področji. Vsaka izmed trditev je ocenjena z lestvico od 1 do 5, kjer ocena 1 pomeni, da se udeleženec sploh ne strinja s trditvijo, ocena 5 pa pomeni, da se s trditvijo povsem strinja.

Zaradi pomanjkljivega vnosa (43 % podatkov je bilo nepopolnih) je bilo analiziranih 57 % vnesenih podatkov, ki so bili ustrezni (pridobljeno je bilo začetno in končno stanje udeležencev). Podatki so zajeti iz 15 delavnic SSBSŽ, v katerih je bilo skupno zajeto 65 udeležencev, ki so imeli vnesene vse zahtevane podatke.

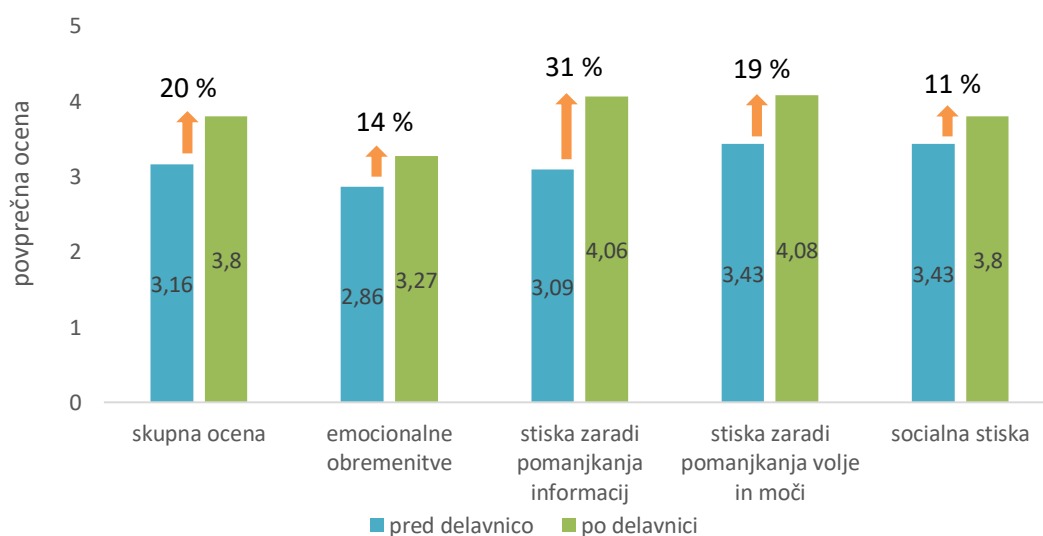
Učinke delavnice lahko prikažemo s primerjavo povprečij med začetkom in koncem delavnice.

Ob zaključku delavnic SSBSŽ so imeli udeleženci za **20 %** boljšo skupno povprečno oceno, pri ženskah pa je bil za **16 %** večji skupni napredek kot pri moških, čeprav so ženske imele v prvem vrednotenju nižje povprečje (Slika 64).



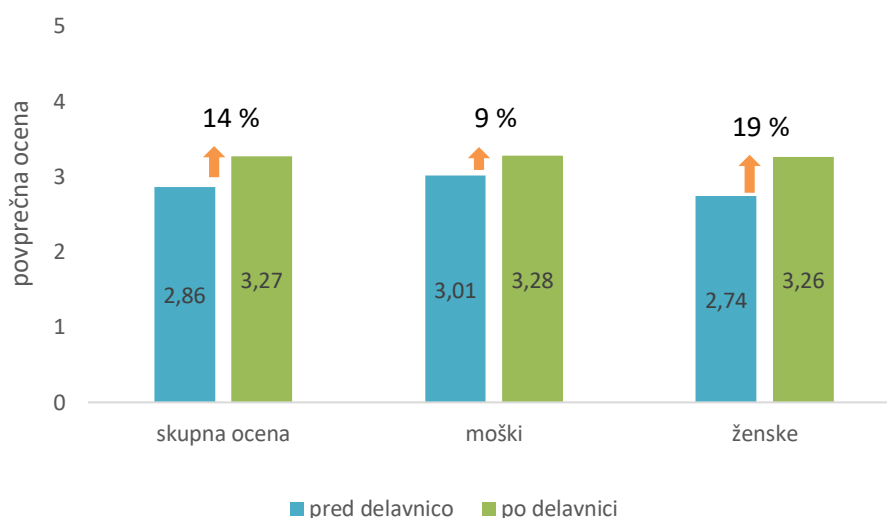
Slika 64: Povprečna ocena po spolu na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje

Vsebinski sklop vprašalnika je temeljil na vseh štirih že prej omenjenih področjih. Največ učinkov v delavnici je bilo na področju obvladovanja stiske zaradi pomanjkanja informacij (**31 %**). Sledi področje stisk zaradi pomanjkanja volje in moči (**19 %**), emocionalne obremenitve (**14 %**) in socialne stiske (**11 %**) (Slika 65).

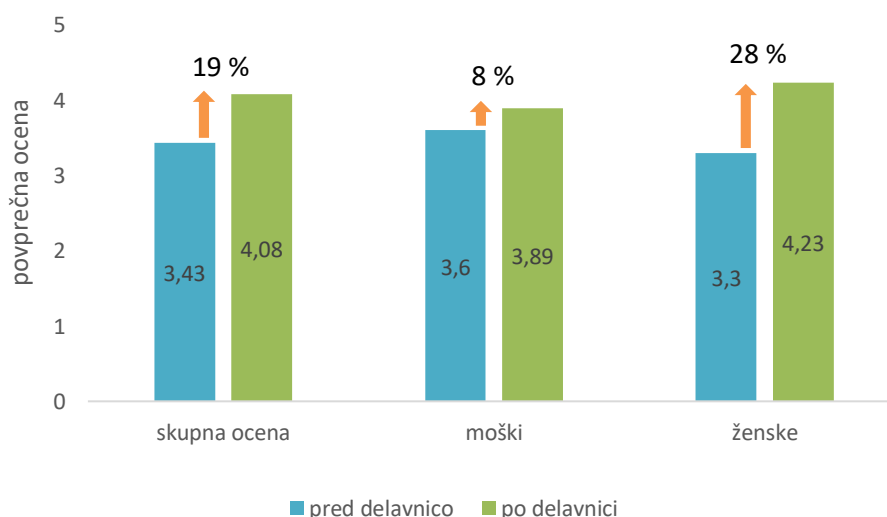


Slika 65: Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – primerjalno po področjih

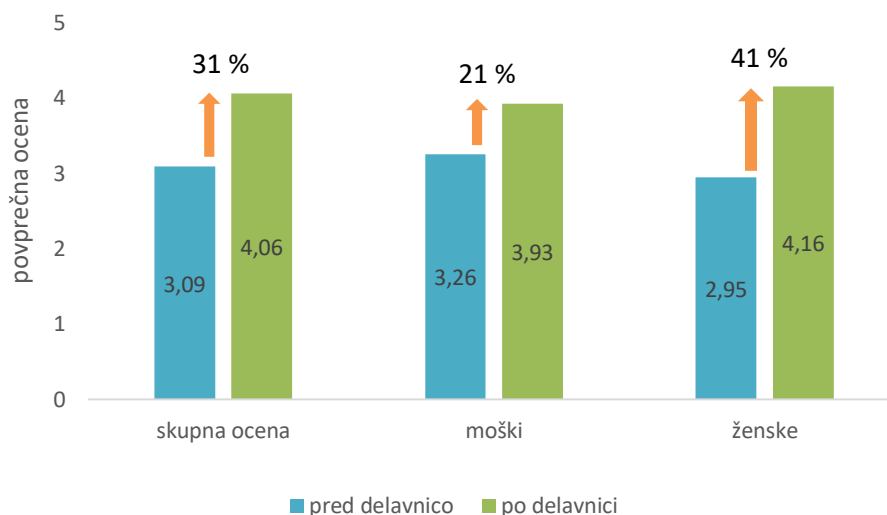
Učinke delavnice lahko prikažemo tudi po vsakem posameznem področju ter glede na razlike pri spolih. Ob zaključku delavnice je razvidno, da so razlike glede na spol prisotne pri vseh štirih področjih. Moški so bili na začetku delavnice emocionalno manj obremenjeni s sladkorno boleznijo kot ženske, ki so tekom prisotnosti na delavnici SSBSŽ pridobile boljše opolnomočenje na emocionalnem področju (**19 %**) (Slika 66). Podobno je na področju ocene stisk zaradi pomanjkanja volje in moči, kjer so ženske v primerjavi z moškimi tekom obiskov delavnice napredovale za 20 % (Slika 67).



Slika 66: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Emocionalne obremenitve



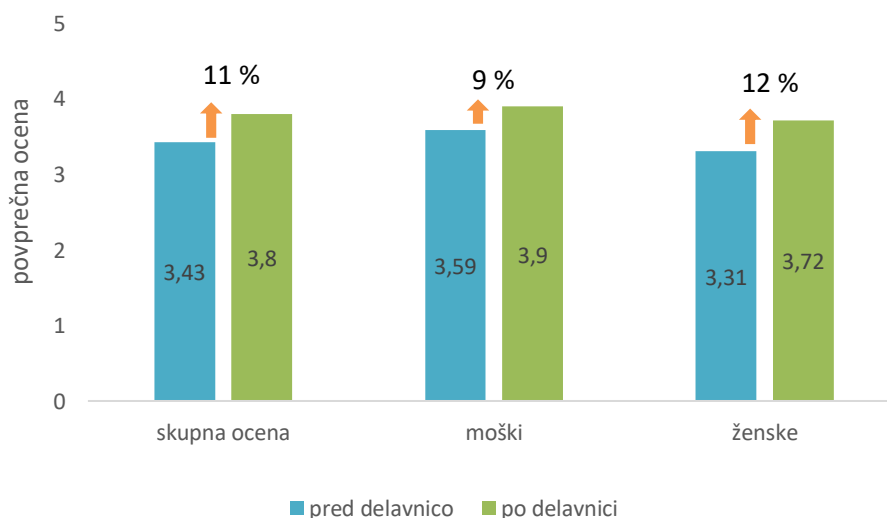
Slika 67: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja volje in moči.



Slika 68: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja informacij

Na Slika 68 je vidno, da so imele ženske v začetku obiska delavnice SSBSŽ manj informacij, ki so pomembne za obvladovanje sladkorne bolezni ter dobro samooskrbo. Iz podatkov je razvidno, da se je pri ženskah povprečna ocena stisk zaradi pomanjkanja informacij izboljšala za **41 %**. Skozi delavnico so pridobile **20 %** več informacij kot moški.

Podobno je pri ocenjevanju socialne stiske. Iz slike 69 je razvidno, da so tako moški kot ženske skupno zmanjšali socialno stisko za 11 %. V primerjavi med obema spoloma pa so moški v samem začetku izvedbe delavnic imeli na socialnem področju manj stisk kot ženske, ter tekom delavnic pridobili za 3 % manj opolnomočenja na področju socialne stiske kot ženske.



Slika 69: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – Socialna stiska

10 UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK

Cilj poročila je, da bi ugotovili, na katerih področjih spreminjanja življenjskega sloga so bili udeleženci delavnic bolj uspešni in kje manj.

V analizi podatkov, ki smo jih prejeli s strani izvajalcev je pri določenih kazalnikih prisoten velik odstotek manjkajočih podatkov, kar je deloma razlog tudi v osipu udeležencev in nepravilnem poročanju. Posledično analiza teh podatkov ni bila izvedena.

PREHRANA

Na *prehranjevalne navade* posameznika, skupine ali družbe vplivajo socialno-ekonomski status, etnične in kulturne danosti okolja, izobraženost ljudi in cena hrane, zato so tudi vidne razlike po posameznih regijah v Sloveniji.

Tako pri delavnici *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* kot tudi *ZDRAVO JEM* smo zaznali dokaj visoko vrednost manjkajočih odgovorov – v delavnici ZH je le-ta znašala 34,88 %, v delavnici ZJ pa 28 %. Vzrok je možno med drugim pripisati tudi dejstvu, da izpolnjevanje vprašalnika ne poteka vodeno z izvajalcem, temveč ga udeleženci v obeh delavnicah izpolnjujejo sami.

V delavnici *ZDRAVO JEM* ugotavljamo, da v povprečju skoraj polovica udeležencev (47 %) ni naredila spremembe v svojih prehranjevalnih navadah, kar med drugim lahko pripišemo različnim dejavnikom - nekateri udeleženci so se že ob vstopu v delavnico prehranjevali v skladu s smernicami ali pa je v procesu obiska delavnice še niso uvedli v svoje prehranjevalne navade oziroma se niso odločili zanjo.

TELESNA DEJAVNOST

Na *gibalne navade* posameznika, skupine ali družbe vplivajo socialno-ekonomski status, etnične in kulturne danosti okolja, dostopnost okolja, ki spodbuja telesno dejavnost (npr. zelene površine, športna infrastruktura, ipd.) ter izobraženost in ozaveščenost ljudi, zato so vidne razlike po posameznih regijah v Sloveniji.

Tako pri delavnici *GIBAM SE* kot pri delavnici *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* smo zaznali visok delež manjkajočih odgovorov. Predvidevamo, da je vzrok manjkajočih podatkov osip udeležencev (vzrok je lahko bil bolezen ali druge zdravstvene težave udeležencev) in neustrezno poročani podatki, ter izvajalcu neprijazne oblike zbiranja podatkov (naknadno prepisovanje podatkov v aplikacijo za zbiranje podatkov).

Pri delavnici *GIBAM SE* je delež udeležencev, ki so bili zadostno telesno dejavni, ob začetku delavnice znašal 30,8 %, ob koncu pa 38,6 %, kar pomeni povečanje za 7,8 odstotnih točk. Zaznati je tudi izrazit padec nezadostno telesno dejavnih udeležencev med začetkom in koncem delavnice (upad za 27,8 odstotnih točk), vendar gre ta upad verjetno na račun izrazito povečanega deleža oseb »brez podatka«, ki ob začetku znaša 7,5 % ob koncu pa 38,1 % (dvig za 30,6 odstotnih točk).

Delež udeležencev, ki izvajajo vaje za krepitev večjih mišičnih skupin 2 krat ali večkrat na teden in tako sledijo SZO priporočilom, se je v povprečju zvišal za 8,2 odstotne točke (z 11,7 % ob začetku na 19,9 % ob koncu delavnice), delež tistih, ki vaje izvajajo 1 krat do 2 krat na teden pa za 7,2 odstotne točke (z 17,9 % ob začetku na 25,1 % ob koncu). Sešteto skupaj, se je delež udeležencev, ki so 1 krat ali večkrat tedensko opravljali vaje, zvišal z 29,6 % ob začetku na 45,0 % ob koncu.

Primerjava stanja ob začetku in koncu delavnice kaže tudi izrazit upad deleža udeležencev, ki vaje izvajajo manj kot 1 krat na teden ali nikoli. Sešteto skupaj je delež takih upadel z 61,3 % na začetku delavnice na 15,9 % na koncu delavnice, vendar je potrebno opozoriti, da se je delež verjetno zmanjšal na račun udeležencev »brez podatka«, ki ob začetku delavnice znaša 9,1 % ob koncu pa 39,0 %.

Pri delavnici *GIBAM SE* je delež udeležencev, ki izvajajo vaje za ravnotežje in gibčnost 3 krat ali večkrat na teden in tako sledijo SZO priporočilom, v povprečju zvišal za 4,3 odstotne točke (z 7,8 % ob začetku na 12,1 % ob koncu delavnice), delež tistih, ki vaje izvajajo 1 krat do 2 krat na teden pa za 8,8 odstotne točke (z 22,1 % ob začetku na 30,9 % ob koncu). Sešteto skupaj, se je delež udeležencev, ki so 1 krat ali večkrat tedensko dotične opravljali vaje, zvišal z 29,9 % ob začetku na 43,0 % ob koncu.

Primerjava stanja ob začetku in koncu delavnice kaže tudi izrazit upad deleža udeležencev, ki dotične vaje izvajajo manj kot 1 krat na teden ali nikoli. Skupaj sešteto je delež takih upadel z 61,0 % na začetku delavnice na 18,2 % na koncu delavnice, vendar je potrebno opozoriti, da se je delež verjetno zmanjšal na račun udeležencev »brez podatka«, ki ob začetku delavnice znaša 9,0 % ob koncu pa 38,8 %.

Pomemben kazalnik, ki ga od letošnjega leta spremljamo na nacionalni ravni, je rezultat aerobne zmogljivosti. To je edini objektivni kazalnik za spremljanje telesne dejavnosti v delavnici *GIBAM SE*. V povprečju so udeleženci izboljšali rezultat 6 minutnega testa hoje za 26,85 metrov in dosegli izboljšanje za 13 dvigov desnega kolena pri 2 minutnem testu stopanja na mestu. Pri udeležencih, ki so opravili Queens college test stopanja pozitivne spremembe nismo zaznali.

Pri delavnici *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* je delež udeležencev, ki so bili zadostno telesno dejavni, ob začetku delavnice znašal 21,5 %, ob koncu pa 36,1 %, kar pomeni povečanje za 14,6 odstotnih točk. Zaznati je tudi izrazit padec nezadostno telesno dejavnih udeležencev med začetkom in koncem delavnice (upad za 36,9 odstotnih točk), vendar gre ta upad verjetno na račun izrazito povečanega deleža oseb »brez podatka«, ki ob začetku znaša 4,7 % ob koncu pa 35,4 % (dvig za 30,7 odstotnih točk).

Tudi pri delavnici *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* smo od letošnjega leta začeli spremljati na nacionalni ravni edini objektivni kazalnik za spremljanje telesne dejavnosti in to je rezultat aerobne zmogljivosti. V povprečju so udeleženci izboljšali rezultat 6 minutnega testa hoje za 43,91 metrov in dosegli izboljšanje za 12 dvigov desnega kolena pri 2 minutnem testu stopanja na mestu. Pri udeležencih, ki so opravili v okviru delavnice *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* Queens college test stopanja ostaja približno enak, če gledamo na decimalno natančno je celo nekoliko padel, a je iz strokovnega vidika taka minimalna razlika zanemarljiva.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Analiza izbranih kazalnikov na področju spremljanja učinkov psihoedukativnih delavnic, tj. *PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO, PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO* in

SPOPRIJEMANJE S STRESOM, je pokazala med delavnicami podobno sociodemografsko sliko, obiskanost delavnic in podobne učinke vseh treh delavnic, ki so obenem primerljivi z ugotovitvami Poročila iz leta 2017. Struktura udeležencev delavnic kaže, da so se delavnic udeležile večinoma ženske. Največ udeležencev je bilo starih med 50 in 59 let, s končano srednjo šolo oz. gimnazijo, oziroma, pri delavnici *SPOPRIJEMANJE S STRESOM*, s končano vsaj višješolsko izobrazbo. Večina udeležencev (približno 70 %) je obiskala večino srečanj posamezne delavnice (tri oz. štiri srečanja). Za razliko od delavnic *PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO* in *PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO*, v sklopu katerih se je polovica udeležencev delavnice udeležila tudi kratkega individualnega razgovora z vodjo delavnice, se večina udeležencev delavnice *SPOPRIJEMANJE S STRESOM* ni udeležila te storitve, kar lahko izhaja iz drugačnih potreb in pričakovanj udeležencev, ki so se odločili za obisk te delavnice. Ob zadržku, ki izhaja iz relativno visokega deleža manjkajočih odgovorov (približno tretjina manjkajočih podatkov pri vsaki delavnici) in omejuje veljavnost dobljenih rezultatov, se pričakovano kažejo učinki psihoedukativnih delavnic v smeri izboljšane počutja, povečane možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo in bolj izraženih stališč o možnostih premagovanja depresije in anksioznih motenj pri udeležencih po zaključeni delavnici.

OPUŠČANJE KAJENJA

Pri *SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA* je razlika v uspešnosti vseh udeležencev majhna. Uspešnost in delna uspešnost udeležencev je bila nekoliko višja pri *Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja*, višji pa je bil tudi odstotek udeležencev, ki svojih kadilskih navad niso spremenili. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je individualna obravnava bolj uspešna, saj je usmerjena v posameznika in njegove težave, ki se pojavijo v času opuščanja kajenja. Vendar pa smo pri obeh delavnicah zabeležili visok odstotek manjkajočih podatkov, zato ne moremo realno prikazati dejanske udeležbe ter posledično uspešnosti opuščanja kajenja.

SLADKORNA BOLEZEN

Delavnica *S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE* je bila v veliki meri realizirana, glede na plan ZZS v vseh treh pilotnih okoljih. Največ udeležencev je bilo v povprečju starih 63 let. Najnižja starost je bila 34 let in najvišja 82 let, s končano 2 ali 3 letno poklicno šolo. Večina udeležencev je obiskala štiri ali pet srečanj v delavnici. Struktura udeležencev delavnice kaže, da je delež žensk za 10 % višji kot delež moških. Interpretacijo učinkov delavnic omejuje relativno visok delež manjkajočih podatkov saj smo evalvacijo pričeli izvajati šele z implementacijo vprašalnika po 1. 7. 2018. V tem obdobju smo s spletnim vprašalnikom 1KA pridobili podatke 115 udeležencev, ki so obiskovali delavnico. Od tega je bilo 43 % podatkov nepopolnih, zato smo učinke delavnice preverili pri udeležencih, za katere smo imeli zbrane podatke na začetku ter ob zaključku delavnice. Vzroke lahko pripišemo različnim dejstvom. Izpolnjevanje vprašalnika ne poteka vodeno z izvajalcem, temveč ga udeleženci v delavnici izpolnjujejo sami, osip udeležencev in nepravilno poročanje.

V delavnici *S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE* lahko ocenimo, da je med upoštevanimi podatki, v povprečju, pri vseh opazovanih vsebinskih sklopih viden napredek pri vseh udeležencih. Največji napredek na vseh štirih področjih je zaznati pri ženskah, ni pa zanemarljiv tudi napredek pri moških. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je skupinska obravnava sladkornih bolnikov v delavnici *S sladkorno boleznijo skozi življenje* ustrezna in uspešna.

11 PRILOGA

Tabele po posameznih območnih enotah NIJZ (v nadaljevanju OE NIJZ)

Delavnica Zdravo hujšanje

Tabela 30: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)

OE NIJZ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	skup
SLO	0,4%	4,6%	3,9%	3,6%	4,1%	3,9%	3,2%	3,6%	4,6%	5,1%	5,6%	5,8%	8,7%	11,2%	11,8%	19,1%	0,7%	0,0%	100%
CE	0,5%	5,2%	3,2%	5,0%	3,2%	3,5%	1,5%	3,2%	6,5%	3,7%	4,2%	7,0%	10,4%	11,9%	15,4%	15,4%	0,0%	0,0%	100%
KP	0,0%	3,6%	2,1%	4,7%	4,7%	5,7%	3,1%	4,7%	4,7%	6,2%	8,3%	6,2%	6,2%	12,4%	15,5%	11,4%	0,5%	0,0%	100%
KR	0,6%	3,4%	5,1%	3,9%	5,1%	5,6%	2,8%	2,2%	3,4%	5,6%	6,2%	6,2%	9,6%	10,1%	10,1%	20,2%	0,0%	0,0%	100%
LJ	0,8%	4,0%	5,2%	3,0%	3,4%	3,8%	4,4%	3,8%	4,6%	4,6%	6,7%	6,0%	9,7%	12,0%	11,0%	15,7%	1,2%	0,1%	100%
MB	0,0%	7,6%	3,8%	1,5%	5,3%	2,3%	3,8%	2,7%	3,8%	8,8%	5,7%	6,9%	7,6%	12,6%	8,4%	17,2%	1,9%	0,0%	100%
MS	0,0%	6,7%	5,0%	5,8%	6,7%	5,8%	4,2%	5,0%	2,5%	4,2%	5,8%	1,7%	6,7%	7,5%	5,8%	26,7%	0,0%	0,0%	100%
NG	0,0%	0,0%	0,8%	3,1%	0,0%	3,1%	0,8%	3,1%	3,8%	6,2%	1,5%	2,3%	4,6%	7,7%	14,6%	48,5%	0,0%	0,0%	100%
NM	0,0%	5,6%	2,1%	2,8%	6,3%	2,8%	2,8%	3,5%	4,2%	3,5%	2,8%	4,9%	9,7%	11,1%	11,8%	26,4%	0,0%	0,0%	100%
R. K.	0,0%	5,7%	4,3%	5,7%	7,1%	5,7%	4,3%	7,1%	4,3%	2,9%	4,3%	5,7%	7,1%	7,1%	10,0%	18,6%	0,0%	0,0%	100%

Tabela 31: Prisotnost udeležencev na vadbenih srečanjih delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)

OE NIJZ	np	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	skup.
SLO	0,1%	8,9%	5,4%	4,0%	3,9%	4,1%	4,3%	3,8%	3,4%	3,4%	4,6%	5,6%	5,3%	6,4%	7,8%	8,7%	8,3%	11,7%	0,0%	100%
CE	0,0%	5,2%	4,5%	2,5%	4,0%	4,7%	4,5%	5,0%	3,2%	2,5%	3,5%	5,2%	6,7%	7,2%	8,5%	9,5%	10,7%	12,7%	0,0%	100%
KP	1,6%	8,3%	6,7%	5,7%	3,1%	2,6%	5,2%	3,6%	3,1%	3,6%	6,7%	6,7%	6,2%	7,3%	7,8%	8,3%	7,3%	6,2%	0,0%	100%
KR	0,0%	5,6%	7,9%	1,7%	6,7%	5,6%	3,9%	3,9%	3,4%	2,2%	6,2%	3,9%	4,5%	5,6%	7,9%	14,0%	5,1%	11,8%	0,0%	100%
LJ	0,0%	6,0%	6,1%	5,9%	4,5%	3,4%	4,5%	4,0%	3,8%	5,3%	4,4%	6,8%	5,7%	8,4%	7,6%	7,2%	7,2%	9,0%	0,1%	100%
MB	0,0%	33,6%	4,2%	3,1%	1,9%	3,8%	3,4%	2,3%	2,3%	1,5%	4,6%	6,1%	3,8%	5,3%	5,0%	5,7%	5,0%	8,4%	0,0%	100%
MS	0,0%	3,3%	5,0%	5,0%	4,2%	7,5%	8,3%	1,7%	2,5%	1,7%	3,3%	5,0%	5,0%	4,2%	9,2%	8,3%	2,5%	23,3%	0,0%	100%
NG	0,0%	1,5%	0,0%	1,5%	4,6%	3,1%	1,5%	0,8%	3,1%	1,5%	4,6%	3,1%	0,8%	3,8%	5,4%	14,6%	16,9%	33,1%	0,0%	100%
NM	0,0%	9,0%	4,9%	3,5%	2,8%	2,8%	2,1%	3,5%	4,9%	2,8%	4,2%	4,9%	7,6%	1,4%	11,8%	10,4%	16,0%	7,6%	0,0%	100%
R. K.	0,0%	1,4%	8,6%	1,4%	1,4%	7,1%	5,7%	11,4%	5,7%	7,1%	7,1%	0,0%	2,9%	4,3%	11,4%	5,7%	7,1%	11,4%	0,0%	100%

Tabela 32: Tabela: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih - DMS delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	0 srečanj	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	skupaj
Slovenija	9,23%	24,50%	26,78%	39,50%	100%
OE NIJZ Celje	4,23%	29,10%	33,58%	33,08%	100%
OE NIJZ Koper	7,25%	24,35%	20,21%	48,19%	100%
OE NIJZ Kranj	0,56%	20,22%	18,54%	60,67%	100%
OE NIJZ Ljubljana	18,53%	23,98%	22,34%	35,15%	100%
OE NIJZ Maribor	11,83%	29,01%	35,88%	23,28%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	1,67%	22,50%	25,00%	50,83%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	0,77%	9,23%	38,46%	51,54%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	2,08%	23,61%	25,69%	48,61%	100%
OE NIJZ Ravne	1,43%	31,43%	22,86%	44,29%	100%

Tabela 33: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih – DFT delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	0 srečanj	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	skupaj
Slovenija	27,54%	22,12%	22,93%	27,41%	100%
OE NIJZ Celje	18,16%	25,87%	21,64%	34,33%	100%
OE NIJZ Koper	29,53%	15,54%	14,51%	40,41%	100%
OE NIJZ Kranj	22,47%	21,91%	14,04%	41,57%	100%
OE NIJZ Ljubljana	36,51%	25,20%	23,02%	15,26%	100%
OE NIJZ Maribor	49,24%	17,56%	25,19%	8,02%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	13,33%	18,33%	29,17%	39,17%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	2,31%	10,77%	33,85%	53,08%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	13,19%	24,31%	29,86%	32,64%	100%
OE NIJZ Ravne	14,29%	27,14%	21,43%	37,14%	100%

Tabela 34: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih s psihologom delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

OE NIJZ	1. posvet		2. posvet			3. posvet			skupaj
	DA	NE	DA 20 min.	DA 40 min.	NE	DA	NE 2. daljši	NE	
SLO	46,3%	53,7%	14,2%	10,1%	75,7%	9,0%	8,9%	82,2%	100%
CE	42,3%	57,7%	11,7%	6,0%	82,3%	3,5%	5,2%	91,3%	100%
KP	63,2%	36,8%	17,6%	15,0%	67,4%	13,0%	12,4%	74,6%	100%
KR	29,8%	70,2%	9,6%	8,4%	82,0%	7,3%	7,9%	84,8%	100%
LJ	42,5%	57,5%	10,8%	8,2%	81,1%	5,6%	7,6%	86,8%	100%
MB	11,1%	88,9%	2,3%	0,0%	97,7%	1,5%	0,0%	98,5%	100%
MS	79,2%	20,8%	32,5%	25,8%	41,7%	20,8%	23,3%	55,8%	100%
NG	68,5%	31,5%	36,9%	17,7%	45,4%	34,6%	13,1%	52,3%	100%
NM	72,2%	27,8%	31,3%	12,5%	56,3%	22,2%	8,3%	69,4%	100%
R. K.	84,3%	15,7%	2,9%	37,1%	60,0%	1,4%	37,1%	61,4%	100%

Tabela 35: Učinki delavnice Zdravo hujšanje na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od - 8 do 8) po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	povprečje	n (veljavni)	n (vsi)
Slovenija	2,23	1390	2233
OE NIJZ Celje	2,01	243	402
OE NIJZ Koper	1,50	114	193
OE NIJZ Kranj	2,17	117	178
OE NIJZ Ljubljana	2,71	476	734
OE NIJZ Maribor	1,46	140	262
OE NIJZ Murska Sobota	1,86	72	120
OE NIJZ Nova Gorica	1,82	101	130
OE NIJZ Novo Mesto	3,24	90	144
OE NIJZ Ravne	2,30	37	70

Tabela 36: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	zadostno	mejno	nezadostno	zavrnil	skupaj
Slovenija	21,54%	30,50%	43,30%	4,66%	100%
OE NIJZ Celje	23,13%	27,11%	47,26%	2,49%	100%
OE NIJZ Koper	32,12%	31,09%	28,50%	8,29%	100%
OE NIJZ Kranj	29,21%	24,16%	46,63%	0,00%	100%
OE NIJZ Ljubljana	17,98%	35,29%	42,51%	4,22%	100%
OE NIJZ Maribor	13,74%	35,50%	42,37%	8,40%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	22,50%	26,67%	50,00%	0,83%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	33,08%	27,69%	37,69%	1,54%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	14,58%	18,75%	56,25%	10,42%	100%
OE NIJZ Ravne	21,43%	31,43%	37,14%	10,00%	100%

Tabela 37: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo po koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	zadostno	mejno	nezadostno	zavrnil	skupaj
Slovenija	36,14%	21,99%	6,45%	35,42%	100%
OE NIJZ Celje	39,80%	20,65%	5,97%	33,58%	100%
OE NIJZ Koper	37,82%	18,65%	5,18%	38,34%	100%
OE NIJZ Kranj	38,20%	22,47%	7,87%	31,46%	100%
OE NIJZ Ljubljana	36,92%	23,16%	6,54%	33,38%	100%
OE NIJZ Maribor	22,52%	24,81%	4,96%	47,71%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	35,00%	20,00%	7,50%	37,50%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	52,31%	27,69%	4,62%	15,38%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	31,25%	16,67%	11,81%	40,28%	100%
OE NIJZ Ravne	30,00%	18,57%	4,29%	47,14%	100%

Tabela 38: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – mnenje o pomembnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	spremeniti	nadaljevati	vzorec
Slovenija	8,73	9,00	1513
OE NIJZ Celje	8,83	9,15	281
OE NIJZ Koper	8,98	9,04	116
OE NIJZ Kranj	9,02	9,33	125
OE NIJZ Ljubljana	8,45	8,84	506
OE NIJZ Maribor	8,96	8,76	169
OE NIJZ Murska Sobota	9,01	9,40	75
OE NIJZ Nova Gorica	8,77	8,95	111
OE NIJZ Novo Mesto	8,61	8,97	93
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,76	9,41	37

Tabela 39: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – občutje zmožnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	spremeniti	nadaljevati	vzorec
Slovenija	7,44	8,18	1474
OE NIJZ Celje	7,56	8,44	267
OE NIJZ Koper	7,32	8,09	115
OE NIJZ Kranj	7,65	8,50	123
OE NIJZ Ljubljana	7,09	7,85	497
OE NIJZ Maribor	8,04	8,19	156
OE NIJZ Murska Sobota	8,09	8,77	75
OE NIJZ Nova Gorica	7,37	8,27	110
OE NIJZ Novo Mesto	7,50	8,27	94
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7,11	8,14	37

Delavnica Zdravo jem

Tabela 40: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)

območna enota NIJZ	0 srečanj	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	5 srečanj	skupaj
Slovenija	0,04%	9,72%	9,86%	21,28%	59,07%	0,04%	100%
OE NIJZ Celje	0,18%	8,76%	6,20%	18,25%	66,61%	0,00%	100%
OE NIJZ Koper	0,00%	9,23%	9,23%	20,00%	61,54%	0,00%	100%
OE NIJZ Kranj	0,00%	9,41%	15,29%	27,06%	48,24%	0,00%	100%
OE NIJZ Ljubljana	0,00%	7,36%	10,74%	22,09%	59,66%	0,15%	100%
OE NIJZ Maribor	0,00%	14,65%	12,09%	24,88%	48,37%	0,00%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	0,00%	8,75%	17,50%	28,75%	45,00%	0,00%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	0,00%	4,48%	4,48%	14,93%	76,12%	0,00%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	0,00%	13,50%	5,50%	15,50%	65,50%	0,00%	100%
OE NIJZ Ravne	0,00%	15,38%	9,62%	18,27%	56,73%	0,00%	100%

Tabela 41: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetov delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število individualnih posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni)

območna enota NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	skupaj
Slovenija	25,37%	33,99%	40,64%	100%
OE NIJZ Celje	29,20%	34,67%	36,13%	100%
OE NIJZ Koper	39,62%	31,92%	28,46%	100%
OE NIJZ Kranj	25,88%	41,96%	32,16%	100%
OE NIJZ Ljubljana	22,09%	34,05%	43,87%	100%
OE NIJZ Maribor	23,72%	43,26%	33,02%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	26,88%	38,75%	34,38%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	8,96%	11,44%	79,60%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	24,00%	31,00%	45,00%	100%
OE NIJZ Ravne	27,88%	19,23%	52,88%	100%

Tabela 42: Učinki delavnice Zdravo jem na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od -5 do 5) po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	povprečje	n (veljavni)	n (vsi)
Slovenija	1,10	1882	2810
OE NIJZ Celje	0,84	363	548
OE NIJZ Koper	0,85	178	260
OE NIJZ Kranj	1,14	170	255
OE NIJZ Ljubljana	1,38	452	652
OE NIJZ Maribor	0,98	235	430
OE NIJZ Murska Sobota	1,27	108	160
OE NIJZ Nova Gorica	1,23	170	201
OE NIJZ Novo Mesto	0,89	141	200
OE NIJZ Ravne	1,54	65	104

Delavnica Gibam se

Tabela 43: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)

OE NIJZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	skupaj
SLO	5,5%	4,2%	3,8%	2,7%	3,6%	4,3%	5,6%	8,8%	8,3%	9,8%	9,3%	11,0%	11,0%	5,2%	7,0%	100%
CE	3,7%	2,5%	3,7%	2,7%	2,9%	4,7%	7,2%	15,1%	5,8%	6,6%	8,2%	11,5%	13,4%	2,5%	9,5%	100%
KP	4,4%	4,4%	2,8%	3,3%	3,3%	3,3%	6,1%	7,2%	8,9%	9,4%	12,2%	16,7%	7,2%	6,7%	3,9%	100%
KR	7,1%	5,0%	5,0%	0,7%	6,4%	2,9%	4,3%	4,3%	9,3%	10,7%	13,6%	7,9%	8,6%	9,3%	5,0%	100%
LJ	7,8%	4,7%	4,6%	1,7%	3,3%	3,8%	5,2%	9,3%	9,6%	11,0%	10,0%	13,0%	9,1%	2,7%	4,2%	100%
MB	4,7%	4,7%	1,8%	4,7%	5,7%	5,5%	6,5%	6,5%	9,9%	13,8%	9,9%	7,0%	5,2%	5,5%	8,4%	100%
MS	6,9%	3,5%	4,2%	2,1%	2,8%	4,9%	4,2%	8,3%	15,3%	16,7%	9,0%	9,0%	6,9%	3,5%	2,8%	100%
NG	1,1%	2,1%	3,7%	1,6%	1,6%	3,7%	3,7%	1,1%	4,2%	5,3%	6,8%	10,0%	31,1%	6,3%	17,9%	100%
NM	4,1%	9,8%	1,6%	4,1%	2,5%	5,7%	4,1%	5,7%	5,7%	9,8%	5,7%	10,7%	4,1%	23,8%	2,5%	100%
Ravne	9,2%	5,0%	8,3%	3,3%	3,3%	3,3%	5,0%	10,8%	5,0%	2,5%	6,7%	10,0%	18,3%	3,3%	5,8%	100%

Tabela 44: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni)

območna enota NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	skupaj
Slovenija	24,85%	32,66%	42,49%	100%
OE NIJZ Celje	26,99%	30,87%	42,14%	100%
OE NIJZ Koper	29,44%	34,44%	36,11%	100%
OE NIJZ Kranj	48,57%	12,86%	38,57%	100%
OE NIJZ Ljubljana	22,29%	37,36%	40,35%	100%
OE NIJZ Maribor	30,29%	40,73%	28,98%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	13,89%	38,19%	47,92%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	6,32%	15,26%	78,42%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	17,21%	28,69%	54,10%	100%
OE NIJZ Ravne	27,50%	35,00%	37,50%	100%

Tabela 45: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice udeležil (DFT), po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	0 testiranj	1 testiranje	2 testiranja	skupaj
Slovenija	16,37%	31,67%	51,95%	100%
OE NIJZ Celje	9,32%	37,86%	52,82%	100%
OE NIJZ Koper	27,78%	36,67%	35,56%	100%
OE NIJZ Kranj	35,00%	17,14%	47,86%	100%
OE NIJZ Ljubljana	14,91%	29,51%	55,57%	100%
OE NIJZ Maribor	22,72%	33,16%	44,13%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	10,42%	31,25%	58,33%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	6,32%	21,58%	72,11%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	19,67%	28,69%	51,64%	100%
OE NIJZ Ravne	15,00%	40,83%	44,17%	100%

Tabela 46: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	zadostno	mejno	nezadostno	zavrnil	skupaj
Slovenija	30,81%	33,81%	27,85%	7,53%	100%
OE NIJZ Celje	29,51%	32,62%	32,43%	5,44%	100%
OE NIJZ Koper	26,67%	27,22%	23,33%	22,78%	100%
OE NIJZ Kranj	34,29%	39,29%	24,29%	2,14%	100%
OE NIJZ Ljubljana	35,79%	33,75%	23,70%	6,75%	100%
OE NIJZ Maribor	27,15%	38,90%	27,15%	6,79%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	20,14%	27,78%	39,58%	12,50%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	39,47%	27,89%	31,58%	1,05%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	35,25%	34,43%	25,41%	4,92%	100%
OE NIJZ Ravne	18,33%	42,50%	25,83%	13,33%	100%

Tabela 47: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	zadostno	mejno	nezadostno	zavrnil	skupaj
Slovenija	38,58%	18,43%	4,90%	38,09%	100%
OE NIJZ Celje	33,20%	18,83%	5,05%	42,91%	100%
OE NIJZ Koper	31,11%	12,78%	0,56%	55,56%	100%
OE NIJZ Kranj	37,86%	19,29%	6,43%	36,43%	100%
OE NIJZ Ljubljana	45,68%	16,01%	5,02%	33,28%	100%
OE NIJZ Maribor	24,80%	26,89%	5,22%	43,08%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	29,86%	25,00%	10,42%	34,72%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	66,84%	13,16%	0,53%	19,47%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	40,16%	17,21%	7,38%	35,25%	100%
OE NIJZ Ravne	44,17%	11,67%	5,00%	39,17%	100%

Tabela 48: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	2-krat na teden ali več	1-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli	ni podatka	skupaj
Slovenija	11,7%	17,9%	19,1%	42,2%	9,1%	100%
OE NIJZ Celje	10,1%	17,5%	19,0%	47,4%	6,0%	100%
OE NIJZ Koper	8,9%	25,0%	15,0%	27,8%	23,3%	100%
OE NIJZ Kranj	13,6%	22,1%	12,9%	49,3%	2,1%	100%
OE NIJZ Ljubljana	13,7%	16,0%	19,6%	43,6%	7,1%	100%
OE NIJZ Maribor	11,2%	18,0%	20,4%	34,5%	15,9%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	9,7%	9,0%	22,2%	47,9%	11,1%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	14,2%	20,0%	17,9%	46,8%	1,1%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	13,1%	21,3%	19,7%	41,8%	4,1%	100%
OE NIJZ Ravne	9,2%	17,5%	24,2%	35,8%	13,3%	100%

Tabela 49: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	2-krat na teden ali več	1-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli	ni podatka	skupaj
Slovenija	19,9%	25,1%	10,4%	5,5%	39,0%	100%
OE NIJZ Celje	19,2%	24,3%	8,0%	5,4%	43,1%	100%
OE NIJZ Koper	11,7%	23,3%	6,1%	0,0%	58,9%	100%
OE NIJZ Kranj	17,1%	22,1%	8,6%	14,3%	37,9%	100%
OE NIJZ Ljubljana	25,0%	22,4%	13,2%	6,0%	33,4%	100%
OE NIJZ Maribor	10,4%	23,2%	12,3%	6,3%	47,8%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	14,6%	29,2%	13,2%	9,7%	33,3%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	32,1%	40,5%	6,3%	2,1%	18,9%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	28,7%	22,1%	12,3%	3,3%	33,6%	100%
OE NIJZ Ravne	20,0%	28,3%	10,8%	1,7%	39,2%	100%

Tabela 50: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	3-krat na teden ali več	1 do 2-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli	zavrnil	skupaj
Slovenija	7,8%	22,1%	23,5%	37,5%	9,0%	100%
OE NIJZ Celje	8,2%	21,7%	25,2%	39,0%	5,8%	100%
OE NIJZ Koper	8,3%	19,4%	26,1%	22,2%	23,9%	100%
OE NIJZ Kranj	7,9%	30,0%	18,6%	40,0%	3,6%	100%
OE NIJZ Ljubljana	8,6%	21,8%	25,4%	37,4%	6,8%	100%
OE NIJZ Maribor	7,3%	21,4%	21,1%	34,5%	15,7%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	3,5%	15,3%	22,9%	47,2%	11,1%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	7,4%	28,9%	20,5%	41,6%	1,6%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	9,8%	22,1%	22,1%	42,6%	3,3%	100%
OE NIJZ Ravne	6,7%	19,2%	22,5%	38,3%	13,3%	100%

Tabela 51: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	3-krat na teden ali več	1 do 2-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli	zavrnil	skupaj
Slovenija	12,1%	30,9%	12,6%	5,6%	38,8%	100%
OE NIJZ Celje	11,8%	33,0%	7,6%	4,3%	43,3%	100%
OE NIJZ Koper	7,2%	26,7%	5,6%	1,7%	58,9%	100%
OE NIJZ Kranj	6,4%	29,3%	10,7%	15,7%	37,9%	100%
OE NIJZ Ljubljana	14,4%	30,9%	15,9%	5,5%	33,3%	100%
OE NIJZ Maribor	9,1%	24,0%	12,3%	7,0%	47,5%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	4,9%	31,9%	20,8%	11,1%	31,3%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	23,2%	44,2%	12,1%	2,1%	18,4%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	14,8%	30,3%	18,0%	4,1%	32,8%	100%
OE NIJZ Ravne	11,7%	30,0%	16,7%	2,5%	39,2%	100%

Tabela 52: Učinki delavnice Gibam se - Rezultati 6-minutnega testa hoje - povprečje na začetku in koncu

območna enota NIJZ	povprečje na začetku	povprečje ob koncu	velikost vzorca
Slovenija	552,5	579,3	855
OE NIJZ Celje	558,5	594,8	215
OE NIJZ Koper	548,3	486,3	36
OE NIJZ Kranj	580,7	599,3	64
OE NIJZ Ljubljana	545,8	562,3	231
OE NIJZ Maribor	556,6	596,6	119
OE NIJZ Murska Sobota	542,1	577,1	68
OE NIJZ Nova Gorica	540,5	584,5	57
OE NIJZ Novo Mesto	540,4	590,6	49
OE NIJZ Ravne	557,8	575,2	16

Tabela 53: Učinki delavnice Gibam se - Rezultati 2-minutnega testa stopanja - povprečje na začetku in koncu

območna enota NIJZ	povprečje na začetku	povprečje ob koncu	velikost vzorca
Slovenija	99,6	111,9	276
OE NIJZ Celje	90,7	103,3	47
OE NIJZ Koper	89,4	101,0	11
OE NIJZ Kranj	/	/	0
OE NIJZ Ljubljana	107,1	119,4	50
OE NIJZ Maribor	104,3	121,6	35
OE NIJZ Murska Sobota	87,3	111,7	3
OE NIJZ Nova Gorica	100,3	114,2	78
OE NIJZ Novo Mesto	100,7	110,5	16
OE NIJZ Ravne	98,3	102,4	36

Tabela 54: Učinki delavnice Gibam se - Rezultati Queens College testa stopanja - povprečje na začetku in koncu

območna enota NIJZ	povprečje na začetku	povprečje ob koncu	velikost vzorca
Slovenija	41,0	41,0	87
OE NIJZ Celje	37,5	41,5	2
OE NIJZ Koper	38,6	39,8	18
OE NIJZ Kranj			0
OE NIJZ Ljubljana	40,4	40,8	53
OE NIJZ Maribor			0
OE NIJZ Murska Sobota	47,1	43,4	12
OE NIJZ Nova Gorica			0
OE NIJZ Novo Mesto	44,0	42,5	2
OE NIJZ Ravne			0

Delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Tabela 55: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	prisotnost na 1 srečanju	prisotnost na 2 srečanjih	prisotnost na 3 srečanjih	prisotnost na 4 srečanjih	skupaj
Slovenija	13,63%	10,88%	22,86%	52,64%	100,00%
OE NIJZ Celje	12,29%	8,38%	24,58%	54,75%	100,00%
OE NIJZ Koper	15,56%	14,44%	23,33%	46,67%	100,00%
OE NIJZ Kranj	13,89%	13,89%	27,78%	44,44%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	16,14%	12,11%	13,90%	57,85%	100,00%
OE NIJZ Maribor	19,35%	7,53%	18,28%	54,84%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	9,43%	9,43%	26,42%	54,72%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	1,47%	2,94%	25,00%	70,59%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	15,00%	17,50%	35,00%	32,50%	100,00%
OE NIJZ Ravne	11,54%	11,54%	30,77%	46,15%	100,00%

Tabela 56: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	udeleženec se JE udeležil individualnega srečanja	udeleženec se NI udeležil individualnega srečanja	skupaj
Slovenija	49,12%	50,88%	100,00%
OE NIJZ Celje	63,69%	36,31%	100,00%
OE NIJZ Koper	37,78%	62,22%	100,00%
OE NIJZ Kranj	26,39%	73,61%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	39,91%	60,09%	100,00%
OE NIJZ Maribor	50,54%	49,46%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	54,72%	45,28%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	69,12%	30,88%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	36,25%	63,75%	100,00%
OE NIJZ Ravne	75,00%	25,00%	100,00%

Tabela 57: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev po posameznih OE NIJZ

Območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	30,33%	31,21%	5,16%	33,30%	100,00%
OE NIJZ Celje	35,20%	27,37%	4,47%	32,96%	100,00%
OE NIJZ Koper	22,22%	32,22%	5,56%	40,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	26,39%	38,89%	4,17%	30,56%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	30,94%	26,01%	7,17%	35,87%	100,00%
OE NIJZ Maribor	20,43%	36,56%	5,38%	37,63%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	37,74%	30,19%	3,77%	28,30%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	47,06%	41,18%	2,94%	8,82%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	20,0%	35,0%	6,3%	38,8%	100,00%
OE NIJZ Ravne	34,62%	26,92%	1,92%	36,54%	100,00%

Tabela 58: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	34,62%	25,71%	6,26%	33,41%	100,00%
OE NIJZ Celje	38,55%	20,11%	8,38%	32,96%	100,00%
OE NIJZ Koper	23,33%	25,56%	11,11%	40,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	27,78%	38,89%	2,78%	30,56%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	38,57%	21,97%	3,59%	35,87%	100,00%
OE NIJZ Maribor	35,48%	21,51%	6,45%	36,56%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	45,28%	24,53%	1,89%	28,30%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	42,65%	39,71%	8,82%	8,82%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	22,5%	27,5%	8,8%	41,3%	100,00%
OE NIJZ Ravne	28,85%	30,77%	3,85%	36,54%	100,00%

Tabela 59: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	30,88%	30,44%	5,71%	32,97%	100,00%
OE NIJZ Celje	30,73%	26,82%	9,50%	32,96%	100,00%
OE NIJZ Koper	26,67%	24,44%	8,89%	40,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	15,28%	47,22%	6,94%	30,56%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	35,87%	24,22%	4,48%	35,43%	100,00%
OE NIJZ Maribor	23,66%	36,56%	4,30%	35,48%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	39,62%	28,30%	3,77%	28,30%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	47,06%	42,65%	1,47%	8,82%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	30,0%	27,5%	3,8%	38,8%	100,00%
OE NIJZ Ravne	23,08%	36,54%	3,85%	36,54%	100,00%

Delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Tabela 60: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	prisotn. na 1 srečanju	prisotn. na 2 srečanjih	prisotn. na 3 srečanjih	prisotn. na 4 srečanjih	brez prisotnosti	skupaj
Slovenija	11,04%	9,96%	19,82%	59,08%	0,10%	100,00%
OE NIJZ Celje	10,95%	11,94%	23,38%	53,73%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	17,71%	9,38%	11,46%	61,46%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	19,23%	7,69%	25,64%	47,44%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	9,96%	8,12%	19,56%	62,36%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Maribor	11,96%	17,39%	14,13%	56,52%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	6,15%	10,77%	18,46%	64,62%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	5,95%	2,38%	25,00%	65,48%	1,19%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	10,87%	9,78%	16,30%	63,04%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ravne	4,44%	15,56%	24,44%	55,56%	0,00%	100,00%

Tabela 61: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	udeleženec se JE udeležil individualnega srečanja	udeleženec se NI udeležil individualnega srečanja	skupaj
Slovenija	42,97%	57,03%	100,00%
OE NIJZ Celje	51,74%	48,26%	100,00%
OE NIJZ Koper	39,58%	60,42%	100,00%
OE NIJZ Kranj	38,46%	61,54%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	31,37%	68,63%	100,00%
OE NIJZ Maribor	35,87%	64,13%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	49,23%	50,77%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	66,67%	33,33%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	36,96%	63,04%	100,00%
OE NIJZ Ravne	62,22%	37,78%	100,00%

Tabela 62: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev po posameznih OE NIJZ

Območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	25,98%	35,94%	6,54%	31,54%	100,00%
OE NIJZ Celje	27,86%	30,85%	6,47%	34,83%	100,00%
OE NIJZ Koper	17,71%	48,96%	5,21%	28,13%	100,00%
OE NIJZ Kranj	19,23%	43,59%	6,41%	30,77%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	26,20%	33,58%	8,86%	31,37%	100,00%
OE NIJZ Maribor	16,30%	33,70%	0,00%	50,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	36,92%	32,31%	3,08%	27,69%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	39,29%	39,29%	8,33%	13,10%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	22,8%	39,1%	9,8%	28,3%	100,00%
OE NIJZ Ravne	31,11%	28,89%	4,44%	35,56%	100,00%

Tabela 63: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	35,35%	28,52%	4,59%	31,54%	100,00%
OE NIJZ Celje	27,36%	32,84%	5,47%	34,33%	100,00%
OE NIJZ Koper	26,04%	36,46%	9,38%	28,13%	100,00%
OE NIJZ Kranj	32,05%	26,92%	8,97%	32,05%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	39,85%	26,57%	2,95%	30,63%	100,00%
OE NIJZ Maribor	26,09%	21,74%	2,17%	50,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	46,15%	23,08%	4,62%	26,15%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	59,52%	22,62%	3,57%	14,29%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	37,0%	29,3%	3,3%	30,4%	100,00%
OE NIJZ Ravne	24,44%	37,78%	2,22%	35,56%	100,00%

Tabela 64: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	27,34%	36,04%	5,08%	31,54%	100,00%
OE NIJZ Celje	24,38%	34,83%	5,97%	34,83%	100,00%
OE NIJZ Koper	21,88%	43,75%	6,25%	28,13%	100,00%
OE NIJZ Kranj	19,23%	42,31%	7,69%	30,77%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	29,52%	35,06%	3,32%	32,10%	100,00%
OE NIJZ Maribor	20,65%	28,26%	2,17%	48,91%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	32,31%	33,85%	7,69%	26,15%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	46,43%	35,71%	4,76%	13,10%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	27,2%	38,0%	6,5%	28,3%	100,00%
OE NIJZ Ravne	24,44%	35,56%	4,44%	35,56%	100,00%

Delavnica Spoprijemanje s stresom

Tabela 65: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	prisotn. na 1 srečanju	prisotn. na 2 srečanjih	prisotn. na 3 srečanjih	prisotn. na 4 srečanjih	brez prisotnosti	skupaj
Slovenija	10,90%	13,45%	21,48%	53,99%	0,18%	100,00%
OE NIJZ Celje	9,07%	14,72%	21,57%	54,23%	0,40%	100,00%
OE NIJZ Koper	13,79%	24,71%	11,49%	50,00%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	16,74%	15,45%	17,17%	50,64%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	10,78%	12,20%	21,71%	54,99%	0,32%	100,00%
OE NIJZ Maribor	14,21%	11,17%	30,46%	44,16%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	12,34%	11,69%	18,83%	57,14%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	2,48%	8,26%	16,53%	72,73%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	7,74%	5,16%	34,19%	52,90%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ravne	8,49%	16,98%	19,81%	54,72%	0,00%	100,00%

Tabela 66: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	udeleženec se JE udeležil individualnega srečanja	udeleženec se NI udeležil individualnega srečanja	ni podatka	skupaj
Slovenija	30,79%	69,03%	0,18%	100,00%
OE NIJZ Celje	26,21%	73,39%	0,40%	100,00%
OE NIJZ Koper	28,16%	71,84%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	22,32%	77,68%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	21,55%	78,13%	0,32%	100,00%
OE NIJZ Maribor	45,18%	54,82%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	71,43%	28,57%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	47,11%	52,89%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	21,29%	78,71%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ravne	39,62%	60,38%	0,00%	100,00%

Tabela 67: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca po posameznih OE NIJZ

Območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	35,73%	28,85%	2,47%	32,95%	100,00%
OE NIJZ Celje	38,51%	29,23%	4,03%	28,23%	100,00%
OE NIJZ Koper	25,86%	27,59%	2,87%	43,68%	100,00%
OE NIJZ Kranj	22,32%	27,47%	1,72%	48,50%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	36,45%	28,05%	2,06%	33,44%	100,00%
OE NIJZ Maribor	29,95%	31,98%	0,51%	37,56%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	32,47%	35,06%	3,25%	29,22%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	56,20%	23,97%	3,31%	16,53%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	40,0%	32,3%	1,9%	25,8%	100,00%
OE NIJZ Ravne	50,00%	22,64%	0,94%	26,42%	100,00%

Tabela 68: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov po posameznih OE NIJZ

Območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	25,72%	35,82%	4,98%	33,48%	100,00%
OE NIJZ Celje	27,02%	38,51%	6,05%	28,43%	100,00%
OE NIJZ Koper	18,39%	28,74%	9,20%	43,68%	100,00%
OE NIJZ Kranj	16,31%	30,47%	5,15%	48,07%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	27,42%	33,12%	4,60%	34,87%	100,00%
OE NIJZ Maribor	24,87%	34,01%	3,05%	38,07%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	20,13%	46,75%	3,90%	29,22%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	43,80%	33,88%	4,13%	18,18%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	25,16%	45,81%	3,23%	25,81%	100,00%
OE NIJZ Ravne	32,08%	37,74%	3,77%	26,42%	100,00%

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Tabela 69: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	pris. na 1 srečanju	pris. na 2 srečanjih	pris. na 3 srečanjih	pris. na 4 srečanjih	pris. na 5 srečanjih	pris. na 6 srečanjih	skupaj
Slovenija	14,14%	10,86%	9,02%	10,86%	17,62%	37,50%	100,00 %
OE NIJZ Celje	20,18%	12,28%	9,65%	10,53%	9,65%	37,72%	100,00 %
OE NIJZ Koper	5,56%	16,67%	5,56%	11,11%	38,89%	22,22%	100,00 %
OE NIJZ Kranj	6,82%	9,09%	15,91%	9,09%	20,45%	38,64%	100,00 %
OE NIJZ Ljubljana	14,58%	13,19%	9,72%	15,97%	15,28%	31,25%	100,00 %
OE NIJZ Maribor	16,18%	10,29%	7,35%	7,35%	23,53%	35,29%	100,00 %
OE NIJZ Murska Sobota	13,16%	10,53%	2,63%	13,16%	15,79%	44,74%	100,00 %
OE NIJZ Nova Gorica	3,33%	6,67%	13,33%	3,33%	36,67%	36,67%	100,00 %
OE NIJZ Novo Mesto	4,17%	0,00%	4,17%	4,17%	16,67%	70,83%	100,00 %
OE NIJZ Ravne	37,50%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	62,50%	100,00 %

Tabela 70: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

območna enota NIJZ	oseba je prenehala kaditi	oseba je zmanjšala število pokajenih cigaret	oseba je pokadila enako število cigaret	ni podatka	skupaj
Slovenija	20,08%	41,80%	5,33%	32,79%	100,00%
OE NIJZ Celje	17,54%	38,60%	7,02%	36,84%	100,00%
OE NIJZ Koper	11,11%	55,56%	0,00%	33,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	29,55%	36,36%	6,82%	27,27%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	18,06%	45,14%	4,86%	31,94%	100,00%
OE NIJZ Maribor	27,94%	25,00%	4,41%	42,65%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	7,89%	57,89%	10,53%	23,68%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	13,33%	53,33%	0,00%	33,33%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	33,3%	50,0%	4,2%	12,5%	100,00%
OE NIJZ Ravne	37,50%	25,00%	0,00%	37,50%	100,00%

Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Tabela 71: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	pris. na 1 srečanju	pris. na 2 srečanjih	pris. na 3 srečanjih	pris. na 4 srečanjih	pris. na 5 srečanjih	pris. na 6 srečanjih	ni podatka	skupaj
Slovenija	4,81%	3,13%	3,13%	19,71%	14,90%	54,09%	0,24%	100,00 %
OE NIJZ Celje	1,43%	1,43%	0,00%	10,00%	14,29%	72,86%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Koper	2,78%	2,78%	0,00%	8,33%	8,33%	77,78%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Kranj	4,35%	6,52%	0,00%	32,61%	28,26%	28,26%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Ljubljana	1,05%	1,05%	2,11%	20,00%	21,05%	54,74%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Maribor	25,58 %	4,65%	2,33%	16,28%	9,30%	39,53%	2,33%	100,00 %
OE NIJZ Murska Sobota	0,00%	0,00%	5,56%	36,11%	2,78%	55,56%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Nova Gorica	0,00%	0,00%	4,17%	8,33%	29,17%	58,33%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Novo Mesto	8,33%	10,42%	12,50%	29,17%	6,25%	33,33%	0,00%	100,00 %
OE NIJZ Ravne	0,00%	0,00%	5,56%	11,11%	5,56%	77,78%	0,00%	100,00 %

Tabela 72: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

območna enota NIJZ	oseba je prenehala kaditi	oseba je zmanjšala število pokajenih cigaret	oseba je pokadila enako število cigaret	ni podatka	skupaj
Slovenija	24,52%	50,72%	6,73%	18,03%	100,00%
OE NIJZ Celje	25,71%	61,43%	1,43%	11,43%	100,00%
OE NIJZ Koper	16,67%	66,67%	2,78%	13,89%	100,00%
OE NIJZ Kranj	41,30%	45,65%	2,17%	10,87%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	21,05%	49,47%	16,84%	12,63%	100,00%
OE NIJZ Maribor	11,63%	39,53%	4,65%	44,19%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	19,44%	44,44%	16,67%	19,44%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	37,50%	58,33%	0,00%	4,17%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	22,9%	37,5%	2,1%	37,5%	100,00%
OE NIJZ Ravne	38,89%	61,11%	0,00%	0,00%	100,00%

Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje

Tabela 73: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	prisotn. na 1 srečanju	prisotn. na 2 srečanjih	prisotn. na 3 srečanjih	prisotn. na 4 srečanjih	prisotn. na 5 srečanjih	skupaj
Slovenija	0,00%	1,54%	4,62%	13,85%	80,00%	100,00%
OE NIJZ Celje	0,00%	2,94%	2,94%	14,71%	79,41%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	0,00%	0,00%	6,45%	12,90%	80,65%	100,00%