

**Evalvacija poglobljenih ter
nekaterih temeljnih
zdravstvenovzgojnih/
psihoedukativnih delavnic in
individualnih svetovanj v
ZVC in CKZ za leto 2019**

Uredila:

Maja Čeplak, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Avtorji po posameznih področjih:

Zdravo hujšanje, Zdravo jem: Rok Poličnik

Gibam se, Zdravo hujšanje (telesna dejavnost), Ali sem fit?, Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle / starejše: Tjaša Knific in Andrea Backović Juričan

Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Spoprijemanje s stresom, Zdravo hujšanje (motivacija in pripravljenost za spremembe): Alenka Tančič Grum in Tatjana Novak Šubara

Svetovanje za opuščanje kajenja: Tomaž Čakš

S sladkorno boleznijo skozi življenje: Nataša Medved in Jelka Zaletel

Ljubljana, november 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	17
2	Obravnava debelosti (ZDRAVO HUJŠANJE)	19
	Uvod	19
	Struktura udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	21
	Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	23
	Učinki delavnice Zdravo hujšanje	27
	Prehranjevalne navade	27
	Ritem prehranjevanja	27
	Uživanje tekočine	28
	Priporočene in odsvetovane izbire	28
	KSPN-8 – sestavljen kazalnik sprememb prehranjevalnih navad udeležencev delavnice zdravo hujšanje (Slovenija)	29
	Telesna dejavnost v delavnici Zdravo hujšanje	30
	Samooocena telesne dejavnosti	30
	Zadostnost telesne dejavnosti	31
	Telesna pripravljenost	32
	AFT testi – testi za odrasle	33
	Motivacija in pripravljenost za spremembe	35
3	ZDRAVO JEM	36
	Uvod	36
	Struktura udeležencev v delavnici Zdravo jem	37
	Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo jem	39
	Učinki delavnice Zdravo jem	41
	Ritem prehranjevanja	42
	Uživanje tekočin	43
	Priporočene in odsvetovane izbire	44
	KSPN-5 – sestavljen kazalnik sprememb prehranskih navad (Slovenija)	44
4	GIBAM SE	45
	Uvod	45
	Struktura udeležencev v delavnici Gibam se	47
	Prisotnost udeležencev v delavnici Gibam se	49

Učinki delavnice Gibam se.....	51
Samoocena telesne dejavnosti.....	52
Samoocena TD se ocenjuje na podlagi Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti na začetku in koncu delavnice GS. Sicer pa samoocena TD zaenkrat ni eden od opredeljenih kazalnikov v sklopu delavnice GS.	52
Zadostnost telesne dejavnosti.....	52
Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin.....	54
Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibljivost.....	55
Testiranje telesne pripravljenosti.....	56
AFT testi – testi za odrasle.....	56
SFT testi – testi za starejše	57
5 PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	59
Uvod	59
Struktura udeležencev v delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo	60
Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo.....	62
Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo	63
6 PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO	66
Uvod	66
Struktura udeležencev.....	67
Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	69
Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.....	70
7 SPOPRIJEMANJE S STRESOM	73
Uvod	73
Struktura udeležencev.....	74
Prisotnost udeležencev na delavnici	76
Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom.....	77
8 SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA	79
Uvod	79
Struktura udeležencev – skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	80
Prisotnost udeležencev – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja.....	82
Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja.....	83
Struktura udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja.....	84
Prisotnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja.....	86
Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	87
9 S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	88

	Uvod	88
	Struktura udeležencev – s sladkorno boleznijo skozi življenje	90
	Prisotnost udeležencev – S sladkorno boleznijo skozi življenje	92
	Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje	93
10	ALI SEM FIT?	98
	Uvod	98
	Struktura udeležencev v delavnici Ali sem fit?	99
11	TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE / STAREJŠE	102
	Uvod	102
	Struktura udeležencev v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše.....	103
	Rezultati delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše	105
	AFT testi – testi za odrasle.....	105
	SFT testi – testi za starejše	106
12	UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK	108
13	LITERATURA.....	116
14	PRILOGA.....	117

KAZALO SLIK

Slika 1: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po spolu)	21
Slika 2: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje – skupni podatki.....	23
Slika 3: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne vadbe v delavnici Zdravo hujšanje.....	24
Slika 4: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil (DFT)	24
Slika 5: Število individualnih posvetov z DMS, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil	25
Slika 6: Število individualnih posvetov z DFT, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil	25
Slika 7: Udeležba udeležencev delavnice na posameznem individualnem posvetu v delavnici Zdravo hujšanje	26
Slika 8: Nadomeščanje tekočin (povprečje Slovenija)	28
Slika 9: Vrednost kazalnika KPSN-8 za leto 2019 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji	29
Slika 10: Učinki delavnic glede na samooceno telesne dejavnosti.....	30
Slika 11: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in na koncu delavnice Zdravo hujšanje	31
Slika 12: Razmerje med AFT in SFT testi v delavnici Zdravo hujšanje	32
Slika 13: Povprečna ocena udeležencev o pomembnosti in zmožnosti spremembe življenjskega sloga na začetku in ob zaključku Uvodnega modula delavnice Zdravo hujšanje	35
Slika 14: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po spolu).....	37
Slika 15: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnic Zdravo jem – skupni podatki	39
Slika 16:Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo jem udeležil. 39	
Slika 17: Udeležba na individualnih posvetih v delavnici Zdravo jem	40
Slika 18: Število zaužiti obrokov na dan	42
Slika 19: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo	43
Slika 20: Vrednost kazalnika KSPN-5 za leto 2019 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji	44
Slika 21: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po spolu)	47
Slika 22: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se – skupni podatki	49
Slika 23: Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil... 50	
Slika 24: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil	50
Slika 25:Učinki delavnic glede na samooceno telesne dejavnosti.....	52
Slika 26: Učinki delavnic glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo	53
Slika 27: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj večjih mišičnih skupin	54
Slika 28: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibljivosti	55
Slika 29: Razmerje med AFT in SFT testi v delavnici Gibam se	56
Slika 30: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po spolu)	60
Slika 31: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo – skupni podatki	62
Slika 32: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo.....	62
Slika 33: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo - primerjalno po področjih	63
Slika 34: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev.....	64

Slika 35: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo	64
Slika 36: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije	65
Slika 37: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po spolu)	67
Slika 38: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – skupni podatki	69
Slika 39: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.....	69
Slika 40: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo - primerjalno po področjih	70
Slika 41: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev	71
Slika 42: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo.....	71
Slika 43: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje	72
Slika 44: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po spolu)	74
Slika 45: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom – skupni podatki.....	76
Slika 46: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom	76
Slika 47: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom - primerjalno po področjih	77
Slika 48: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca	78
Slika 49: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov ...	78
Slika 50: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu)	80
Slika 51: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki.....	82
Slika 52: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	83
Slika 53: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu) .	84
Slika 54: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki.....	86
Slika 55: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja.....	87
Slika 56: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po spolu).....	90
Slika 57: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – skupni podatki	92
Slika 58: Povprečna ocena po spolu na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje.....	94
Slika 59: Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – primerjalno po področjih	94
Slika 60: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Emocionalne obremenitve	95
Slika 61: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja volje in moči.	96
Slika 62: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja informacij.....	96
Slika 63: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – Socialna stiska.....	97

Slika 64: Struktura udeležencev delavnice Ali sem fit? (po spolu)	99
Slika 65: Struktura udeležencev delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše (po spolu)	103
Slika 66: Razmerje med AFT in SFT testi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše	105

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število delavnic Zdravo hujšanje in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	21
Tabela 2: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti).....	22
Tabela 3: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)	22
Tabela 4: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (AFT testi).....	33
Tabela 5: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibčnost (AFT testi).....	33
Tabela 6: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (AFT testi) .	33
Tabela 7: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (AFT testi)....	33
Tabela 8: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (SFT testi)	34
Tabela 9: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibčnost (SFT testi)	34
Tabela 10: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (SFT testi)	34
Tabela 11: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (SFT testi) ..	34
Tabela 12: Število delavnic Zdravo jem in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	37
Tabela 13: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti).....	38
Tabela 14: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)	38
Tabela 15: Število delavnic Gibam se in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	47
Tabela 16: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po starosti)	48
Tabela 17: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po izobrazbi).....	48
Tabela 18: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (AFT testi).....	57
Tabela 19: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibčnost (AFT testi).....	57
Tabela 20: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (AFT testi)	57
Tabela 21: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (AFT testi)..	57
Tabela 22: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (SFT testi)	58
Tabela 23: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibljivost (SFT testi)	58
Tabela 24: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (SFT testi)	58
Tabela 25: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (SFT testi) .	58
Tabela 26: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	60
Tabela 27: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po starosti).....	61
Tabela 28: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po izobrazbi) ...	61
Tabela 29: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	67
Tabela 30: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)	68
Tabela 31: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)	68
Tabela 32: Število delavnic Spoprijemanje s stresom in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	74
Tabela 33: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po starosti)	75
Tabela 34: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po izobrazbi)	75
Tabela 35: Število delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ.....	80
Tabela 36: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)	81
Tabela 37: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)	81
Tabela 38: Število delavnic Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ....	84

Tabela 39: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti).....	85
Tabela 40: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)	85
Tabela 41: Število delavnic S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ	91
Tabela 42: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po starosti)	91
Tabela 43: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po izobrazbi)	92
Tabela 44: Število delavnic Ali sem fit? po posameznih OE NIJZ.....	99
Tabela 45: Struktura udeležencev delavnice Ali sem fit? (po starosti)	100
Tabela 46: Struktura udeležencev delavnice Ali sem fit? (po izobrazbi).....	100
Tabela 47: Rezultati testov za testiranje telesne pripravljenosti	101
Tabela 48: Število delavnic Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše in število udeležencev po posameznih OE NIJZ	103
Tabela 49: Struktura udeležencev delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše (po starosti).....	104
Tabela 50: Struktura udeležencev delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše (po izobrazbi)	104
Tabela 51: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (AFT testi).....	105
Tabela 52: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti - gibčnost(AFT testi)	106
Tabela 53: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (AFT testi)	106
Tabela 54: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (AFT testi)	106
Tabela 55: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (SFT testi)	107
Tabela 56: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti - gibčnost(SFT testi).....	107
Tabela 57: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (SFT testi)	107
Tabela 58: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (SFT testi)	107
Tabela 59: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni).....	117
Tabela 60: Prisotnost udeležencev na vadbenih srečanjih delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)	117
Tabela 61: Tabela: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih - DMS delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ	118
Tabela 62: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih – DFT delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ	118
Tabela 63: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih – DIET delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ	118
Tabela 64: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih s psihologom delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ	119
Tabela 65: Število zaužitih obrokov na dan po posameznih OE NIJZ	119
Tabela 66: Pogostost uživanja zajtrka po posameznih OE NIJZ.....	119
Tabela 67: Pogosto uživanja prigrizkov po posameznih OE NIJZ.....	120
Tabela 68: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo po posameznih OE NIJZ	120
Tabela 69: Pogosto uživanja zelenjave po posameznih OE NIJZ	120
Tabela 70: Pogostost uživanja sadja po posameznih OE NIJZ	121

Tabela 71: Pogostost uživanja mesa po posameznih OE NIJZ.....	121
Tabela 72: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir po posameznih OE NIJZ.....	121
Tabela 73: Učinki delavnice Zdravo hujšanje na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od -8 do 8) po posameznih OE NIJZ	122
Tabela 74: Število testiranj telesne pripravljenosti po posameznih OE NIJZ	122
Tabela 75: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – samoocena telesne dejavnosti.....	122
Tabela 76: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - ocena zadostnosti telesne dejavnosti udeleženca - na začetku	123
Tabela 77: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - ocena zadostnosti telesne dejavnosti udeleženca - na koncu	123
Tabela 78: AFT in SFT testi v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ.....	123
Tabela 79: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	124
Tabela 80: Rezultati testa Tek v osmici v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	124
Tabela 81: Rezultat testa Gibčnost ramenskega obroča in vratu v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	124
Tabela 82: Rezultati testa V doseg sede v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	125
Tabela 83: Rezultati testa Zmožljivost prijema v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	125
Tabela 84: Rezultati testa Izteg trupa v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	125
Tabela 85: Rezultati testa Delni upogib trupa v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	126
Tabela 86: Rezultati testa Sklece z dotikom dlani v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	126
Tabela 87: Rezultati testa Skok v višino z mesta v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	126
Tabela 88: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	127
Tabela 89: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	127
Tabela 90: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	127
Tabela 91: Rezultati testa hoje na 2km v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	127
Tabela 92: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	128
Tabela 93: Rezultati testa Vstani in pojdi test v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	128
Tabela 94: Rezultati testa Doseg sede na stolu v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	128
Tabela 95: Rezultati testa Dotik dlani za hrbtom v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	129

Tabela 96: Rezultati testa Vstajanje s stola v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	129
Tabela 97: Rezultati testa Upogib komolca v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	129
Tabela 98: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	130
Tabela 99: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	130
Tabela 100: Rezultati testa hoje na 2km v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	130
Tabela 101: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – mnenje o pomembnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ.....	131
Tabela 102: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – občutje zmožnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ	131
Tabela 103: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni).....	132
Tabela 104: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetov delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število individualnih posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni)	132
Tabela 105: Število zaužiti obrokov na dan po posameznih OE NIJZ	132
Tabela 106: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo po posameznih OE NIJZ	133
Tabela 107: Pogostost uživanja zelenjave po posameznih OE NIJZ	133
Tabela 108: Pogostost uživanja sadja po posameznih OE NIJZ	133
Tabela 109: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir po posameznih OE NIJZ.....	134
Tabela 110: Učinki delavnice Zdravo jem na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od -5 do 5) po posameznih OE NIJZ	134
Tabela 111: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)	135
Tabela 112: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni)	135
Tabela 113: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil (DFT), po posameznih OE NIJZ	135
Tabela 114: Učinki delavnice Gibam se – samoocena telesne dejavnosti	136
Tabela 115: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ.....	136
Tabela 116: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ.....	136
Tabela 117:Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ.....	137
Tabela 118: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ	137
Tabela 119: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ.....	138
Tabela 120: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibljivost - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ.....	138
Tabela 121: AFT in SFT testi v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ	138

Tabela 122: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	139
Tabela 123: Rezultati testa Tek v osmici v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi) ...	139
Tabela 124: Rezultat testa Gibčnost ramenskega obroča in vratu v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	139
Tabela 125: Rezultati testa V doseg sede v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)...	140
Tabela 126: Rezultati testa Zmogljivost prijema v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	140
Tabela 127: Rezultati testa Izteg trupa v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	140
Tabela 128: Rezultati testa Delni upogib trupa v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	141
Tabela 129: Rezultati testa Sklece z dotikom dlani v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	141
Tabela 130: Rezultati testa Skok v višino z mesta v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	141
Tabela 131: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	142
Tabela 132: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	142
Tabela 133: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	142
Tabela 134: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)	143
Tabela 135: Rezultati testa Vstani in pojdi test v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)	143
Tabela 136: Rezultati testa Doseg sede na stolu v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	143
Tabela 137: Rezultati testa Dotik dlani za hrbtom v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	144
Tabela 138: Rezultati testa Vstajanje s stola v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)	144
Tabela 139: Rezultati testa Upogib komolca v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)	144
Tabela 140: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)	145
Tabela 141: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	145
Tabela 142: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ	146
Tabela 143: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ	146
Tabela 144: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev po posameznih OE NIJZ	146
Tabela 145: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo po posameznih OE NIJZ	147

Tabela 146: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije po posameznih OE NIJZ	147
Tabela 147: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ	148
Tabela 148: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ	148
Tabela 149: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev po posameznih OE NIJZ	148
Tabela 150: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo po posameznih OE NIJZ	149
Tabela 151: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje po posameznih OE NIJZ.....	149
Tabela 152: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ	150
Tabela 153: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ	150
Tabela 154: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca po posameznih OE NIJZ	150
Tabela 155: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov po posameznih OE NIJZ	151
Tabela 156: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ	152
Tabela 157: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	152
Tabela 158: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ	153
Tabela 159: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	153
Tabela 160: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ	154
Tabela 161: Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ	154
Tabela 162: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – emocionalne obremenitve.....	154
Tabela 163: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – stiska zaradi pomanjkanja informacij	155
Tabela 164: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – stiska zaradi pomanjkanja moči in volje	155
Tabela 165: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – socialna stiska	155
Tabela 166: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Ali sem fit?	156
Tabela 167: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Ali sem fit?	156
Tabela 168: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Ali sem fit?.....	156
Tabela 169: Rezultati Preizkusa hoje na 2km v delavnici Ali sem fit?	157
Tabela 170: AFT in SFT testi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ	158
Tabela 171: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	158

Tabela 172: Rezultati testa Tek v osmici v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	158
Tabela 173: Rezultat testa Gibčnost ramenskega obroča in vratu v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	159
Tabela 174: Rezultati testa V doseg sede v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	159
Tabela 175: Rezultati testa Zmožljivost prijema v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	159
Tabela 176: Rezultati testa Izteg trupa v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	160
Tabela 177: Rezultati testa Delni upogib trupa v delavnici test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	160
Tabela 178: Rezultati testa Sklece z dotikom dlani v delavnici test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	160
Tabela 179: Rezultati testa Skok v višino z mesta v delavnici test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	161
Tabela 180: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	161
Tabela 181: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi).....	161
Tabela 182: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)	161
Tabela 183: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	162
Tabela 184: Rezultati testa Vstani in pojdi test v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	162
Tabela 185: Rezultati testa Doseg sede na stolu v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	162
Tabela 186: Rezultati testa Dotik dlani za hrbtom v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	163
Tabela 187: Rezultati testa Vstajanje s stola v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	163
Tabela 188: Rezultati testa Upogib komolca v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	163
Tabela 189: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	164
Tabela 190: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi).....	164

UPORABLJENE KRATICE

KRATICA	RAZLAGA
AFT	Skupina testov telesne pripravljenosti za odrasle
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
ICKZ	Integrirani centri za krepitev zdravja
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
SFT	Skupina testov telesne pripravljenosti za starejše
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, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše, 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 ali enem od začetnih

srečanj) in ob zaključku (na zadnjem srečanju ali enem od zaključnih srečanj) 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 individualnega, vodenega (vstopnega) pogovora oziroma vodenega motivacijskega intervjuja. Izvajalec delavnice podatke, ki jih pridobi preko vodenega motivacijskega intervjuja 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) in centri za krepitev zdravja (CKZ) dolžni posredovati Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje (NIJZ), Centru za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja (CUPPKZ).

Podatki, predstavljeni v poročilu, so pridobljeni iz vprašalnikov in obrazcev za evalvacijo poglobljenih zdravstvenovzgojnih delavnic/ individualnih svetovanj, ki so bili ustrezno izpolnjeni/ vneseni v spletno aplikacijo 1KA in so jih ZVCji in CKZji posredovali NIJZ za leto 2019.

2 Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)

Uvod

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 in individualna srečanja vključno s še enim dodatnim testiranjem TP, s strokovnjaki timov ZH v zdravstvenih domovih po zaključenem uvodnem modulu.

Delavnica ZH je kompleksna, saj uvodni modul traja 18 tednov, slednjemu pa je dodan še vzdrževalni modul, ki pa se izvaja 3., 6. in 12. mesecev po zaključku uvodnega modula. Delavnica ZH skupaj predvideva 18 skupinskih srečanj (15 v uvodnem in 3 v vzdrževalnem modulu), 16 srečanj telesne vadbe, 11¹ oziroma 14² individualnih srečanj z različnimi izvajalci v timu, 3 testiranja telesne pripravljenosti (zadnje oz. 3. testiranje TP je del vzdrževalnega modula) ter 4 timske sestanke.

Učinke v zdravstvenovzgojni delavnici ZH vrednotimo na začetku in ob zaključku delavnic s pomočjo testiranja TP in antropometričnih meritev (zaenkrat še vedno samo telesne mase/ indeksa telesne mase (ITM) in obsega pasu) 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. V delavnico bo v prihodnje potrebno vključiti nove objektivne meritve, ki bodo vključevale celovito prehransko anamnezo, vključno z oceno morebitne prisotnosti podhranjenosti.

¹ Velja za ZVC

² Velja za CKZ (pri CKZ so dodana še 3 individualna srečanja z dietetikom)

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 telesne pripravljenosti (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).

Analiza s področja TD v delavnici obsega subjektivne učinke, ki jih vrednotimo s pomočjo odgovorov na nekatera vprašanja v Vprašalniku zdravo hujšanje. Odgovori na vprašanja s področja TD nam nakazujejo spremembe v gibalnih navadah posameznika. Subjektivne učinke meri 1 kazalnik:

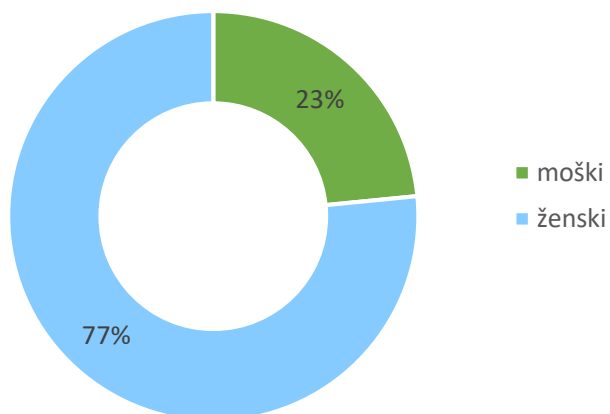
1. **zadostnost telesne dejavnosti** (kombinacijo odgovorov iz vprašalnika o pogostosti ukvarjanja z ZITD ter o pogostosti ukvarjanja z VITD).

Objektivne učinke delavnice ZH pa merimo s **kazalnikom telesne pripravljenosti**. Telesno pripravljenost merimo z dvema skupinama testov telesne pripravljenosti: AFT- skupina testov telesne pripravljenosti za odrasle ali SFT- skupina testov telesne pripravljenosti za starejše. Vsaka skupina testov s svojimi specifičnimi testi preverja več telesnih komponent:

- **motorične sposobnosti (ravnotežje in koordinacija),**
- **mišično skeletna pripravljenost (gibljivost, mišična jakost, moč in vzdržljivost v moči),**
- **kardiorespiratorna pripravljenost (vzdržljivost srca, ožilja in dihal).**

Struktura udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

V letu 2019 je bilo izvedenih 271 delavnic ZH, katerih se je udeležilo 2709 odraslih oseb. Delavnic se glede na spol pogosteje udeležujejo **ženske (77 %)**, v primerjavi z **moškimi (23 %)** (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	47	472
OE NIJZ Koper	17	15	150
OE NIJZ Kranj	23	27	271
OE NIJZ Ljubljana	63	91	906
OE NIJZ Maribor	31	31	303
OE NIJZ Murska Sobota	17	17	172
OE NIJZ Nova Gorica	15	16	160
OE NIJZ Novo Mesto	13	17	171
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7	10	104
skupaj	232	271	2709

Povprečna starost udeležencev je znašala **56 let**. Med napotenimi v delavnico iz ambulant družinske medicine je prisoten višji delež starejših od 50 (**29,35 %**) oziroma 60 let (**32,52 %**).

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

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,04%
od 19 do 29 let	1,96%
od 30 do 39 let	8,90%
od 40 do 49 let	17,76%
od 50 do 59 let	29,35%
od 60 do 69 let	32,52%
od 70 do 79 let	9,12%
80 let in več	0,33%
ni podatka	0,04%
skupaj	100,00%

Med uporabniki delavnice so najpogosteje posamezniki, ki so dokončali **2- ali 3- letno poklicno šolo** (24,29 %), in tisti s **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (34,48 %).

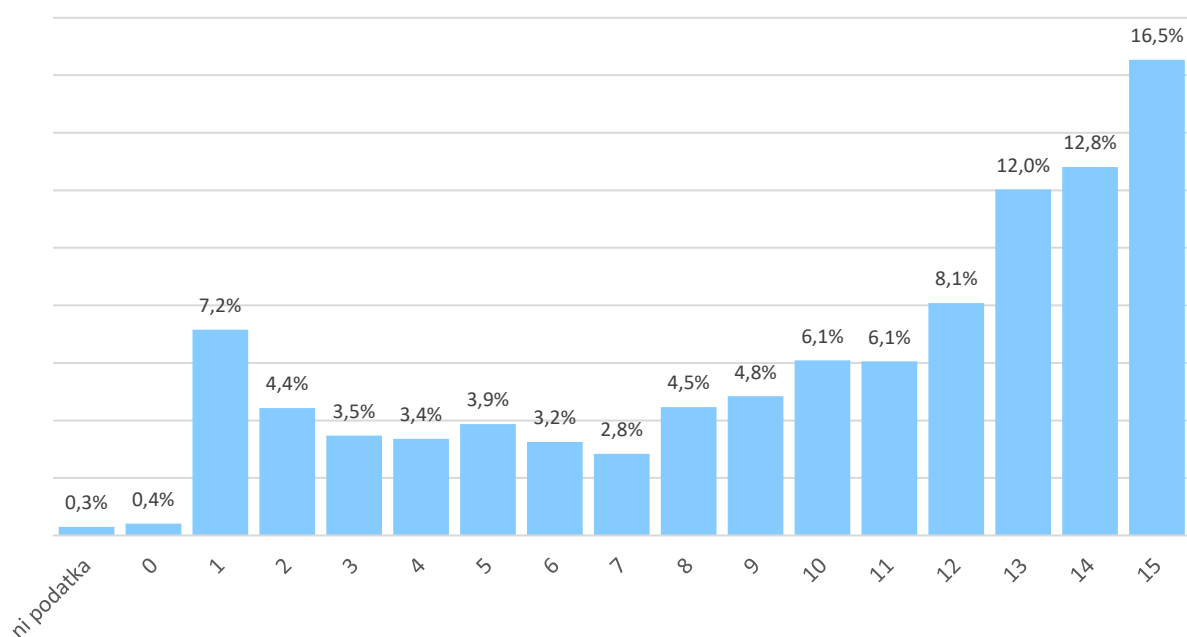
Tabela 3: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,66%
Osnovna šola	11,22%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	24,29%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	34,48%
Višja šola (VI)	11,07%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	15,69%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,18%
ni podatka	0,41%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

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

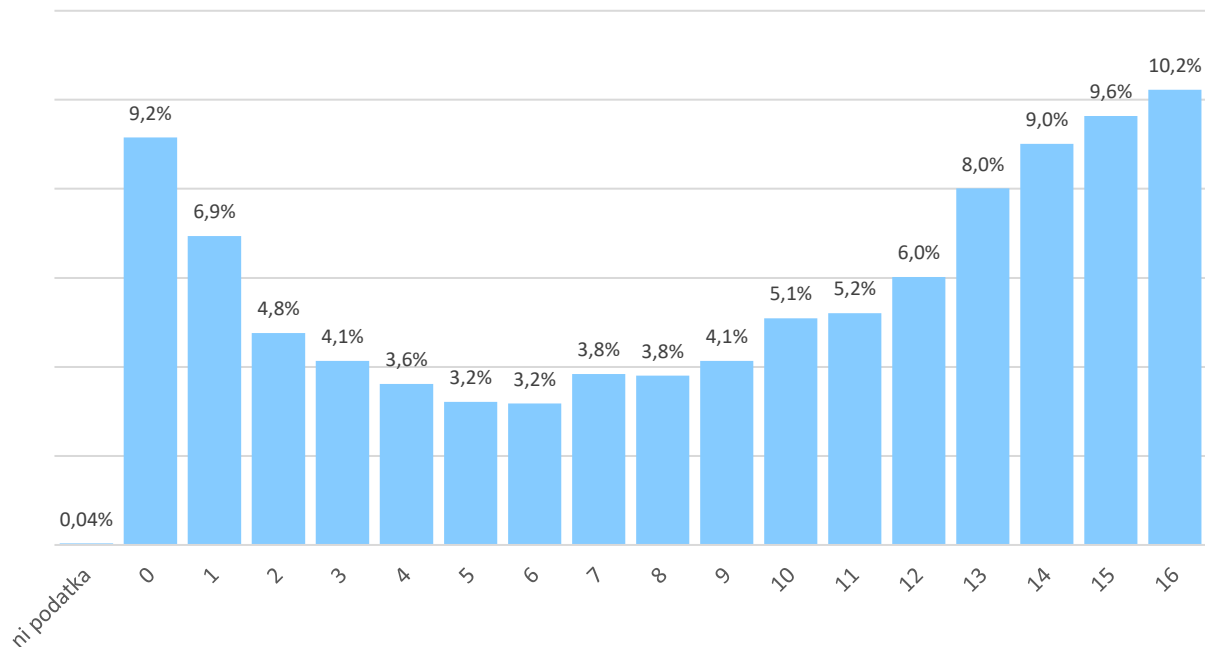
Slika 2 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice ZH. Razvidno je, da se **16,5 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih srečanjih uvodnega modula delavnice ZH (t.j. 15 srečanj).



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

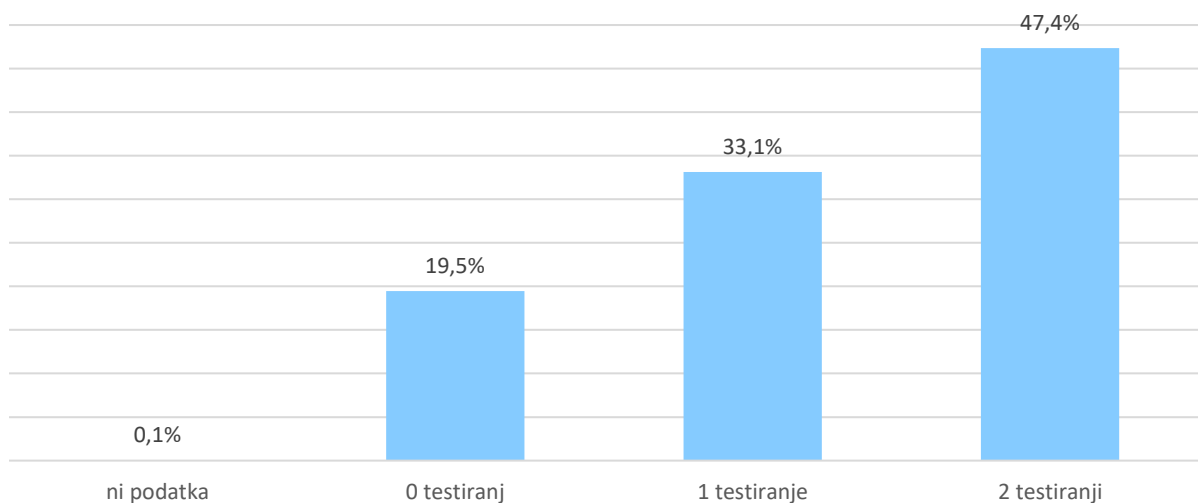
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Slika 3 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih telesne vadbe v delavnici ZH. Razvidno je, da se **10,2 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih **srečanj telesne vadbe** v delavnici ZH (t.j. 16 srečanj).



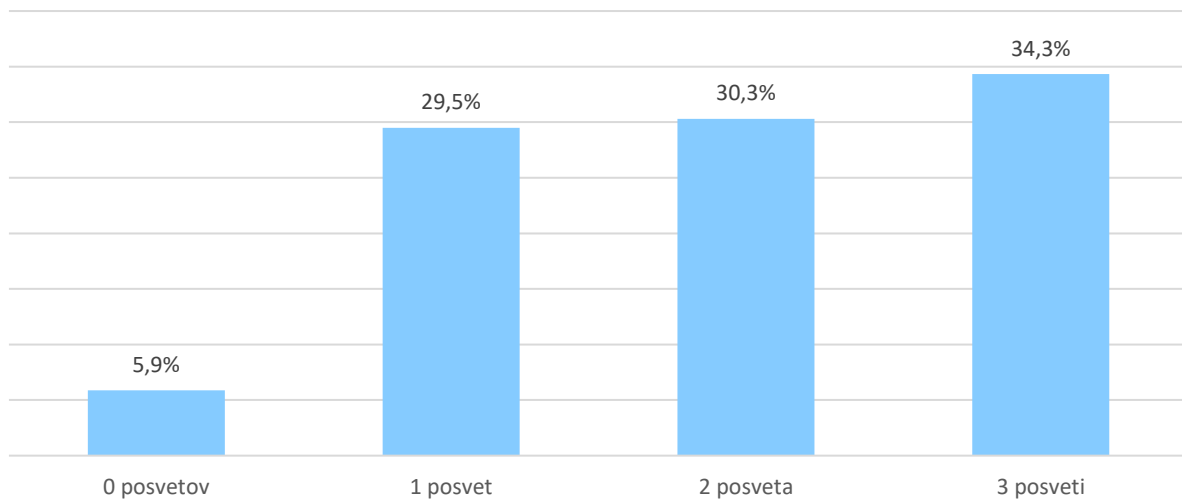
Slika 3: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne vadbe v delavnici Zdravo hujšanje

*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)

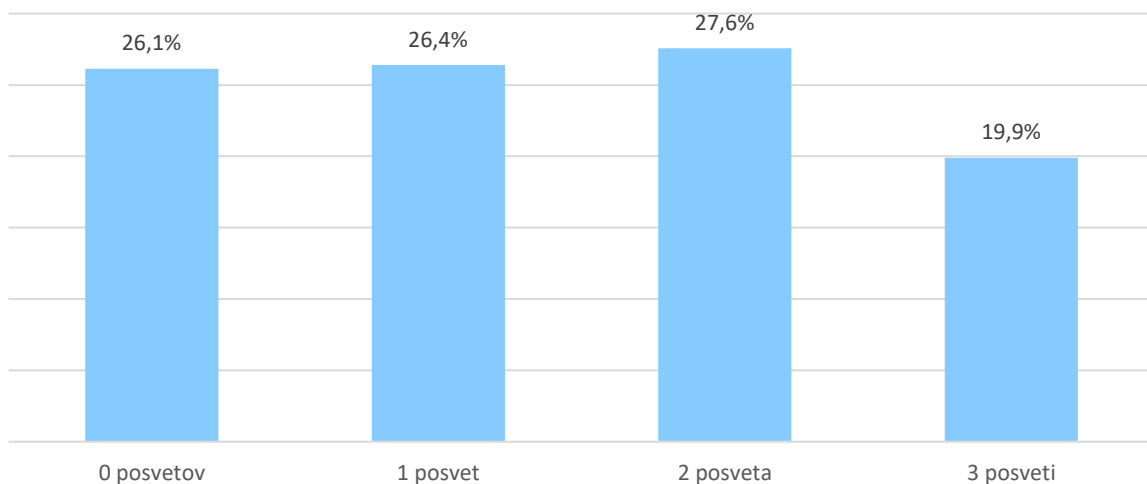
Po programu delavnice ZH so predvidena 4 individualna srečanja z DMS, in sicer 3 v uvodnem delu delavnice (v tednu 0 in 6 in v tednih 15-16) ter eno v motivacijskem delu (12 mesecev po zaključku uvodnega modula delavnice ZH). *Slika 5* prikazuje, da se skoraj **34,3 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih 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 eno v motivacijskem delu (12 mesecev po zaključku uvodnega modula delavnice ZH). *Slika 6* prikazuje, da se le **19,9 %** udeležencev udeleži vseh predvidenih individualnih posvetov z diplomiranim fizioterapevtom.

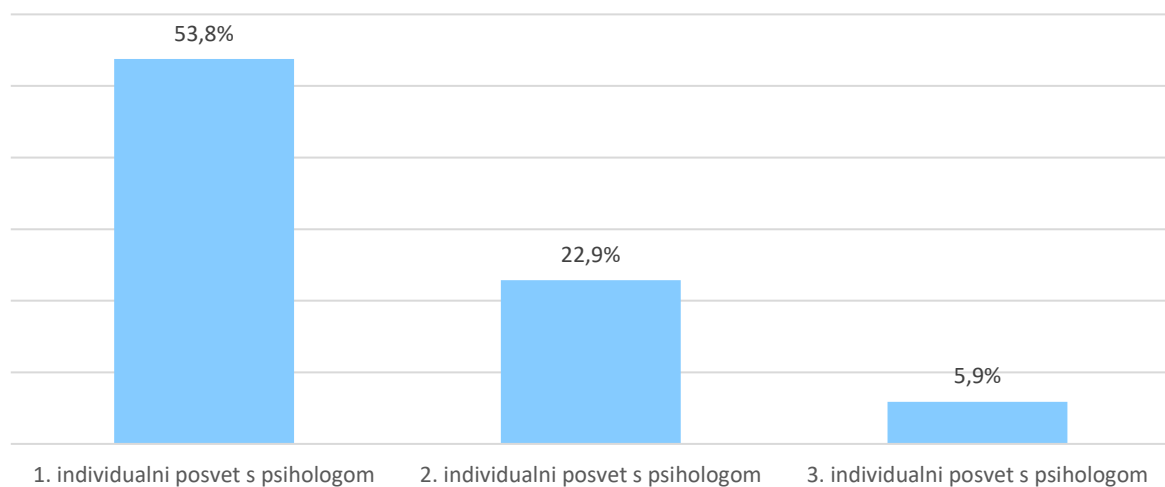


Slika 6: Število individualnih posvetov z DFT, ki se jih je udeleženec v času delavnice Zdravo hujšanje udeležil

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

V sklopu projekta vzpostavitve mreže integriranih centrov za krepitev zdravja (*Projekt [MoST](#) – Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v lokalnih skupnostih*) je v letu 2019 potekalo testiranje delavnice ZH, ki je v standardnem timu vključevala tudi dietetika. V sklopu testiranja so bila v delavnico dodana 3 individualna srečanja z dietetikom. V I. 2019 je bilo tako izključno v CKZ-jih (brez CKZ Sevnica, CKZ Celje in CKZ Vrhnika in ZVC-jev) skupaj izvedeno 1465 individualnih prehranskih posvetov z dietetikom. Individualna prehranska svetovanja v delavnici ZH, ki se izvaja v ZVC niso bila predvidena, čeprav so izvajalci izvedli 1244 individualnih posvetov v okviru pogovornih ur. Skupaj je bilo tako v letu 2019 v CKZ in ZVC izvedenih 2709 individualnih prehranskih svetovanj.

Kot je razvidno iz *Slika 7*, se je skoraj 83 % udeležencev delavnice udeležilo vsaj enega individualnega posveta s psihologom. Največ, to je 53,8 % 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: Udeležba udeležencev delavnice na posameznem individualnem posvetu v delavnici Zdravo hujšanje

**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:

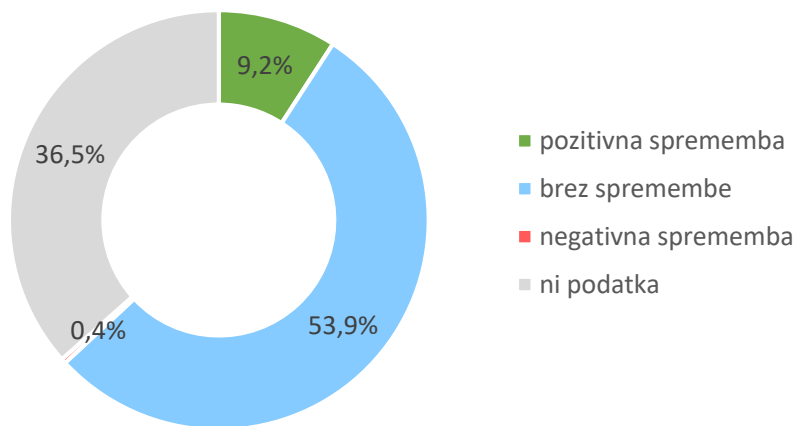
- 1) **ritem prehranjevanja** (1. kazalnik: število dnevno zaužitih obrokov; 2. kazalnik: pogostost zajtrkovanja; 3. pogostnost uživanja priložnostnih obrokov (prigrizkov));
- 4) **uživanje tekočin** (4. kazalnik: najpogostejše zaužite pijače za žejo);
- 5) **priporočene in odsvetovane prehranske izbire** (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

Ritem prehranjevanja ima pomembno vlogo pri prehranski obravnavi oseb s prekomerno telesno maso in debelostjo, saj le-ti pogosto zaužijejo preveč obrokov, kar prispeva dodatno k skupnemu energijskemu vnosu. Načrtovanje prehrane je zato pomembno, saj na ta način lahko pomembno prispevamo k izogibanju preskakovanja in izpuščanju obrokov ter poseganju po nezdravi ponudbi (hitra hrana, avtomati s hrano itd.). V okviru delavnice ZH v povezavi s tem spremljamo tri kazalnike: *število dnevno zaužitih obrokov, zajtrkovalne navade ter pogostnost poseganja po prigrizkih*. Analiza kaže, da se je večina udeležencev (**30,6 %**) odločilo za pozitivno spremembo pri številu zaužitih dnevnih obrokov, kar **35 %** pa za zmanjševanje pogostnosti poseganja po nezdravih prigrizkih, ki prispevajo k dodatnemu energijskemu vnosu in neurejenosti ritma prehranjevanja. Za spremembo pri uvedbi zajtrka se je odločilo le **16,6 %** udeležencev.

Uživanje tekočine

Pijače, predvsem sladke in gazirane, so lahko pomemben vzrok prekomernega energijskega vnosa in prispevajo k dodatnemu pridobivanju telesne mase. Na podlagi analize podatkov, ki smo jih pridobili s strani zdravstvenih domov ugotavljamo, da se za spremembo v izbiri tekočin odloči v povprečju le **9,2 %** udeležencev delavnice ZH. Analiza kaže, da kar pri **53,9 %** udeležencev ni bilo zabeležene pozitivnih spremembe v izbiri tekočin za žejo, kar je morda delno povezano tudi z dejstvom, da udeleženci že pred vstopom v delavnico ZH uživajo priporočene vrste tekočin za žejo (*Slika 8*).



Slika 8: Nadomeščanje tekočin (povprečje Slovenija)

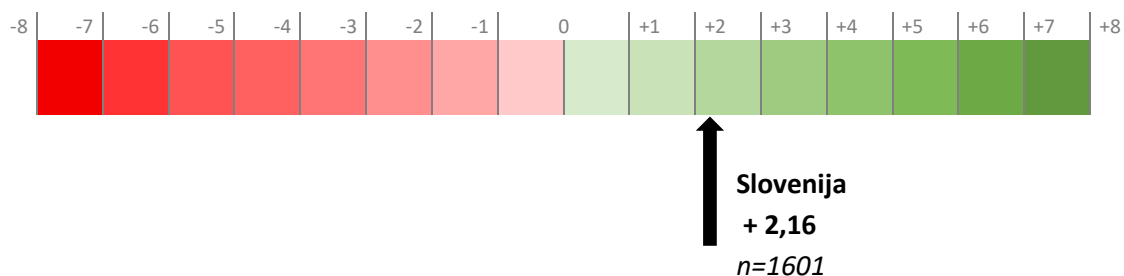
Priporočene in odsvetovane izbire

Eden izmed pomembnih ciljev delavnice ZH je sprememba življenjskega sloga, vključno v načinu prehranjevanja. Ljudje, ki se soočajo z debelostjo pogosto zaužijejo prevelike porcije hrane kar ob telesni nedejavnosti privede do pozitivne energijske bilance. Ključni cilj prehranskega svetovanja je zato usmerjen v iskanje alternativnih prehranskih izbir. Zelo pomembno je, da udeleženci prepoznavajo odsvetovane vrste živil ter jih nadomeščajo s priporočenimi. Ob tem je treba dodati, da v svoje prehranjevalne navade uvajajo obroke, ki so sestavljeni iz različnih kombinacij živil ter ob tem upoštevajo velikost porcije. Analiza podatkov

za leto 2019 kaže, da so udeleženci najpogosteje naredili pozitivno spremembo pri vnosu škrobnih živil (**31,8 %**), pri zelenjavi (**20,3 %**), vključevanju mesa (**19,7 %**) ter sadja (**10,8 %**).

KSPN-8 – sestavljen kazalnik sprememb prehranjevalnih navad udeležencev delavnice zdravo hujšanje (Slovenija)

Slika 9 prikazuje sestavljen kazalnik prehranjevalnih navad udeležencev delavnice Zdravo hujšanje v letu 2019, 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 2019 kaže povprečje ravnotežij posameznih udeležencev ($n = 1601$) na ravni Slovenije in v povprečju znaša 2,16 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 za 2,16 točki.



Slika 9: Vrednost kazalnika KPSN-8 za leto 2019 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji

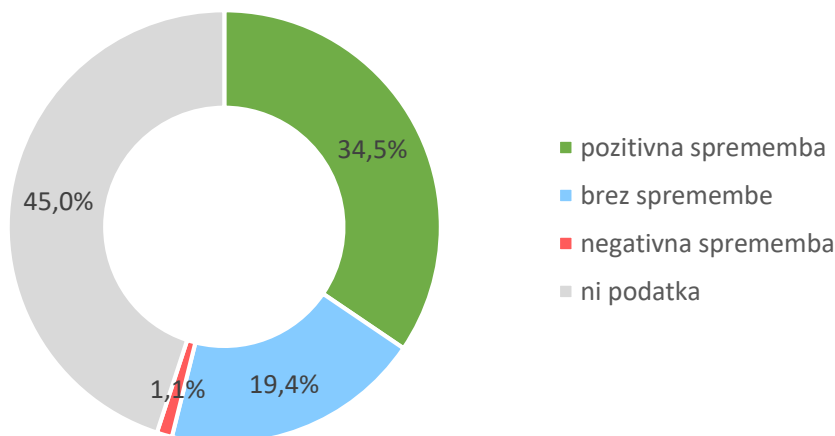
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Telesna dejavnost v delavnici Zdravo hujšanje

V nadaljevanju so prikazane spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZH naredili **na področju telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti (TP)**. V analizo sprememb sta bila vključena **2 kazalnika** in sicer **zadostnost telesne dejavnosti** (vezan na vprašalnik) in **telesna pripravljenost** (pridobljena iz testiranj TP).

Samoocena telesne dejavnosti

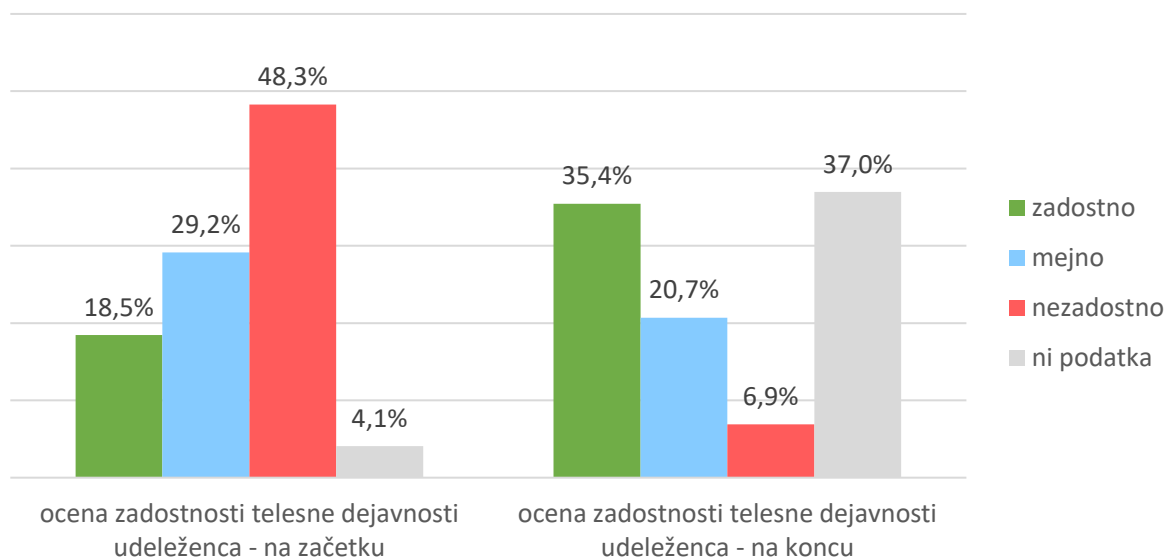
Samoocena TD se ocenjuje na podlagi vprašalnika Zdravo hujšanje na začetku in koncu uvodnega dela delavnice ZH. Sicer pa samoocena TD zaenkrat ni eden od opredeljenih kazalnikov v sklopu delavnice ZH. Ocenjuje se ponovno sicer na koncu vzdrževalnega dela delavnice ZH po 12. mesecih zaključka uvodnega dela delavnice, vendar rezultati tega niso prikazani v tem ocenjevalnem poročilu.



Slika 10: Učinki delavnic glede na samooceno telesne dejavnosti

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 11*). Morebitna sprememba v zadostnosti telesne dejavnosti je kazalnik za uspešnost udeležencev v dotični delavnici. Rezultati udeležencev delavnic ZH prikazujejo, da je bilo na začetku **18,5 %** zadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **35,4 %**. Odstotek mejno telesno dejavnih je na začetku delavnic ZH znašal **29,2 %**, na koncu delavnic pa **20,7 %**. **48,3 %** udeležencev je bilo na začetku delavnice ZH nezadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **6,9 %**. Za **4,1 %** udeležencev na začetku ter za kar **37 %** udeležencev na koncu delavnic podatkov žal nismo prejeli.



Slika 11: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in na koncu delavnice Zdravo hujšanje

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

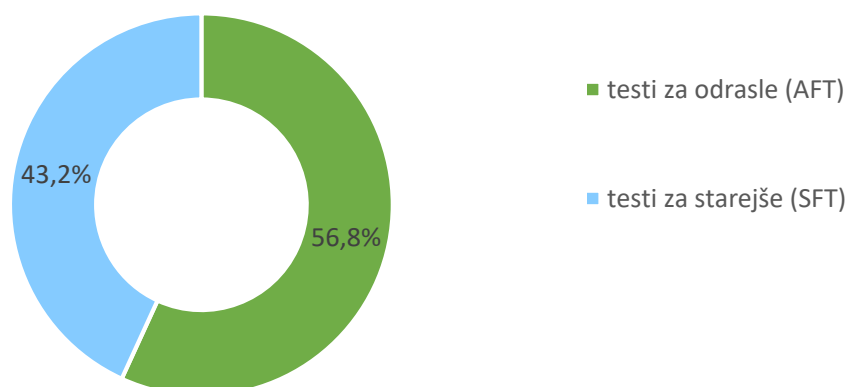
Telesna pripravljenost

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 2. in 16. tednu) ter 1-krat v motivacijskem modulu delavnice Zdravo hujšanje (12 mesecev po zaključku delavnice oz. po zaključku motivacijskega dela delavnice). Kazalnik s področja TP, ki ga spremljamo z namenom ugotavljanja učinkov delavnice Zdravo hujšanje se imenuje **telesna pripravljenost**. Trenutno na nacionalnem nivoju spremljamo TP izmerjeno na 1. in 2. časovni točki (2. in 16. teden delavnice). TP na 3. časovni točki (12 mesecev po zaključku delavnice) bomo na nacionalnem nivoju spremljali po uvedbi informacijske podpore na terenu.

TP merimo z dvema skupinama testov TP: AFT- skupina testov TP za odrasle in SFT- skupina testov TP za starejše. Vsaka skupina testov s specifičnimi testi testira več **telesnih komponent**:

- arterijski krvni tlak in sestava telesa,
- motorične sposobnosti (ravnotežje in koordinacija),
- mišično skeletna pripravljenost (gibljivost, mišična jakost, moč in vzdržljivost v moči),
- kardiorespiratorna pripravljenost (vzdržljivost srca, ožilja in dihal).

Slika 12 prikazuje razmerje udeležencev glede na vrsto izvedenega testa TP. Izbira vrste testa je odvisna od starosti in TP posameznika. Na vseh časovnih točkah udeleženec izvede isto skupino testov, saj le na tak način lahko spremljamo napredek v TP udeleženca. AFT skupino testov je izvedlo 56,8 % udeležencev, SFT pa 43,2 %.



Slika 12: Razmerje med AFT in SFT testi v delavnici Zdravo hujšanje

AFT testi – testi za odrasle

Tabela 4 - Tabela 7 prikazujejo pozitivno oziroma negativno spremembo v povprečnem rezultatu za opredeljeni vzorec. Rezultati za povprečje vzorca so prikazani po posameznih testih iz skupine testov TP za odrasle. Udeleženci so pri vseh testih, razen pri Queens college testu dosegli pozitivni premik v TP po končani delavnici.

Tabela 4: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (AFT testi)

Motorične sposobnosti - ravnotežje in agilnost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat - Test stoje na eni nogi v 's'	34,74	38,67	3,93	+	513
Rezultat - Tek v osmici v 's'	8,86	8,00	0,86	+	266

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 5: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibčnost (AFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - gibčnost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat - Gibčnost ramenskega obroča in vratu	6,99	7,41	0,42	+	504
Rezultat -V-doseg sede v 'cm'	33,83	37,42	3,58	+	446

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 6: Rezultati mišično skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (AFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Zmogljivost prijema v 'kg'	32,86	33,74	0,88	+	439
Rezultat – Izteg trupa v 's'	80,35	106,46	26,10	+	269
Rezultat – Delni upogib trupa	20,23	23,05	2,83	+	257
Rezultat – Sklece z dotikom dlani	8,20	9,95	1,75	+	230
Rezultat – Skok v višino z mesta v 'cm'	22,10	24,03	1,83	+	245

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 7: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (AFT testi)

Kardiorespiratorna pripravljenost– vzdržljivost srca, ožilja in dihal	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat- 6-minutni test hoje	551,31	591,14	39,83	+	433
Rezultat- Queens College test stopanja	42,23	41,95	0,28	-	60
Rezultat– 2min test stopanja na mestu	117,60	125,83	8,23	+	6
Rezultat- Preizkus hoje na 2km	72,73,44	84,89	12,16	+	15

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

SFT testi – testi za starejše

Tabela 8 - Tabela 11 prikazujejo pozitivno oziroma negativno spremembo v povprečnem rezultatu TP za opredeljeni vzorec. Rezultati za povprečje vzorca so prikazani po posameznih testih iz skupine testov TP za starejše. Udeleženci so pri vseh testih dosegli pozitivni premik v TP po končani delavnici.

Tabela 8: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (SFT testi)

Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Test stoji na eni nogi v 's'	27,79	31,80	4,01	+	572
Rezultat – Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4m) v 's'	5,57	4,98	0,59	+	514

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 9: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibčnost (SFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - gibčnost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Doseg sede na stolu v 'cm'	1,69	3,89	2,20	+	539
Rezultat – Dotik na dlani za hrbtom v 'cm'	-5,13	-5,58	0,45	+	506

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 10: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (SFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat - Vstajanje s stola	15,64	18,46	2,82	+	537
Rezultat - Upogib komolca	20,97	24,10	3,12	+	510

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

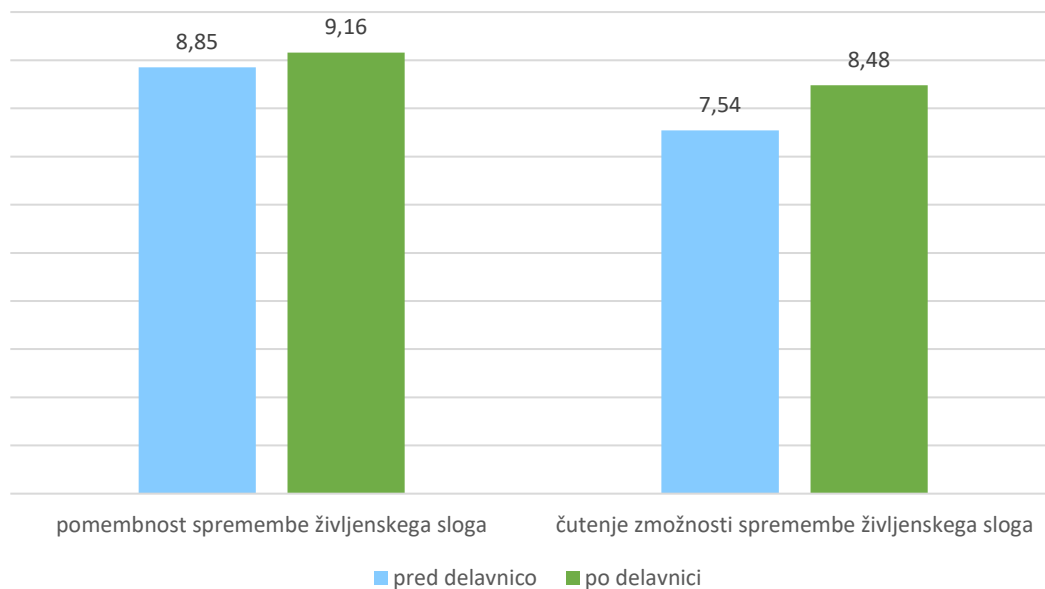
Tabela 11: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (SFT testi)

Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat- 6-minutni test hoje	520,66	563,39	42,73	+	370
Rezultat- 2-minutni testa stopanja na mestu	100,78	116,88	16,09	+	229
Rezultat- Queens College test	4 testi so bili narejeni, vendar noben v obeh časovnih točkah				
Rezultat- Preizkus hoje na 2km	91,50	99,00	8,50	+	4

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Motivacija in pripravljenost za spremembe

Slika 13 prikazuje primerjavo ocen udeležencev delavnice glede pomembnosti spremembe življenjskega sloga in zaznane zmožnosti za uvajanje le-te v svoj življenjski slog pred in po delavnici. Povprečne ocene obeh vidikov motivacije pri udeležencih so bile že pred delavnico relativno visoke, po delavnici pa so se še nekoliko dvignile. Opazimo lahko, da so udeleženci v povprečju pripisovali večji pomen potrebi po uvajanju sprememb, nekoliko slabše pa so zaznavali svojo zmožnost po uvajanju le-teh v svoj življenjski slog. Ta razlika v zaznani manjši zmožnosti glede na pomembnost je bila opazna tudi pri drugem merjenju po zaključenem uvodnem modulu.



Slika 13: 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

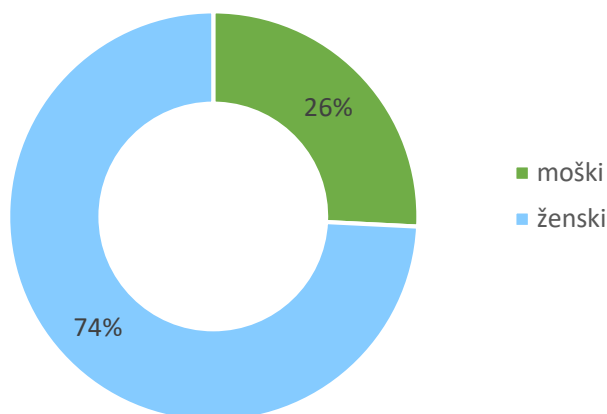
Zdravstveno vzgojna delavnica Zdravo jem (ZJ) je namenjena pridobivanju znanj in veščin o zdravem prehranjevanju ter podpori pri postopnem spreminjanju prehranjevalnih navad odraslih. Ključni cilj delavnice je doseči postopne spremembe v prehranjevanju udeležencev, in na ta način vplivati na zmanjševanje oziroma preprečevanje in odlaganje dejavnikov tveganja za nastanek različnih kroničnih bolezni. Udeleženci v delavnici se ob podpori in motivaciji strokovnjaka naučijo prepoznavati 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 razreševanju mitov in neresnic na področju prehranjevanja ter jim nudi podporo pri vzpostavljanju zdravih prehranjevalnih navad, pri čemer daje poudarke: ritmu prehranjevanja, uživanju manjših porcij, zdravim kombinacijam živil na krožniku, 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 zdravstveno vzgojni 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 2019, 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 2019 so bile načrtovane 497, izvedenih pa je bilo 461 delavnic ZJ, katerih se je udeležilo 4502 odraslih. V delavnico se v povprečju v delavnico pogosteje vključujejo ženske (**74 %**) kot moški (**26 %**) (Slika 14). Starostna struktura udeležencev delavnice Zdravo jem je prikazana v Tabela 13, struktura udeležencev po izobrazbi pa v Tabela 14.



Slika 14: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po spolu)

Podrobnejši podatki o številu delavnic in udeležencev po posameznih OE NIJZ so prikazani v Tabela 12.

Tabela 12: 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	104	98	910
OE NIJZ Koper	39	36	369
OE NIJZ Kranj	41	42	420
OE NIJZ Ljubljana	117	98	961
OE NIJZ Maribor	72	62	623
OE NIJZ Murska Sobota	39	35	350
OE NIJZ Nova Gorica	36	39	370
OE NIJZ Novo Mesto	31	32	306
OE NIJZ Ravne na Koroškem	18	19	193
skupaj	497	461	4502

Povprečna starost udeležencev je znašala **56 let**. Med napotenimi v delavnico Zdravo jem iz ambulant družinske medicine je prisoten višji delež oseb v starosti med 60 in 69 let (**32,90 %**) in odraslih v starosti 50 - 59 (**24,06 %**) (Tabela 13).

Tabela 13: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,13%
od 19 do 29 let	3,02%
od 30 do 39 let	8,55%
od 40 do 49 let	17,13%
od 50 do 59 let	24,06%
od 60 do 69 let	32,90%
od 70 do 79 let	12,68%
80 let in več	1,33%
ni podatka	0,20%
skupaj	100,00%

Med udeleženci delavnice Zdravo jem so najpogostejše posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (30,19 %), in tisti z dokončano **2- ali 3- letno poklicno šolo** (27,12 %) (Tabela 14).

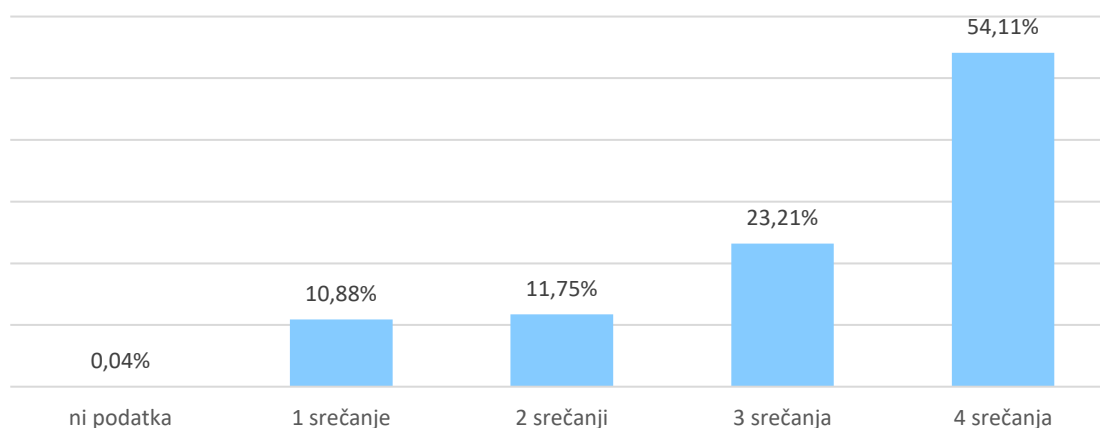
Tabela 14: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,73%
Osnovna šola	16,28%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	27,12%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	30,19%
Višja šola (VI)	9,17%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	13,44%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,91%
ni podatka	0,16%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo jem

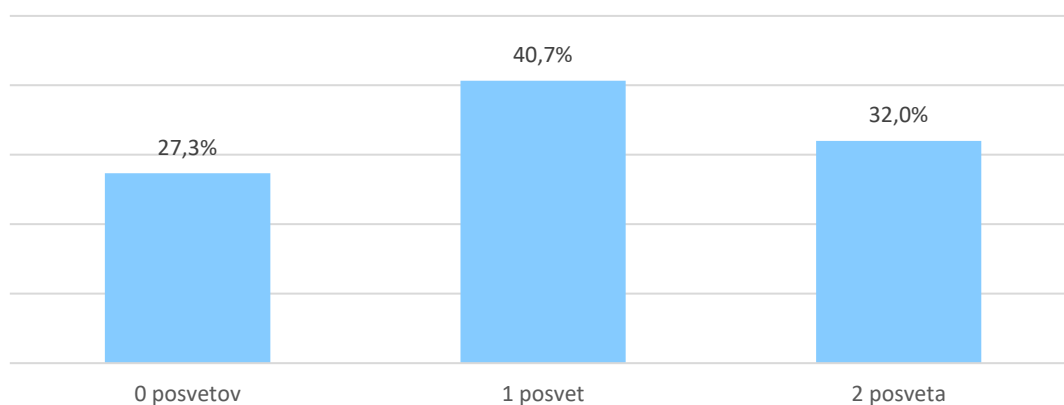
Delavnica ZJ obsega 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji na udeleženca. V delavnico je vključenih 10 udeležencev.

Slika 15 prikazuje prisotnost udeležencev na posameznih srečanjih delavnic ZJ – skupni podatki. Največji odstotek udeležencev (**54,11 %**) je bil prisoten na vseh štirih skupinskih srečanjih, večina udeležencev (**73 %**) pa se je udeležilo tudi predvidenih dveh individualnih posvetov (Slika 16).



Slika 15: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnic Zdravo jem – skupni podatki

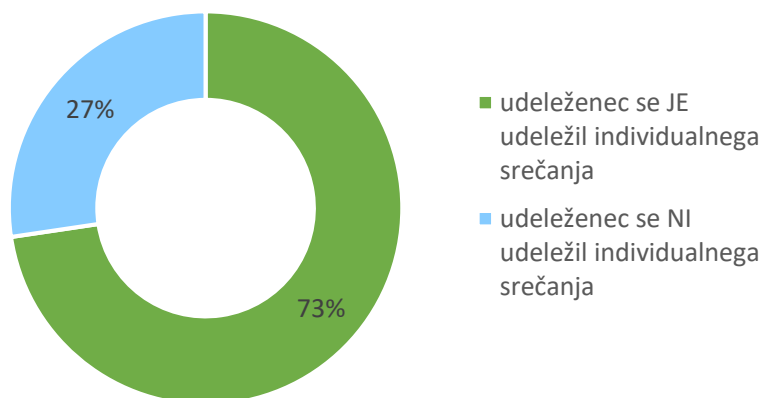
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.



Slika 16: 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 2019 v sklopu delavnice ZJ opravljenih 3271 individualnih svetovanj, ki se jih je udeležilo 73 % udeležencev (*Slika 17*).



Slika 17: Udeležba na individualnih posvetih v delavnici Zdravo jem

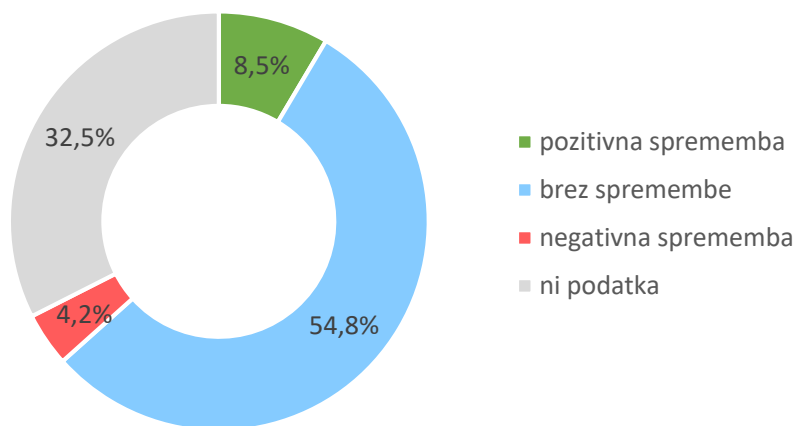
Učinki delavnice Zdravo jem

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 18*. Analiza je pokazala, da je **8,5 %** udeležencev uvedlo pozitivno spremembo po obisku delavnic, kar pomeni, da so povečali oziroma zmanjšali število obrokov na dan. Več kot polovica udeležencev (**54,8 %**) ni uvedla spremembe glede ritma prehranjevanja, za kar **32,5 %** udeležencev pa s strani zdravstvenih domov nismo prejeli podatka. Iz *Slika 18* je razvidno tudi, da je 4,2 % udeležencev pri tem kazalniku v primerjavi z začetkom in koncem delavnice naredilo negativno spremembo. Glede na to, da vprašalnike večino izpolnjujejo udeleženci sami domnevamo, da po zaključku delavnice pridobijo nova znanje glede prehranjevanja in s tem večjo stopnjo samokritičnosti, kar se morda odrazi v negativni spremembi. *Slika 18* kaže, da kar 54,8 % udeležencev ni naredilo spremembe v prehranjevanju, kar je možno povezati tudi s tem, da je čas za uvedbo sprememb v trajanju delavnice prekratek. Raziskave namreč kažejo, da je potrebno navade v prehranjevanju uvajati postopno (tudi leto ali več), da pride do dolgoročne spremembe.

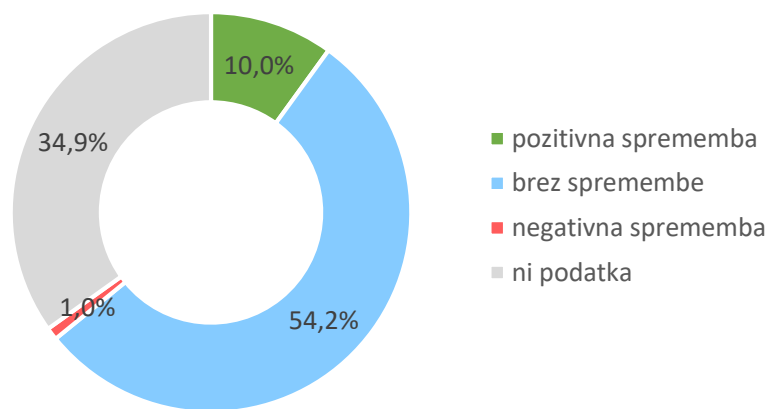


Slika 18: Število zaužitih obrokov na dan

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

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 **10,0 %** udeležencev delavnice ZJ (Slika 19). Več kot polovica udeležencev delavnic ni spremenilo svoje izbire glede ustreznih vrst pijače (**54,2 %**), za kar domnevamo, da so imeli zdrave navade nadomeščanja tekočin že pred vstopom v delavnico.



Slika 19: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

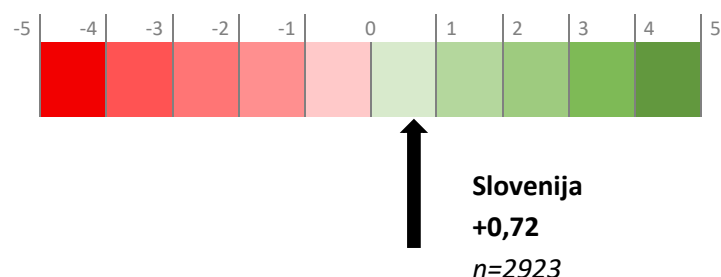
Splošna ugotovitev je, da povprečno v **skoraj tretjini primerov** nismo prejeli povratne informacije o izvedenih spremembah v prehranjevalnih navadah oziroma o izbiri vrste pijače s strani udeležencev, kar je možno med drugim pripisati tudi dejstvu, da izpolnjevanje vprašalnika ne poteka vodeno z izvajalcem, temveč ga udeleženci v delavnici ZJ izpolnjujejo sami ali pa ne podajo vseh podatkov, ki jih zbiramo oziroma udeleženci ne odgovorijo na nekatera vprašanja. Razlog manjkajočih podatkov je morda tudi v tem, da udeleženci ne vztrajajo v delavnici do konca, kar pomeni, da vprašalnika ob zaključku delavnice ne izpolnijo. Podobna ugotovitev velja tudi za ostale prehranske dejavnike.

Priporočene in odsvetovane izbire

Eden izmed ključnih ciljev delavnice ZJ je spodbuditi udeležence k izbiri in prepoznavanju priporočenih živil ter zmanjševanju odsvetovanih živil, ki so pogosto vzrok za nastanek različnih kroničnih obolenj sodobnega časa. Analiza podatkov za leto 2019 kaže, da so udeleženci najpogosteje naredili pozitivno spremembo pri vnosu prigrizkov (npr. čokolada, bonboni, čips, hot-dog, pica, burek, kebab, sladko in slano pecivo) **(21,7 %)**, zelenjavi **(17,4 %)** in sadju **(16,7 %)**.

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

Slika 20 prikazuje sestavljen kazalnik prehranjevalnih navad udeležencev delavnice Zdravo jem v letu 2019, ki ga sestavlja pet indikatorjev oziroma možnosti za spremembo prehranjevalnih 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 2019 kaže povprečje ravnotežij posameznih udeležencev ($n = 2923$) na ravni Slovenije in v povprečju znaša 0,72 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 20: Vrednost kazalnika KSPN-5 za leto 2019 na ravni vseh udeležencev v Sloveniji

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

4 GIBAM SE

Uvod

Namen zdravstveno vzgojne delavnice Gibam se (GS) 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').

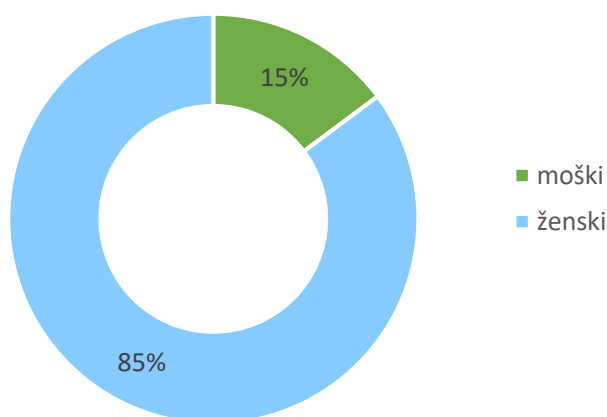
Izvajalec delavnic udeležence seznani s priporočili za telesno dejavnost za krepitev zdravja ter s principi varne in učinkovite vadbe, udeleženci pa naj bi povečali tedensko količino telesne dejavnosti po načelu FITT (frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip), ter v svoj vsakdan znali vključiti različne elemente telesne dejavnosti 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.

Subjektivne učinke v zdravstveno vzgojni delavnici GS smo vrednotili na podlagi sprememb v gibalnih navadah s pomočjo Vprašalnika zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti, ki ga udeleženci izpolnjujejo na začetku ter ob zaključku delavnice. Medtem ko smo objektivne učinke delavnice pridobili na podlagi začetnega in zaključnega testiranja TP. V nadaljevanju sledi analiza liste prisotnosti in izbranih odgovorov iz dotičnega vprašalnika ter rezultatov testiranja TP udeležencev, ki so bili vključeni v delavnico GS v letu 2019, in vključujejo naslednjih 6 kazalnikov:

1. Zadostnost telesne dejavnosti;
2. Pogostost izvajanja vaj za krepitev mišic večjih mišičnih skupin;
3. Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibčnost;
4. Motorične sposobnosti;
5. Mišično-skeletna pripravljenost;
6. Kardiorespiratorna pripravljenost.

Struktura udeležencev v delavnici Gibam se

V analizo podatkov je zajetih 311 delavnic GS (od 320 planiranih), v katerih je bilo skupno obravnavanih 3099 udeležencev. Delavnice se je udeležilo **85 % žensk** in **15 % moških** (Slika 21).



Slika 21: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po spolu)

Podatki o številu delavnic in številu udeležencev na delavnicah po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 15*.

Tabela 15: 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	65	63	599
OE NIJZ Koper	22	21	210
OE NIJZ Kranj	30	32	352
OE NIJZ Ljubljana	85	73	713
OE NIJZ Maribor	45	45	440
OE NIJZ Murska Sobota	23	24	240
OE NIJZ Nova Gorica	20	22	220
OE NIJZ Novo Mesto	18	18	194
OE NIJZ Ravne na Koroškem	12	13	131
skupaj	320	311	3099

Povprečna starost udeležencev je bila **60 let**. Med napotenimi v delavnico GS iz ambulant družinske medicine je prisoten višji delež oseb **v starosti 60 - 69 let (40,50 %)** in odraslih **v starosti 50 - 59 (24,94 %)**, kar prikazuje spodnja *Tabela 16*.

Tabela 16: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,03%
od 19 do 29 let	0,90%
od 30 do 39 let	3,81%
od 40 do 49 let	12,65%
od 50 do 59 let	24,94%
od 60 do 69 let	40,50%
od 70 do 79 let	15,81%
80 let in več	1,13%
ni podatka	0,23%
skupaj	100,00%

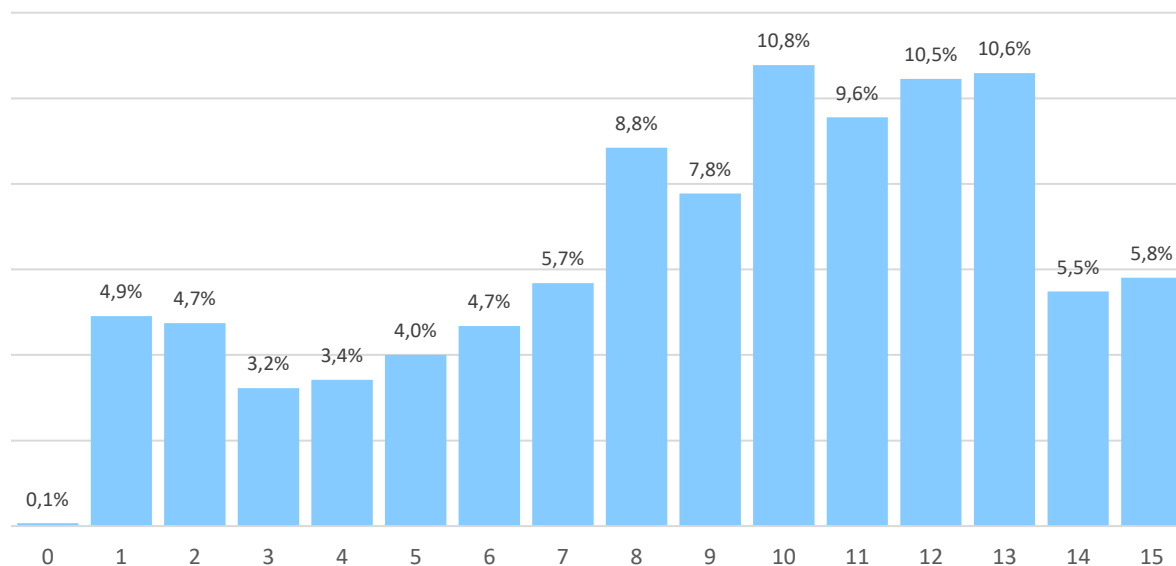
Najbolj pogosto so se delavnice GS udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo (32,33 %)**, in tisti z dokončano **2- ali 3- letno poklicno šolo (25,14 %)** (*Tabela 17*).

Tabela 17: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,94%
Osnovna šola	11,62%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	25,14%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	32,33%
Višja šola (VI)	11,94%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	13,68%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,39%
ni podatka	1,97%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev v delavnici Gibam se

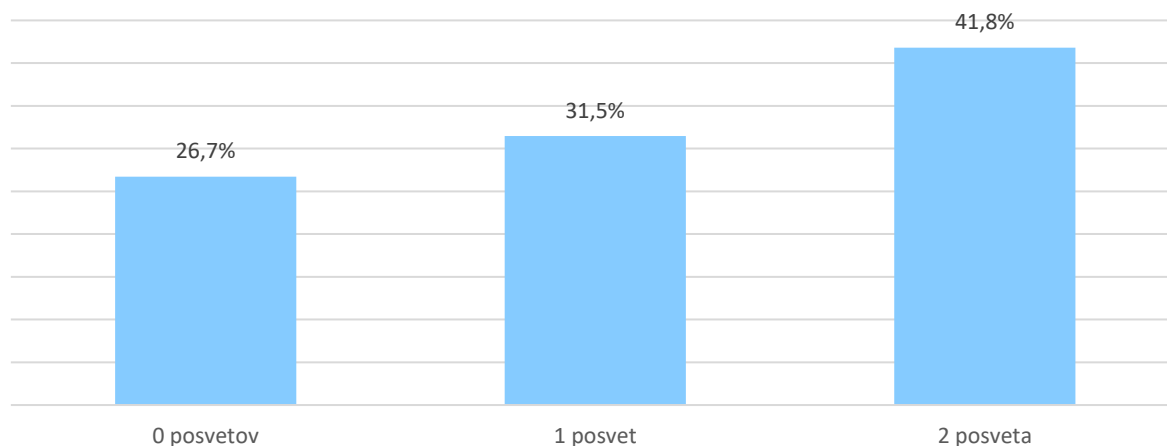
Slika 22 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic GS. Največ udeležencev v delavnici GS je bilo prisotnih **12- ali 13-krat** od 13 srečanj (oz. od 15. srečanj, če sta bili testiranji TP izvedeni v dveh delih) in sicer v deležu **11%**.



Slika 22: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se – skupni podatki

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

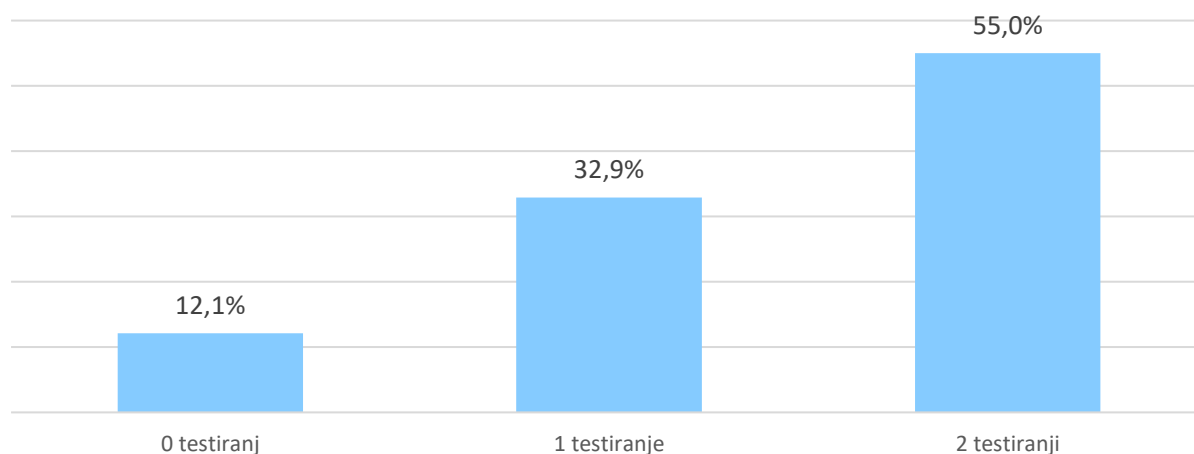
V delavnici GS sta predvidena 2 individualna svetovanja (individualna posveta), in sicer v 3/4 in 12/13 tednu (vsakič po testiranju TP). *Slika 23* prikazuje, da je bila prisotnost **na obeh posvetih 41,8 %**, medtem ko se je samo **enega individualnega posveta** udeležilo **31,5%** udeležencev.



Slika 23: Število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Slika 24 prikazuje prisotnost na testiranjih TP. Iz rezultatov je razvidno, da je bila **prisotnost na obeh testiranjih TP 55 %** medtem ko se je samo **enega testiranja TP** udeležilo **32,9%** udeležencev. 12,1 % udeležencev se ni udeležilo nobenega testiranja.



Slika 24: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil

**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Učinki delavnice Gibam se

Subjektivne učinke v zdravstveno vzgojni delavnici GS smo vrednotili s pomočjo Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti, ki nakazuje spremembe v gibalnih navadah posameznika in vključuje naslednje segmente: splošne podatke o udeležencu, zdravstveni status in oceno telesne dejavnosti. Vprašalnik udeleženci izpolnijo na začetku (teden 1-2) in koncu (teden 12-13) delavnice. V nadaljevanju sledi analiza odgovorov udeležencev, ki so bili vključeni v delavnico GS v letu 2018, in vključuje 3 kazalnike:

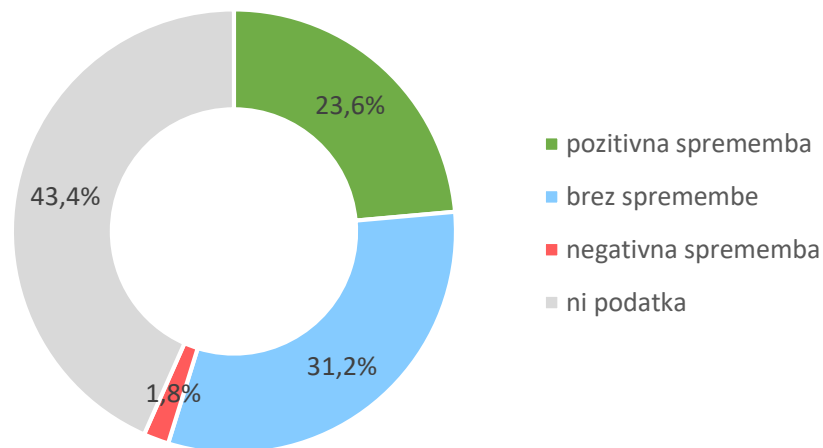
1. **zadostnost telesne dejavnosti** (kombinacijo odgovorov iz vprašalnika o pogostosti ukvarjanja z ZITD ter o pogostosti ukvarjanja z VITD),
2. **pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin,**
3. **pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibljivost.**

Objektivne učinke delavnice Gibam se vrednotimo s kazalnikom **telesne pripravljenosti**. Telesno pripravljenost merimo na 2 časovnih točkah (2./3. in 12./13. teden delavnice) z dvema skupinama testov telesne pripravljenosti: AFT- skupina testov telesne pripravljenosti za odrasle ali SFT- skupina testov telesne pripravljenosti za starejše. Vsaka skupina testov s svojimi specifičnimi testi testira več telesnih komponent:

- arterijski krvni tlak in sestava telesa (se ne zbira na nacionalnem nivoju v okviru delavnice GS),
- **motorične sposobnosti** (ravnotežje in koordinacija),
- **mišično skeletna pripravljenost** (gibljivost, mišična jakost, moč in vzdržljivost v moči),
- **kardiorespiratorna pripravljenost** (vzdržljivost srca, ožilja in dihal).

Samoocena telesne dejavnosti

Samoocena TD se ocenjuje na podlagi Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti na začetku in koncu delavnice GS. Sicer pa samoocena TD zaenkrat ni eden od opredeljenih kazalnikov v sklopu delavnice GS.



Slika 25: Učinki delavnic glede na samooceno telesne dejavnosti

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

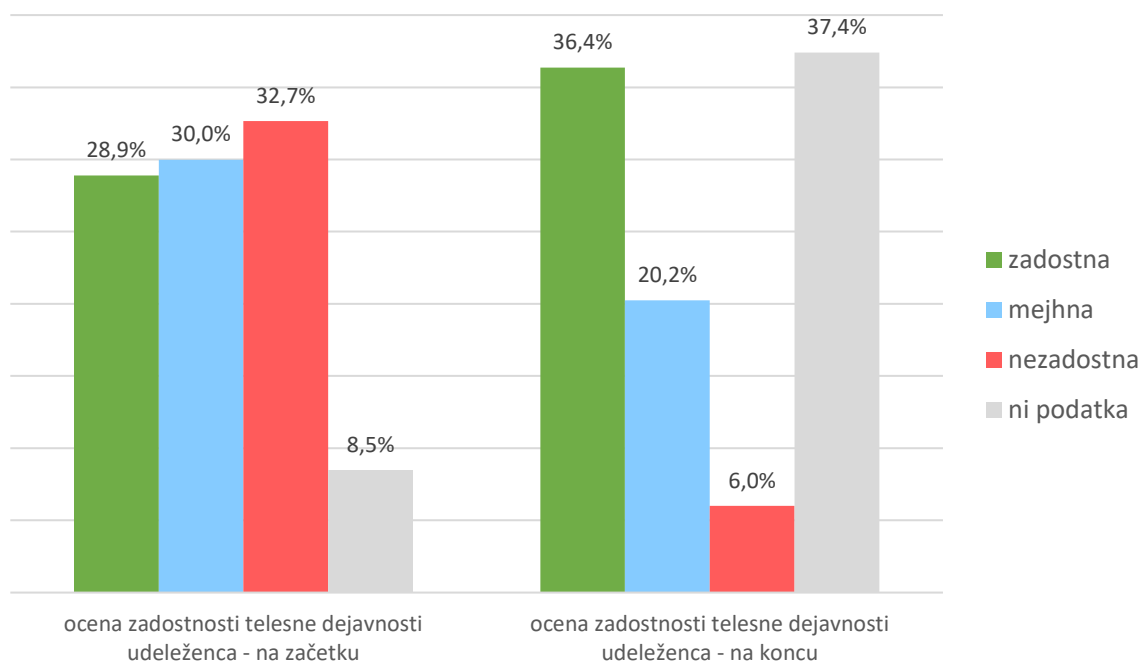
Zadostnost telesne dejavnosti

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, zlasti 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 26* prikazujejo, da je bilo na začetku **28,9 %** **zadostno** telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **36,4 %**. **32,7 %** udeležencev je bilo na začetku **nezadostno** telesno dejavnih, na koncu delavnic pa le **6,0 %**. Tistih, ki so bili **mejni**, jih je bilo na začetku **30,0 %** in na koncu **20,2 %**. Za **8,5 %** udeležencev na začetku, ter za kar **37,4 %** 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 pomanjkanja motivacije, bolezni ali drugih zdravstvenih težav.



Slika 26: Učinki delavnic glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo

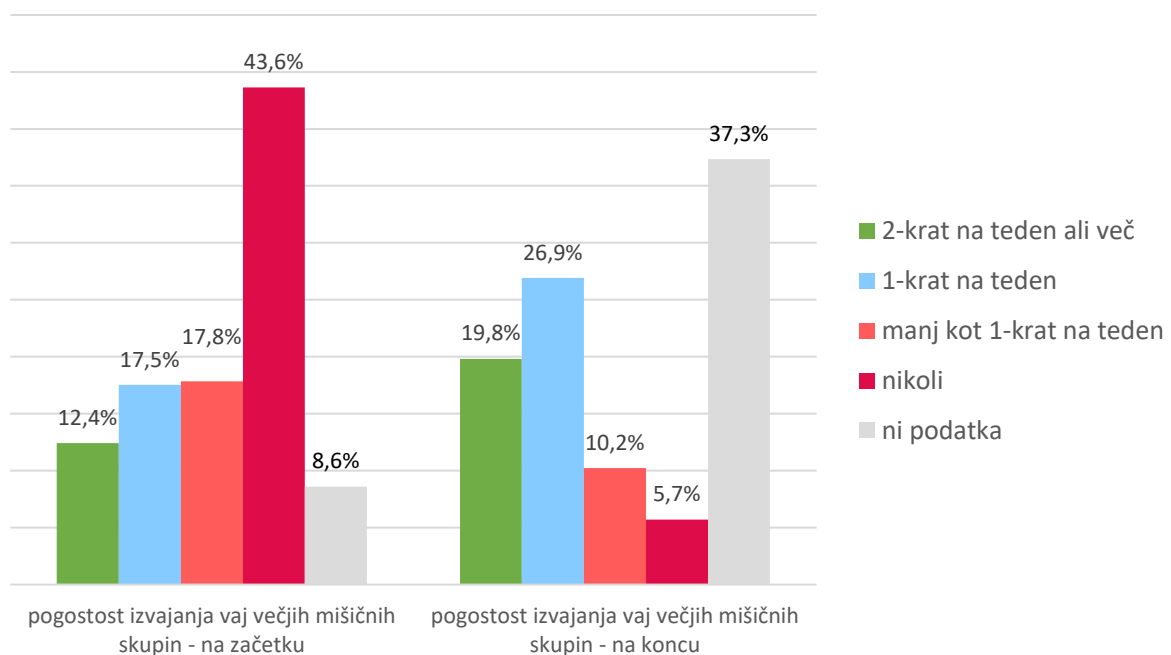
**Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin

SZO za odrasle priporoča izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden. Skrb za zadosten odstotek telesne mišične mase je pomemben zlasti zaradi vzdrževanja optimalnega mišičnega statusa, ki ugodno vpliva na zmanjšanje mišično skeletnih obolenj pri odraslih in zmanjšanju tveganja za krhkost, padce in odvisnost od tuje pomoči v starosti.

Ocena pogostosti izvajanja dotičnih vaj se v delavnici GS pridobi s pomočjo Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti.

Iz *Slika 27* je razvidno, da je priporočilom SZO glede pogostosti izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin na začetku delavnice GS sledilo **12,4 %** udeležencev, na koncu **19,8 %**. Zanimivo je, da na začetku kar **43,6 %** 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 **5,7%**. Za **8,6 %** udeležencev na začetku ter za **37,3 %** udeležencev na koncu delavnic podatkov nismo prejeli.

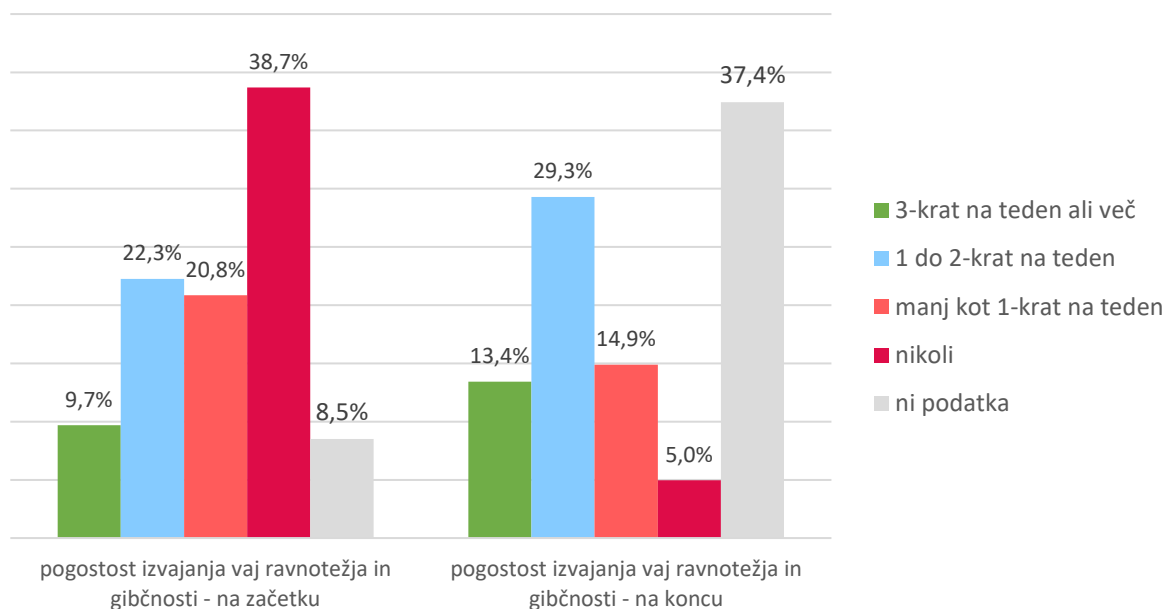


Slika 27: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj večjih mišičnih skupin

Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibljivost

SZO priporoča zlasti vsem 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), saj strokovnjaki navajajo, da dobra gibljivost ravno tako kot dobro ravnotežje ohranja funkcionalnost posameznika in preprečuje padce, zaradi česar jo je smiselno spremljati. Ocena pogostosti izvajanja obeh skupin vaj se v delavnici GS pridobi s pomočjo Vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti.

Slika 28 prikazuje, v kolikšni meri so udeleženci delavnice GS sledili 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 je priporočilo sledilo **9,7 %** udeležencev, na koncu **13,4 %**. Zanimivo je, da na začetku kar **38,7 %** 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 **5,0 %**. Za **8,5 %** udeležencev na začetku, ter za kar **37,4 %** udeležencev na koncu delavnic pa podatkov nismo prejeli.

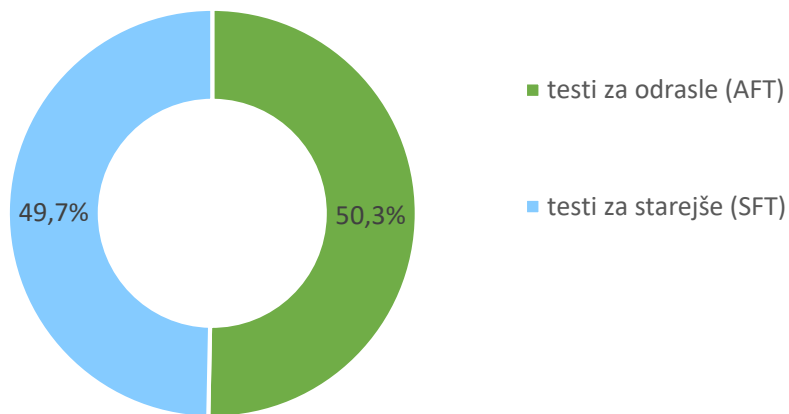


Slika 28: Učinki delavnic glede na pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibljivosti

Testiranje telesne pripravljenosti

Kazalnik s področja telesne pripravljenosti (TP), ki ga spremljamo z namenom ugotavljanja učinkov delavnice GS se imenuje **telesna pripravljenost**. Na nacionalnem nivoju spremljamo TP izmerjeno na dveh časovnih točkah (2. in 16. teden delavnice).

Slika 29 prikazuje razmerje udeležencev glede na vrsto izvedenega testa TP. Izbira vrste testa je odvisna od starosti in TP posameznika. Na vseh časovnih točkah udeleženec izvede isto skupino testov, saj le na tak način lahko spremljamo napredek v TP udeleženca. AFT skupino testov je izvedlo 50,3 % udeležencev, SFT pa 49,7 %.



Slika 29: Razmerje med AFT in SFT testi v delavnici Gibam se

AFT testi – testi za odrasle

Tabela 18 - Tabela 21 prikazujejo pozitivno oziroma negativno spremembo v povprečnem rezultatu TP za opredeljeni vzorec. Rezultati za povprečje vzorca so prikazani po posameznih testih iz skupine testov TP za odrasle. Udeleženci so pri vseh testih dosegli pozitivni premik v TP po končani delavnici.

Tabela 18: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (AFT testi)

Motorične sposobnosti - ravnotežje in agilnost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat - Test stoje na eni nogi v 's'	37,03	39,47	2,43	+	789
Rezultat - Tek v osmici v 's'	8,56	8,08	0,48	+	441

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 19: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibčnost (AFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - gibljivost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Gibljivost ramenskega obroča in vratu	7,13	7,58	0,45	+	787
Rezultat -V-doseg sede v 'cm'	35,98	38,94	2,95	+	756

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 20: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (AFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - mišična jakost, moč in vzdržljivost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Zmožljivost prijema v 'kg'	31,09	32,21	1,12	+	714
Rezultat – Izteg trupa v 's'	79,59	95,04	15,45	+	531
Rezultat – Delni upogib trupa	17,70	20,69	2,99	+	521
Rezultat – Sklece z dotikom dlani	7,73	9,25	1,52	+	448
Rezultat – Skok v višino z mesta v 'cm'	22,74	24,65	1,91	+	529

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 21: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (AFT testi)

Kardiorespiratorna pripravljenost - vzdržljivost srca, ožilja in dihal	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat- 6-minutni testa hoje	573,66	605,26	31,60	+	610
Rezultat- Queens College test stopanja	41,37	42,21	0,84	+	147
Rezultat- 2-min test stopanja na mestu	103,90	108,48	4,58	+	30

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

SFT testi – testi za starejše

Tabela 22 - Tabela 25 prikazujejo pozitivno oziroma negativno spremembo v povprečnem rezultatu TP za opredeljeni vzorec. Rezultati za povprečje vzorca so prikazani po posameznih testih iz skupine testov TP za starejše. Udeleženci so pri vseh testih dosegli pozitivni premik v TP po končani delavnici.

Tabela 22: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (SFT testi)

Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Test stoje na eni nogi v 's'	32,04	35,59	3,55	+	781
Rezultat – Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4m) v 's'	5,08	4,64	0,44	+	747

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 23: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – gibljivost (SFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - gibljivost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – Doseg sede na stolu v 'cm'	3,03	5,47	2,44	+	753
Rezultat – Dotik na dlani za hrbtom v 'cm'	-2,83	-1,84	0,99	+	727

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 24: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (SFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat – V stajanje s stola	15,67	18,16	2,49	+	768
Rezultat – Upogib komolca	19,22	21,71	2,49	+	706

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 25: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (SFT testi)

Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal Testiranje telesne pripravljenosti	povprečje na začetku	povprečje na koncu	sprememba	premik +/-	velikost vzorca
Rezultat- 6-minutni test hoje	536,99	564,32	27,33	+	362
Rezultat- 2-minutni test stopanja na mestu	99,41	113,98	14,57	+	409
Rezultat- Queens College test	4 testi so bili narejeni, vendar noben v obeh časovnih točkah				

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

5 PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Uvod

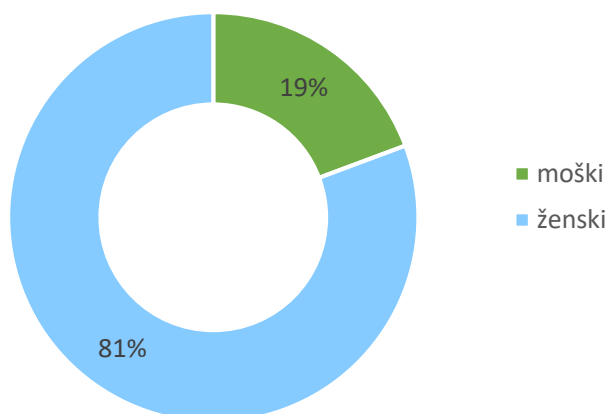
Zdravstvenovzgojna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo (PPSD) se je v zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC) po Sloveniji začela izvajati v letu 2014. Delavnica je namenjena vsem posameznikom, ki jih v vsakodnevnem življenju ovirajo simptomi depresije, udeležijo se je lahko tudi njihovi svojci. 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 univerzitetni diplomiran psiholog oz. magister psihologije ali diplomirana medicinska 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 udeležence 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 262 izvedenih delavnic PPSD, v katerih je bilo skupno obravnavanih 1584 udeležencev. Udeležba po spolu je bila nesorazmerna, **81 %** je bilo **žensk** in le **19 %** **moških** (Slika 30).



Slika 30: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po spolu)

Tabela 26 prikazuje podatke o številu izvedenih delavnic PPSD in številu udeležencev glede na plan po posameznih OE NIJZ. Deleže realiziranih delavnic PPSD primerjalno po posameznih območnih enotah NIJZ prikazuje PRILOGA.

Tabela 26: 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	66	51	313
OE NIJZ Koper	25	22	132
OE NIJZ Kranj	29	27	163
OE NIJZ Ljubljana	63	55	339
OE NIJZ Maribor	39	31	180
OE NIJZ Murska Sobota	24	21	126
OE NIJZ Nova Gorica	22	21	127
OE NIJZ Novo Mesto	20	21	126
OE NIJZ Ravne na Koroškem	12	13	78
skupaj	300	262	1584

Tabela 27 prikazuje deleže udeležencev glede na starostne razrede. Več kot polovica udeležencev delavnic je bila starih med 50 in 69 let. Najmanjši delež, tj. približno desetino udeležencev delavnice, so predstavljale osebe, stare med 19 in 39 let, in starejši od 70 let. Povprečna starost udeležencev je bila **56 let**.

Tabela 27: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,06%
od 19 do 29 let	2,90%
od 30 do 39 let	10,61%
od 40 do 49 let	17,61%
od 50 do 59 let	25,57%
od 60 do 69 let	27,78%
od 70 do 79 let	12,18%
80 let in več	3,22%
ni podatka	0,06%
skupaj	100,00%

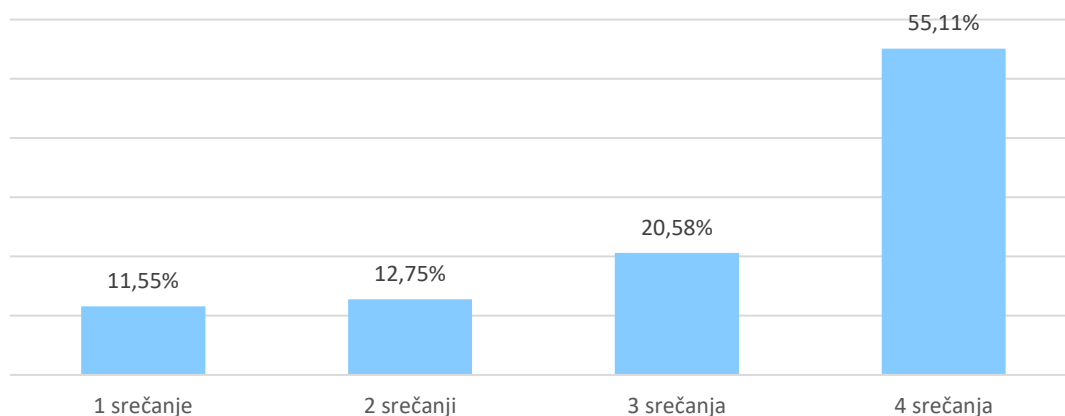
Glede na izobrazbeno strukturo je imela skupno več kot polovica udeležencev končano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (30 %) oz. 2- oz. 3-letno poklicno šolo (28 %). Najmanj je bilo udeležencev delavnic s končano visokošolsko oz. univerzitetno izobrazbo ali več (pribl. 14 %) in s končano osnovno šolo ali manj (19 %) (Tabela 28).

Tabela 28: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,89%
Osnovna šola	17,23%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	28,03%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	30,37%
Višja šola (VI)	8,14%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	12,63%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,26%
ni podatka	0,44%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo

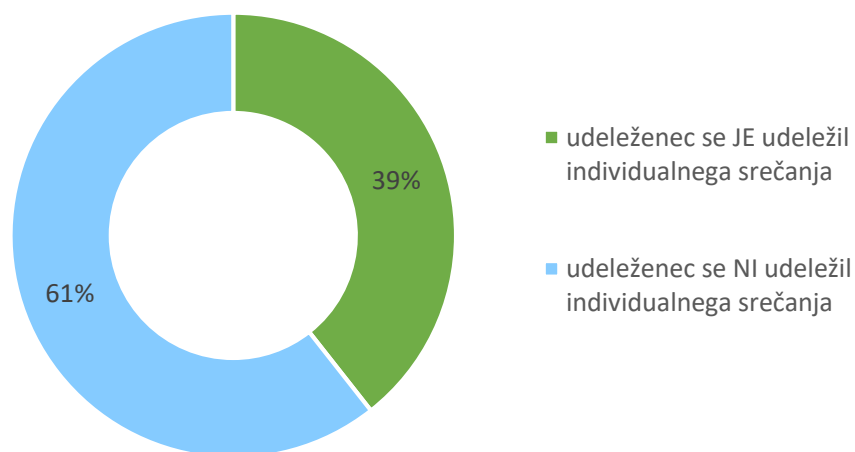
Slika 31 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic PPSP – skupni podatki. Tri četrtine udeležencev je obiskala večino srečanj delavnice (3 ali 4 srečanja), od tega se je **več kot polovica udeležencev (55%)** udeležila celotne delavnice (štirih srečanj).



Slika 31: 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 **dobra tretjina udeležencev (39 %)**.

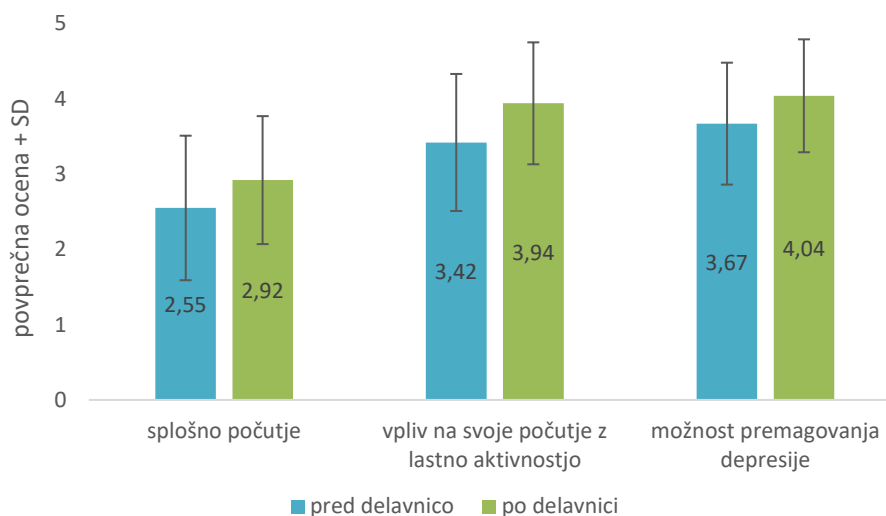


Slika 32: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

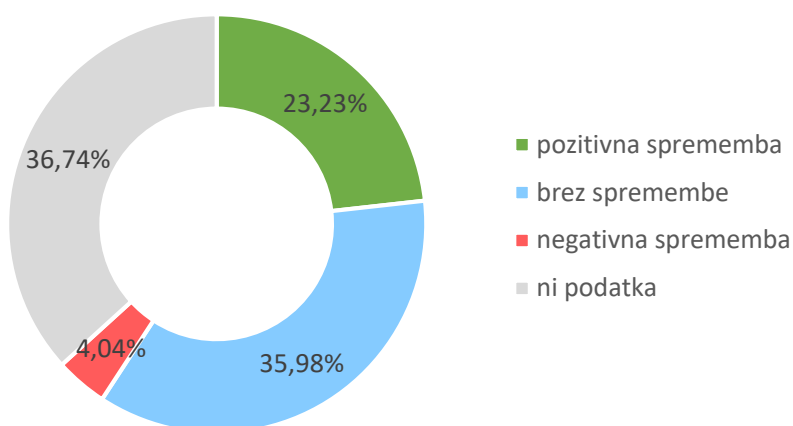
Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Slika 33 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 33: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo - primerjalno po področjih

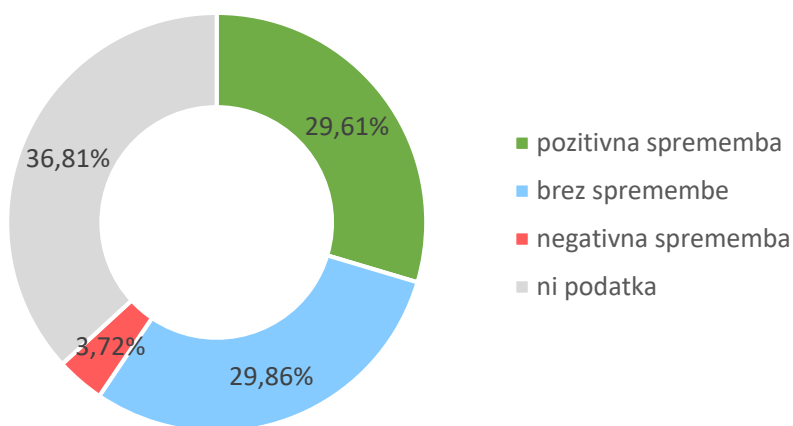
Če pogledamo podrobneje področje splošnega počutja (prisotnost depresivnih simptomov v preteklih 14 dneh) (Slika 34), izstopa ugotovitev, da za več kot tretjino udeležencev nismo dobili podatka o tem kazalniku. **Dobra petina udeležencev** je poročala o izboljšanju počutja po delavnicah. Nekoliko višji odstotek udeležencev (36 %) je počutje ob koncu delavnice ocenil kot nespremenjeno glede na začetek obiskovanja delavnice. Pogostejše simptome potrtosti oz. brezvoljnosti je ob zaključku delavnice navedlo 4 % udeležencev.



Slika 34: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

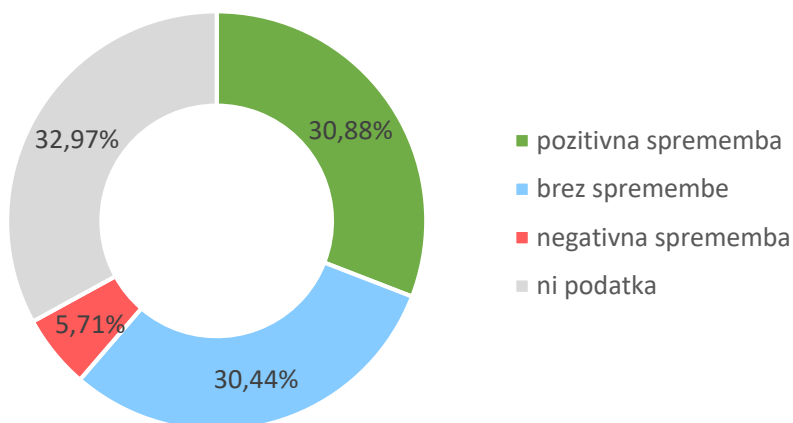
Kot kaže Slika 35, podobno kot pri prvem vprašanju, za več kot tretjino udeležencev (37 %) za področje vpliva na počutje z lastno aktivnostjo nimamo podatka. Manj kot tretjina udeležencev (30 % udeležencev), je po delavnici poročala o povečani možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo, enak odstotek udeležencev je podal nespremenjeno oceno, 4 % udeležencev pa je po delavnici ocenilo, da so njihove možnosti vplivanja na svoje počutje z lastno aktivnostjo manjše kot pred delavnico.



Slika 35: 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 36*), je po delavnici **31 %** udeležencev bolje ocenilo stališče, da je depresijo možno premagati. Pri 30 % udeležencev do spremembe stališča do možnosti premagovanja depresije ni prišlo, medtem ko za tretjino udeležencev nimamo podatka (33 %). 6 % udeležencev se je po delavnici v manjši meri kot pred delavnico strinjalo s tem, da je depresijo možno premagati.



Slika 36: 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.

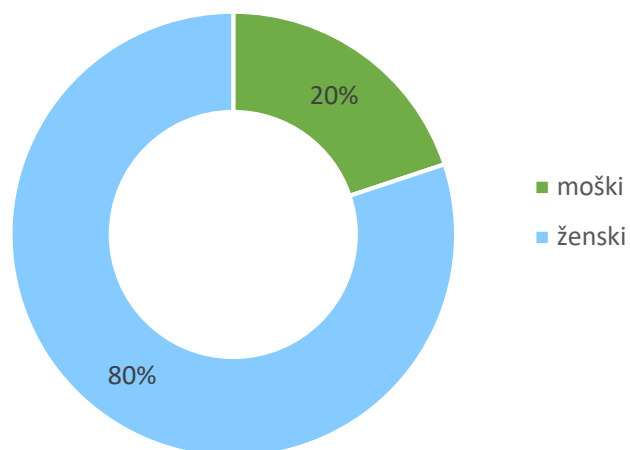
V okviru delavnic so obravnavani vzroki in simptomi anksioznih motenj, njihovo prepoznavanje, potek in razumevanje le-teh, premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj, vpliv misli na čustva, vedenja in telo ter preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

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 **286** izvedenih delavnic PPST, v katerih je bilo skupno obravnavanih **1724** udeležencev. Delavnic so se pretežno udeleževale **ženske (80 %)**, **20 %** je bilo **moških**.



Slika 37: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po spolu)

Podatke o številu izvedenih delavnic glede na plan po posameznih OE NIJZ prikazuje *Tabela 29*. Deleže realiziranih delavnic PPST primerjalno po posameznih območnih enotah NIJZ prikazuje *PRILOGA*.

Tabela 29: 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	66	59	354
OE NIJZ Koper	26	25	152
OE NIJZ Kranj	29	33	169
OE NIJZ Ljubljana	66	63	382
OE NIJZ Maribor	40	30	194
OE NIJZ Murska Sobota	24	19	114
OE NIJZ Nova Gorica	22	23	141
OE NIJZ Novo Mesto	21	19	132
OE NIJZ Ravne na Koroškem	12	15	86
skupaj	306	286	1724

Povprečna starost udeležencev je bila **53 let**. Če pogledamo starostno strukturo vzorca v *Tabela 30* je bila približno polovica udeležencev stara med 50 in 69 let in tretjina udeležencev od 30 do 49 let. Manj kot desetina udeležencev je bila stara do 29 let in primerljiv delež udeležencev nad 70 let.

Tabela 30: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,06%
od 19 do 29 let	5,74%
od 30 do 39 let	14,56%
od 40 do 49 let	19,26%
od 50 do 59 let	25,00%
od 60 do 69 let	26,39%
od 70 do 79 let	7,77%
80 let in več	0,99%
ni podatka	0,23%
skupaj	100,00%

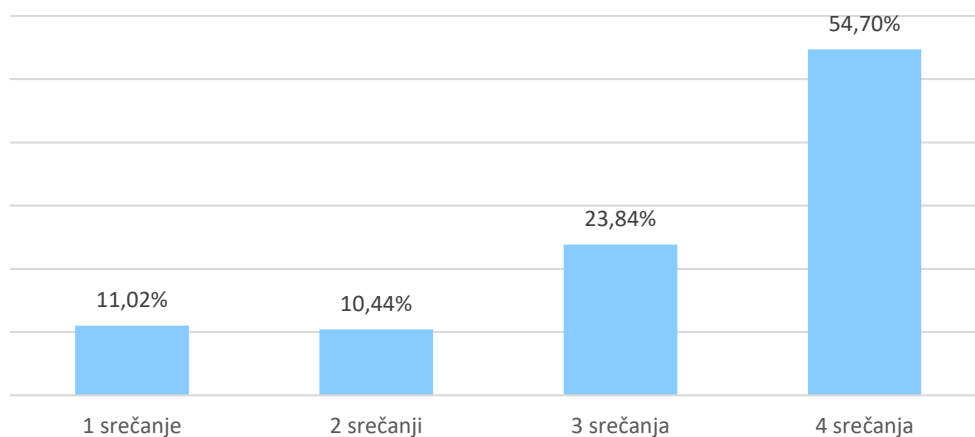
Delavnice se je udeležila tretjina udeležencev z dokončano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo**. 23 % udeležencev je imelo končano 2- ali 3-letno poklicno šolo (*Tabela 31*). Delež udeležencev z dokončano vsaj visokošolsko in univerzitetno izobrazbo je znašal 17 %, kar je primerljivo deležu udeležencev s končano osnovno šolo ali manj (14 %).

Tabela 31: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,87%
Osnovna šola	12,94%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	22,85%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	33,00%
Višja šola (VI)	10,73%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	16,53%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,78%
ni podatka	0,29%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

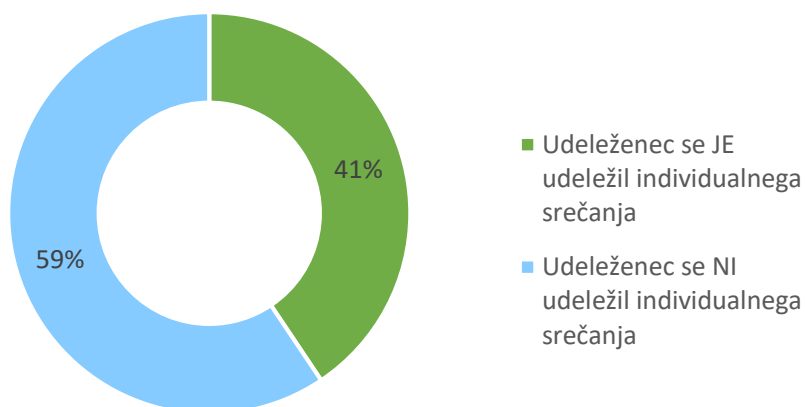
Slika 38 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic PPST. Več kot tri četrtine udeležencev je obiskalo večino srečanj delavnice (3 oz. 4 srečanja).



Slika 38: 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 manj kot polovica, tj. 41 % udeležencev.

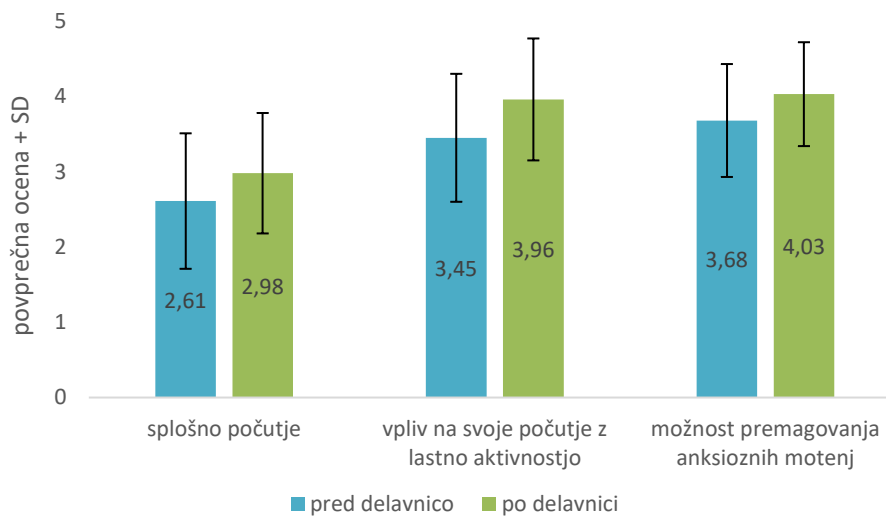


Slika 39: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

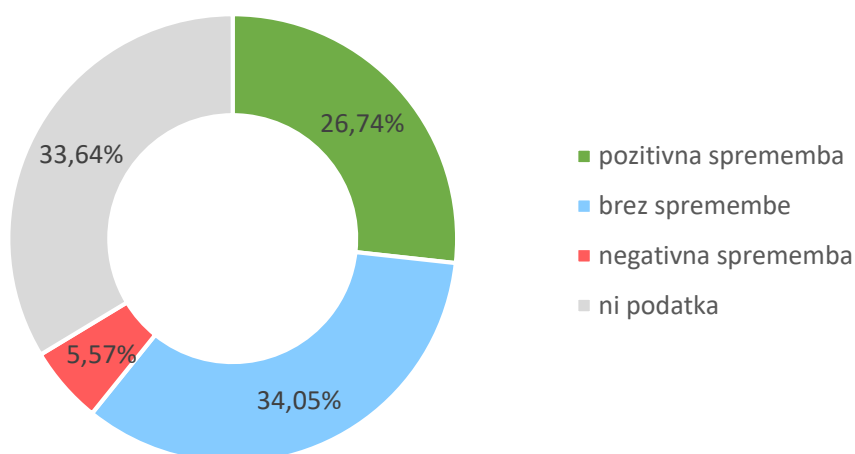
Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Slika 40 prikazuje primerjave povprečnih ocen udeležencev na treh področjih po delavnici glede na ocene pred delavnico. Po zaključeni delavnici je pri udeležencih v povprečju prišlo do upada težko obvladljivih simptomov tesnobe v zadnjih 2 tednih, do večje možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo in do povečane možnosti premagovanja anksioznosti glede na stanje pred delavnico (Slika 40). Kot kažejo standardni odkloni (SD), so bile ocene med udeleženci zelo raznolike.



Slika 40: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo - primerjalno po področjih

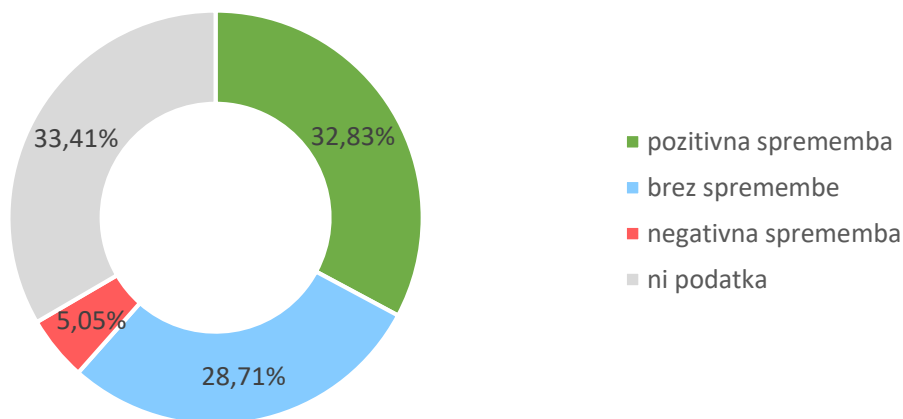
Če pogledamo podrobneje področje počutja (prisotnost težko obvladljivih občutkov tesnobe), lahko vidimo, da več kot tretjina udeležencev ni zaznala spremembe v počutju po končani delavnici glede na stanje pred delavnico. Za tretjino udeležencev nimamo podatkov. **Pri več kot četrtni** udeležencev je prišlo do izboljšane počutja po zaključeni delavnici, približno 6 % udeležencev pa je ocenilo simptome tesnobe po delavnici kot težje obvladljive glede na stanje pred delavnico (Slika 41).



Slika 41: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

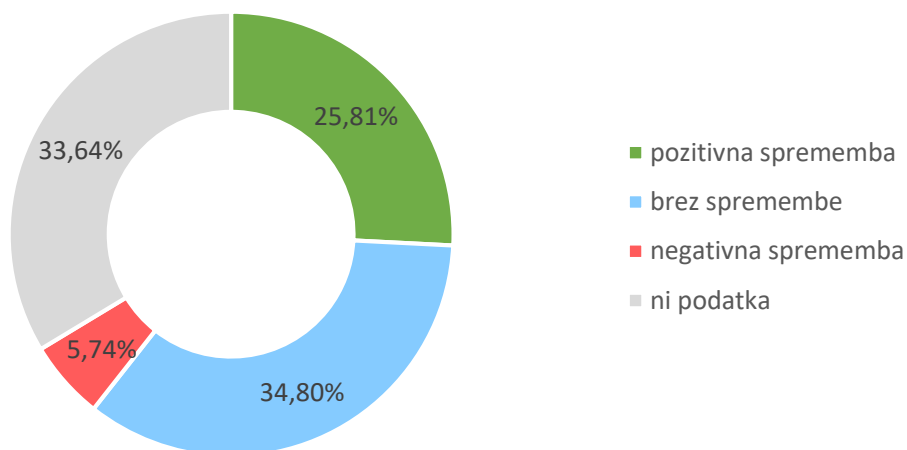
Kot prikazuje Slika 42, je **tretjina** udeležencev bolj ocenila možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo po delavnicah glede na oceno pred delavnicami. Za tretjino udeležencev nimamo podatkov. Pri 29 % udeležencev je bila ocena nespremenjena. Pri 5 % udeležencev se je ocena možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo po zaključeni delavnici znižala.



Slika 42: 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 43*) je približno tretjina udeležencev poročala o nespremenjenem stališču, **četrtna** udeležencev o pozitivni spremembi, in 6 % udeležencev o znižani zaznani možnosti premagovanja anksioznih motenj. Za približno tretjino udeležencev podatkov nimamo.



Slika 43: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

7 SPOPRIJEMANJE S STRESOM

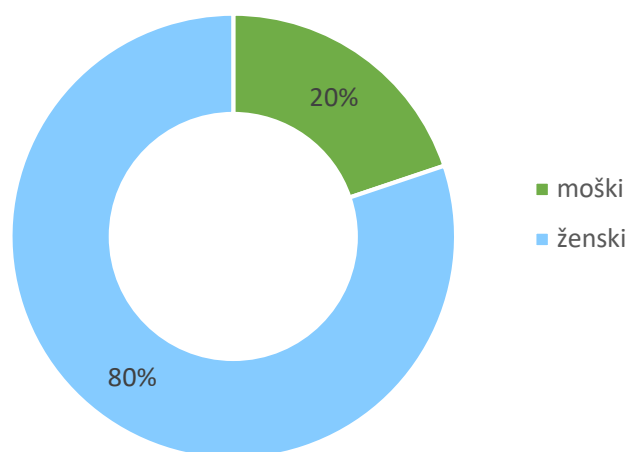
Uvod

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 vsakodnevnem 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 udeleženca 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 so bile vključene izvedene **484** delavnice Spoprijemanje s stresom, v katerih je bilo skupno obravnavanih **3954** udeležencev in sicer **80 % žensk** in **20 % moških**.



Slika 44: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po spolu)

Podatke o odstotku izvedenih delavnic glede na plan po posameznih OE NIJZ prikazuje *Tabela 32*.

Tabela 32: 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	94	106	831
OE NIJZ Koper	35	36	287
OE NIJZ Kranj	40	42	377
OE NIJZ Ljubljana	93	114	924
OE NIJZ Maribor	56	59	493
OE NIJZ Murska Sobota	35	37	300
OE NIJZ Nova Gorica	32	39	314
OE NIJZ Novo Mesto	28	28	243
OE NIJZ Ravne na Koroškem	17	23	185
skupaj	430	484	3954

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 skoraj 22 % udeležencev je bilo starih med 60 in 69 let. 20 % udeležencev delavnice je bilo starih do 39 let. 7 % udeležencev je bilo starih nad 70 let (*Tabela 33*).

Tabela 33: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
od 19 do 29 let	4,50%
od 30 do 39 let	15,45%
od 40 do 49 let	24,51%
od 50 do 59 let	26,61%
od 60 do 69 let	21,47%
od 70 do 79 let	6,80%
80 let in več	0,61%
ni podatka	0,05%
skupaj	100,00%

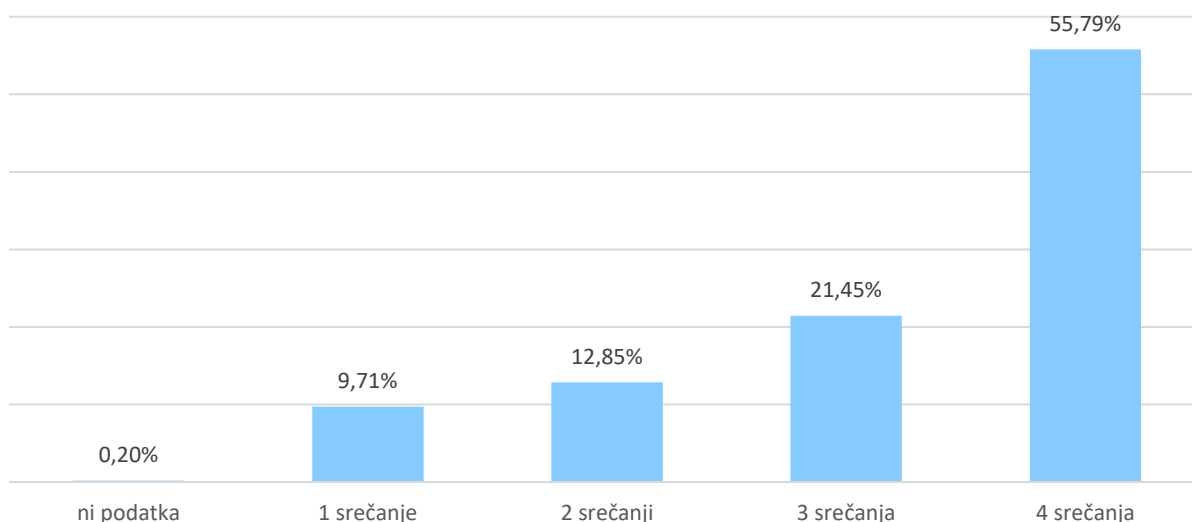
Glede na izobrazbeno strukturo (*Tabela 34*) se je delavnice udeležila skoraj tretjina udeležencev s končano srednjo šolo oz. gimnazijo. 27 % udeležencev je navedlo končano višjo-visokošolsko, univerzitetno izobrazbo oz. zaključen podiplomski študij. 20 % udeležencev je imelo končano 2 oz. 3-letno poklicno šolo. Desetina udeležencev delavnic je imela končano osnovno šolo ali manj.

Tabela 34: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,14%
Osnovna šola	9,36%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	20,01%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	31,01%
Višja šola (VI)	10,65%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	23,17%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	4,05%
ni podatka	0,63%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev na delavnici

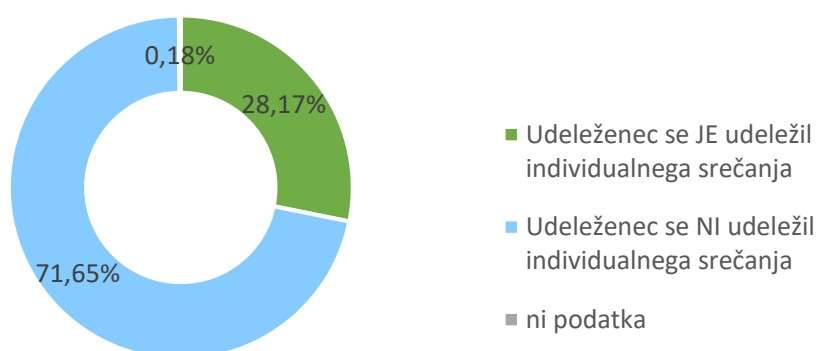
Slika 45 prikazuje prisotnost udeležencev po številu srečanj na delavnici Spoprijemanje s stresom. Več kot tri četrtine udeležencev je obiskalo večino srečanj delavnice (4 oz. 3 srečanja), od tega je bila več kot polovica udeležencev prisotna na vseh srečanjih.



Slika 45: 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 je udeležila dobra četrtina udeležencev delavnice (Slika 46).

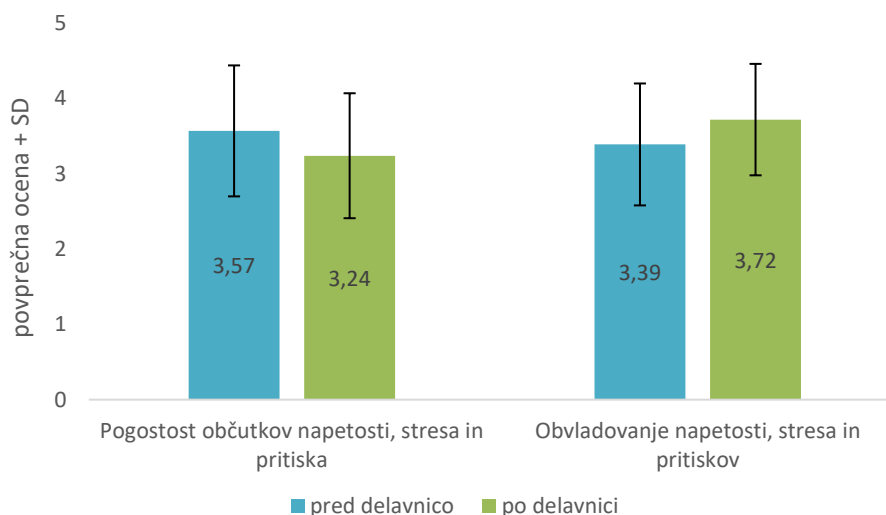


Slika 46: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

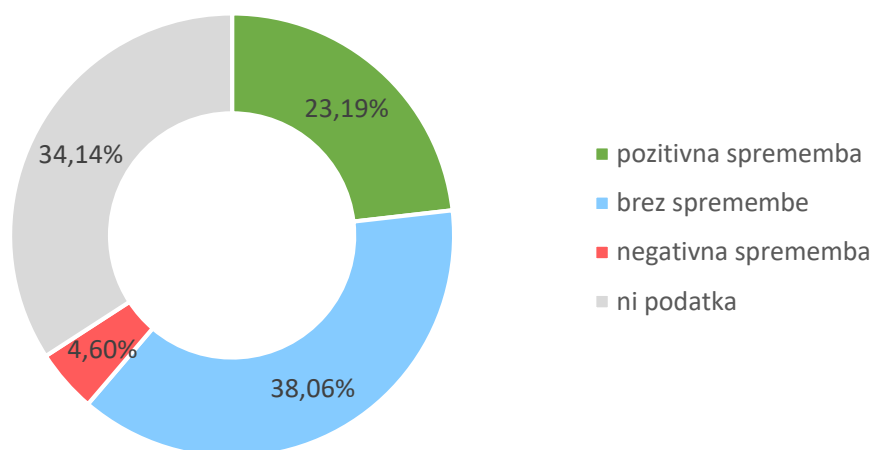
Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom

Po zaključeni delavnici so udeleženci v povprečju redkeje doživljali občutke napetosti, stresa in pritiska in bolje ocenili zmožnosti obvladovanja napetosti in stresa glede na ocene pred delavnico (Slika 47). Kot pri preostalih psihoedukativnih delavnicah so bile tudi pri delavnici SSS ocene udeležencev raznolike (razvidno iz velikosti standardnih odklonov na sliki).



Slika 47: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom - primerjalno po področjih

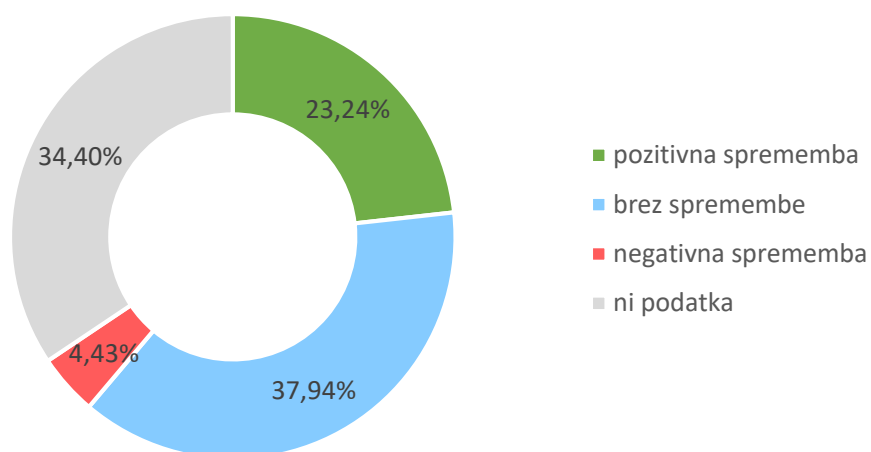
Gledano podrobneje, je pri 38 % udeležencev ocena pogostosti doživljanja stresa ostala nespremenjena, pri **slabi četrtni** udeležencev pa je prišlo do pozitivne spremembe pri oceni počutja (manj pogosti občutki napetosti, stresa in pritiska) po delavnici glede na oceno pred delavnico. Za več kot tretjino udeležencev nismo pridobili podatkov. Pri manjšem deležu udeležencev (5 %) se je pogostost občutenja stresa in pritiskov povečala po delavnici glede na oceno pred delavnico.



Slika 48: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Kot kaže Slika 49, se po zaključeni delavnici pri večini udeležencev ocena obvladovanja napetosti in stresa bodisi ni spremenila (38 %) bodisi se je izboljšala (23 %). Za tretjino udeležencev nimamo podatka. Pri manjšem deležu udeležencev (4 %) se je samoocena obvladovanja stresa po zaključeni delavnici zmanjšala.



Slika 49: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

8 SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Uvod

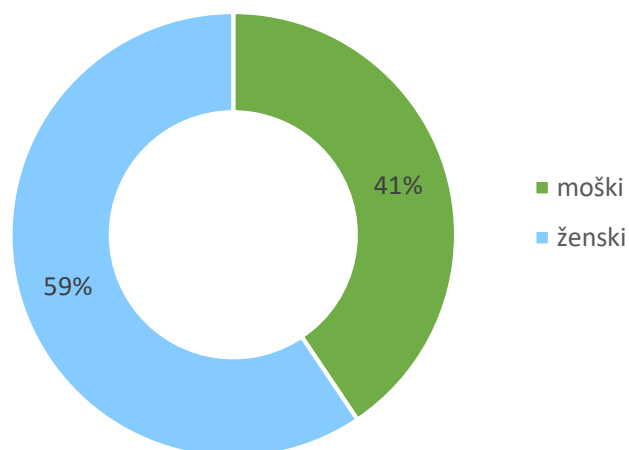
Delavnici za skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja udeležencem nudita strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanja abstinence. Njun namen je udeležence motivirati in jim pomagati pri opuščanju kajenja. Udeleženci tako pridobijo strokovno pomoč pri premagovanju telesne in duševne zasvojenosti z nikotinom 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 547 udeležencev, od tega je bilo **59 % žensk** in **41 % moških** (Slika 50).



Slika 50: 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 35*.

Tabela 35: 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	27	16	100
OE NIJZ Koper	10	6	36
OE NIJZ Kranj	12	8	43
OE NIJZ Ljubljana	32	23	138
OE NIJZ Maribor	18	13	78
OE NIJZ Murska Sobota	10	10	76
OE NIJZ Nova Gorica	9	5	30
OE NIJZ Novo Mesto	8	7	46
OE NIJZ Ravne na Koroškem	5	0	0
skupaj	131	88	547

Povprečna starost udeležencev je znašala **53 let**.

Tabela 36: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
od 19 do 29 let	3,11%
od 30 do 39 let	13,16%
od 40 do 49 let	17,37%
od 50 do 59 let	29,80%
od 60 do 69 let	30,90%
od 70 do 79 let	5,48%
ni podatka	0,18%
skupaj	100,00%

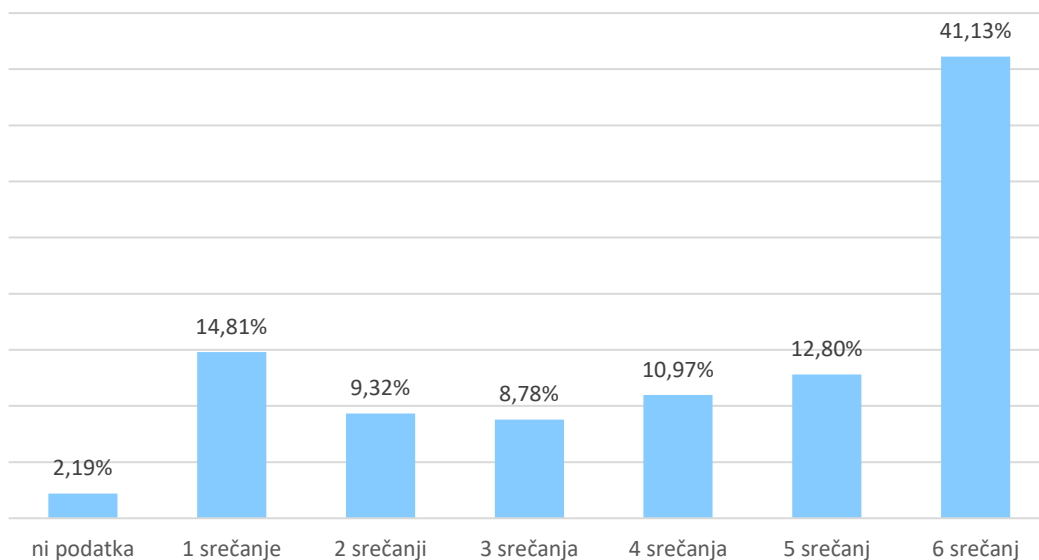
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (36,20 %).

Tabela 37: Struktura udeležencev delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,28%
Osnovna šola	14,26%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	26,51%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	36,20%
Višja šola (VI)	8,96%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	10,97%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,65%
ni podatka	0,18%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Spodnja Slika 51 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih SSOK – skupni podatki. **41,13 %** udeležencev je bilo prisotnih na vseh šestih srečanjih delavnic, **12,80 %** udeležencev se je udeležilo 5 srečanj, **10,97 %** udeležencev je bilo prisotnih na 4 srečanjih, **8,78 %** udeležencev pa se je udeležilo 3 srečanj, **9,32 %** udeležencev se je udeležilo 2 srečanj, **14,81 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na le na enem srečanju. Za 2,19 % udeležencev podatka o udeležbi nismo pridobili.



Slika 51: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki

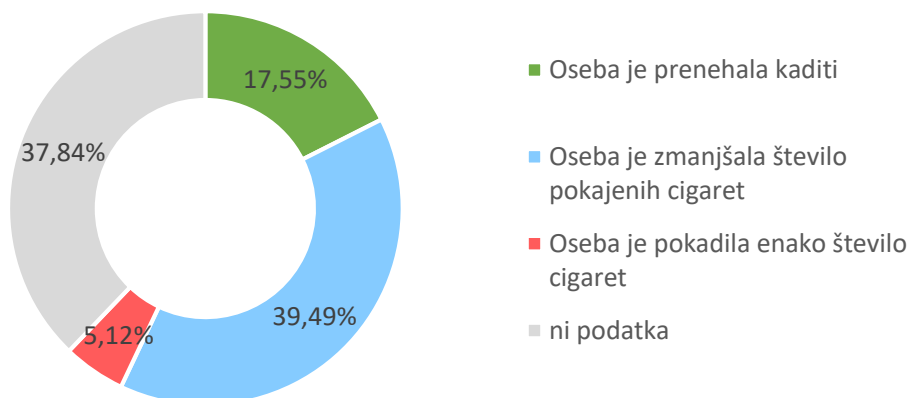
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih SSOK po posameznih OE NIJZ (Tabela 156) lahko vidimo, da je bilo največ udeležencev prisotnih na vseh 6 srečanjih v OE NIJZ Kranj (**65,12 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh 6 srečanjih pa v OE NIJZS Nova Gorica (**26,67 %**). Največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni le na enem srečanju je bilo v OE NIJZ Koper (**27,78 %**).

Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 52 prikazuje učinke ob zaključku delavnic SSOK – skupni podatki. **17,55 %** udeležencev je bilo ob zaključku delavnic uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku delavnic opustili kajenje. **39,49 %** udeležencev je bilo delno uspešnih, kar pomeni da so ob zaključku delavnic zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret. **5,12 %** udeležencev je bilo neuspešnih, kar pomeni, da ob zaključku delavnic niso spremenili svojih kadilskih navad. Za **37,84 %** 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 40 cigaret.



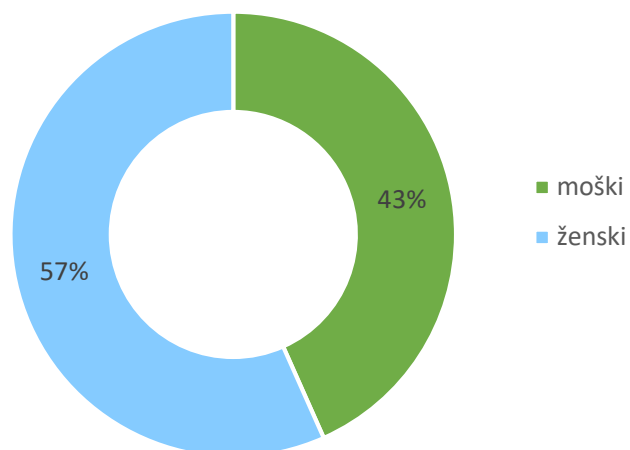
Slika 52: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

V *Tabela 157* 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 Kranj (**44,19 %**), največji odstotek udeležencev, ki so bili delno uspešni, kar pomeni, da so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, je v OE NIJZ Novo mesto (**47,8 %**) ter največji odstotek udeležencev, katerih kadilske navade so ostale nespremenjene, je prav tako v OE NIJZ Murska Sobota (**8,7 %**). Največ udeležencev, za katere ni podatka je v OE NIJZ Murska Sobota (46,05%), najmanj pa v OE NIJZ Novo mesto (**19,6 %**).

Struktura udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

V analizo so zajeti podatki 443 individualnih svetovanj za opuščanje kajenja (ISOK), katerih se je udeležilo **57 % žensk** in **43 % moških** (Slika 53).



Slika 53: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po spolu)

Podatki o številu individualnih svetovanj (IS) po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 38*.

Tabela 38: 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	107	75	75
OE NIJZ Koper	52	44	44
OE NIJZ Kranj	60	51	51
OE NIJZ Ljubljana	151	113	113
OE NIJZ Maribor	69	55	55
OE NIJZ Murska Sobota	41	39	39
OE NIJZ Nova Gorica	35	16	16
OE NIJZ Novo Mesto	42	31	31
OE NIJZ Ravne na Koroškem	26	19	19
skupaj	583	443	443

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

Tabela 39: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
od 19 do 29 let	4,06%
od 30 do 39 let	17,83%
od 40 do 49 let	20,32%
od 50 do 59 let	26,19%
od 60 do 69 let	25,96%
od 70 do 79 let	4,97%
80 let in več	0,23%
ni podatka	0,45%
skupaj	100,00%

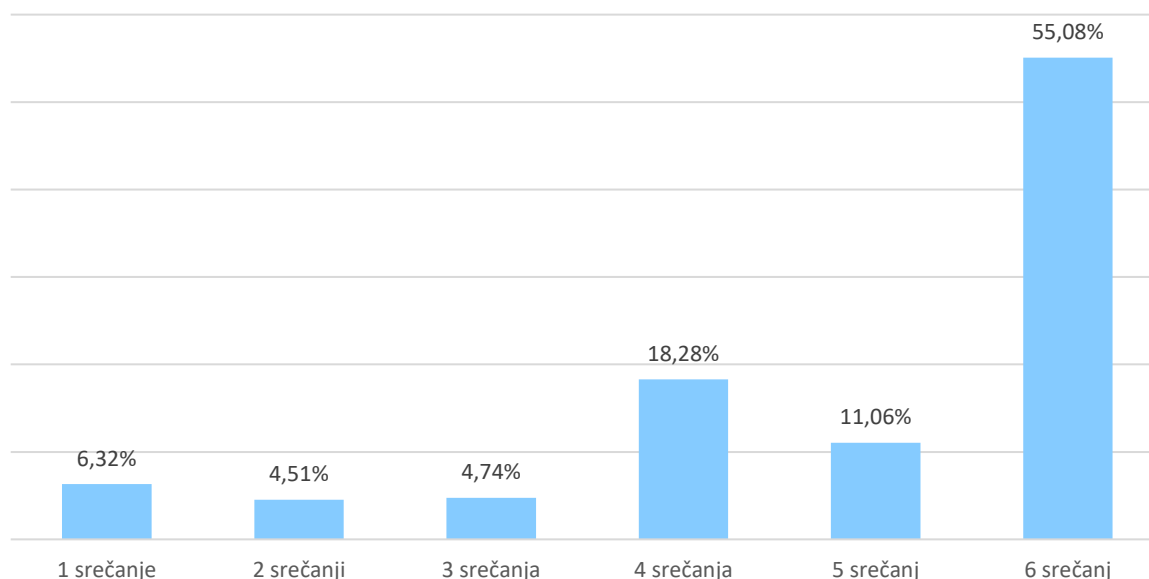
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (32,05 %).

Tabela 40: Struktura udeležencev delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,68%
Osnovna šola	13,77%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	29,35%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	32,05%
Višja šola (VI)	7,45%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	15,12%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	1,35%
ni podatka	0,23%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 54 prikazuje prisotnost udeležencev na ISOK. Več kot polovica udeležencev (**55,08 %**) je bilo prisotnih na vseh 6 individualnih svetovanjih, **11,06 %** udeležencev se je udeležilo 5 IS, **18,28 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na 4 IS. 3 IS se je udeležilo **4,74 %** udeležencev, **4,51 %** udeležencev 2 IS, **6,32 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na le na enem individualnem svetovanju.



Slika 54: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki

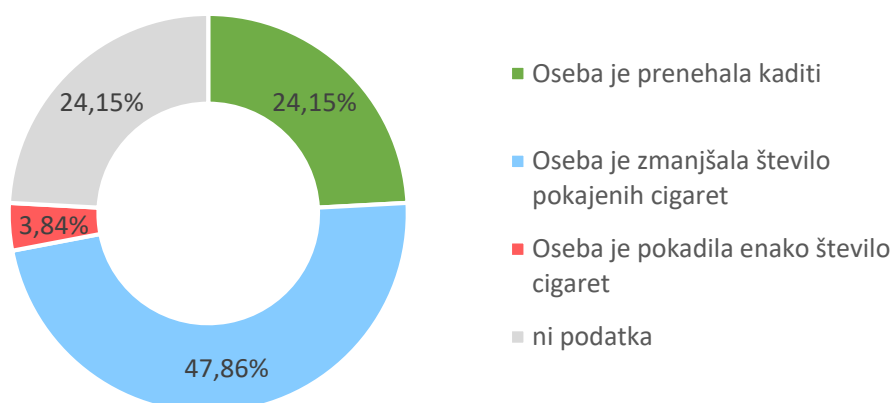
*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na ISOK po posameznih OE NIJZ (Tabela 158) je razvidno, da je bilo največ udeležencev prisotnih na vseh 6 srečanjih v OE NIJZ Koper (**70,45 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh 6 srečanjih pa v OE NIJZ Maribor (**23,64 %**).

Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 55 prikazuje učinke ob zaključku ISOK – skupni podatki. **24,15 %** udeležencev je bilo ob zaključku ISOK uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku ISOK opustili kajenje. **47,86 %** udeležencev je bilo delno uspešnih, kar pomeni da so ob zaključku ISOK zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret. **3,84 %** udeležencev je bilo neuspešnih, kar pomeni, da ob zaključku ISOK niso spremenili svojih kadilskih navad. Za **24,15 %** 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 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 55: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

*Tabela po posameznih OE NIJZ v prilogi.

V *Tabela 159* 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 Nova Gorica (**50,00 %**), največji delež udeležencev, ki so bili delno uspešni (zmanjšali so število dnevno pokajenih cigaret), pa je v OE NIJZ Koper (**65,91 %**). Največ udeležencev, ki so bili ob zaključku ISOK neuspešni pri opuščanju kajenja (kadilskih navad niso spremenili), pa je bilo v OE NIJZ Celje (**8,00 %**). Največ udeležencev, za katere ni podatka je v OE NIJZ Maribor (50,91%), najmanj pa v OE NIJZ Koper (**9,09 %**).

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.

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 navodilih³.

³ »DELAVNICA S sladkorno boleznijo skozi življenje; Vprašalnik s pojasnili za izvajalce«; December, 2017

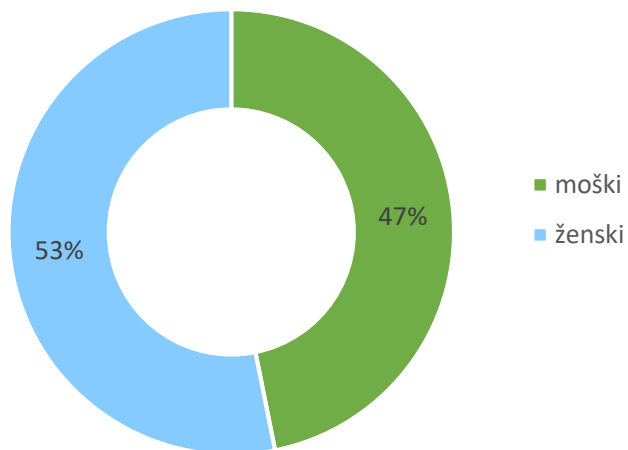
Struktura udeležencev – s sladkorno boleznijo skozi življenje

Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje se je v letu 2019 izvajala v 9 OE NIJZ, v 28 Zdravstvenih domovih.

V letu 2019 se je delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje udeležilo 619 oseb. Podatke o udeležencih smo pridobili preko spletnega vprašalnika 1KA.

Struktura udeležencev v delavnici je prikazana za vseh 619 udeležencev.

V analizo je bilo tako vključenih **47 % moških** in **53 % žensk** (Slika 56).



Slika 56: 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 2019, kar je razvidno iz *Tabela 41*.

Tabela 41: Število delavnic S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	68	36	222
OE NIJZ Koper	18	7	42
OE NIJZ Kranj	18	8	48
OE NIJZ Ljubljana	40	18	114
OE NIJZ Maribor	38	4	25
OE NIJZ Murska Sobota	24	6	36
OE NIJZ Nova Gorica	24	7	42
OE NIJZ Novo mesto	14	10	60
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8	5	30
skupaj	252	101	619

Povprečna starost udeležencev je znašala **64 let**.

Tabela 42: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
od 19 do 29 let	0,32%
od 30 do 39 let	1,13%
od 40 do 49 let	4,36%
od 50 do 59 let	20,36%
od 60 do 69 let	47,01%
od 70 do 79 let	24,07%
80 let in več	2,58%
ni podatka	0,16%
skupaj	100,00%

Najbolj pogosto so se delavnice udeležili posamezniki, ki so dokončali **2 ali 3-letno poklicno šolo** (31,99 %).

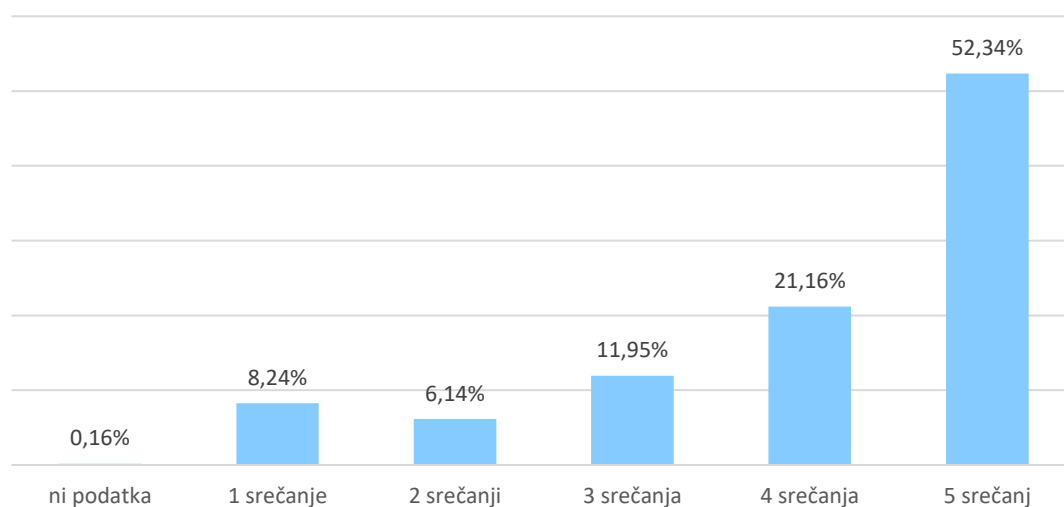
Tabela 43: Struktura udeležencev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,94%
Osnovna šola	23,42%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	31,99%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	29,40%
Višja šola (VI)	7,27%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	5,49%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	0,32%
ni podatka	0,16%
skupaj	100,00%

Prisotnost udeležencev – S sladkorno boleznijo skozi življenje

Delavnica SSBSŽ obsega 5 skupinskih srečanj po 6 udeležencev. Slika 57 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih v skupini SSBSŽ. Prikazana je prisotnost vseh 619 oseb, ki so se udeležile delavnice.

Iz Slika 57 je razvidno, da je **73,5 %** udeležencev obiskovalo skoraj vsa srečanja.



Slika 57: 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.

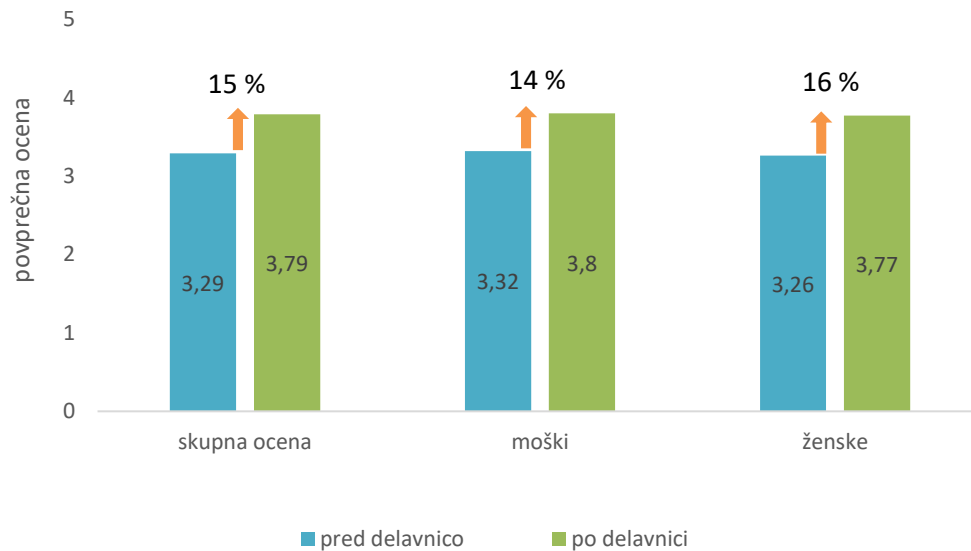
Na podlagi izpolnjenega vprašalnika s pomočjo 10 trditev dobimo vpogled v napredek udeleženca na omenjenih štirih področjih, po končanem obisku v delavnici SSBSŽ pa dobimo ovrednoteno stanje udeleženca, povezano z omenjenimi štirimi področji. Vsaka izmed trditev je ocenjena z lestvico od 1 do 5, kjer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

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

Zaradi pomanjkljivega vnosa (36 % podatkov je bilo nepopolnih) je bilo analiziranih 64 % vnesenih podatkov, ki so bili ustrezni (pridobljeno je bilo začetno in končno stanje udeležencev). V analizo je bilo skupno zajeto 399 udeležencev, ki so imeli vnesene vse zahtevane podatke.

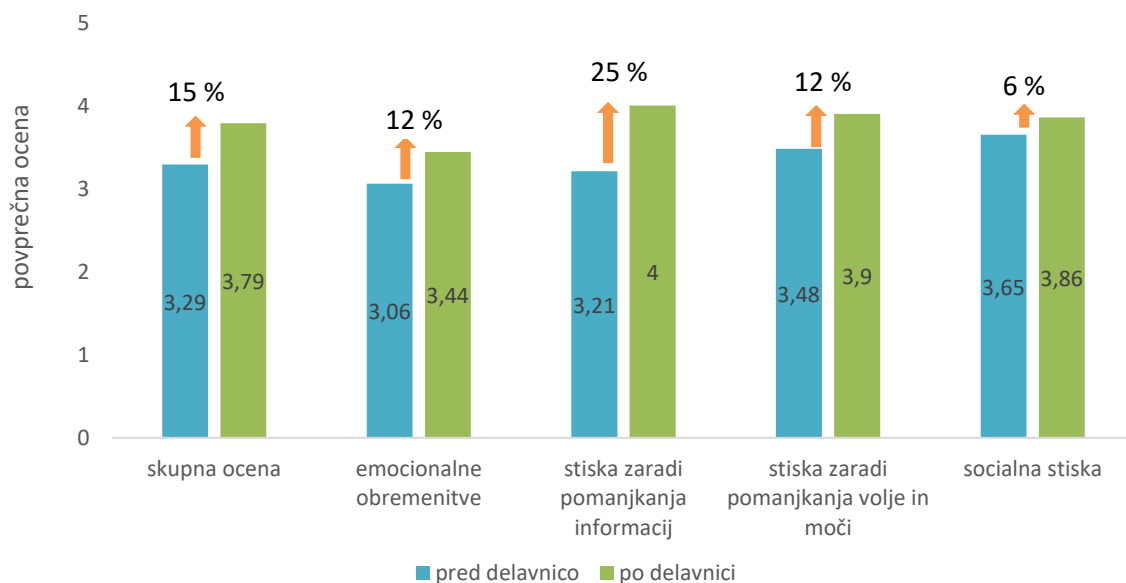
Učinke delavnice lahko prikažemo s primerjavo povprečij med začetkom in koncem delavnice.

Skupna povprečna ocena udeležencev je bila ob zaključku delavnic SSBSŽ višja za 15 %. Kljub temu, da so imele ženske na začetku delavnice v povprečju nižjo oceno, se je le-ta v primerjavi z moškimi ob zaključku delavnice zvišala za 2 %. (Slika 58).



Slika 58: 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 (**25 %**). Sledi področje stisk zaradi pomanjkanja volje in moči (**12 %**), emocionalne obremenitve (**12 %**) in socialne stiske (**6 %**) (Slika 59).

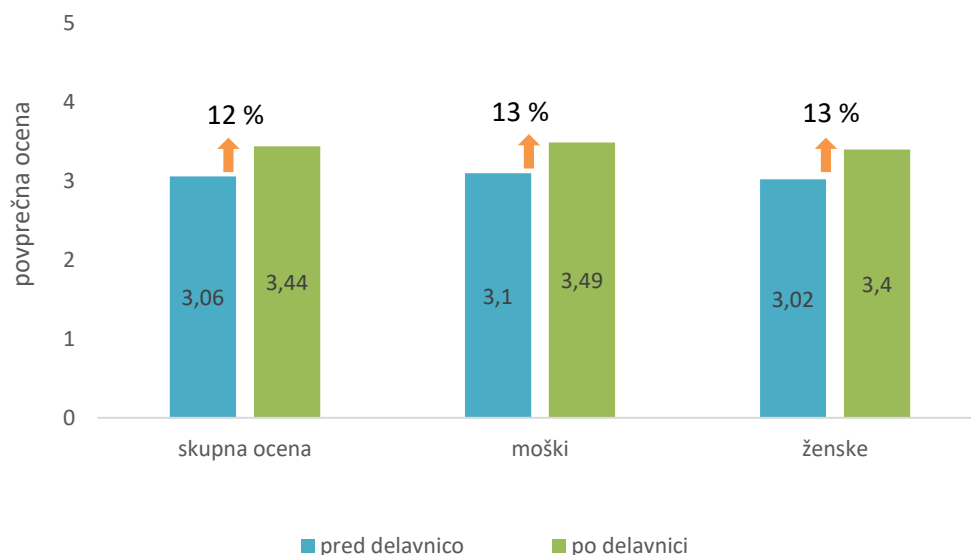


Slika 59: Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – primerjalno po področjih

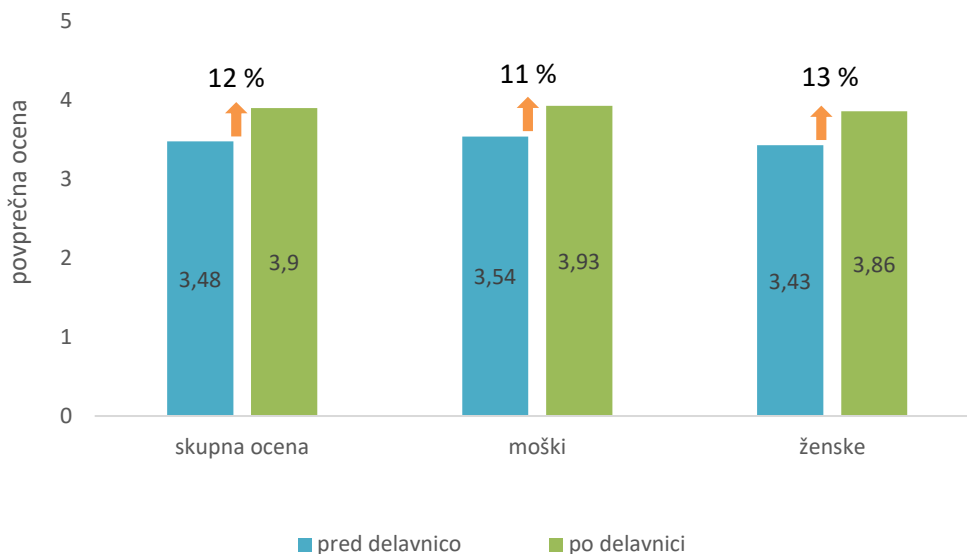
Učinke delavnice lahko prikažemo tudi po vsakem posameznem področju ter glede na razlike pri spolih. Ob zaključku delavnice je razvidno, da so razlike glede na spol prisotne pri vseh štirih področjih, čeprav so v nekaterih področjih razlike minimalne.

Na področju emocionalne obremenjenosti med ženskami in moškimi med povprečji ni bilo vidnih razlik, v obeh primerih se je na koncu delavnice povprečna ocena emocionalne obremenjenosti udeležencev zvišala za 13 % (Slika 60). To pomeni, da so udeleženci na koncu delavnice lažje prenašali emocionalne obremenitve.

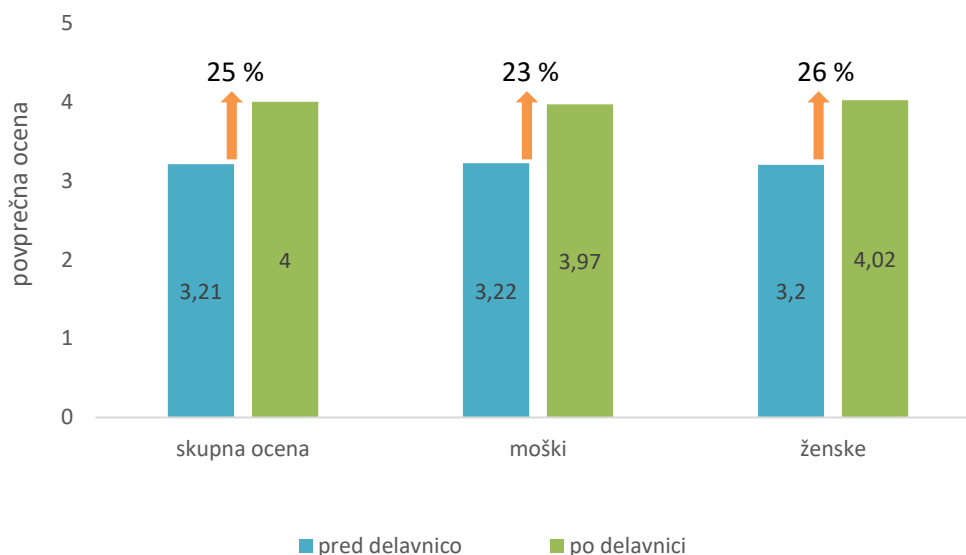
Tekom delavnice se je zmanjšala tudi stiska zaradi pomanjkanja moči in volje - tako moški kot ženske so na koncu delavnice stisko prenašali lažje (za 12%). Glede na spol se je povprečna ocena pri moških v povprečju zvišala nekoliko manj kot pri ženskah (13 %), in sicer za 11 % (Slika 61).



Slika 60: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Emocionalne obremenitve



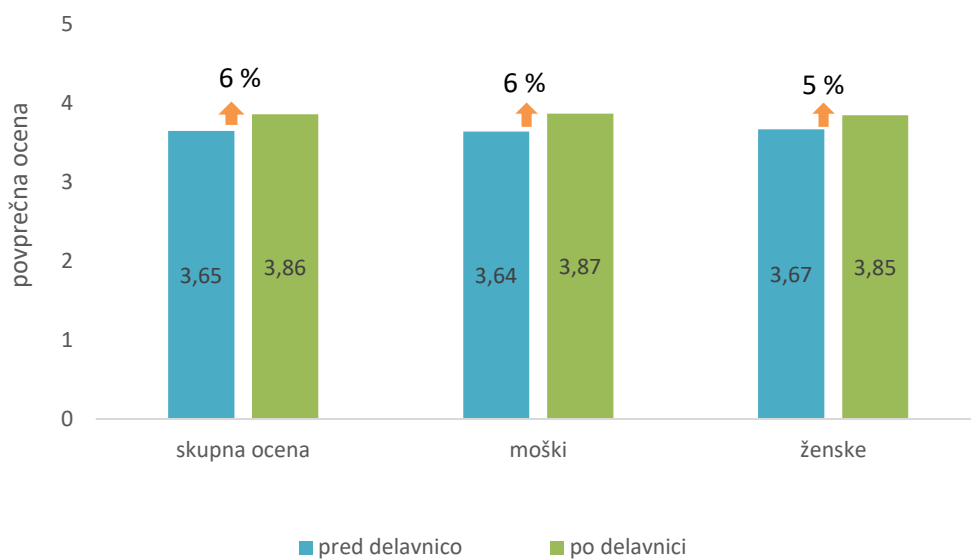
Slika 61: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja volje in moči.



Slika 62: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje - Stiske zaradi pomanjkanja informacij

Na Slika 62 je vidno, da so imeli moški 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 **26 %**. Skozi delavnico so pridobile **3 %** več informacij kot moški.

Podobno je pri ocenjevanju socialne stiske. Tudi tukaj so tako moški kot ženske ob koncu delavnice občutili manjšo socialno stisko - moški v povprečju za 6 %, ženske pa za 5 % (Slika 63).



Slika 63: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje – Socialna stiska

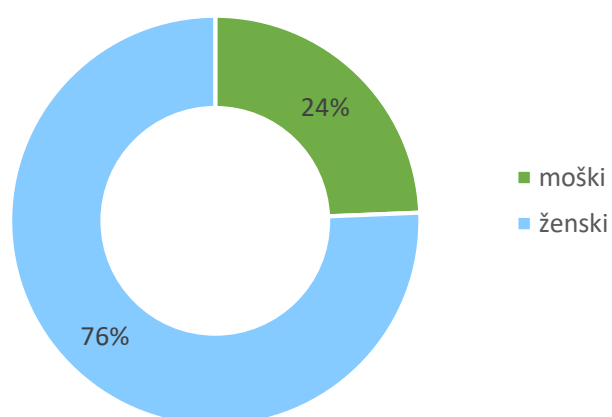
10 ALI SEM FIT?

Uvod

Namen zdravstveno vzgojne delavnice Ali sem fit ? (ASF), je ugotavljanje udeleženceve telesne zmogljivosti s pomočjo enega izmed preizkusov hoje. Aerobna zmogljivost je z zdravjem povezana komponenta telesne zmogljivosti in eden ključnih kazalnikov zgodnje umrljivosti odraslih zaradi bolezni srca in ožilja. Boljša kot je kardiorespiratorna pripravljenost posameznika, nižja je smrtnost zaradi omenjenih bolezni in obolevnost za kroničnimi boleznimi. Delavnica obsega 1-3 srečanja, ki trajajo skupaj 120 minut. Udeleženci na začetku delavnice izpolnijo vprašalnik o zdravstvenem stanju in opravijo enega izmed 3 testov hoje, odvisno od njihove starosti, zdravstvenega stanja in telesne pripravljenosti (preizkus hoje na 2 km ali 6-minutni preizkus hoje ali 2-minutni preizkus stopanja na mestu). Skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem prejmejo individualni strokovni nasvet in podporo za ustrezno telesno dejavnost za krepitev zdravja.

Struktura udeležencev v delavnici Ali sem fit?

V analizo podatkov je zajetih 1066 delavnic Ali sem fit? (od 1106 planiranih), v katerih je bilo skupno obravnavanih 10443 udeležencev. Delavnice se je udeležilo **76 % žensk** in **24 % moških** (Slika 64).



Slika 64: Struktura udeležencev delavnice Ali sem fit? (po spolu)

Podatki o številu delavnic in številu udeležencev na delavnicah po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 44*.

Tabela 44: Število delavnic Ali sem fit? po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	235	225	2230
OE NIJZ Koper	67	70	703
OE NIJZ Kranj	102	108	923
OE NIJZ Ljubljana	286	261	2594
OE NIJZ Maribor	166	148	1480
OE NIJZ Murska Sobota	76	70	701
OE NIJZ Nova Gorica	68	70	700
OE NIJZ Novo Mesto	64	72	692
OE NIJZ Ravne na Koroškem	42	42	420
skupaj	1106	1066	10443

Povprečna starost udeležencev je bila **55 let**. Med udeleženci je prisoten višji delež oseb v starosti **60 - 69 let (40,50 %)** in odraslih v starosti **50 - 59 (24,94 %)**, kar prikazuje spodnja *Tabela 45*.

Tabela 45: Struktura udeležencev delavnice Ali sem fit? (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,03%
od 19 do 29 let	0,90%
od 30 do 39 let	3,81%
od 40 do 49 let	12,65%
od 50 do 59 let	24,94%
od 60 do 69 let	40,50%
od 70 do 79 let	15,81%
80 let in več	1,13%
ni podatka	0,23%
skupaj	100,00%

Najbolj pogosto so se delavnice Ali sem fit? udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo (29,63 %)**, in tisti z dokončano **2- ali 3- letno poklicno šolo (20,07 %)** (*Tabela 46*).

Tabela 46: Struktura udeležencev delavnice Ali sem fit? (po izobrazbi)

Izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,68%
Osnovna šola	9,56%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	20,07%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	29,63%
Višja šola (VI)	21,11%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	10,43%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	2,86%
ni podatka	5,66%
skupaj	100,00%

Rezultati delavnice Ali sem fit?

Tabela 47 prikazuje povprečne rezultate telesne zmogljivosti testiranih oseb v letu 2019. Osebe, ki so opravile 6 minutni test hoje so v povprečju dosegle podpovprečni do povprečni rezultat (upoštevajoč normativne vrednosti 6- minutnega testa hoje (T. Knific in sod. Priročnik za izvedbo delavnice Ali sem fit? NIJZ, 2018) in povprečne starosti udeleženca 54,4 let). Osebe, ki so opravile 2-minutni test stopanja na mestu so v povprečju dosegle povprečni rezultat (upoštevajoč normativne vrednosti 2- minutnega testa hoje (T. Knific in sod. Priročnik za izvedbo delavnice Ali sem fit? NIJZ, 2018) in povprečne starosti udeleženca 63,25 let). Osebe, ki so opravile Preizkus hoje na 2- km so v povprečju dosegle podpovprečni rezultat (upoštevajoč indeks telesne zmogljivosti Preizkusa hoje na 2-km (T. Knific in sod. Priročnik za izvedbo delavnice Ali sem fit? NIJZ, 2018) in povprečne starosti udeleženca 53,72 let). Osebe, ki so opravile Queens College test so v povprečju dosegle povprečni do nadpovprečni rezultat (upoštevajoč normativne vrednosti Queens College testa (T. Knific in sod. Test telesne pripravljenosti odraslih oseb. Priročnik za preiskovalce. NIJZ, 2017) in povprečne starosti udeleženca 47,30 let).

Tabela 47: Rezultati testov za testiranje telesne pripravljenosti

Testiranje telesne zmogljivosti	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca
Rezultat 6-minutnega testa hoje	570,80	54,4	3900
Rezultat 2-minutnega testa stopanja na mestu	100,67	63,25	1253
Rezultat Preizkusa hoje na 2km	86,90	53,72	4891
Rezultat drugega testa - Queens College test	36,88	47,30	48

**Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.*

11 TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE / STAREJŠE

Uvod

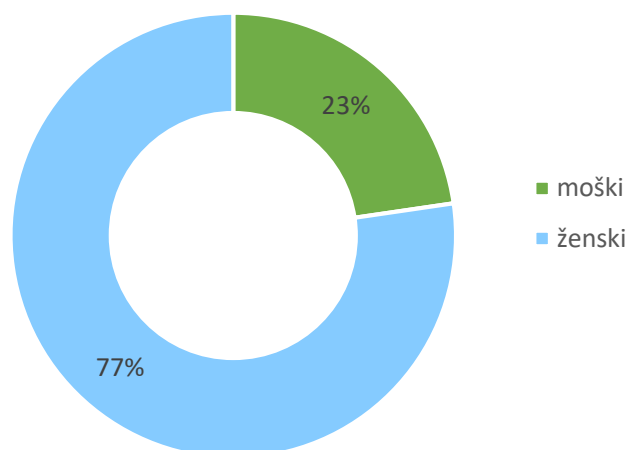
Namen zdravstveno vzgojne delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše (TTP), je pridobitev udeleženčeve poglobljeno oceno telesne pripravljenosti (TP). Funkcijsko je TP fiziološka sposobnost telesa za samostojno opravljanje vsakodnevnih opravil na varen način, brez pretirane utrujenosti. TP odraslih merimo z dvema skupinama testov: AFT- skupina testov TP za odrasle ali SFT- skupina testov TP za starejše odrasle. Vsaka skupina testov s svojimi specifičnimi testi testira več telesnih komponent:

- arterijski krvni tlak in sestava telesa (se ne zbira na nacionalnem nivoju v okviru delavnice TTP),
- **motorične sposobnosti** (ravnotežje in koordinacija),
- **mišično skeletna pripravljenost** (gibljivost, mišična jakost, moč in vzdržljivost v moči),
- **kardiorespiratorna pripravljenost** (vzdržljivost srca, ožilja in dihal).

Delavnica obsega 1 srečanje, ki traja 120 minut. Udeleženci na začetku delavnice izpolnijo vprašalnik o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti in opravijo eno izmed 2 skupin testov, odvisno od njihove starosti, zdravstvenega stanja in TP (AFT ali SFT skupino testov). Skladno z njihovim rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem prejmejo strokovni nasvet o ustreznih telesnih dejavnostih za krepitev zdravja.

Struktura udeležencev v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše

V analizo podatkov je zajetih 169 delavnic TTP za odrasle / starejše (od 189 planiranih), v katerih je bilo skupno obravnavanih 1685 udeležencev. Delavnice se je udeležilo **77 % žensk** in **23 % moških** (Slika 65).



Slika 65: Struktura udeležencev delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše (po spolu)

Podatki o številu delavnic in številu udeležencev na delavnicah po posameznih OE NIJZ so prikazani v *Tabela 48*.

Tabela 48: Število delavnic Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše in število udeležencev po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	število planiranih delavnic	število izvedenih delavnic	število udeležencev
OE NIJZ Celje	67	68	675
OE NIJZ Kranj	18	13	130
OE NIJZ Ljubljana	23	22	220
OE NIJZ Maribor	27	22	220
OE NIJZ Murska Sobota	18	9	90
OE NIJZ Novo Mesto	18	17	170
OE NIJZ Nova Gorica	9	9	90
OE NIJZ Ravne na Koroškem	9	9	90
skupaj	189	169	1685

Povprečna starost udeležencev je bila **61 let**. V delavnici je prisoten višji delež oseb **v starosti 60 - 69 let (32,58 %)** in **70 do 79 let (20,42 %)**, kar prikazuje spodnja *Tabela 49*.

Tabela 49: Struktura udeležencev delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše (po starosti)

starostni razred	odstotek udeležencev delavnice
od 19 do 29 let	3,98%
od 30 do 39 let	6,29%
od 40 do 49 let	12,40%
od 50 do 59 let	16,38%
od 60 do 69 let	32,58%
od 70 do 79 let	20,42%
80 let in več	7,77%
ni podatka	0,18%
skupaj	100,00%

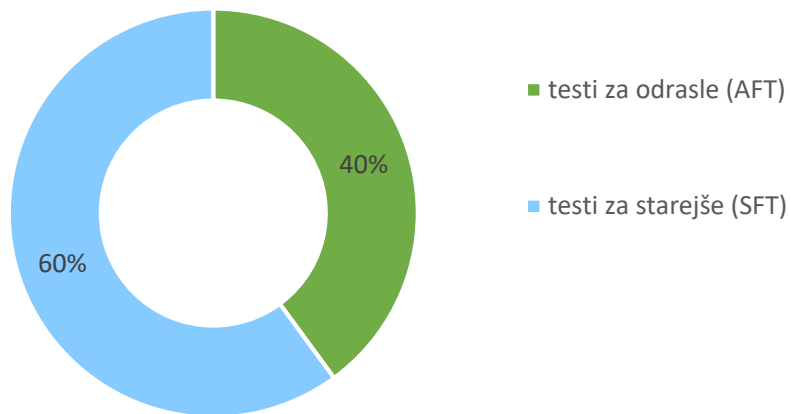
Najbolj pogosto so se delavnice TTP udeležili posamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo (27,12 %)**, in tisti z dokončano **2- ali 3- letno poklicno šolo (19,17 %)** (*Tabela 50*).

Tabela 50: Struktura udeležencev delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše (po izobrazbi)

izobrazba	odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,01%
Osnovna šola	12,76%
2 - ali 3 - letna poklicna šola (IV)	19,17%
4 - letna srednja šola ali gimnazija (V)	27,12%
Višja šola (VI)	13,06%
Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII)	20,24%
Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)	4,15%
ni podatka	2,49%
skupaj	100,00%

Rezultati delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše

Slika 66 prikazuje razmerje udeležencev glede na vrsto izvedenega TTP, ki so ga izvedli. Izbira vrste testa je odvisna od starosti in TP posameznika. AFT skupino testov je izvedlo 40 % udeležencev, SFT pa 60 %.



Slika 66: Razmerje med AFT in SFT testi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše

AFT testi – testi za odrasle

Tabela 51 - Tabela 54 prikazujejo povprečne rezultate testiranih oseb v letu 2019 po posameznih testih iz skupine testov TP za odrasle. Prikazan je dosežen povprečen rezultat vzorca in skupna povprečna ocena vzorca. Povprečna ocena obsega 5 stopenj (izrazito podpovprečna, podpovprečna, povprečna, nadpovprečna in izrazito nadpovprečna) in je določena na podlagi normativnih vrednosti posameznega testa (T. Knific in sod. Test telesne pripravljenosti odraslih oseb. Priročnik za preiskovalce. NIJZ, 2017) in povprečne starosti vzorca.

Tabela 51: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (AFT testi)

Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat – Test stoje na eni nogi v 's'	39,96	49,15	657	Izrazito nadpovprečna
Rezultat – Tek v osmici v 's'	7,51	46,70	286	Izrazito nadpovprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 52: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti - gibčnost(AFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - gibčnost	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat - Gibčnost ramenskega obroča in vratu	8,04	49,27	656	nadpovprečna
Rezultat -V-doseg sede v 'cm'	40,25	49,25	623	povprečna-nadpovprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 53: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (AFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - mišična jakost, moč in vzdržljivost	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat - Zmogljivost prijema v 'kg'	34,67	49,31	651	povprečna
Rezultat - Izteg trupa v 's'	128,81	49,09	504	nadpovprečna
Rezultat - Delni upogib trupa	23,44	47,84	488	nadpovprečna
Rezultat - Sklece z dotikom dlani	11,91	49,02	506	povprečna-nadpovprečna
Rezultat - Skok v višino z mesta v 'cm'	30,22	49,94	498	povprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 54: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (AFT testi)

Kardiorespiratorna pripravljenost - vzdržljivost srca, ožilja in dihal Testiranje telesne pripravljenosti	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat 6-minutnega testa hoje	618,97	49,64	379	povprečna
Rezultat Queens College testa stopanja	41,22	49,41	139	nadpovprečna-izrazito nadpovprečna
Rezultat drugega testa - 2min test stopanja na mestu	121,67	42,31	10	Ni normativnih vrednosti za starost <65 let

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

SFT testi – testi za starejše

Tabela 55 - Tabela 58 prikazujejo povprečne rezultate testiranih oseb v letu 2019 po posameznih testih iz skupine testov TP za starejše odrasle. Prikazan je dosežen povprečen rezultat vzorca in skupna povprečna ocena vzorca. Povprečna ocena obsega 3 stopnje (podpovprečna, povprečna in nadpovprečna) in je določena na podlagi normativnih vrednosti posameznega testa (T. Knific in sod. Test telesne pripravljenosti starejših oseb. Priročnik za preiskovalce. NIJZ, 2017) in povprečne starosti vzorca.

Tabela 55: Rezultati motoričnih sposobnosti - ravnotežje in agilnost (SFT testi)

Motorične sposobnosti - ravnotežje in agilnost	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat - Test stoje na eni nogi v 's'	30,19	67,54	963	povprečna
Rezultat - Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4m) v 's'	5,47	67,81	957	podpovprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 56: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti - gibčnost(SFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - gibčnost	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat - Doseg sede na stolu v 'cm'	3,04	67,87	968	povprečna
Rezultat - Dotik na dlani za hrbtom v 'cm'	-4,72	67,96	953	povprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 57: Rezultati mišično-skeletne pripravljenosti – mišična jakost, moč in vzdržljivost (SFT testi)

Mišično-skeletna pripravljenost - mišična jakost, moč in vzdržljivost	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat - Vstajanje s stola	15,74	67,82	972	povprečna
Rezultat - Upogib komolca	19,17	67,47	919	povprečna-nadpovprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

Tabela 58: Rezultati kardiorespiratorne pripravljenosti – vzdržljivost srca, ožilja in dihal (SFT testi)

Kardiorespiratorna pripravljenost - vzdržljivost srca, ožilja in dihal Testiranje telesne pripravljenosti	povprečje	povprečna starost	velikost vzorca	povprečna ocena
Rezultat 6-minutnega testa hoje	508,39	65,79	225	podpovprečna-povprečna
Rezultat 2-minutnega testa stopanja na mestu	102,32	67,75	676	povprečna

*Tabele po posameznih OE NIJZ v prilogi.

12 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.

Naš cilj v prihodnjih letih je izboljšati kvaliteto podatkov na katerih temelji evalvacija delavnic in individualnih svetovanj (manjši odstotek manjkajočih podatkov, manjši osip udeležencev ipd.). Na pomanjkanje motivacije udeležencev lahko vplivamo posledično z dodajanjem motivacijskih pristopov in veščin v izobraževalne vsebine temeljnega usposabljanja za izvajalce zdravstveno vzgojnih delavnic. Nepravilno in pomanjkljivo poročanje pa bomo lažje odpravili ob uvedbi enotne informacijske podpore terenu, ki se trenutno nahaja v pilotni fazi znotraj projekta Informacijska podpora integrirane preventive v zdravstvenih domovih, ki je del projekta Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalni skupnosti - Krepitev zdravja za vse.

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. Z naslavljanjem in ocenjevanjem telesne dejavnosti in promocijo gibanja v preventivnem programu Skupaj za zdravje želimo dolgoročno vplivati na zvišanje ravni telesne dejavnosti prebivalcev Slovenije in posledično izboljšati njihovo zdravje, zmanjšati dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni in izboljšati obstoječa kronična stanja in bolezni.

Delavnica Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)

Pri delavnici Obravnava debelosti (*ZDRAVO HUIŠANJE*) se je **delež zadostno telesno dejavnih** udeležencev **povečal** za 16,9 odstotnih točk (z 18,5 % na začetku na 35,4 % na koncu delavnice). Znatno se je **zmanjšal delež nezadostno telesno dejavnih** udeležencev po koncu delavnice (za 2,8 %).

Pri delavnici *ZDRAVO HUIŠANJE* smo od letošnjega leta na nacionalni ravni začeli spremljati edini objektivni kazalnik za spremljanje TP - TP udeležencev. V delavnici ZH telesno pripravljenost merimo na 2 časovnih točkah (2. in 16. teden delavnice) z dvema skupinama testov TP. Vsaka skupina testov s svojimi specifičnimi testi testira več telesnih komponent. TP se je v primerjavi pred začetkom in po koncu delavnice **v povprečju izboljšala pri vseh komponentah TP**. Udeleženci so pri **vseh testih dosegli pozitivni premik v TP** po končani delavnici.

Delavnica *GIBAM SE*

Pri delavnici *GIBAM SE* se je delež **zadostno telesno dejavnih** udeležencev **povečal** za 7,5 odstotnih točk (z 28,9% na začetku na 36,4 % na koncu delavnice). Zaznati je tudi **izrazito zmanjšanje nezadostno telesno dejavnih** udeležencev po koncu delavnice (zmanjšanje nezadostno telesno dejavnih za 26,7 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 7,4 odstotne točke (z 12,4 % na začetku na 19,8 % na koncu delavnice), delež tistih, ki vaje izvajajo 1 krat do 2 krat na teden pa za 9,5 odstotne točke (z 17,5 % na začetku na 26,9 % na koncu). Sešteto skupaj, se je delež udeležencev, ki so 1 krat ali večkrat tedensko opravljali vaje, zvišal z 29,9 % ob začetku na 46,7 % ob koncu. Visok delež tistih, ki sledijo priporočilom SZO za izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin je pomemben zaradi naslavljanja zgodnje preventive pred telesno in funkcijsko krhkostjo, ki zaradi fizioloških sprememb v telesu nastopi v starosti. Trendu starostnega upadanja mišične mase se lahko učinkovito upremo z zgodnjim naslavljanjem pomembnosti ustreznega mišičnega statusa (ustrezne mišične mase) pri mlajših odraslih za zdravo, aktivno in samostojno starost.

Delež udeležencev, ki izvajajo **vaje za ravnotežje in gibljivost** 3 krat ali večkrat na teden in tako sledijo SZO priporočilom, v povprečju zvišal za 3,7 odstotne točke (z 9,7 % na začetku na 13,4 % ob koncu delavnice). Delež tistih, ki vaje izvajajo 1 krat do 2 krat na teden pa za 7 odstotnih točk (z 22,3 % ob začetku na 29,3 % ob koncu). Sešteto skupaj, se je delež udeležencev, ki so 1 krat ali večkrat tedensko opravljali vaje, zvišal z 22,3 % na začetku, na 51,6 % na koncu. Visok delež tistih, ki sledijo priporočilom SZO za izvajanje vaj za ravnotežje in gibljivost je pomemben zaradi naslavljanja zgodnje preventive za preprečevanje padcev. Padci so eden glavnih razlogov za odvisnost od pomoči drugih in zgodnjo institucionalizacijo starejših, kar je povezano z višjimi državnimi izdatki. Trendu višanja pogostosti padcev pri starejših se lahko učinkovito zoperstavimo z zgodnjim naslavljanjem pomembnosti ustreznega mišičnega statusa (ustrezne mišične mase) in izgrajevanjem dobrega ravnotežja, s hkratnim učenjem prestreznih reakcij za primer padca. Ta model učinkovito zmanjša delež hujših poškodb, zlomov pri padcih.

Pomemben kazalnik, ki ga od letošnjega leta spremljamo na nacionalni ravni, je **TP** udeležencev. TP merimo v delavnici GS na 2 časovnih točkah (2./3. in 12./13. teden delavnice) z dvema skupinama testov TP. Vsaka skupina testov preko specifičnih testov testira več telesnih komponent. TP se je v primerjavi pred začetkom in po koncu delavnice v **povprečju izboljšala pri vseh komponentah TP**. Udeleženci so pri **vseh testih dosegli pozitivni premik v TP** po končani delavnici.

Delavnica *ALI SEM FIT ?*

Udeleženci delavnic *ALI SEM FIT ?* so v letu 2019 v povprečju dosegli **povprečni rezultat** pri merjenju **kardiorespiratorne pripravljenosti** oz. **telesne zmogljivosti**. Ocena telesne zmogljivosti sicer rahlo variira glede na vrsto testa, ki so ga udeleženci opravili (pri 6 minutni testu hoje so v povprečju dosegli podpovprečni do povprečni rezultat, pri 2-minutnem testu stopanja na mestu so v povprečju dosegli povprečni rezultat, pri Preizkusu hoje na 2 - km so v povprečju dosegli podpovprečni rezultat, pri alternativnem testu - Queens College testu so v povprečju dosegli povprečni do nadpovprečni rezultat). Testiranje telesne zmogljivosti v delavnici *ALI SEM FIT ?* poda približno oceno trenutne ravni telesne dejavnosti posameznika in grobo oceni aerobno zmogljivost posameznika. Višja aerobna zmogljivost je povezana s zmanjšanim tveganjem nastanka srčno-žilnih obolenj, nižjim indeksom telesne zmogljivosti (kazalnik za prekomerno hranjenost in debelost) in manjšo bolniško odsotnostjo z dela.

Delavnica *TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE IN STAREJŠE*

Telesno pripravljenost merimo tudi v delavnici *TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE IN STAREJŠE*. Testiranje je namenjeno osebam, ki ne izpolnjujejo vstopnih pogojev za poglobljeni delavnici *GIBAM SE* in *ZDRAVO HUIŠANJE* pa vseeno želijo redno spremljati poglobljeno oceno lastne TP. Merimo jo z dvema skupinama testov TP (SFT in AFT skupina testov). Vsaka skupina s svojimi specifičnimi testi testira več telesnih komponent, ki so skupaj zagotavljajo funkcijsko sposobnost telesa (zmožnost opravljanja dnevnih aktivnosti s čim manj napora in posledicami na zdravje).

TP je v delavnici merjenja le v eni časovni točki, zato nam meritev ne omogoča primerjave rezultatov oz. merjenja učinka. Končni rezultat TP udeležencu izpostavi posamezne komponente TP (spretnost, moč, ravnotežje, koordinacija, hitrost) ki so v primerjavi s populacijo podpovprečne ali nadpovprečne. Poglobljena analiza rezultatov povprečnih rezultatov vzorca pri posameznem testu je prikazan na strani 105.

Glavne pomanjkljivosti spremljanja učinkov delavnic, ki naslavljajo telesno dejavnost

Tako pri delavnici *GIBAM SE* kot pri delavnici *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* smo zaznali visok delež manjkajočih odgovorov oz. podatkov, zlasti v 2. časovni točki- končni meritvi , ki se izvaja zaradi ugotavljanja učinkovitosti delavnic. Predvidevamo, da je vzrok

manjkajočih podatkov večji osip udeležencev z delavnic (vzrok za to je udeležencevo pomanjkanje motivacije za izvedbo celotne delavnice, bolezni ali druge zdravstvene težave udeležencev med samo delavnico, ki traja cca. 4 mesece- GS ali 6-12 mesecev- ZH) in neustrezno poročani podatki, ter izvajalcu neprijazne oblike zbiranja podatkov (naknadno prepisovanje podatkov v aplikacijo za zbiranje podatkov).

Izpostavili bi, da pri delavnicah *Obravnava debelosti (ZDRAVO HUIŠANJE)* in *GIBAM SE* trenutno na nacionalnem nivoju spremljamo TP izmerjeno le na 1. in 2. časovni točki (pred in po koncu intervencije). Kazalnik je trenutno naravnani zgolj na spremljanje učinka gibalne intervencije (čas trajanje delavnice). Ker je sprememba gibalnih navad kompleksen proces, odvisen od več komponent (socialno-ekonomski status, etnične in kulturne danosti okolja, dostopnost okolja, izobraženost in ozaveščenost) je za dolgoročno spremljanje učinka pridobljenih gibalnih veščin na zdravje ljudi nujna uvedba nacionalnega spremljanja rezultatov TP tudi na 3. časovni točki (GS- 6 mesecev oz. ZH – 12 mesecev po zaključku delavnice). Ta kazalnik prikazuje posameznikovo zmožnost vzdrževanja na novo pridobljenih gibalnih navad v svojem vsakdanjem življenju, kar je eden izmed ključnih pogojev za zadostno telesno udejstvovanje po priporočilih SZO za telesno dejavnost za krepitev zdravja.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Analiza rezultatov psihoedukativnih delavnic v letu 2019 je pokazala podobno sociodemografsko strukturo udeležencev, obiskanoost srečanj in primerljive učinke delavnice ne glede na vrsto delavnice. Značilnosti udeležencev psihoedukativnih delavnic kažejo na prevladujočo udeležbo žensk (v 80 % primerov), povprečna starost je bila od 51 let (v delavnici Spoprijemanje s stresom) do 56 let (v delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo). Po izobrazbeni strukturi je imelo največ udeležencev doseženo srednješolsko, gimnazijsko oz. poklicno izobrazbo, pri čemer je bil med udeleženci delavnice Spoprijemanje s stresom večji delež s višješolsko oz. univerzitetno izobrazbo. Medtem ko so bila skupinska srečanja vseh delavnic dobro obiskana (večina udeležencev se je udeležila večine srečanj), je bila obiskanoost kratkega individualnega pogovora v sklopu posamezne delavnice nizka (manj kot polovica udeležencev je uporabila možnost pogovora), še posebno pri delavnici Spoprijemanje s stresom. Razlogi za nizko udeležbo na individualnem pogovoru lahko izhajajo iz drugačnih

potreb udeležencev (npr. pri delavnici Spoprijemanje s stresom) oz. iz razpoložljivosti drugih možnosti individualnega pogovora s psihologom oz. z diplomirano medicinsko sestro. V vseh delavnicah smo beležili visok, približno tretjinski delež manjkajočih odgovorov, ki omejuje interpretacijo ugotovitev. Medtem ko pri tretjini udeležencev ni bilo zaznanih sprememb na ocenjevanih področjih, je približno tretjina udeležencev poročala o ugodnih učinkih delavnic, tj. o izboljšanem počutju, povečani možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo in tudi v večji meri izražala stališče o možnosti premagovanja depresije in anksioznih motenj po zaključeni delavnici (Podpora pri spoprijemanju z depresijo/tesnobo). Podobno tudi pri delavnici Spoprijemanje s stresom po njenem zaključku pri večini udeležencev bodisi ni prišlo do sprememb glede doživljanja občutkov napetosti, stresa in pritiska ter njihovega obvladovanja bodisi so po delavnici redkeje doživljali občutke napetosti, stresa in pritiska in bolje ocenili zmožnosti obvladovanja napetosti in stresa.

OPUŠČANJE KAJENJA

Veliko ljudem ne uspe prenehati z rabo tobaka, ker ne vedo, kako bi to naredili. Pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga in pri opuščanju rabe tobaka posameznik dobi v Programu svetovanje za opuščanje kajenja, ki se izvajajo v zdravstvenovzgojnih centrih zdravstvenih domov po vsej Sloveniji. Vendar je to le prvi korak posameznika, kajti če želi, da je uspešen in tudi vztraja na tej poti, se mora zavedati, kaj v življenju mora korenito spremeniti. To pa lahko doseže, če si to res želi in da skrb za zdravje postane del njegovega vsakdana. Za pomoč so v Programu Svetovanja za opuščanje kajenja na voljo Individualne in Skupinske delavnice

Pri SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA se je v primerjavi z letom 2018 povečalo število udeležencev v delavnicah, tako je bilo v letu 2018 v skupinskih delavnicah 488 in v letu 2019 547 udeležencev in na Individualnem svetovanju v letu 2018 416 in v letu 2019 443 udeležencev. Glede na podatke iz leta 2019 so se pokazale določene razlike glede uspešnosti med skupinskimi in individualnimi delavnicami. Uspešnost in delna uspešnost udeležencev je bila višja pri Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja, saj je popolnoma prenehalo s kajenjem po končanih delavnicah 24,15 % oziroma zmanjšalo 47,86 % za razliko od Skupinskega, kjer je popolno prenehalo 17,55 % in zmanjšalo 39,49 % udeležencev. Vzrok je

lahko tudi v tem, da se je pri Individualnem svetovanju vseh delavnic udeležilo 55,08 % udeležencev, pri skupinskem svetovanju pa je bil osip večji, saj se je vseh delavnic udeležilo le 41,13 % udeležencev. Na to se lahko navezujejo tudi rezultati, ki prikazujejo, kolikšen je delež tistih, ki niso podali podatka o svojem kadilskem statusu po tem, ko so delno ali v celoti opravili delavnice. Tako po individualnem svetovanju ni podalo podatka 24,15 %, po Skupinskem svetovanju pa kar 37,84 % udeležencev. Izstopajo tudi posamezne OE NIJZ glede manjkajočih podatkov. Tako je pri Individualnem svetovanju manjkajočih podatkov pri delavnicah v OE NIJZ Maribor kar 50,91 % in temu primerno je tudi uspešnost prenehanja kajenja najnižja med OE NIJZ in to samo 18,18 % popolnega prenehanja in 29,09 % zmanjšanja števila pokajenih cigaret. Pri skupinskem prenehanju pa je manjkajočih podatkov v OE NIJZ Murska sobota 46,05 % in samo 10,53 % kadilcev je popolnoma prenehalo s kajenjem ob zaključku delavnic. Izrazito pozitiven primer pa je OE NIJZ Kranj, kjer je manjkajočih podatkov pri Skupinskem svetovanju samo 20,93 %, uspešnost pa je izjemno visoka, saj je popolnoma prenehalo s kajenjem kar 44,19 % udeležencev po končanih delavnicah in še 27,91 % jih je uspelo zmanjšati število pokajenih cigaret, pri Individualnem svetovanju pa je bilo manjkajočih podatkov 23,53 %, popolno prenehanje kajenja pri 25,49 % in zmanjšanje pri 47,06 % udeležencev. Zelo zanimiva je primerjava med Individualnim in skupinskim svetovanjem v OE NIJZ Koper, kjer je pri individualnem svetovanju največ udeležencev sodelovalo pri vseh delavnicah (70,45 %), imeli so najmanj pomanjkljivih podatkov in to samo 9,09 %, uspešnost tudi dokaj visoka, saj je popolnoma prenehalo 18,18 % zmanjšalo pa 65,91 % udeležence. Velika pa je zopet razlika glede na Skupinsko odvajanje v istem OE NIJZ Koper, kjer pa je opravilo vse skupinske delavnice le 33,33 % udeležencev, manjkajočih podatkov je kar 41,67 % in temu primerno tudi slabši uspeh, saj je zmanjšalo rabo tobaka le 33,33 % udeležencev. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je individualna obravnava bolj uspešna, saj je bolj usmerjena v posameznika in njegove specifične težave, ki se pojavijo v času opuščanja kajenja. V vsakem primeru smo pri obeh delavnicah zabeležili visok odstotek manjkajočih podatkov, zato ne moremo povsem realno prikazati dejanske udeležbe ter posledično uspešnosti opuščanja kajenja, so pa zelo zanimive dokaj velike razlike med posameznimi OE NIJZ in tudi znotraj posameznih OE NIJZ med Individualni in Skupinskim svetovanjem, kar bi lahko govorilo za različne pristope in angažiranost posameznih izvajalk/cev.

SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen je v Sloveniji še vedno povezana s stigmo, zato je spreminjanje navad pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 zahtevno. Namen delavnice *S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE* (SSBSŽ) je doseči razumevanje lastnih procesov spreminjanja življenjskih navad ter s tem izboljšavo kakovosti življenja na vseh 4 opazovanih vsebinskih področjih.

V letu 2019 smo s spletnim vprašalnikom 1KA pridobili podatke za 619 udeležencev, ki so obiskovali delavnico. Zaradi manjkajočih podatkov (36 %) smo učinke delavnic preverili pri udeležencih, ki so tako na začetku kot na koncu delavnice odgovorili na vseh 10 vprašanj iz vprašalnika. Skupno smo analizirali podatke za 64 % udeležencev delavnic. Največ udeležencev je bilo v starosti med 60 in 80 letom starosti (71,08 %). Najmlajša oseba je imela 25 let in najstarejša pa 88 let, najbolj pogosto so se delavnice udeležile osebe s končano 2 ali 3 letno poklicno šolo. Večina udeležencev (73,5 %) je obiskala večino srečanj (štiri oziroma pet srečanj). Struktura udeležencev delavnice kaže, da se je delavnice udeležilo 6 % več žensk kot moških. Vzroke za nepopolne podatke lahko pripišemo različnim dejstvom - izpolnjevanje vprašalnika ne poteka vodeno z izvajalcem, temveč ga udeleženci v delavnici izpolnjujejo sami, osip udeležencev in nepravilno poročanje.

Skupni podatki vseh CKZ v OE NIJZ so tudi pokazali, da je v letu 2019 bilo skupno izvedenih 40 % vseh planiranih delavnic. Vzrok za slabšo realizacijo delavnic je pozno zaključeno 40 urno klinično izobraževanje izvajalcev delavnic za osebe s sladkorno boleznijo, ki so ga v večini CKZ-jev zaključili od meseca maja do konca avgusta 2019.

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. Pri vrednotenju učinkov delavnic SSBSŽ glede na stisko zaradi pomanjkanja informacij, volje in moči, socialne stiske je zaznati največji napredek pri ženskah, ni pa zanemarljiv tudi napredek pri moških. Na področju emocionalne obremenjenosti pa je za 13 % boljše opolnomočenje pri obeh spolih. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je skupinska obravnava sladkornih bolnikov v delavnici *S sladkorno boleznijo skozi življenje* ustrezna in uspešna.

13 LITERATURA

T. Knific in sod. Test telesne pripravljenosti odraslih oseb. Priročnik za preiskovalce. NIJZ, 2017

T. Knific in sod. Priročnik za izvedbo delavnice Ali sem fit? NIJZ, 2018

14 PRILOGA

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

Delavnica Zdravo hujšanje

Tabela 59: 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	np	skup
SLO	0,4%	7,2%	4,4%	3,5%	3,4%	3,9%	3,2%	2,8%	4,5%	4,8%	6,1%	6,1%	8,1%	12,0%	12,8%	16,5%	0,3%	100,0%
CE	1,9%	7,2%	5,1%	2,1%	3,6%	4,0%	3,0%	2,8%	3,2%	3,8%	6,6%	5,9%	7,2%	11,2%	15,5%	16,7%	0,2%	100,0%
KP	0,0%	1,3%	2,7%	2,7%	4,7%	3,3%	5,3%	2,0%	5,3%	5,3%	6,0%	5,3%	8,0%	17,3%	14,0%	16,7%	0,0%	100,0%
KR	0,0%	9,6%	5,2%	4,4%	4,1%	4,1%	3,0%	3,3%	4,8%	7,0%	8,5%	7,0%	7,7%	10,3%	11,4%	9,6%	0,0%	100,0%
LJ	0,1%	7,0%	3,6%	4,3%	2,8%	4,0%	3,9%	3,2%	5,1%	4,4%	6,2%	5,7%	9,3%	12,0%	12,1%	16,0%	0,3%	100,0%
MB	0,0%	8,6%	5,0%	4,3%	5,0%	5,3%	3,3%	4,0%	4,3%	7,3%	7,3%	8,9%	5,9%	12,5%	8,6%	9,6%	0,3%	100,0%
MS	0,0%	14,0%	4,1%	2,3%	3,5%	1,7%	2,3%	1,7%	1,7%	4,7%	1,7%	5,2%	7,6%	14,5%	12,8%	22,1%	0,0%	100,0%
NG	0,0%	5,6%	5,0%	1,3%	2,5%	0,6%	1,3%	0,6%	3,1%	3,8%	3,8%	3,8%	6,3%	10,0%	18,8%	33,8%	0,0%	100,0%
NM	0,0%	1,2%	4,1%	2,3%	1,8%	5,3%	2,3%	1,8%	7,0%	3,5%	4,7%	5,8%	11,7%	11,1%	12,9%	22,8%	1,8%	100,0%
R. K.	1,0%	7,7%	7,7%	5,8%	2,9%	4,8%	2,9%	3,8%	5,8%	3,8%	6,7%	4,8%	6,7%	11,5%	11,5%	12,5%	0,0%	100,0%

Tabela 60: Prisotnost udeležencev na vadbenih srečanjih 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	np	skup.
SLO	9,2%	6,9%	4,8%	4,1%	3,6%	3,2%	3,2%	3,8%	3,8%	4,1%	5,1%	5,2%	6,0%	8,0%	9,0%	9,6%	10,2%	0,0%	100,0%
CE	9,7%	5,1%	3,4%	5,7%	3,4%	2,8%	1,7%	1,9%	2,1%	3,6%	6,1%	6,6%	4,4%	7,8%	11,4%	10,6%	13,6%	0,0%	100,0%
KP	5,3%	2,7%	3,3%	4,7%	5,3%	3,3%	3,3%	3,3%	2,0%	9,3%	6,7%	4,0%	7,3%	7,3%	8,0%	12,7%	11,3%	0,0%	100,0%
KR	6,6%	11,4%	4,8%	4,4%	3,0%	3,0%	2,6%	5,9%	3,7%	5,9%	7,0%	7,0%	7,7%	7,7%	7,4%	5,5%	6,3%	0,0%	100,0%
LJ	10,6%	8,3%	5,5%	3,6%	3,6%	3,5%	4,3%	5,6%	4,4%	3,6%	4,4%	4,4%	6,3%	7,8%	6,6%	7,9%	9,3%	0,0%	100,0%
MB	15,2%	6,9%	7,6%	4,0%	5,0%	4,3%	4,0%	5,3%	6,3%	5,9%	6,9%	4,6%	3,6%	7,9%	4,6%	4,3%	3,6%	0,0%	100,0%
MS	8,1%	6,4%	4,7%	4,7%	4,1%	1,2%	2,9%	1,2%	1,7%	0,6%	2,9%	4,7%	7,6%	7,0%	11,6%	12,2%	18,6%	0,0%	100,0%
NG	3,8%	5,6%	2,5%	1,9%	1,3%	1,9%	0,6%	0,0%	2,5%	3,8%	3,1%	3,8%	6,3%	9,4%	13,1%	20,0%	20,6%	0,0%	100,0%
NM	4,7%	1,8%	1,8%	2,3%	2,9%	4,7%	2,9%	2,3%	4,7%	2,9%	4,7%	7,0%	9,4%	9,9%	14,6%	18,7%	4,1%	0,6%	100,0%
R. K.	5,8%	9,6%	6,7%	5,8%	3,8%	2,9%	3,8%	1,0%	5,8%	1,9%	1,0%	4,8%	2,9%	8,7%	17,3%	6,7%	11,5%	0,0%	100,0%

Tabela 61: Tabela: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih - DMS delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	3 posveti	skupaj
Slovenija	5,87%	29,49%	30,31%	34,33%	100%
OE NIJZ Celje	1,06%	30,72%	30,08%	38,14%	100%
OE NIJZ Koper	6,00%	20,00%	22,00%	52,00%	100%
OE NIJZ Kranj	15,50%	30,63%	18,45%	35,42%	100%
OE NIJZ Ljubljana	8,39%	32,01%	34,66%	24,94%	100%
OE NIJZ Maribor	3,63%	41,91%	36,30%	18,15%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	0,00%	23,26%	25,00%	51,74%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	6,88%	26,25%	32,50%	34,38%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	1,75%	14,04%	25,73%	58,48%	100%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	1,92%	17,31%	31,73%	49,04%	100%

Tabela 62: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih – DFT delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	3 posveti	skupaj
Slovenija	26,14%	26,39%	27,57%	19,90%	100%
OE NIJZ Celje	18,01%	24,58%	30,08%	27,33%	100%
OE NIJZ Koper	16,00%	18,67%	24,00%	41,33%	100%
OE NIJZ Kranj	22,51%	37,64%	20,30%	19,56%	100%
OE NIJZ Ljubljana	33,33%	29,03%	29,58%	8,06%	100%
OE NIJZ Maribor	47,52%	26,40%	18,15%	7,92%	100%
OE NIJZ Murska Sobota	19,77%	8,72%	31,40%	40,12%	100%
OE NIJZ Nova Gorica	14,38%	25,63%	31,88%	28,13%	100%
OE NIJZ Novo Mesto	12,28%	28,65%	33,33%	25,73%	100%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	13,46%	20,19%	27,88%	38,46%	100%

Tabela 63: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih – DIET delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

območna enota NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	3 posveti	ni podatka	skupaj
Slovenija	74,02%	8,43%	9,92%	2,02%	6%	100%
OE NIJZ Celje	69,91%	6,71%	7,79%	2,60%	13%	30%
OE NIJZ Koper	77,69%	7,69%	14,62%	0,00%	0%	22%
OE NIJZ Kranj	75,70%	4,78%	6,77%	12,75%	0%	24%
OE NIJZ Ljubljana	83,29%	6,66%	4,76%	0,14%	5%	17%
OE NIJZ Maribor	72,28%	15,18%	11,55%	0,99%	0%	28%
OE NIJZ Murska Sobota	37,21%	11,05%	34,30%	0,00%	17%	63%
OE NIJZ Nova Gorica	85,00%	10,63%	3,13%	1,25%	0%	15%
OE NIJZ Novo Mesto	78,36%	7,02%	8,19%	0,00%	6%	22%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	58,51%	13,83%	27,66%	0,00%	0%	41%

Tabela 64: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih s psihologom delavnice Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

OE NIJZ	1. posvet			2. posvet				3. posvet			
	DA	NE	ni podatka	DA 20 min	DA 40 min	NE	ni podatka	DA	NE 2. daljši	NE	ni podatka
SLO	53,75%	46,18%	0,07%	15,36%	7,49%	77,08%	0,07%	5,87%	89,00%	5,06%	0,07%
CE	64,62%	35,38%	0,00%	20,97%	4,03%	75,00%	0,00%	6,36%	89,62%	4,03%	0,00%
KP	69,33%	30,67%	0,00%	13,33%	7,33%	79,33%	0,00%	4,00%	92,00%	4,00%	0,00%
KR	42,07%	57,93%	0,00%	3,32%	10,70%	85,98%	0,00%	1,11%	92,62%	6,27%	0,00%
LJ	42,16%	57,73%	0,11%	10,82%	5,85%	83,22%	0,11%	6,51%	89,96%	3,42%	0,11%
MB	35,31%	64,69%	0,00%	6,27%	4,62%	89,11%	0,00%	1,32%	95,38%	3,30%	0,00%
MS	70,35%	29,65%	0,00%	19,19%	13,37%	67,44%	0,00%	7,56%	82,56%	9,88%	0,00%
NG	59,38%	40,63%	0,00%	37,50%	4,38%	58,13%	0,00%	11,88%	83,75%	4,38%	0,00%
NM	88,30%	11,11%	0,58%	39,77%	11,11%	48,54%	0,58%	10,53%	86,55%	2,34%	0,58%
R. K.	74,04%	25,96%	0,00%	9,62%	26,92%	63,46%	0,00%	6,73%	68,27%	25,00%	0,00%

Tabela 65: Število zaužitih obrokov na dan po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	30,56%	27,02%	5,54%	36,88%	100,00%
OE NIJZ Celje	28,60%	27,33%	6,78%	37,29%	100,00%
OE NIJZ Koper	28,67%	33,33%	6,67%	31,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	19,56%	33,21%	5,17%	42,07%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	34,44%	26,16%	4,08%	35,32%	100,00%
OE NIJZ Maribor	18,81%	26,73%	5,94%	48,51%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	39,53%	16,28%	6,40%	37,79%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	33,13%	36,88%	6,25%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	46,8%	20,5%	5,3%	27,5%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	25,96%	22,12%	8,65%	43,27%	100,00%

Tabela 66: Pogostost uživanja zajtrka po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	16,61%	45,81%	1,00%	36,58%	100,00%
OE NIJZ Celje	13,56%	48,31%	0,85%	37,29%	100,00%
OE NIJZ Koper	12,67%	54,67%	1,33%	31,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	10,70%	45,39%	1,85%	42,07%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	20,53%	43,93%	0,66%	34,88%	100,00%
OE NIJZ Maribor	11,55%	38,61%	1,98%	47,85%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	20,93%	41,28%	0,58%	37,21%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	14,38%	62,50%	0,00%	23,13%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	24,0%	48,5%	0,0%	27,5%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	16,35%	37,50%	2,88%	43,27%	100,00%

Tabela 67: Pogosto uživanja prigrizkov po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	34,96%	24,25%	2,18%	38,61%	100,00%
OE NIJZ Celje	32,20%	25,85%	2,97%	38,98%	100,00%
OE NIJZ Koper	37,33%	24,67%	1,33%	36,67%	100,00%
OE NIJZ Kranj	29,15%	20,30%	0,74%	49,82%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	39,62%	23,18%	1,66%	35,54%	100,00%
OE NIJZ Maribor	17,82%	27,06%	5,61%	49,50%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	37,79%	22,67%	1,74%	37,79%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	42,50%	31,88%	1,88%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	48,0%	21,1%	0,6%	30,4%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	30,77%	24,04%	1,92%	43,27%	100,00%

Tabela 68: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	9,15%	53,93%	0,37%	36,54%	100,00%
OE NIJZ Celje	5,72%	57,20%	0,64%	36,44%	100,00%
OE NIJZ Koper	5,33%	63,33%	0,00%	31,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	7,75%	50,18%	0,37%	41,70%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	12,91%	50,99%	0,11%	35,98%	100,00%
OE NIJZ Maribor	7,92%	43,23%	1,32%	47,52%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	6,98%	55,81%	0,00%	37,21%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	12,50%	64,38%	0,00%	23,13%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	5,8%	67,8%	0,6%	25,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,65%	50,00%	0,00%	41,35%	100,00%

Tabela 69: Pogosto uživanja zelenjave po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	20,27%	36,47%	6,46%	36,80%	100,00%
OE NIJZ Celje	17,80%	36,65%	8,26%	37,29%	100,00%
OE NIJZ Koper	20,67%	39,33%	10,67%	29,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	19,56%	33,58%	6,27%	40,59%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	22,08%	37,75%	4,75%	35,43%	100,00%
OE NIJZ Maribor	17,49%	27,39%	5,94%	49,17%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	23,26%	32,56%	5,81%	38,37%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	11,88%	55,63%	8,75%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	24,0%	41,5%	5,8%	28,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	26,92%	23,08%	7,69%	42,31%	100,00%

Tabela 70: Pogostost uživanja sadja po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	10,82%	37,69%	15,06%	36,43%	100,00%
OE NIJZ Celje	9,53%	35,81%	18,01%	36,65%	100,00%
OE NIJZ Koper	10,00%	43,33%	17,33%	29,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	12,55%	35,06%	11,44%	40,96%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	11,81%	37,75%	15,34%	35,10%	100,00%
OE NIJZ Maribor	7,92%	30,36%	13,20%	48,51%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	13,95%	38,95%	9,30%	37,79%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	4,38%	39,38%	32,50%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	12,9%	52,6%	7,0%	27,5%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	14,42%	36,54%	6,73%	42,31%	100,00%

Tabela 71: Pogostost uživanja mesa po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	19,71%	37,87%	5,91%	36,51%	100,00%
OE NIJZ Celje	18,22%	37,50%	7,63%	36,65%	100,00%
OE NIJZ Koper	25,33%	42,67%	2,67%	29,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	19,93%	35,42%	3,32%	41,33%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	19,32%	38,08%	7,40%	35,21%	100,00%
OE NIJZ Maribor	17,16%	30,36%	3,30%	49,17%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	15,12%	42,44%	4,65%	37,79%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	28,75%	46,25%	1,25%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	21,6%	43,3%	8,2%	26,9%	100,00%

Tabela 72: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	31,78%	28,53%	3,06%	36,62%	100,00%
OE NIJZ Celje	25,64%	33,90%	3,39%	37,08%	100,00%
OE NIJZ Koper	37,33%	28,00%	5,33%	29,33%	100,00%
OE NIJZ Kranj	26,20%	31,00%	1,48%	41,33%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	36,20%	26,49%	2,21%	35,10%	100,00%
OE NIJZ Maribor	21,78%	26,73%	2,64%	48,84%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	32,56%	22,67%	6,98%	37,79%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	39,38%	32,50%	4,38%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	38,0%	31,0%	2,9%	28,1%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	33,65%	21,15%	2,88%	42,31%	100,00%

Tabela 73: Učinki delavnice Zdravo hujšanje na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od - 8 do 8) po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	povprečje	n (veljavni)	n (vsi)
Slovenija	2,16	1601	2709
OE NIJZ Celje	1,68	282	472
OE NIJZ Koper	1,92	93	150
OE NIJZ Kranj	2,10	130	271
OE NIJZ Ljubljana	2,49	551	906
OE NIJZ Maribor	1,64	146	303
OE NIJZ Murska Sobota	2,47	106	172
OE NIJZ Nova Gorica	1,73	121	160
OE NIJZ Novo Mesto	2,72	115	171
OE NIJZ Ravne na Koroškem	2,37	57	104

Tabela 74: Število testiranj telesne pripravljenosti po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	0 testiranj	1 testiranje	2 testiranja	ni podatka	skupaj
Slovenija	19,45%	33,11%	47,36%	0,07%	100,00%
OE NIJZ Celje	18,01%	30,30%	51,69%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	14,00%	31,33%	54,67%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	13,28%	37,27%	49,45%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	24,28%	30,35%	45,25%	0,11%	100,00%
OE NIJZ Maribor	24,75%	43,23%	32,01%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	11,63%	31,40%	56,98%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	15,00%	21,25%	63,75%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	10,5%	46,2%	42,7%	0,6%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	26,92%	31,73%	41,35%	0,00%	100,00%

Tabela 75: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – samoocena telesne dejavnosti

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	34,48%	19,42%	1,14%	44,96%	100,00%
OE NIJZ Celje	35,38%	18,43%	1,69%	44,49%	100,00%
OE NIJZ Koper	34,00%	22,67%	0,67%	42,67%	100,00%
OE NIJZ Kranj	32,47%	19,19%	1,85%	46,49%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	31,13%	18,32%	0,99%	49,56%	100,00%
OE NIJZ Maribor	32,67%	17,49%	1,32%	48,51%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	42,44%	13,37%	0,58%	43,60%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	52,50%	23,75%	0,00%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	31,6%	32,2%	0,6%	35,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	34,62%	17,31%	1,92%	46,15%	100,00%

Tabela 76: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - ocena zadostnosti telesne dejavnosti udeleženca - na začetku

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	48,28%	29,16%	18,46%	4,10%	100,00%
OE NIJZ Celje	53,18%	29,24%	14,83%	2,75%	100,00%
OE NIJZ Koper	42,67%	23,33%	34,00%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	43,17%	32,10%	22,14%	2,58%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	42,27%	32,67%	20,42%	4,64%	100,00%
OE NIJZ Maribor	58,09%	26,73%	9,57%	5,61%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	60,47%	20,35%	19,19%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	59,38%	25,00%	15,00%	0,63%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	39,8%	29,8%	18,7%	11,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	48,08%	25,96%	15,38%	10,58%	100,00%

Tabela 77: Učinki delavnice Zdravo hujšanje - ocena zadostnosti telesne dejavnosti udeleženca - na koncu

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	6,90%	20,71%	35,44%	36,95%	100,00%
OE NIJZ Celje	5,93%	20,55%	35,59%	37,92%	100,00%
OE NIJZ Koper	6,67%	14,67%	48,67%	30,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	5,54%	16,97%	35,79%	41,70%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	6,51%	19,87%	37,97%	35,65%	100,00%
OE NIJZ Maribor	8,58%	23,76%	19,80%	47,85%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	5,23%	22,09%	36,05%	36,63%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	9,38%	35,00%	31,88%	23,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	12,3%	24,0%	33,9%	29,8%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	3,85%	8,65%	45,19%	42,31%	100,00%

Tabela 78: AFT in SFT testi v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	testi za odrasle (AFT)	testi za starejše (SFT)	skupaj
Slovenija	1330	1010	2340
OE NIJZ Celje	189	213	402
OE NIJZ Koper	88	42	130
OE NIJZ Kranj	193	58	251
OE NIJZ Ljubljana	305	393	698
OE NIJZ Maribor	237	66	303
OE NIJZ Murska Sobota	120	22	142
OE NIJZ Nova Gorica	27	133	160
OE NIJZ Novo Mesto	128	32	160
OE NIJZ Ravne na Koroškem	43	51	94

Tabela 79: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	34,74	38,67	513
OE NIJZ Celje	31,41	36,20	99
OE NIJZ Koper	38,03	41,10	39
OE NIJZ Kranj	37,23	40,83	65
OE NIJZ Ljubljana	34,82	38,38	108
OE NIJZ Maribor	31,33	35,38	60
OE NIJZ Murska Sobota	34,64	38,72	74
OE NIJZ Nova Gorica	43,23	44,09	22
OE NIJZ Novo Mesto	33,73	40,70	30
OE NIJZ Ravne na Koroškem	40,13	41,94	16

Tabela 80: Rezultati testa Tek v osmici v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	8,86	8,00	266
OE NIJZ Celje	8,43	7,52	44
OE NIJZ Koper	8,15	7,91	19
OE NIJZ Kranj	6,90	6,60	10
OE NIJZ Ljubljana	8,69	7,55	47
OE NIJZ Maribor	9,09	8,35	30
OE NIJZ Murska Sobota	10,06	8,97	66
OE NIJZ Nova Gorica	9,44	8,39	18
OE NIJZ Novo Mesto	7,65	6,94	17
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7,77	7,55	15

Tabela 81: Rezultat testa Gibčnost ramenskega obroča in vratu v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	6,99	7,41	504
OE NIJZ Celje	6,85	7,44	97
OE NIJZ Koper	7,54	8,23	39
OE NIJZ Kranj	6,36	6,43	61
OE NIJZ Ljubljana	6,85	7,08	106
OE NIJZ Maribor	6,53	7,25	59
OE NIJZ Murska Sobota	8,08	8,32	74
OE NIJZ Nova Gorica	6,27	6,64	22
OE NIJZ Novo Mesto	6,83	7,83	30
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7,88	7,75	16

Tabela 82: Rezultati testa V doseg sede v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	33,83	37,42	446
OE NIJZ Celje	34,58	37,58	93
OE NIJZ Koper	33,64	34,46	39
OE NIJZ Kranj	33,81	37,92	62
OE NIJZ Ljubljana	32,36	35,84	87
OE NIJZ Maribor	29,21	35,01	35
OE NIJZ Murska Sobota	34,35	37,94	63
OE NIJZ Nova Gorica	35,32	37,32	22
OE NIJZ Novo Mesto	36,00	39,79	29
OE NIJZ Ravne na Koroškem	40,12	44,44	16

Tabela 83: Rezultati testa Zmožljivost prijema v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	32,86	33,74	439
OE NIJZ Celje	33,86	36,17	85
OE NIJZ Koper	32,27	32,62	34
OE NIJZ Kranj	34,66	35,18	64
OE NIJZ Ljubljana	32,97	34,20	63
OE NIJZ Maribor	32,37	29,00	61
OE NIJZ Murska Sobota	28,89	32,55	72
OE NIJZ Nova Gorica	35,16	33,34	22
OE NIJZ Novo Mesto	34,16	36,60	25
OE NIJZ Ravne na Koroškem	36,89	35,62	13

Tabela 84: Rezultati testa Izteg trupa v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	80,35	106,46	269
OE NIJZ Celje	76,03	112,27	77
OE NIJZ Koper	66,43	70,86	28
OE NIJZ Kranj	74,32	89,79	56
OE NIJZ Ljubljana	109,69	146,17	29
OE NIJZ Maribor	18,00	18,00	1
OE NIJZ Murska Sobota	106,42	138,23	31
OE NIJZ Nova Gorica	63,00	88,50	6
OE NIJZ Novo Mesto	56,65	78,27	26
OE NIJZ Ravne na Koroškem	92,67	124,73	15

Tabela 85: Rezultati testa Delni upogib trupa v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	20,23	23,05	257
OE NIJZ Celje	22,37	22,11	63
OE NIJZ Koper	19,67	23,70	33
OE NIJZ Kranj	21,23	22,60	40
OE NIJZ Ljubljana	18,44	21,24	25
OE NIJZ Maribor	11,00	24,00	1
OE NIJZ Murska Sobota	18,27	24,49	37
OE NIJZ Nova Gorica	23,86	24,64	22
OE NIJZ Novo Mesto	15,20	18,90	20
OE NIJZ Ravne na Koroškem	19,63	25,06	16

Tabela 86: Rezultati testa Sklece z dotikom dlani v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	8,20	9,95	230
OE NIJZ Celje	9,00	10,21	76
OE NIJZ Koper	7,66	8,79	29
OE NIJZ Kranj	8,25	9,67	12
OE NIJZ Ljubljana	8,35	11,65	31
OE NIJZ Maribor	4,00	7,71	7
OE NIJZ Murska Sobota	8,15	10,28	39
OE NIJZ Nova Gorica	9,67	9,17	6
OE NIJZ Novo Mesto	7,60	8,47	15
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7,00	9,60	15

Tabela 87: Rezultati testa Skok v višino z mesta v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	22,10	24,03	245
OE NIJZ Celje	21,44	23,73	79
OE NIJZ Koper	23,08	24,50	26
OE NIJZ Kranj	21,68	22,21	28
OE NIJZ Ljubljana	23,31	27,89	26
OE NIJZ Maribor	22,11	23,56	9
OE NIJZ Murska Sobota	21,41	22,73	40
OE NIJZ Nova Gorica	24,17	24,67	6
OE NIJZ Novo Mesto	22,80	25,53	15
OE NIJZ Ravne na Koroškem	24,19	24,31	16

Tabela 88: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	551,31	591,14	433
OE NIJZ Celje	555,54	599,45	89
OE NIJZ Koper	587,82	614,59	17
OE NIJZ Kranj	581,99	610,09	81
OE NIJZ Ljubljana	544,19	576,88	57
OE NIJZ Maribor	538,76	570,05	55
OE NIJZ Murska Sobota	516,91	598,82	34
OE NIJZ Nova Gorica	510,83	554,06	18
OE NIJZ Novo Mesto	544,40	588,27	67
OE NIJZ Ravne na Koroškem	549,60	584,27	15

Tabela 89: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

Slovenija	42,23	41,95	60
OE NIJZ Koper	36,86	38,38	16
OE NIJZ Kranj	41,00	45,00	1
OE NIJZ Ljubljana	44,18	44,00	11
OE NIJZ Murska Sobota	45,19	43,67	27
OE NIJZ Novo Mesto	39,40	39,00	5

Tabela 90: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	117,60	125,83	6
OE NIJZ Ljubljana	117,60	125,83	6

Tabela 91: Rezultati testa hoje na 2km v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	72,73	84,89	15
OE NIJZ Celje	61,00	72,67	3
OE NIJZ Ljubljana	75,67	91,00	12

Tabela 92: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	27,79	31,80	572
OE NIJZ Celje	32,24	35,32	131
OE NIJZ Koper	28,52	35,88	25
OE NIJZ Kranj	31,12	31,32	34
OE NIJZ Ljubljana	25,91	29,95	213
OE NIJZ Maribor	26,29	29,35	31
OE NIJZ Murska Sobota	30,92	33,62	13
OE NIJZ Nova Gorica	26,46	31,67	84
OE NIJZ Novo Mesto	23,75	30,80	20
OE NIJZ Ravne na Koroškem	22,24	28,52	21

Tabela 93: Rezultati testa Vstani in pojdi test v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	5,57	4,98	514
OE NIJZ Celje	5,06	4,45	132
OE NIJZ Koper	5,52	5,15	26
OE NIJZ Kranj	4,85	4,44	28
OE NIJZ Ljubljana	6,53	5,72	167
OE NIJZ Maribor	5,50	5,32	31
OE NIJZ Murska Sobota	6,09	4,65	12
OE NIJZ Nova Gorica	4,08	4,21	83
OE NIJZ Novo Mesto	5,08	4,69	13
OE NIJZ Ravne na Koroškem	5,51	5,06	22

Tabela 94: Rezultati testa Doseg sede na stolu v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	1,69	3,89	539
OE NIJZ Celje	2,41	5,39	128
OE NIJZ Koper	-0,56	3,30	25
OE NIJZ Kranj	5,03	5,30	28
OE NIJZ Ljubljana	1,04	3,10	196
OE NIJZ Maribor	2,07	1,60	30
OE NIJZ Murska Sobota	0,33	3,50	12
OE NIJZ Nova Gorica	1,23	2,67	82
OE NIJZ Novo Mesto	4,32	6,38	16
OE NIJZ Ravne na Koroškem	1,84	3,49	22

Tabela 95: Rezultati testa Dotik dlani za hrbtom v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	-5,13	-5,58	506
OE NIJZ Celje	-4,95	-2,55	127
OE NIJZ Koper	-5,41	-8,04	24
OE NIJZ Kranj	-8,44	-6,44	27
OE NIJZ Ljubljana	-4,43	-2,29	178
OE NIJZ Maribor	-4,75	-3,03	28
OE NIJZ Murska Sobota	-4,33	-12,08	12
OE NIJZ Nova Gorica	-4,56	-3,37	74
OE NIJZ Novo Mesto	-10,44	0,32	16
OE NIJZ Ravne na Koroškem	-6,63	-6,25	20

Tabela 96: Rezultati testa Vstajanje s stola v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	15,64	18,46	537
OE NIJZ Celje	16,73	20,58	130
OE NIJZ Koper	12,69	15,15	26
OE NIJZ Kranj	16,77	17,97	30
OE NIJZ Ljubljana	15,74	18,71	202
OE NIJZ Maribor	14,25	15,81	16
OE NIJZ Murska Sobota	12,23	14,31	13
OE NIJZ Nova Gorica	15,47	17,81	83
OE NIJZ Novo Mesto	15,13	16,69	16
OE NIJZ Ravne na Koroškem	14,05	16,19	21

Tabela 97: Rezultati testa Upogib komolca v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	20,97	24,10	510
OE NIJZ Celje	21,57	25,61	132
OE NIJZ Koper	17,81	21,86	21
OE NIJZ Kranj	19,46	22,23	13
OE NIJZ Ljubljana	21,15	24,39	197
OE NIJZ Maribor	17,09	18,64	11
OE NIJZ Murska Sobota	16,38	19,62	13
OE NIJZ Nova Gorica	22,98	24,96	85
OE NIJZ Novo Mesto	17,38	19,13	16
OE NIJZ Ravne na Koroškem	19,23	21,32	22

Tabela 98: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	520,66	563,39	370
OE NIJZ Celje	520,47	568,03	92
OE NIJZ Koper	547,83	588,40	6
OE NIJZ Kranj	523,73	563,25	30
OE NIJZ Ljubljana	519,84	564,94	182
OE NIJZ Maribor	531,39	553,84	40
OE NIJZ Murska Sobota	479,00	525,00	3
OE NIJZ Nova Gorica	528,69	552,25	13
OE NIJZ Novo Mesto	398,50	482,33	4
OE NIJZ Ravne na Koroškem	520,66	563,39	370

Tabela 99: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	100,78	116,88	229
OE NIJZ Celje	96,58	115,61	37
OE NIJZ Koper	98,15	109,00	20
OE NIJZ Kranj	99,40	113,40	10
OE NIJZ Ljubljana	97,14	111,33	42
OE NIJZ Maribor	535,00	560,00	1
OE NIJZ Murska Sobota	75,69	94,54	13
OE NIJZ Nova Gorica	105,18	122,46	77
OE NIJZ Novo Mesto	105,09	125,73	11
OE NIJZ Ravne na Koroškem	93,94	103,25	18

Tabela 100: Rezultati testa hoje na 2km v delavnici Zdravo hujšanje po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje za začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	91,50	99,00	4
OE NIJZ Celje	93,33	101,33	1
OE NIJZ Ljubljana	75,67	91,00	3

Tabela 101: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – mnenje o pomembnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	spremeniti	nadaljevati	vzorec
Slovenija	8,85	9,16	1788
OE NIJZ Celje	8,79	8,97	333
OE NIJZ Koper	9,17	9,53	104
OE NIJZ Kranj	8,86	9,18	164
OE NIJZ Ljubljana	8,85	9,16	599
OE NIJZ Maribor	8,97	9,04	169
OE NIJZ Murska Sobota	8,62	9,48	108
OE NIJZ Nova Gorica	8,79	8,93	127
OE NIJZ Novo Mesto	8,74	9,29	126
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,99	9,50	58

Tabela 102: Učinki delavnice Zdravo hujšanje – občutje zmožnosti sprememb v življenjskem slogu, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	spremeniti	nadaljevati	vzorec
Slovenija	7,54	8,48	1720
OE NIJZ Celje	7,39	8,35	299
OE NIJZ Koper	7,69	8,17	104
OE NIJZ Kranj	7,64	8,53	163
OE NIJZ Ljubljana	7,52	8,51	588
OE NIJZ Maribor	7,42	8,13	153
OE NIJZ Murska Sobota	7,98	8,94	108
OE NIJZ Nova Gorica	7,44	8,34	122
OE NIJZ Novo Mesto	7,88	9,02	125
OE NIJZ Ravne na Koroškem	6,95	8,59	58

Delavnica Zdravo jem

Tabela 103: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število srečanj na katerih so bili udeleženci prisotni)

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	ni podatka	skupaj
Slovenija	10,88%	11,75%	23,21%	54,11%	0,04%	100,00%
OE NIJZ Celje	13,85%	8,35%	20,22%	57,58%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	10,84%	13,28%	28,73%	47,15%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	13,33%	14,05%	23,33%	49,29%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	8,43%	11,45%	21,85%	58,06%	0,21%	100,00%
OE NIJZ Maribor	15,09%	18,46%	25,36%	41,09%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	6,00%	9,43%	24,29%	60,29%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	6,76%	7,84%	24,86%	60,54%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	9,15%	10,78%	23,20%	56,86%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	9,84%	12,95%	21,24%	55,96%	0,00%	100,00%

Tabela 104: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih delavnice Zdravo jem po posameznih OE NIJZ (število individualnih posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni)

območne enote NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	skupaj
skupaj	27,34%	40,65%	32,01%	100,00%
OE NIJZ Celje	33,74%	30,00%	36,26%	100,00%
OE NIJZ Koper	34,42%	39,57%	26,02%	100,00%
OE NIJZ Kranj	33,10%	45,48%	21,43%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	22,68%	36,21%	41,10%	100,00%
OE NIJZ Maribor	34,51%	57,95%	7,54%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	18,86%	66,29%	14,86%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	15,95%	31,35%	52,70%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	27,12%	41,83%	31,05%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,81%	18,13%	73,06%	100,00%

Tabela 105: Število zaužiti obrokov na dan po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	8,53%	54,84%	4,15%	32,47%	100,00%
OE NIJZ Celje	8,02%	55,60%	3,52%	32,86%	100,00%
OE NIJZ Koper	7,32%	54,74%	2,17%	35,77%	100,00%
OE NIJZ Kranj	5,24%	52,14%	4,05%	38,57%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	10,72%	56,82%	4,37%	28,10%	100,00%
OE NIJZ Maribor	5,46%	49,60%	1,61%	43,34%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	7,71%	54,29%	2,00%	36,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	7,03%	68,65%	6,49%	17,84%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	13,4%	43,5%	10,1%	33,0%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	16,06%	56,99%	8,29%	18,65%	100,00%

Tabela 106: Vrsta pijače, ki jo udeleženec pije za žejo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	9,97%	54,20%	0,98%	34,85%	100,00%
OE NIJZ Celje	8,24%	54,40%	1,10%	36,26%	100,00%
OE NIJZ Koper	4,07%	56,10%	0,27%	39,57%	100,00%
OE NIJZ Kranj	6,90%	50,95%	1,43%	40,71%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	13,84%	55,05%	0,94%	30,18%	100,00%
OE NIJZ Maribor	5,94%	47,51%	1,44%	45,10%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	8,57%	52,86%	0,00%	38,57%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	11,35%	67,57%	0,81%	20,27%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	16,0%	49,7%	0,7%	33,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	20,21%	58,03%	2,07%	19,69%	100,00%

Tabela 107: Pogostost uživanja zelenjave po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	17,37%	45,49%	4,78%	32,36%	100,00%
OE NIJZ Celje	12,75%	46,59%	7,80%	32,86%	100,00%
OE NIJZ Koper	12,47%	46,34%	5,42%	35,77%	100,00%
OE NIJZ Kranj	17,62%	39,29%	4,76%	38,33%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	24,97%	44,12%	2,81%	28,10%	100,00%
OE NIJZ Maribor	13,48%	38,68%	4,82%	43,02%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	10,86%	51,43%	2,00%	35,71%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	16,22%	62,43%	3,51%	17,84%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	22,9%	39,9%	4,6%	32,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	27,98%	46,63%	6,74%	18,65%	100,00%

Tabela 108: Pogostost uživanja sadja po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	16,73%	46,07%	4,91%	32,30%	100,00%
OE NIJZ Celje	12,53%	47,47%	7,03%	32,97%	100,00%
OE NIJZ Koper	13,82%	44,99%	5,42%	35,77%	100,00%
OE NIJZ Kranj	13,81%	43,10%	5,00%	38,10%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	19,88%	49,01%	3,23%	27,89%	100,00%
OE NIJZ Maribor	12,84%	38,68%	5,62%	42,86%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	11,14%	50,86%	2,29%	35,71%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	20,81%	57,03%	4,32%	17,84%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	28,1%	36,6%	2,6%	32,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	29,53%	42,49%	9,33%	18,65%	100,00%

Tabela 109: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	21,66%	43,34%	2,24%	32,76%	100,00%
OE NIJZ Celje	18,68%	45,82%	2,53%	32,97%	100,00%
OE NIJZ Koper	18,97%	41,46%	2,71%	36,86%	100,00%
OE NIJZ Kranj	18,33%	38,57%	4,05%	39,05%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	26,64%	43,08%	1,98%	28,30%	100,00%
OE NIJZ Maribor	15,41%	38,52%	2,41%	43,66%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	15,43%	47,43%	0,29%	36,86%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	27,84%	51,89%	2,43%	17,84%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	26,8%	39,9%	0,3%	33,0%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	34,72%	44,04%	3,11%	18,13%	100,00%

Tabela 110: Učinki delavnice Zdravo jem na spremembe prehranskih navad udeležencev – kazalnik KSPN (na lestvici od -5 do 5) po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	povprečje	n (veljavni)	n (vsi)
Slovenija	0,72	2923	4502
OE NIJZ Celje	0,48	580	369
OE NIJZ Koper	0,56	220	420
OE NIJZ Kranj	0,60	249	961
OE NIJZ Ljubljana	0,97	667	623
OE NIJZ Maribor	0,59	339	350
OE NIJZ Murska Sobota	0,59	214	370
OE NIJZ Nova Gorica	0,67	296	306
OE NIJZ Novo Mesto	1,10	203	193
OE NIJZ Ravne na Koroškem	1,01	155	4502

Delavnica Gibam se

Tabela 111: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Gibam se, 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	skup
SLO	0,1%	4,9%	4,7%	3,2%	3,4%	4,0%	4,7%	5,7%	8,8%	7,8%	10,8%	9,6%	10,5%	10,6%	5,5%	5,8%	100,0%
CE	0,0%	6,2%	5,2%	3,0%	3,3%	3,7%	5,2%	5,5%	10,4%	8,2%	10,5%	10,4%	7,8%	10,5%	2,0%	8,2%	100,0%
KP	0,0%	0,5%	2,9%	3,8%	4,3%	3,8%	6,7%	7,6%	10,0%	7,6%	12,9%	9,0%	10,0%	9,5%	7,6%	3,8%	100,0%
KR	0,0%	5,1%	5,7%	2,6%	3,4%	3,7%	4,3%	4,8%	10,5%	6,5%	9,7%	8,2%	14,5%	9,4%	7,7%	4,0%	100,0%
LJ	0,0%	6,2%	3,6%	3,4%	3,2%	4,1%	3,5%	4,1%	6,3%	7,4%	9,3%	8,3%	14,0%	12,8%	7,0%	6,9%	100,0%
MB	0,5%	5,7%	7,5%	5,2%	5,0%	4,5%	7,3%	8,4%	11,4%	11,6%	13,6%	6,8%	2,5%	3,6%	2,7%	3,6%	100,0%
MS	0,0%	4,6%	4,2%	2,9%	2,5%	5,0%	4,6%	7,5%	8,8%	7,1%	15,8%	17,9%	6,7%	5,8%	4,2%	2,5%	100,0%
NG	0,0%	1,8%	3,2%	0,5%	2,3%	2,3%	3,2%	4,5%	5,5%	5,9%	8,6%	8,2%	8,6%	23,6%	8,2%	13,6%	100,0%
NM	0,0%	3,1%	4,6%	2,6%	3,6%	3,1%	3,6%	4,6%	6,7%	7,7%	9,8%	11,3%	14,9%	12,9%	9,8%	1,5%	100,0%
R. K.	0,0%	4,6%	3,8%	3,8%	1,5%	6,9%	2,3%	5,3%	9,9%	3,1%	6,1%	10,7%	22,9%	10,7%	4,6%	3,8%	100,0%

Tabela 112: Prisotnost udeležencev na individualnih posvetih delavnice Gibam se, po posameznih OE NIJZ (število posvetov na katerih so bili udeleženci prisotni)

območne enote NIJZ	0 posvetov	1 posvet	2 posveta	skupaj
Slovenija	26,72%	31,46%	41,82%	100,00%
OE NIJZ Celje	20,87%	33,22%	45,91%	100,00%
OE NIJZ Koper	9,05%	37,14%	53,81%	100,00%
OE NIJZ Kranj	49,15%	19,60%	31,25%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	25,25%	30,72%	44,04%	100,00%
OE NIJZ Maribor	40,68%	44,09%	15,23%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	38,75%	21,67%	39,58%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	10,45%	26,82%	62,73%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	10,82%	25,77%	63,40%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	11,45%	41,98%	46,56%	100,00%

Tabela 113: Število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec v času delavnice Gibam se udeležil (DFT), po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	0 testiranj	1 testiranje	2 testiranj	skupaj
Slovenija	12,10%	32,88%	55,02%	100,00%
OE NIJZ Celje	11,85%	33,56%	54,59%	100,00%
OE NIJZ Koper	5,24%	34,76%	60,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	11,93%	27,84%	60,23%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	17,11%	33,24%	49,65%	100,00%
OE NIJZ Maribor	10,91%	45,23%	43,86%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	13,33%	28,75%	57,92%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	6,36%	17,73%	75,91%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	6,7%	33,5%	59,8%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	16,79%	29,01%	54,20%	100,00%

Tabela 114: Učinki delavnice Gibam se – samoocena telesne dejavnosti

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	1,84%	43,37%	31,20%	23,59%	100,00%
OE NIJZ Celje	1,84%	45,58%	29,22%	23,37%	100,00%
OE NIJZ Koper	2,38%	38,10%	35,71%	23,81%	100,00%
OE NIJZ Kranj	2,84%	40,34%	37,22%	19,60%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	1,54%	43,20%	31,14%	24,12%	100,00%
OE NIJZ Maribor	1,59%	61,82%	27,50%	9,09%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	1,67%	46,25%	31,25%	20,83%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	2,27%	15,91%	33,64%	48,18%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	1,5%	35,1%	33,5%	29,9%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	0,76%	41,98%	22,14%	35,11%	100,00%

Tabela 115: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	nezadostna	mejna	zadostna	ni podatka	skupaj
Slovenija	32,66%	29,98%	28,88%	8,49%	100,00%
OE NIJZ Celje	34,39%	30,88%	27,71%	7,01%	100,00%
OE NIJZ Koper	49,52%	30,95%	14,76%	4,76%	100,00%
OE NIJZ Kranj	21,02%	39,49%	35,80%	3,69%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	31,42%	27,21%	31,56%	9,82%	100,00%
OE NIJZ Maribor	31,36%	27,05%	29,32%	12,27%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	41,67%	25,42%	15,83%	17,08%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	34,55%	28,18%	36,36%	0,91%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	20,6%	34,5%	36,1%	8,8%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	38,17%	28,24%	22,90%	10,69%	100,00%

Tabela 116: Učinki delavnice Gibam se - zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	nezadostna	mejna	zadostna	ni podatka	skupaj
Slovenija	6,00%	20,23%	36,37%	37,40%	100,00%
OE NIJZ Celje	6,68%	19,20%	30,38%	43,74%	100,00%
OE NIJZ Koper	9,05%	21,90%	32,86%	36,19%	100,00%
OE NIJZ Kranj	6,25%	15,91%	42,33%	35,51%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	5,05%	19,35%	37,45%	38,15%	100,00%
OE NIJZ Maribor	7,27%	17,73%	28,18%	46,82%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	7,92%	33,75%	21,67%	36,67%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	0,91%	20,45%	63,18%	15,45%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	6,2%	19,6%	49,0%	25,3%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	3,05%	22,90%	38,17%	35,88%	100,00%

Tabela 117: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	nikoli	manj kot 1x na teden	1x na teden	2x na teden ali več	ni podatka	skupaj
Slovenija	43,41%	16,36%	19,20%	14,52%	6,51%	100,00%
OE NIJZ Celje	39,52%	23,81%	21,43%	10,48%	4,76%	100,00%
OE NIJZ Koper	46,88%	17,61%	17,05%	14,49%	3,98%	100,00%
OE NIJZ Kranj	47,41%	16,97%	14,45%	11,22%	9,96%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	37,95%	19,09%	17,95%	12,05%	12,95%	100,00%
OE NIJZ Maribor	43,33%	14,58%	16,25%	8,75%	17,08%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	43,18%	18,64%	22,27%	14,55%	1,36%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	41,24%	20,62%	13,92%	15,46%	8,76%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	45,8%	16,8%	19,8%	6,9%	10,69%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	43,63%	17,84%	17,52%	12,42%	8,58%	100,00%

Tabela 118: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	nikoli	manj kot 1x na teden	1x na teden	2x na teden ali več	ni podatka	skupaj
Slovenija	6,51%	9,18%	18,53%	22,54%	43,24%	100,00%
OE NIJZ Celje	7,62%	12,86%	22,86%	19,52%	37,14%	100,00%
OE NIJZ Koper	5,68%	9,66%	30,68%	19,03%	34,94%	100,00%
OE NIJZ Kranj	6,31%	9,82%	27,21%	19,21%	37,45%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	6,59%	10,91%	23,64%	11,59%	47,27%	100,00%
OE NIJZ Maribor	5,42%	11,25%	32,08%	14,58%	36,67%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	1,82%	9,09%	38,18%	35,45%	15,45%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	4,64%	14,43%	28,87%	24,74%	27,32%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	1,5%	6,1%	39,7%	16,8%	35,88%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	5,71%	10,23%	26,91%	19,81%	37,33%	100,00%

Tabela 119: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibčnosti - na začetku delavnic, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	nikoli	manj kot 1x na teden	1x na teden	2x na teden ali več	ni podatka	skupaj
Slovenija	38,69%	20,85%	22,27%	9,68%	8,52%	100,00%
OE NIJZ Celje	38,23%	22,54%	23,21%	9,35%	6,68%	100,00%
OE NIJZ Koper	32,86%	26,67%	28,10%	7,62%	4,76%	100,00%
OE NIJZ Kranj	42,05%	21,88%	22,16%	10,51%	3,41%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	44,46%	18,23%	17,81%	9,68%	9,82%	100,00%
OE NIJZ Maribor	30,23%	21,82%	25,68%	9,32%	12,95%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	37,92%	18,75%	20,42%	5,83%	17,08%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	39,09%	19,09%	25,45%	15,00%	1,36%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	37,1%	21,6%	19,6%	12,9%	8,76%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	41,22%	17,56%	23,66%	6,87%	10,69%	100,00%

Tabela 120: Učinki delavnice Gibam se - pogostost izvajanja vaj ravnotežja in gibljivost - na koncu delavnic, po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	nikoli	manj kot 1x na teden	1x na teden	2x na teden ali več	ni podatka	skupaj
Slovenija	5,84%	11,85%	25,54%	13,02%	43,74%	100,00%
OE NIJZ Celje	4,76%	17,14%	31,90%	9,52%	36,67%	100,00%
OE NIJZ Koper	5,40%	16,48%	26,70%	15,06%	36,36%	100,00%
OE NIJZ Kranj	4,91%	15,57%	29,17%	13,04%	37,31%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	4,32%	14,09%	24,77%	10,00%	46,82%	100,00%
OE NIJZ Maribor	7,50%	19,17%	29,58%	7,50%	36,25%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	2,27%	8,64%	46,36%	27,27%	15,45%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	4,64%	23,20%	27,84%	17,01%	27,32%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	3,1%	9,9%	38,2%	13,0%	35,88%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	4,97%	14,88%	29,30%	13,42%	37,43%	100,00%

Tabela 121: AFT in SFT testi v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	testi za odrasle (AFT)	testi za starejše (SFT)	skupaj
Slovenija	1453	1435	2888
OE NIJZ Celje	299	290	589
OE NIJZ Koper	148	62	210
OE NIJZ Kranj	216	96	312
OE NIJZ Ljubljana	271	422	693
OE NIJZ Maribor	147	213	360
OE NIJZ Murska Sobota	175	45	220
OE NIJZ Nova Gorica	45	175	220
OE NIJZ Novo Mesto	111	62	173
OE NIJZ Ravne na Koroškem	41	70	111

Tabela 122: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	37,03	39,47	789
OE NIJZ Celje	34,14	37,51	166
OE NIJZ Koper	41,00	40,85	91
OE NIJZ Kranj	40,66	42,24	128
OE NIJZ Ljubljana	38,46	40,80	149
OE NIJZ Maribor	36,42	38,07	43
OE NIJZ Murska Sobota	30,42	34,30	91
OE NIJZ Nova Gorica	42,41	42,07	27
OE NIJZ Novo Mesto	35,81	40,58	69
OE NIJZ Ravne na Koroškem	37,48	40,60	25

Tabela 123: Rezultati testa Tek v osmici v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	8,56	8,08	441
OE NIJZ Celje	7,69	7,06	82
OE NIJZ Koper	8,37	8,27	39
OE NIJZ Kranj	7,74	7,37	44
OE NIJZ Ljubljana	8,84	8,31	74
OE NIJZ Maribor	8,25	7,70	31
OE NIJZ Murska Sobota	10,04	9,72	91
OE NIJZ Nova Gorica	7,13	7,40	15
OE NIJZ Novo Mesto	8,53	7,63	40
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,27	7,33	25

Tabela 124: Rezultat testa Gibčnost ramenskega obroča in vratu v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	7,13	7,58	787
OE NIJZ Celje	7,33	7,80	165
OE NIJZ Koper	7,33	8,02	90
OE NIJZ Kranj	6,23	6,90	128
OE NIJZ Ljubljana	6,75	7,09	149
OE NIJZ Maribor	6,93	6,93	43
OE NIJZ Murska Sobota	8,88	9,16	91
OE NIJZ Nova Gorica	6,89	7,41	27
OE NIJZ Novo Mesto	6,70	7,39	69
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7,36	7,04	25

Tabela 125: Rezultati testa V doseg sede v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	35,98	38,94	756
OE NIJZ Celje	36,13	41,31	162
OE NIJZ Koper	34,99	38,74	88
OE NIJZ Kranj	37,93	40,53	117
OE NIJZ Ljubljana	35,40	37,17	145
OE NIJZ Maribor	39,50	41,50	34
OE NIJZ Murska Sobota	35,97	36,93	91
OE NIJZ Nova Gorica	36,59	40,44	27
OE NIJZ Novo Mesto	30,52	33,18	67
OE NIJZ Ravne na Koroškem	42,05	44,64	25

Tabela 126: Rezultati testa Zmožljivost prijema v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	31,09	32,21	714
OE NIJZ Celje	32,75	34,36	148
OE NIJZ Koper	32,27	33,73	70
OE NIJZ Kranj	33,14	33,43	119
OE NIJZ Ljubljana	31,06	31,85	145
OE NIJZ Maribor	24,59	26,87	41
OE NIJZ Murska Sobota	29,08	29,68	91
OE NIJZ Nova Gorica	31,04	32,07	27
OE NIJZ Novo Mesto	26,55	28,44	49
OE NIJZ Ravne na Koroškem	35,59	37,13	24

Tabela 127: Rezultati testa Izteg trupa v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	79,59	95,04	531
OE NIJZ Celje	92,25	112,26	145
OE NIJZ Koper	78,98	97,44	61
OE NIJZ Kranj	86,11	98,14	101
OE NIJZ Ljubljana	82,93	91,28	67
OE NIJZ Murska Sobota	52,27	57,55	55
OE NIJZ Nova Gorica	59,82	78,91	11
OE NIJZ Novo Mesto	58,90	72,67	67
OE NIJZ Ravne na Koroškem	97,33	138,08	24

Tabela 128: Rezultati testa Delni upogib trupa v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	17,70	20,69	521
OE NIJZ Celje	24,88	26,46	112
OE NIJZ Koper	12,54	19,33	84
OE NIJZ Kranj	19,63	21,92	60
OE NIJZ Ljubljana	14,05	17,33	93
OE NIJZ Maribor	12,50	17,75	4
OE NIJZ Murska Sobota	16,37	18,10	60
OE NIJZ Nova Gorica	21,73	22,15	26
OE NIJZ Novo Mesto	13,55	16,52	60
OE NIJZ Ravne na Koroškem	22,18	24,50	22

Tabela 129: Rezultati testa Sklece z dotikom dlani v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	7,73	9,25	448
OE NIJZ Celje	8,67	10,40	132
OE NIJZ Koper	8,59	10,12	74
OE NIJZ Kranj	7,97	9,57	35
OE NIJZ Ljubljana	8,43	10,31	61
OE NIJZ Maribor	8,40	10,60	5
OE NIJZ Murska Sobota	7,26	9,00	57
OE NIJZ Nova Gorica	7,33	9,75	12
OE NIJZ Novo Mesto	3,72	3,58	50
OE NIJZ Ravne na Koroškem	7,32	9,00	22

Tabela 130: Rezultati testa Skok v višino z mesta v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	22,74	24,65	529
OE NIJZ Celje	21,61	24,09	152
OE NIJZ Koper	25,05	26,33	61
OE NIJZ Kranj	21,66	23,46	79
OE NIJZ Ljubljana	25,16	26,60	89
OE NIJZ Maribor	17,00	16,00	1
OE NIJZ Murska Sobota	22,41	24,75	56
OE NIJZ Nova Gorica	21,70	24,70	10
OE NIJZ Novo Mesto	20,61	21,98	56
OE NIJZ Ravne na Koroškem	25,04	27,00	25

Tabela 131: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	573,66	605,26	610
OE NIJZ Celje	572,48	613,64	151
OE NIJZ Koper	591,18	611,18	28
OE NIJZ Kranj	596,66	626,87	134
OE NIJZ Ljubljana	572,22	597,32	99
OE NIJZ Maribor	567,07	609,25	57
OE NIJZ Murska Sobota	553,02	579,80	55
OE NIJZ Nova Gorica	517,79	563,60	20
OE NIJZ Novo Mesto	579,29	588,49	52
OE NIJZ Ravne na Koroškem	504,07	561,00	14

Tabela 132: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	41,37	42,21	147
OE NIJZ Koper	40,27	39,70	50
OE NIJZ Ljubljana	41,04	42,43	29
OE NIJZ Murska Sobota	42,77	42,92	39
OE NIJZ Nova Gorica	40,40	46,00	8
OE NIJZ Novo Mesto	41,33	47,67	10
OE NIJZ Ravne na Koroškem	41,22	44,90	11

Tabela 133: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	103,90	108,48	30
OE NIJZ Celje	92,00	94,00	1
OE NIJZ Koper	99,25	89,00	8
OE NIJZ Ljubljana	104,88	123,63	8
OE NIJZ Nova Gorica	99,20	111,50	5
OE NIJZ Novo Mesto	112,00	113,13	8
Slovenija	103,90	108,48	30

Tabela 134: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	32,04	35,59	781
OE NIJZ Celje	34,17	36,30	151
OE NIJZ Koper	33,68	34,94	34
OE NIJZ Kranj	28,43	30,29	56
OE NIJZ Ljubljana	34,38	38,42	203
OE NIJZ Maribor	35,03	34,84	95
OE NIJZ Murska Sobota	23,74	31,12	34
OE NIJZ Nova Gorica	29,30	34,95	128
OE NIJZ Novo Mesto	27,05	34,68	41
OE NIJZ Ravne na Koroškem	29,59	35,08	39

Tabela 135: Rezultati testa Vstani in pojdi test v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	5,08	5,32	747
OE NIJZ Celje	4,57	4,28	151
OE NIJZ Koper	5,67	5,02	33
OE NIJZ Kranj	5,17	4,62	56
OE NIJZ Ljubljana	5,16	4,78	174
OE NIJZ Maribor	5,20	5,67	95
OE NIJZ Murska Sobota	5,34	4,08	34
OE NIJZ Nova Gorica	5,07	4,29	127
OE NIJZ Novo Mesto	5,55	5,11	38
OE NIJZ Ravne na Koroškem	5,02	4,59	39

Tabela 136: Rezultati testa Doseg sede na stolu v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	3,02	5,47	753
OE NIJZ Celje	3,42	5,74	145
OE NIJZ Koper	3,94	6,64	33
OE NIJZ Kranj	3,27	5,16	54
OE NIJZ Ljubljana	3,59	5,94	198
OE NIJZ Maribor	4,02	4,39	89
OE NIJZ Murska Sobota	4,97	6,00	34
OE NIJZ Nova Gorica	-0,04	4,04	123
OE NIJZ Novo Mesto	-0,54	4,38	39
OE NIJZ Ravne na Koroškem	6,83	9,18	38

Tabela 137: Rezultati testa Dotik dlani za hrbtom v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	-2,83	-1,84	727
OE NIJZ Celje	-4,03	-2,41	135
OE NIJZ Koper	-0,83	1,39	33
OE NIJZ Kranj	-4,14	-4,20	54
OE NIJZ Ljubljana	-1,49	-0,54	194
OE NIJZ Maribor	-4,72	-3,90	88
OE NIJZ Murska Sobota	-6,72	-5,82	34
OE NIJZ Nova Gorica	-1,42	0,40	112
OE NIJZ Novo Mesto	-4,64	-6,95	39
OE NIJZ Ravne na Koroškem	0,34	1,05	38

Tabela 138: Rezultati testa Vstajanje s stola v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	15,67	18,16	768
OE NIJZ Celje	16,52	19,55	150
OE NIJZ Koper	13,44	15,03	34
OE NIJZ Kranj	15,46	18,39	54
OE NIJZ Ljubljana	16,42	19,24	196
OE NIJZ Maribor	15,20	16,32	96
OE NIJZ Murska Sobota	16,41	18,62	34
OE NIJZ Nova Gorica	14,65	17,12	124
OE NIJZ Novo Mesto	15,10	17,85	41
OE NIJZ Ravne na Koroškem	15,23	17,62	39

Tabela 139: Rezultati testa Upogib komolca v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	19,22	21,71	706
OE NIJZ Celje	20,85	23,66	151
OE NIJZ Koper	16,50	18,39	28
OE NIJZ Kranj	18,50	22,00	32
OE NIJZ Ljubljana	20,42	22,80	199
OE NIJZ Maribor	19,65	20,58	55
OE NIJZ Murska Sobota	19,56	21,06	34
OE NIJZ Nova Gorica	16,61	19,63	127
OE NIJZ Novo Mesto	16,85	19,88	41
OE NIJZ Ravne na Koroškem	19,44	21,62	39

Tabela 140: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	536,99	564,32	362
OE NIJZ Celje	557,48	593,39	63
OE NIJZ Koper	550,25	564,31	16
OE NIJZ Kranj	519,26	544,18	34
OE NIJZ Ljubljana	547,19	577,89	131
OE NIJZ Maribor	530,91	554,85	68
OE NIJZ Murska Sobota	396,00	340,50	2
OE NIJZ Nova Gorica	454,36	483,75	16
OE NIJZ Novo Mesto	529,55	557,50	20
OE NIJZ Ravne na Koroškem	516,83	534,00	12

Tabela 141: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Gibam se po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu	velikost vzorca
Slovenija	99,41	113,98	409
OE NIJZ Celje	94,99	108,61	80
OE NIJZ Koper	92,12	106,53	17
OE NIJZ Kranj	89,75	100,83	24
OE NIJZ Ljubljana	108,94	122,42	69
OE NIJZ Maribor	100,56	113,34	36
OE NIJZ Murska Sobota	101,96	126,00	24
OE NIJZ Nova Gorica	99,35	116,15	110
OE NIJZ Novo Mesto	93,57	103,15	21
OE NIJZ Ravne na Koroškem	103,92	114,62	28

Delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Tabela 142: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	skupaj
Slovenija	11,55%	12,75%	20,58%	55,11%	100,00%
OE NIJZ Celje	9,58%	10,54%	22,36%	57,51%	100,00%
OE NIJZ Koper	19,70%	10,61%	13,64%	56,06%	100,00%
OE NIJZ Kranj	15,34%	19,02%	18,40%	47,24%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	10,32%	14,75%	20,94%	53,98%	100,00%
OE NIJZ Maribor	14,44%	11,67%	23,89%	50,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	7,94%	8,73%	11,90%	71,43%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	3,15%	9,45%	30,71%	56,69%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	14,29%	14,29%	19,05%	52,38%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	11,54%	15,38%	20,51%	52,56%	100,00%

Tabela 143: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	udeleženec se JE udeležil individualnega srečanja	udeleženec se NI udeležil individualnega srečanja	skupaj
Slovenija	39,39%	60,61%	100,00%
OE NIJZ Celje	41,21%	58,79%	100,00%
OE NIJZ Koper	37,88%	62,12%	100,00%
OE NIJZ Kranj	25,15%	74,85%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	43,07%	56,93%	100,00%
OE NIJZ Maribor	45,56%	54,44%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	33,33%	66,67%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	44,88%	55,12%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	15,08%	84,92%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	74,36%	25,64%	100,00%

Tabela 144: 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	23,23%	35,98%	4,04%	36,74%	100,00%
OE NIJZ Celje	23,00%	43,77%	4,79%	28,43%	100,00%
OE NIJZ Koper	21,21%	34,85%	5,30%	38,64%	100,00%
OE NIJZ Kranj	27,61%	28,83%	3,68%	39,88%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	28,02%	27,14%	3,54%	41,30%	100,00%
OE NIJZ Maribor	15,56%	34,44%	4,44%	45,56%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	23,02%	47,62%	2,38%	26,98%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	26,77%	29,13%	7,87%	36,22%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	16,7%	46,0%	2,4%	34,9%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	20,51%	39,74%	0,00%	39,74%	100,00%

Tabela 145: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivacijo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	29,61%	29,86%	3,72%	36,81%	100,00%
OE NIJZ Celje	38,66%	28,75%	3,83%	28,75%	100,00%
OE NIJZ Koper	26,52%	31,82%	3,03%	38,64%	100,00%
OE NIJZ Kranj	24,54%	27,61%	7,36%	40,49%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	30,38%	26,25%	2,36%	41,00%	100,00%
OE NIJZ Maribor	22,22%	28,89%	3,33%	45,56%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	39,68%	29,37%	3,97%	26,98%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	31,50%	28,35%	3,94%	36,22%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	20,6%	38,9%	5,6%	34,9%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	17,95%	42,31%	0,00%	39,74%	100,00%

Tabela 146: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na stališče do možnosti premagovanja depresije po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	24,56%	33,65%	4,80%	36,99%	100,00%
OE NIJZ Celje	27,80%	38,34%	6,07%	27,80%	100,00%
OE NIJZ Koper	31,82%	25,00%	4,55%	38,64%	100,00%
OE NIJZ Kranj	15,95%	37,42%	5,52%	41,10%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	28,61%	26,55%	3,54%	41,30%	100,00%
OE NIJZ Maribor	17,22%	30,56%	6,11%	46,11%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	30,95%	38,89%	3,17%	26,98%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	26,77%	29,13%	6,30%	37,80%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	17,5%	43,7%	3,2%	35,7%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	14,10%	42,31%	3,85%	39,74%	100,00%

Delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Tabela 147: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	skupaj
Slovenija	11,02%	10,44%	23,84%	54,70%	100,00%
OE NIJZ Celje	9,60%	7,34%	25,99%	57,06%	100,00%
OE NIJZ Koper	12,50%	13,16%	26,32%	48,03%	100,00%
OE NIJZ Kranj	17,16%	11,24%	24,85%	46,75%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	12,30%	9,16%	25,92%	52,62%	100,00%
OE NIJZ Maribor	17,01%	12,37%	20,62%	50,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	7,02%	7,89%	16,67%	68,42%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	4,96%	7,09%	29,08%	58,87%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	5,30%	21,21%	13,64%	59,85%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	6,98%	10,47%	23,26%	59,30%	100,00%

Tabela 148: 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	40,60%	59,40%	100,00%
OE NIJZ Celje	38,70%	61,30%	100,00%
OE NIJZ Koper	36,18%	63,82%	100,00%
OE NIJZ Kranj	31,95%	68,05%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	39,27%	60,73%	100,00%
OE NIJZ Maribor	40,21%	59,79%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	50,00%	50,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	48,94%	51,06%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	19,70%	80,30%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	86,05%	13,95%	100,00%

Tabela 149: 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	26,74%	34,05%	5,57%	33,64%	100,00%
OE NIJZ Celje	27,97%	36,44%	5,93%	29,66%	100,00%
OE NIJZ Koper	23,68%	30,26%	6,58%	39,47%	100,00%
OE NIJZ Kranj	31,95%	24,85%	5,92%	37,28%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	31,15%	27,49%	3,93%	37,43%	100,00%
OE NIJZ Maribor	22,68%	31,96%	3,09%	42,27%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	30,70%	37,72%	2,63%	28,95%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	18,44%	46,81%	9,22%	25,53%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	22,0%	44,7%	6,8%	26,5%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	22,09%	40,70%	10,47%	26,74%	100,00%

Tabela 150: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	32,83%	28,71%	5,05%	33,41%	100,00%
OE NIJZ Celje	38,70%	24,86%	7,06%	29,38%	100,00%
OE NIJZ Koper	30,92%	23,68%	5,92%	39,47%	100,00%
OE NIJZ Kranj	29,59%	30,18%	3,55%	36,69%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	35,86%	23,82%	2,88%	37,43%	100,00%
OE NIJZ Maribor	24,23%	26,29%	7,73%	41,75%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	30,70%	36,84%	4,39%	28,07%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	34,04%	36,88%	4,26%	24,82%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	24,2%	44,7%	3,8%	27,3%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	38,37%	29,07%	5,81%	26,74%	100,00%

Tabela 151: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	pozitivna sprememba	brez spremembe	negativna sprememba	ni podatka	skupaj
Slovenija	25,81%	34,80%	5,74%	33,64%	100,00%
OE NIJZ Celje	28,53%	36,44%	5,93%	29,10%	100,00%
OE NIJZ Koper	19,74%	30,26%	11,18%	38,82%	100,00%
OE NIJZ Kranj	18,93%	39,64%	4,14%	37,28%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	30,89%	28,27%	3,14%	37,70%	100,00%
OE NIJZ Maribor	22,68%	27,84%	7,22%	42,27%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	25,44%	39,47%	7,02%	28,07%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	30,50%	36,88%	6,38%	26,24%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	19,7%	45,5%	7,6%	27,3%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	25,58%	45,35%	1,16%	27,91%	100,00%

Delavnica Spoprijemanje s stresom

Tabela 152: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	ni podatka	skupaj
Slovenija	9,71%	12,85%	21,45%	55,79%	0,20%	100,00%
OE NIJZ Celje	7,58%	9,15%	24,19%	59,09%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	14,98%	12,89%	16,03%	54,36%	1,74%	100,00%
OE NIJZ Kranj	8,75%	13,26%	26,79%	51,19%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	12,23%	16,34%	19,48%	51,73%	0,22%	100,00%
OE NIJZ Maribor	12,17%	11,76%	19,47%	56,59%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	5,00%	7,67%	17,33%	70,00%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	6,37%	13,38%	29,62%	50,64%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	9,05%	18,52%	15,23%	56,79%	0,41%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,11%	14,05%	22,70%	55,14%	0,00%	100,00%

Tabela 153: Prisotnost udeležencev na individualnem srečanju delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	udeleženec se JE udeležil individualnega srečanja	udeleženec se NI udeležil individualnega srečanja	ni podatka	skupaj
Slovenija	28,17%	71,65%	0,18%	100,00%
OE NIJZ Celje	19,13%	80,87%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	20,56%	77,70%	1,74%	100,00%
OE NIJZ Kranj	26,79%	73,21%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	27,16%	72,62%	0,22%	100,00%
OE NIJZ Maribor	31,85%	68,15%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	26,00%	74,00%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	47,45%	52,55%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	12,35%	87,65%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	70,27%	29,73%	0,00%	100,00%

Tabela 154: 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	23,19%	38,06%	4,60%	34,14%	100,00%
OE NIJZ Celje	23,23%	42,48%	7,22%	27,08%	100,00%
OE NIJZ Koper	16,38%	35,89%	6,97%	40,77%	100,00%
OE NIJZ Kranj	25,20%	38,99%	2,65%	33,16%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	27,16%	25,11%	2,71%	45,02%	100,00%
OE NIJZ Maribor	21,10%	40,16%	4,26%	34,48%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	21,00%	49,00%	4,00%	26,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	30,25%	32,80%	4,78%	32,17%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	14,8%	51,9%	2,5%	30,9%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	17,84%	51,89%	7,03%	23,24%	100,00%

Tabela 155: 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	23,24%	37,94%	4,43%	34,40%	100,00%
OE NIJZ Celje	26,23%	41,03%	5,17%	27,56%	100,00%
OE NIJZ Koper	16,72%	36,59%	5,57%	41,11%	100,00%
OE NIJZ Kranj	24,67%	36,34%	5,04%	33,95%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	26,73%	25,00%	3,14%	45,13%	100,00%
OE NIJZ Maribor	22,31%	37,93%	5,07%	34,69%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	15,00%	57,00%	2,00%	26,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	27,39%	33,76%	6,69%	32,17%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	19,34%	48,15%	1,65%	30,86%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	13,51%	56,76%	6,49%	23,24%	100,00%

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Tabela 156: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	5 srečanj	6 srečanj	ni podatka	skupaj
Slovenija	14,81%	9,32%	8,78%	10,97%	12,80%	41,13%	2,19%	100,00%
OE NIJZ Celje	16,00%	12,00%	8,00%	10,00%	11,00%	43,00%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	27,78%	5,56%	5,56%	2,78%	25,00%	33,33%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	9,30%	6,98%	0,00%	9,30%	9,30%	65,12%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	14,49%	9,42%	8,70%	15,94%	11,59%	39,86%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Maribor	26,92%	10,26%	5,13%	3,85%	12,82%	41,03%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	7,89%	6,58%	15,79%	13,16%	10,53%	30,26%	15,79%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	10,00%	10,00%	10,00%	30,00%	13,33%	26,67%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	2,17%	10,87%	15,22%	2,17%	17,39%	52,17%	0,00%	100,00%

Tabela 157: Učinki delavnice Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

območne enote NIJZ	oseba je prenehala kaditi	oseba je zmanjšala število pokajenih cigaret	oseba je pokadila enako število cigaret	ni podatka	skupaj
Slovenija	17,55%	39,49%	5,12%	37,84%	100,00%
OE NIJZ Celje	16,00%	42,00%	4,00%	38,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	19,44%	33,33%	5,56%	41,67%	100,00%
OE NIJZ Kranj	44,19%	27,91%	6,98%	20,93%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	10,87%	45,65%	3,62%	39,86%	100,00%
OE NIJZ Maribor	19,23%	33,33%	5,13%	42,31%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	10,53%	35,53%	7,89%	46,05%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	16,67%	40,00%	0,00%	43,33%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	23,9%	47,8%	8,7%	19,6%	100,00%

Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Tabela 158: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	5 srečanj	6 srečanj	skupaj
Slovenija	6,32%	4,51%	4,74%	18,28%	11,06%	55,08%	100,00%
OE NIJZ Celje	6,67%	2,67%	1,33%	13,33%	6,67%	69,33%	100,00%
OE NIJZ Koper	4,55%	2,27%	0,00%	9,09%	13,64%	70,45%	100,00%
OE NIJZ Kranj	15,69%	1,96%	1,96%	25,49%	19,61%	35,29%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	0,88%	4,42%	4,42%	23,89%	8,85%	57,52%	100,00%
OE NIJZ Maribor	21,82%	10,91%	18,18%	12,73%	12,73%	23,64%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	0,00%	2,56%	2,56%	30,77%	7,69%	56,41%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	0,00%	6,25%	0,00%	12,50%	31,25%	50,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	0,00%	9,68%	3,23%	19,35%	9,68%	58,06%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	0,00%	0,00%	10,53%	0,00%	0,00%	89,47%	100,00%

Tabela 159: Učinki delavnice Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

območne enote NIJZ	oseba je prenehala kaditi	oseba je zmanjšala število pokajenih cigaret	oseba je pokadila enako število cigaret	ni podatka	skupaj
Slovenija	24,15%	47,86%	3,84%	24,15%	100,00%
OE NIJZ Celje	24,00%	44,00%	8,00%	24,00%	100,00%
OE NIJZ Koper	18,18%	65,91%	6,82%	9,09%	100,00%
OE NIJZ Kranj	25,49%	47,06%	3,92%	23,53%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	19,47%	54,87%	2,65%	23,01%	100,00%
OE NIJZ Maribor	18,18%	29,09%	1,82%	50,91%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	28,21%	48,72%	0,00%	23,08%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	50,00%	25,00%	6,25%	18,75%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	29,0%	51,6%	3,2%	16,1%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	42,11%	47,37%	0,00%	10,53%	100,00%

Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje

Tabela 160: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	5 srečanj	6 srečanj	skupaj
Slovenija	8,24%	6,14%	11,95%	21,16%	52,34%	0,16%	100,00%
OE NIJZ Celje	5,86%	8,11%	9,01%	26,58%	50,00%	0,45%	100,00%
OE NIJZ Koper	4,76%	4,76%	7,14%	4,76%	78,57%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Kranj	12,50%	12,50%	16,67%	20,83%	37,50%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ljubljana	6,14%	2,63%	7,89%	16,67%	66,67%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Maribor	8,00%	4,00%	28,00%	24,00%	36,00%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Murska Sobota	16,67%	0,00%	13,89%	25,00%	44,44%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Nova Gorica	4,76%	7,14%	14,29%	16,67%	57,14%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Novo Mesto	15,00%	8,33%	20,00%	25,00%	31,67%	0,00%	100,00%
OE NIJZ Ravne na Koroškem	13,33%	0,00%	13,33%	13,33%	60,00%	0,00%	100,00%

Tabela 161: Učinki delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu
Slovenija	3,29	3,79
OE NIJZ Celje	3,23	3,76
OE NIJZ Koper	3,64	4,11
OE NIJZ Kranj	3,52	3,85
OE NIJZ Ljubljana	3,15	3,68
OE NIJZ Maribor	2,87	3,55
OE NIJZ Murska Sobota	3,27	3,99
OE NIJZ Nova Gorica	3,24	3,56
OE NIJZ Novo Mesto	3,31	3,70
OE NIJZ Ravne na Koroškem	3,73	4,11

Tabela 162: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – emocionalne obremenitve

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu
Slovenija	3,06	3,44
OE NIJZ Celje	3,04	3,39
OE NIJZ Koper	3,51	3,65
OE NIJZ Kranj	3,19	3,30
OE NIJZ Ljubljana	2,84	3,41
OE NIJZ Maribor	2,83	3,48
OE NIJZ Murska Sobota	3,36	4,07
OE NIJZ Nova Gorica	2,73	3,14
OE NIJZ Novo Mesto	3,06	3,27
OE NIJZ Ravne na Koroškem	3,39	3,71

Tabela 163: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – stiska zaradi pomanjkanja informacij

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu
Slovenija	3,21	4,00
OE NIJZ Celje	3,18	3,96
OE NIJZ Koper	3,53	4,42
OE NIJZ Kranj	3,27	4,12
OE NIJZ Ljubljana	3,09	3,89
OE NIJZ Maribor	2,68	3,62
OE NIJZ Murska Sobota	3,07	3,97
OE NIJZ Nova Gorica	3,31	3,94
OE NIJZ Novo Mesto	3,24	3,90
OE NIJZ Ravne na Koroškem	3,70	4,32

Tabela 164: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – stiska zaradi pomanjkanja moči in volje

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu
Slovenija	3,48	3,90
OE NIJZ Celje	3,40	3,96
OE NIJZ Koper	3,77	4,25
OE NIJZ Kranj	3,91	4,02
OE NIJZ Ljubljana	3,35	3,69
OE NIJZ Maribor	2,98	3,42
OE NIJZ Murska Sobota	3,14	3,78
OE NIJZ Nova Gorica	3,50	3,65
OE NIJZ Novo Mesto	3,61	3,96
OE NIJZ Ravne na Koroškem	3,97	4,28

Tabela 165: Povprečna ocena na začetku in na koncu delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih OE NIJZ – socialna stiska

območne enote NIJZ	povprečje na začetku	povprečje na koncu
Slovenija	3,65	3,86
OE NIJZ Celje	3,48	3,72
OE NIJZ Koper	4,03	4,15
OE NIJZ Kranj	4,07	4,15
OE NIJZ Ljubljana	3,62	3,86
OE NIJZ Maribor	3,15	3,90
OE NIJZ Murska Sobota	4,00	4,43
OE NIJZ Nova Gorica	3,82	3,36
OE NIJZ Novo Mesto	3,32	3,65
OE NIJZ Ravne na Koroškem	4,13	4,22

Delavnica Ali sem fit?

Tabela 166: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Ali sem fit?

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	570,80	3900
OE NIJZ Celje	597,17	705
OE NIJZ Koper	565,19	435
OE NIJZ Kranj	598,06	503
OE NIJZ Ljubljana	562,27	936
OE NIJZ Maribor	555,21	517
OE NIJZ Murska Sobota	552,07	225
OE NIJZ Nova Gorica	525,33	268
OE NIJZ Novo Mesto	597,10	167
OE NIJZ Ravne na Koroškem	555,13	144

Tabela 167: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Ali sem fit?

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	36,88	48
OE NIJZ Celje	17,62	19
OE NIJZ Ljubljana	44,00	1
OE NIJZ Nova Gorica	34,60	6
OE NIJZ Novo Mesto	48,45	22

Tabela 168: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Ali sem fit?

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	100,67	1253
OE NIJZ Celje	85,64	183
OE NIJZ Koper	84,81	21
OE NIJZ Kranj	86,28	106
OE NIJZ Ljubljana	106,06	520
OE NIJZ Maribor	100,91	24
OE NIJZ Murska Sobota	91,38	27
OE NIJZ Nova Gorica	107,47	203
OE NIJZ Novo Mesto	92,17	12
OE NIJZ Ravne na Koroškem	105,52	157

Tabela 169: Rezultati Preizkusa hoje na 2km v delavnici Ali sem fit?

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	86,90	4891
OE NIJZ Celje	93,87	1211
OE NIJZ Koper	90,86	232
OE NIJZ Kranj	82,35	301
OE NIJZ Ljubljana	82,19	1049
OE NIJZ Maribor	85,87	888
OE NIJZ Murska Sobota	82,20	421
OE NIJZ Nova Gorica	91,93	218
OE NIJZ Novo Mesto	83,45	453
OE NIJZ Ravne na Koroškem	89,62	118

Delavnica Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše

Tabela 170: AFT in SFT testi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ

območne enote NIJZ	testi za odrasle (AFT)	testi za starejše (SFT)	skupaj
Slovenija	673	1012	1685
OE NIJZ Celje	314	361	675
OE NIJZ Kranj	101	29	130
OE NIJZ Ljubljana	77	143	220
OE NIJZ Maribor	66	154	220
OE NIJZ Murska Sobota	67	23	90
OE NIJZ Nova Gorica	22	148	170
OE NIJZ Novo Mesto	12	78	90
OE NIJZ Ravne na Koroškem	14	76	90

Tabela 171: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	39,96	657
OE NIJZ Celje	38,78	302
OE NIJZ Kranj	44,11	100
OE NIJZ Ljubljana	43,74	77
OE NIJZ Maribor	38,67	66
OE NIJZ Murska Sobota	33,08	64
OE NIJZ Nova Gorica	44,23	22
OE NIJZ Novo Mesto	41,67	12
OE NIJZ Ravne na Koroškem	44,36	14

Tabela 172: Rezultati testa Tek v osmici v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	7,51	286
OE NIJZ Celje	6,69	97
OE NIJZ Kranj	10,00	1
OE NIJZ Ljubljana	6,76	62
OE NIJZ Maribor	7,63	52
OE NIJZ Murska Sobota	11,18	38
OE NIJZ Nova Gorica	6,82	22
OE NIJZ Ravne na Koroškem	6,93	14

Tabela 173: Rezultat testa Gibčnost ramenskega obroča in vratu v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	8,04	656
OE NIJZ Celje	7,83	303
OE NIJZ Kranj	8,66	99
OE NIJZ Ljubljana	8,19	77
OE NIJZ Maribor	7,48	66
OE NIJZ Murska Sobota	8,34	64
OE NIJZ Nova Gorica	9,00	22
OE NIJZ Novo Mesto	6,27	11
OE NIJZ Ravne na Koroškem	8,57	14

Tabela 174: Rezultati testa V doseg sede v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	40,25	623
OE NIJZ Celje	40,14	301
OE NIJZ Kranj	44,21	101
OE NIJZ Ljubljana	40,10	76
OE NIJZ Maribor	35,53	62
OE NIJZ Murska Sobota	37,77	35
OE NIJZ Nova Gorica	38,09	22
OE NIJZ Novo Mesto	34,67	12
OE NIJZ Ravne na Koroškem	50,07	14

Tabela 175: Rezultati testa Zmožljivost prijema v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	34,67	651
OE NIJZ Celje	35,18	299
OE NIJZ Kranj	36,45	101
OE NIJZ Ljubljana	40,40	76
OE NIJZ Maribor	23,55	64
OE NIJZ Murska Sobota	31,31	65
OE NIJZ Nova Gorica	46,86	22
OE NIJZ Novo Mesto	29,30	10
OE NIJZ Ravne na Koroškem	30,79	14

Tabela 176: Rezultati testa Izteg trupa v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	128,81	504
OE NIJZ Celje	136,61	283
OE NIJZ Kranj	119,46	96
OE NIJZ Ljubljana	109,98	48
OE NIJZ Maribor	165,15	26
OE NIJZ Murska Sobota	67,00	14
OE NIJZ Nova Gorica	129,09	11
OE NIJZ Novo Mesto	84,67	12
OE NIJZ Ravne na Koroškem	131,93	14

Tabela 177: Rezultati testa Delni upogib trupa v delavnici test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	23,44	488
OE NIJZ Celje	24,44	237
OE NIJZ Kranj	22,88	95
OE NIJZ Ljubljana	21,61	72
OE NIJZ Maribor	23,52	23
OE NIJZ Murska Sobota	25,00	13
OE NIJZ Nova Gorica	21,68	22
OE NIJZ Novo Mesto	18,75	12
OE NIJZ Ravne na Koroškem	24,79	14

Tabela 178: Rezultati testa Sklece z dotikom dlani v delavnici test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	11,91	506
OE NIJZ Celje	11,36	286
OE NIJZ Kranj	12,61	88
OE NIJZ Ljubljana	14,11	45
OE NIJZ Maribor	12,12	26
OE NIJZ Murska Sobota	10,31	13
OE NIJZ Nova Gorica	14,18	22
OE NIJZ Novo Mesto	10,00	12
OE NIJZ Ravne na Koroškem	10,86	14

Tabela 179: Rezultati testa Skok v višino z mesta v delavnici test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	30,22	498
OE NIJZ Celje	28,09	297
OE NIJZ Kranj	33,98	65
OE NIJZ Ljubljana	38,59	44
OE NIJZ Maribor	33,76	33
OE NIJZ Murska Sobota	23,93	14
OE NIJZ Nova Gorica	35,24	21
OE NIJZ Novo Mesto	22,80	10
OE NIJZ Ravne na Koroškem	27,14	14

Tabela 180: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	618,97	379
OE NIJZ Celje	606,53	231
OE NIJZ Kranj	697,23	52
OE NIJZ Ljubljana	599,70	32
OE NIJZ Maribor	596,35	53
OE NIJZ Nova Gorica	669,91	11

Tabela 181: Rezultati Queens College testa stopanja v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	41,22	139
OE NIJZ Celje	43,00	10
OE NIJZ Kranj	40,01	38
OE NIJZ Ljubljana	41,10	32
OE NIJZ Murska Sobota	43,63	35
OE NIJZ Novo Mesto	33,89	10
OE NIJZ Ravne na Koroškem	42,45	14

Tabela 182: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (AFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	121,67	10
OE NIJZ Nova Gorica	121,67	10

Tabela 183: Rezultati testa Stoja na eni nogi v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	30,19	963
OE NIJZ Celje	29,21	341
OE NIJZ Kranj	39,62	29
OE NIJZ Ljubljana	30,44	137
OE NIJZ Maribor	32,27	133
OE NIJZ Murska Sobota	32,43	23
OE NIJZ Nova Gorica	31,83	147
OE NIJZ Novo Mesto	28,48	77
OE NIJZ Ravne na Koroškem	24,79	76

Tabela 184: Rezultati testa Vstani in pojdi test v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	5,47	957
OE NIJZ Celje	5,70	348
OE NIJZ Kranj	4,10	29
OE NIJZ Ljubljana	5,10	124
OE NIJZ Maribor	5,95	142
OE NIJZ Murska Sobota	4,74	23
OE NIJZ Nova Gorica	5,06	139
OE NIJZ Novo Mesto	6,01	76
OE NIJZ Ravne na Koroškem	5,11	76

Tabela 185: Rezultati testa Doseg sede na stolu v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	3,04	968
OE NIJZ Celje	1,91	342
OE NIJZ Kranj	8,55	29
OE NIJZ Ljubljana	5,19	137
OE NIJZ Maribor	4,88	144
OE NIJZ Murska Sobota	6,41	22
OE NIJZ Nova Gorica	-0,35	142
OE NIJZ Novo Mesto	1,33	76
OE NIJZ Ravne na Koroškem	5,67	76

Tabela 186: Rezultati testa Dotik dlani za hrbtom v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	-4,72	953
OE NIJZ Celje	-5,64	338
OE NIJZ Kranj	0,79	29
OE NIJZ Ljubljana	-4,61	136
OE NIJZ Maribor	-6,13	144
OE NIJZ Murska Sobota	-2,65	23
OE NIJZ Nova Gorica	-5,58	139
OE NIJZ Novo Mesto	-1,42	71
OE NIJZ Ravne na Koroškem	-2,32	73

Tabela 187: Rezultati testa Vstajanje s stola v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	15,74	972
OE NIJZ Celje	16,79	344
OE NIJZ Kranj	21,34	29
OE NIJZ Ljubljana	15,84	136
OE NIJZ Maribor	13,87	144
OE NIJZ Murska Sobota	13,96	23
OE NIJZ Nova Gorica	14,92	143
OE NIJZ Novo Mesto	15,01	77
OE NIJZ Ravne na Koroškem	15,07	76

Tabela 188: Rezultati testa Upogib komolca v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	19,17	919
OE NIJZ Celje	19,63	352
OE NIJZ Kranj	23,97	29
OE NIJZ Ljubljana	18,85	136
OE NIJZ Maribor	21,60	89
OE NIJZ Murska Sobota	19,91	23
OE NIJZ Nova Gorica	17,11	139
OE NIJZ Novo Mesto	16,28	75
OE NIJZ Ravne na Koroškem	19,42	76

Tabela 189: Rezultati 6-minutnega testa hoje v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	508,39	225
OE NIJZ Celje	499,10	108
OE NIJZ Kranj	518,79	19
OE NIJZ Ljubljana	508,62	71
OE NIJZ Maribor	535,00	26
OE NIJZ Nova Gorica	588,00	1

Tabela 190: Rezultati 2-minutnega testa stopanja v delavnici Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše po posameznih OE NIJZ (SFT testi)

območne enote NIJZ	povprečje	velikost vzorca
Slovenija	102,32	676
OE NIJZ Celje	95,86	217
OE NIJZ Kranj	120,30	10
OE NIJZ Ljubljana	118,26	57
OE NIJZ Maribor	107,37	86
OE NIJZ Murska Sobota	91,41	23
OE NIJZ Nova Gorica	100,41	132
OE NIJZ Novo Mesto	108,08	76
OE NIJZ Ravne na Koroškem	100,91	75