

**Evalvacija poglobljenih
zdravstvenovzgojnih/
psihoedukativnih delavnic in
individualnih svetovanj v
ZVC za leto 2017**

Uredila:

Primož Osek in Maja Čeplak, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Avtorji po posameznih področjih:

Zdravo hujšanje, Zdravo jem: Rok Poličnik

Telesna dejavnost – Gibanje, Zdravo hujšanje (gibanje): Andrea Backović Juričan in Tjaša Knific

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

Svetovanje za opuščanje kajenja: Tadeja Hočevnar

Ljubljana, september 2019

Zaščita dokumenta

© 2019 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	9
2	ZDRAVO HUJŠANJE	11
	Uvod	11
	Struktura udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	12
	Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	14
	Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	16
	Ritem prehranjevanja	21
	Priporočene in odsvetovane izbire	22
	Nakupovalne navade	25
	Načrtovanje prehrane	26
	Priprava hrane	27
	Nadomeščanje tekočin	28
	Telesna dejavnost.....	29
	Zadostnost telesne dejavnosti.....	30
3	ZDRAVO JEM.....	33
	Uvod	33
	Struktura udeležencev v delavnici Zdravo jem.....	34
	Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo jem	36
	Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo jem.....	39
	Ritem prehranjevanja	40
	Priporočene in odsvetovane izbire	41
	Nakupovalne navade	44
	Načrtovanje prehrane	45
	Priprava hrane	46
	Nadomeščanje tekočine	47
4	TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE	48
	Uvod	48
	Struktura udeležencev v delavnici Telesna dejavnost - Gibanje	50
	Prisotnost udeležencev v delavnici Telesna dejavnost - Gibanje	52
	Uspešnost udeležencev v delavnici Telesna dejavnost - Gibanje.....	53
	Zadostnost telesne dejavnosti.....	54

5	PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	57
	Uvod	57
	Struktura udeležencev v delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo	58
	Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo.....	60
	Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo	62
6	PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO	69
	Uvod	69
	Struktura udeležencev.....	69
	Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	72
	Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.....	75
7	SPOPRIJEMANJE S STRESOM	81
	Uvod	81
	Struktura udeležencev.....	82
	Prisotnost udeležencev na delavnici	84
8	SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA	90
	Uvod	90
	Struktura udeležencev – skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	91
	Prisotnost udeležencev – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja.....	93
	Uspešnost udeležencev na delavnici – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	95
	Struktura udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	97
	Prisotnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja.....	99
	Uspešnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	101
9	UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK.....	103
10	Priloga:.....	0

KAZALO SLIK

Slika 1: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje v letu 2017 (po spolu)	12
Slika 2: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017).....	14
Slika 3: Sprememba telesne mase udeležencev delavnic Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)	17
Slika 4: Sprememba obsega pasu udeležencev delavnic Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)	18
Slika 5: Sprememba indeksa telesne mase udeležencev delavnic Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)	18
Slika 6: Uspešnost udeležencev delavnic Zdravo Hujšanje glede na kriterij Meritve (skupni podatki za leto 2017)	19
Slika 7: Število dnevnih obrokov (povprečje Slovenija).....	21
Slika 8: Uživanje zajtrka (povprečje Slovenija)	21
Slika 9: Uživanje zelenjave (povprečje Slovenija).....	22
Slika 10: Uživanje sadja (povprečje Slovenija).....	23
Slika 11: Dosoljevanje (povprečje Slovenija)	24
Slika 12: Spremljanje označb (deklaracij) na živilih (povprečje Slovenija)	25
Slika 13: Načrtovanje prehrane (povprečje Slovenija)	26
Slika 14: Priprava hrane (povprečje Slovenija)	27
Slika 15: Nadomeščanje tekočine (Povprečje Slovenija)	28
Slika 16: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne dejavnosti delavnice Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017).....	29
Slika 17: Uspešnost udeležencev delavnic Telesna dejavnost-gibanje glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in ob zaključku delavnic (obstoječ vprašalnik) – skupni podatki.....	30
Slika 18:Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po spolu).....	34
Slika 19: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Zdravo jem – skupni podatki.....	36
Slika 20: Prisotnost udeležencev na individualnih svetovanjih (2-krat 30 minut na udeleženca) Zdravo jem – skupni podatki	37
Slika 21: Število dnevnih obrokov (povprečje Slovenija).....	40
Slika 22: Uživanje zajtrka (povprečje Slovenija)	40
Slika 23: Uživanje zelenjave (povprečje Slovenija).....	41
Slika 24: Uživanje sadja (povprečje Slovenija).....	42
Slika 25: Dosoljevanje (povprečje Slovenija)	43
Slika 26: Spremljanje označb (deklaracij) na živilih	44
Slika 27: Načrtovanje prehrane (povprečje Slovenija)	45
Slika 28: Priprava hrane (povprečje Slovenija)	46
Slika 29: Nadomeščanje tekočin (povprečje Slovenija)	47
Slika 30: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po spolu)	50
Slika 31: Prisotnost udeležencev na srečanjih Telesna dejavnost - gibanje - skupni podatki	52
Slika 32: Uspešnost udeležencev delavnic Telesna dejavnost-gibanje glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in ob zaključku delavnic (obstoječ vprašalnik) – skupni podatki.....	54
Slika 33: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po spolu.....	58

Slika 34: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo – skupni podatki.....	60
Slika 35: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo– skupni podatki.	63
Slika 36: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo – primerjalno po področjih.....	64
Slika 37: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev.....	64
Slika 38: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivnostjo.	65
Slika 39: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na stališče do možnosti premagovanja depresije.	67
Slika 40: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po spolu.	70
Slika 41: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.....	72
Slika 42: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo –skupni podatki.	75
Slika 43: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – primerjalno po področjih.	76
Slika 44: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev– skupni podatki.....	77
Slika 45: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo.....	78
Slika 46: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje – skupni podatki.....	80
Slika 47: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom v letu 2017 (po spolu)	82
Slika 48: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice Spoprijemanje s stresom – skupni podatki. .	84
Slika 49: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom – primerjalno po področjih.	86
Slika 50: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca.	87
Slika 51: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov. ..	88
Slika 52: Struktura udeležencev pri skupinskem svetovanju za opuščanje kajenja (po spolu)	91
Slika 53: Prisotnost udeležencev na srečanjih Skupinskega svetovanja za opuščanje kajenja – skupni podatki.....	93
Slika 54: Uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki.:	95
Slika 55: Struktura udeležencev pri individualnem svetovanju za opuščanje kajenja (po spolu)	97
Slika 56: Prisotnost udeležencev na Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja – skupni podatki	99
Slika 57: Uspešnost udeležencev ob zaključku Individualnega svetovanja za opuščanje kajenja – skupni podatki	101

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število delavnic Zdravo hujšanje in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.....	12
Tabela 2: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po starosti).....	13
Tabela 3: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje (po izobrazbi)	13
Tabela 4: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje (podatki po posameznih OE ZZZS za leto 2017).....	15
Tabela 5: Vrednotenje uspešnosti udeležencev delavnic Zdravo hujšanje glede na kriterij Meritve po posameznih OE ZZZS.....	20
Tabela 6: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne dejavnosti delavnice Zdravo hujšanje (podatki po posameznih OE ZZZS za leto 2017).....	29
Tabela 7: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev na začetku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS (obstoječ vprašalnik).....	31
Tabela 8: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev ob zaključku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS (obstoječ vprašalnik).....	32
Tabela 9: Število delavnic Zdravo jem in število udeležencev po posameznih OE ZZZS	34
Tabela 10: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po starosti)	35
Tabela 11: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po izobrazbi).....	35
Tabela 12: Prisotnost udeležencev individualnih svetovanj (IS) v sklopu delavnice Zdravo jem po območnih enotah ZZZS	38
Tabela 13: Število delavnic Telesna dejavnost-gibanje in število udeležencev po posameznih OE ZZZS	50
Tabela 14: Struktura udeležencev delavnice Telesna dejavnosti - gibanje (po starosti)	51
Tabela 15: Struktura udeležencev delavnice Telesna dejavnosti - gibanje (po izobrazbi)	51
Tabela 16: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS.....	53
Tabela 17: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev na začetku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS (obstoječ vprašalnik).....	55
Tabela 18: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev ob zaključku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS (obstoječ vprašalnik).....	56
Tabela 19: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.....	58
Tabela 20: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po starosti.	59
Tabela 21: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po izobrazbi.	59
Tabela 22: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE ZZZS.....	61
Tabela 23: Prisotnost udeležencev delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo na 15-minutnem individualnem svetovanju po posameznih OE ZZZS.	62
Tabela 24: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE ZZZS.	63
Tabela 25: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev po posameznih OE ZZZS.....	65
Tabela 26: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivnostjo po posameznih OE ZZZS.....	66
Tabela 27: Učinki delavnice Spoprijemanje z depresijo na stališče do možnosti premagovanja depresije po posameznih OE ZZZS.....	68

Tabela 28: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.....	70
Tabela 29: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po starosti.....	71
Tabela 30: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po izobrazbi.	71
Tabela 31: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice PPST po posameznih OE ZZZS.	73
Tabela 32: Prisotnost udeležencev delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na 15-minutnem individualnem svetovanju po posameznih OE ZZZS.....	74
Tabela 33: Uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic PPST po posameznih OE ZZZS.	76
Tabela 34: Učinki delavnice PPST na počutje udeležencev po posameznih OE ZZZS.....	78
Tabela 35: Učinki delavnice Spoprijemanje s tesnobo na oceno vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo po posameznih OE ZZZS.....	79
Tabela 36: Učinki delavnice Spoprijemanje z depresijo na možnost premagovanja anksiozne motnje po posameznih OE ZZZS.	80
Tabela 37: Število delavnic Spoprijemanje s stresom in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.	82
Tabela 38: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s stresom (po starosti)	83
Tabela 39: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s stresom (po izobrazbi)	83
Tabela 40: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE ZZZS.	85
Tabela 41: Prisotnost udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom na 15-minutnem individualnem svetovanju po posameznih OE ZZZS.....	86
Tabela 42: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca po posameznih OE ZZZS.	88
Tabela 43: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov po posameznih OE ZZZS.....	89
Tabela 44: Število delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.....	91
Tabela 45: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)	92
Tabela 46: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)	92
Tabela 47: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZZS.	94
Tabela 48: Uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZZS.	96
Tabela 49: Število Individualnih svetovanj po posameznih OE ZZZS.....	97
Tabela 50: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)	98
Tabela 51: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)	98
Tabela 52: Prisotnost udeležencev na Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZZS.....	100
Tabela 53: Uspešnost udeležencev ob zaključku Individualnega svetovanja za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZZS.....	102

UPORABLJENE KRATICE

KRATICA	RAZLAGA
IS	Individualno svetovanje
ISOK	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
ITM	Indeks telesne mase
KNB	Kronične nenalezljive bolezni
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
ZZZS	Območna enota Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije
PSZ	Program svetovanje za zdravje
PPSD	delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo
PPST	delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
SSS	delavnica Spoprijemanje s stresom
SSOK	delavnica Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
ZVC	Zdravstvenovzgojni center
TD-G	delavnica Telesna dejavnost-gibanje
ZH	delavnica Zdravo hujšanje
ZJ	delavnica Zdravo jem

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, Preizkus hoje na 2 km, 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, Telesna dejavnost – gibanje, 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*), 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 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.

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

vsak udeleženec dobi svoj izvod, izvajalec delavnic/ individualnega svetovanja pa jih vodi skozi vprašanja, v kolikor bi pri posameznih vprašanjih potrebovali dodatna pojasnila. Ko vprašalnik izpolnijo, ga oddajo izvajalcu delavnic/ individualnega svetovanja. Le-ta podatke ob zaključku delavnic/ individualnega svetovanja vnese v spletno aplikacijo 1KA. Obrazec za evalvacijo delavnic/ individualnega svetovanja udeležencem zagotavlja anonimnost. Omenjene podatke so zdravstvenovzgojni centri (ZVC), od julija 2014 dalje, dolžni posredovati Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje (NIJZ), Centru za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja.

Podatki, predstavljeni v poročilu, so pridobljeni z obrazcev za evalvacijo poglobljenih zdravstvenovzgojnih delavnic/ individualnih svetovanj, ki so bili ustrezno izpolnjeni/ vneseni v spletno aplikacijo 1KA in so jih ZVC posredovali NIJZ za leto 2017. Kriteriji za vrednotenje uspešnosti udeležencev so podrobneje opredeljeni pri posamezni delavnici/individualnem svetovanju.

2 ZDRAVO HUIŠANJE

Uvod

Namen zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo huišanje (ZH) je motiviranje udeležencev za spremembo življenjskega sloga na področju prehranjevalnih navad in telesne dejavnosti ter jim s tem pomagati pri zdravi izgubi telesne mase. Udeleženci pridobijo znanja in veščine za zdrav življenjski slog, spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter krepitev samopodobe. Delavnica ZH je v letu 2017 vključevala skupinska srečanja, ki so namenjena strokovno vodenemu programu zdravega huišanja (spreminjanje prehranjevalnih navad, izvajanje antropometričnih meritev, nudenje psihološke podpore) in srečanj programa telesne dejavnosti za pomoč pri vzpostavljanju aktivnega življenjskega sloga.

Uspešnost v zdravstvenovzgojni delavnici ZH vrednotimo na podlagi antropometričnih meritev (telesne mase/ indeksa telesne mase (ITM) in obsega pasu) na začetku in ob zaključku delavnic, ocene prehranjevalnih navad na podlagi Vprašalnika o prehranjevalnih navadah in ocene telesne dejavnosti na podlagi Vprašalnika o telesni dejavnosti. Omenjena vprašalnika udeleženci izpolnjujejo na začetku ter ob zaključku delavnic.

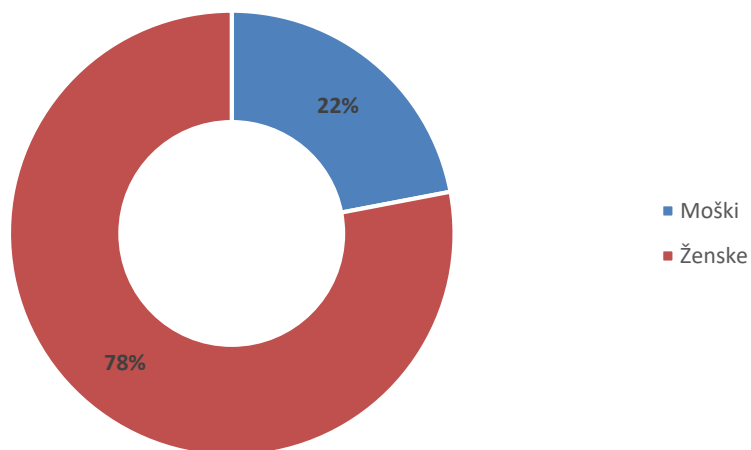
Analiza obsega 9 kazalnikov, ki vsebinsko zajemajo 6 področij pri spreminjanju prehranskih navad:

- 1) **prehranjevalni režim** (1. kazalnik: število dnevno zaužitih obrokov, 2. kazalnik: pogostost zajtrkovanja),
- 2) **priporočene in odsvetovane izbire** (3. kazalnik: pogostost uživanja zelenjave, 4. kazalnik: pogostost uživanja sadja ter 5. kazalnik: dosoljevanje jedi pri mizi),
- 3) **nakupovalne navade** (pogostost prebiranja označb na živilu glede sestave-deklaracija, pri nakupovanju živil, ki jih kupujejo prvič),
- 4) **načrtovanje prehrane** (pogostost načrtovanja prehrane za naslednji dan),
- 5) **priprava hrane** (pogostost uporabe klasičnega cvrtja in praženja živil na maščobi) ter
- 6) **uživanje tekočin** (najpogosteje zaužite pijače za žejo).

Vprašalnik o telesni dejavnosti obsega vprašanje o pogostosti ukvarjanja z zmerno telesno dejavnostjo ter o pogostosti ukvarjanja z visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

Struktura udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

V letu 2017 je bilo izvedenih 189 delavnic ZH, katerih se je udeležilo 2884 odraslih. V delavnico se je vključilo **78 % žensk** in **22 % moških** (Slika 1).



Slika 1: Struktura udeležencev delavnice Zdravo hujšanje v letu 2017 (po spolu)

Podrobnejši podatki o številu delavnic in udeležencev po posameznih OE ZZS so razvidni iz Tabela 1

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

Območne enote ZZS	Število delavnic Zdravo hujšanje	Število udeležencev delavnic
CE	15	229
KP	15	225
KR	13	199
KK	5	76
LJ	72	1109
MB	21	323
MS	8	120
NG	10	150
NM	16	241
RAVNE	14	212
SKUPAJ	189	2884

Povprečna starost udeležencev je znašala **55 let**.

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

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,17%
Od 19 do 29 let	1,98%
Od 30 do 39 let	9,57%
Od 40 do 49 let	18,90%
Od 50 do 59 let	30,37%
Od 60 do 69 let	32,49%
Od 70 do 79 let	5,86%
80 let in več	0,14%
Ni podatka	0,52%
SKUPAJ	100 %

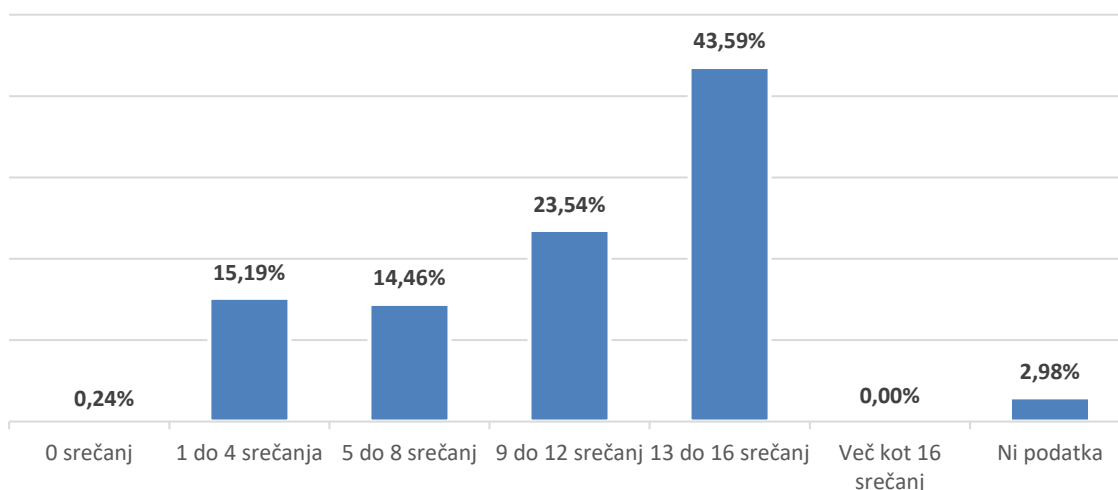
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili pozamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (29,65 %).

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

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,28%
Osnovna šola	12,62%
2- ali 3-letna poklicna šola	23,65%
4-letna srednja šola ali gimnazija	29,65%
Višja šola	9,29%
Visoka šola, fakulteta, akademija	12,38%
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	1,80%
Ni podatka	9,33%
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

Delavnica ZH obsega 16 skupinskih srečanj in 16 srečanj telesne dejavnosti. *Slika 2* prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice ZH. Razvidno je, da večina udeležencev (**67,13 %**) vztraja v delavnici ZH več kot polovico trajanja programa oziroma več. **23,54 %** udeležencev je prisotnih do 12 srečanja, kar **43,59 %** pa jih delavnico zaključi skladno s predvidenim terminskim programom (16 srečanj). *Tabela 2* prikazuje prisotnost na srečanjih skupine po posameznih območnih enotah ZZZS. Ugotovljeno je bilo, da so udeleženci v večjem deležu vztrajali na vseh predvidenih skupinskih srečanjih (t.j. 13 - 16 srečanj) v OE ZZZS Novo Mesto (**59,34 %**), OE ZZZS Celje (**58,08 %**), OE ZZZS Maribor (**46,44 %**) ter OE ZZZS Nova Gorica (**46,00 %**).



Slika 2: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)

Podobno, kot pri skupinskih srečanjih je bilo zaznано tudi na srečanjih telesne dejavnosti (16 srečanj), kjer je kar **51,30 %** udeležencev vztrajalo več kot polovico oziroma celotno predviden program (Slika 16). V Tabela 4 je prikazano, da so udeleženci vztrajali na srečanjih telesne dejavnosti do konca programa delavnice v OE ZZZS Novo Mesto (**56,43 %**), OE ZZZS Celje (**51,75 %**) in OE ZZZS Ravne (**37,74 %**), večji osip v začetnem delu srečanj telesne dejavnosti programa delavnice ZH (v tednu 1 do 4) pa je bil zaznan v OE ZZZS Krško (**31,58 %**), OE ZZZS Murska Sobota (**25,00 %**) in OE ZZZS Kranj (**23,12 %**). Večji delež manjkajočih podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih telesne dejavnosti, v primerjavi z ostalimi območnimi enotami, je bil zaznan pri OE ZZZS Krško (**19,74 %**).

Tabela 4: Prisotnost udeležencev na srečanjih skupine delavnice Zdravo hujšanje (podatki po posameznih OE ZZZS za leto 2017)

Območne enote ZZZS	0 srečanj	1 do 4 srečanja	5 do 8 srečanj	9 do 12 srečanj	13 do 16 srečanj	Več kot 16 srečanj	Ni podatka
CE	1,31%	9,17%	10,92%	20,52%	58,08%	0,00%	0,00%
KP	0,00%	15,55%	18,22%	22,67%	43,56%	0,00%	0,00%
KR	0,00%	21,10%	19,10%	24,62%	35,18%	0,00%	0,00%
KK	0,00%	14,47%	18,42%	17,11%	30,26%	0,00%	0,00%
LJ	0,00%	15,87%	14,70%	25,97%	38,77%	0,00%	0,00%
MB	0,31%	14,86%	13,00%	24,46%	46,44%	0,00%	0,00%
MS	0,00%	24,17%	13,33%	21,67%	40,83%	0,00%	0,00%
NG	2,00%	13,33%	12,00%	26,67%	46,00%	0,00%	0,00%
NM	0,00%	6,22%	9,13%	18,67%	59,34%	0,00%	0,00%
RAVNE	0,00%	19,34%	17,92%	19,34%	43,40%	0,00%	0,00%
SKUPAJ	0,24%	15,19%	14,46%	23,54%	43,59%	0,00%	2,98%

Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

Uspešnost udeležencev v delavnici ZH vrednotimo glede na:

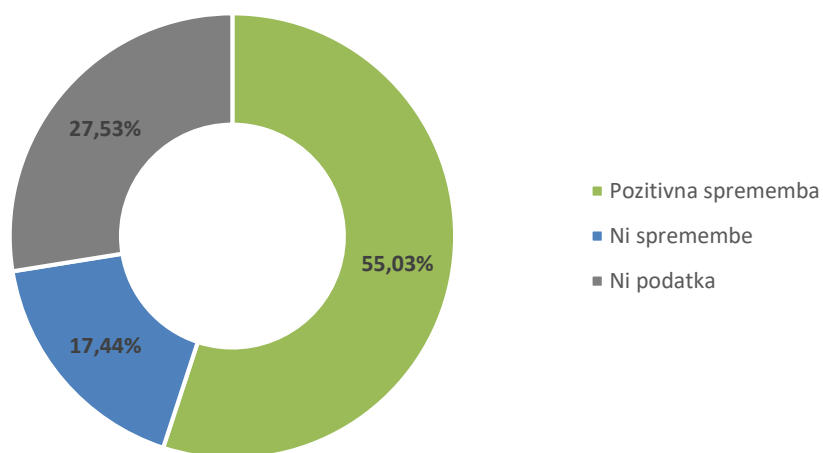
1. spremembe v meritvah telesne mase, ITM in obsega pasu;
2. spremembe pri spreminjanju prehranjevalnih navad; in
3. pogostost ukvarjanja z zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno vadbo.

Kriteriji uspešnosti udeležencev v zdravstvenovzgojni delavnici ZH:

MERITVE	1. Če sta pri udeležencu 2 meritvi (telesna masa/ Indeks telesne mase (ITM) in obseg pasu) ob zaključku nižji kot na začetku delavnic, je bil uspešen. 2. Če je pri udeležencu 1 antropometrične meritve (telesna masa / ITM ali obseg pasu) ob zaključku nižja kot na začetku delavnic, je bil delno uspešen. 3. Če pri udeležencu nobena od antropometrične meritve (telesna masa/ ITM, obseg pasu) ob zaključku ni nižja v primerjavi z začetkom delavnice, ni bil uspešen.
OCENA PREHRANJEVALNIH NAVAD	1. Pri oceni prehranjevalnih navad je bilo splošno gledano pri posameznih kazalnikih, koliko oseb je doseglo pozitivno spremembo (glede na njihovo začetno stanje) in koliko oseb ni doseglo spremembe (glede na njihovo začetno stanje).
OCENA TELESNE DEJAVNOSTI	1. Udeleženec je ob zaključku delavnic TD-G glede na razmerje med ukvarjanjem z zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo bil: * zadostno telesno dejaven, * mejno telesno dejaven, * nezadostno telesno dejaven.

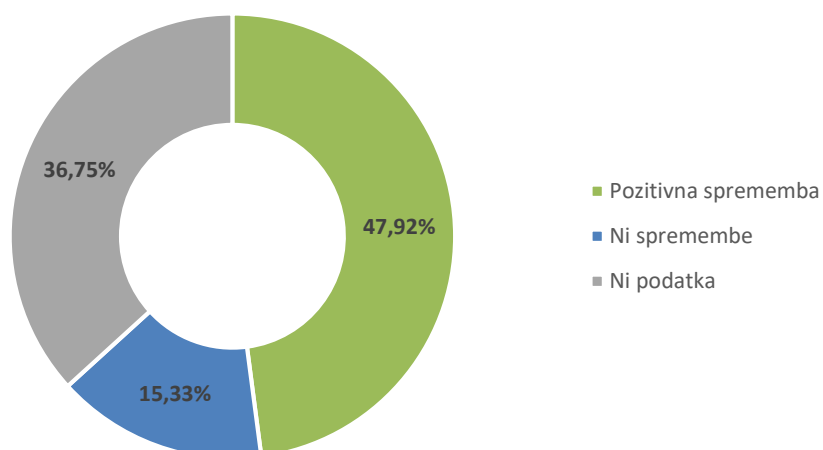
V analizo so zajeti podatki 189 delavnic ZH, v katerih je bilo skupno obravnavanih 2884 udeležencev.

Ob zaključku delavnic ZH je **55,03 %** udeležencev imelo nižjo telesno maso, kot na začetku (Slika 3), **pri čemer je bila upoštevana izguba telesne mase nad 2 kilogrami, zaradi dnevnega nihanja telesne mase, ki je posledica metabolnih procesov.** Največja izgube telesne mase je bila za 55,5 kilogramov, v povprečju pa so udeleženci svojo telesno maso zmanjšali za **5,39 kilograma**. Telesne mase ni znižalo **17,44 %** udeležencev, za **27,53 %** udeležencev pa podatka o spremembi telesne mase nismo pridobili.



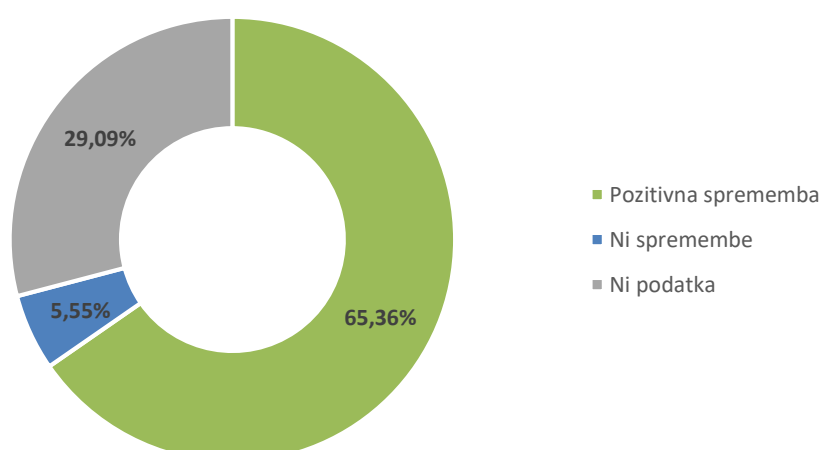
Slika 3: Sprememba telesne mase udeležencev delavnic Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)

Ob zaključku delavnic ZH je imelo manjši obseg pasu **47,92 %** udeležencev (*Slika 4*). Največja izguba obsega pasu je bila **28 centimetrov**, v povprečju pa so udeleženci obseg pasu zmanjšali za **6,12 centimetra**. Obseg pasu je bil ob zaključku delavnic nespremenjen pri **15,33 %** udeležencih, za **36,75 %** udeležencev podatka o spremembi obsega pasu nismo prejeli.



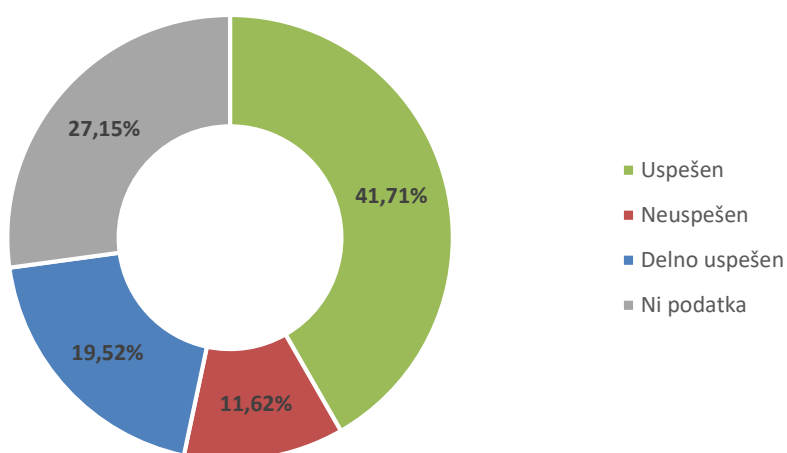
Slika 4: Sprememba obsega pasu udeležencev delavnic Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)

Ob zaključku delavnic ZH je imelo nižji indeks telesne mase **65,36 %** udeležencev (*Slika 5*). Indeks telesne mase (ITM) je bil ob zaključku delavnic nespremenjen pri **5,55 %** udeležencih, za **29,09 %** udeležencev podatka o spremembi ITM nismo prejeli.



Slika 5: Sprememba indeksa telesne mase udeležencev delavnic Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)

Slika 6 prikazuje uspešnost udeležencev delavnic glede na kriterij uspešnosti Meritve. **41,71 %** vseh udeležencev je bilo uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku delavnic imeli nižjo telesno maso (upoštevana je bila izguba telesne mase nad 2 kg) in manjši obseg pasu (upoštevaneje bil manjši obseg pasu nad 2 cm). **19,52 %** udeležencev, ki so imeli ob zaključku delavnic nižjo telesno maso ali manjši obseg pasu, so bili ovrednoteni kot delno uspešni. **11,62 %** udeležencev ob zaključku delavnic ni doseglo sprememb, kar pomeni, da so bili tekom delavnic neuspešni. Za **27,15 %** udeležencev podatkov o meritvah telesne mase in obsega pasu nismo prejeli.



Slika 6: Uspešnost udeležencev delavnic Zdravo Hujšanje glede na kriterij Meritve (skupni podatki za leto 2017)

V *Tabela 5* je prikazana uspešnost udeležencev delavnic ZH glede na kriterij Meritve po posameznih OE ZZS. Največji delež uspešnih udeležencev je bilo v OE ZZS Novo mesto (**69,29 %**), največji odstotek udeležencev, ki so bili delno uspešni je bilo v OE ZZS Nova Gorica (**27,33 %**).

Tabela 5: Vrednotenje uspešnosti udeležencev delavnic Zdravo hujšanje glede na kriterij Meritve po posameznih OE ZZS

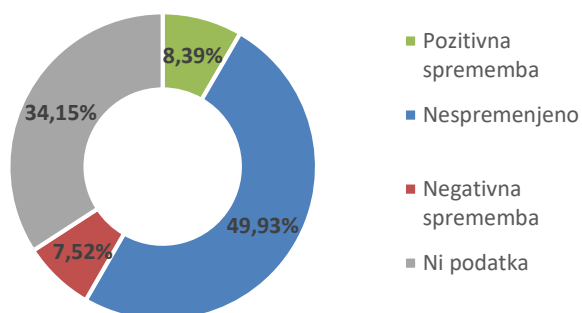
Območne enote ZZS	Uspešen	Delno uspešen	Neuspešen	Ni podatka
CE	54,15%	16,59%	10,04%	19,21%
KK	33,78%	18,22%	11,56%	36,44%
KP	36,68%	26,63%	11,56%	25,13%
KR	47,37%	9,21%	9,21%	34,21%
LJ	40,58%	20,29%	12,98%	26,15%
MB	39,01%	23,53%	7,74%	29,72%
MS	36,67%	15,83%	12,50%	35,00%
NG	24,67%	27,33%	22,00%	26,00%
NM	69,29%	7,47%	1,66%	21,58%
RAVNE	33,02%	21,23%	16,51%	29,24%
SKUPAJ	41,71%	19,52%	11,62%	27,15%

V nadaljevanju so razvidne spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZH naredili **na področju prehranjevanja in prehranjevalnih navad**. V analizo sprememb je bilo vključenih 6 področij:

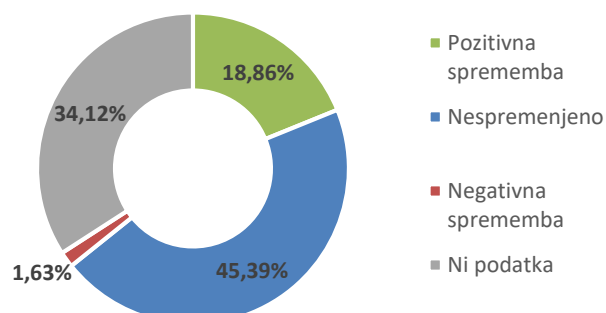
- 1) **prehranjevalni režim** (1. kazalnik: število dnevno zaužitih obrokov, 2. kazalnik: pogostost zajtrkovanja),
- 2) **priporočene in odsvetovane izbire** (3. kazalnik: pogostost uživanja zelenjave, 4. kazalnik: pogostost uživanja sadja ter 5. kazalnik: dosoljevanje jedi pri mizi),
- 3) **nakupovalne navade** (pogostost prebiranja označb na živilu glede sestave-deklaracija, pri nakupovanju živil, ki jih kupujejo prvič),
- 4) **načrtovanje prehrane** (pogostost načrtovanja prehrane za naslednji dan),
- 5) **priprava hrane** (pogostost uporabe klasičnega cvrtja in praženja živil na maščobi) ter
- 6) **uživanje tekočin** (najpogosteje zaužite pijače za žejo).

Ritem prehranjevanja

Slika 7 in Slika 8 prikazujeta spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZH dosegli pri svojem prehranjevalnem režimu. Slednji vključuje dva kazalnika: število dnevno zaužitih obrokov in zajtrkovalne navade. Analiza kaže, da je spremembo v številu dnevnih obrokov naredilo **8 %** udeležencev, pri uvedbi zajtrka pa **19 %** udeležencev delavnice ZH.



Slika 7: Število dnevnih obrokov (povprečje Slovenija)



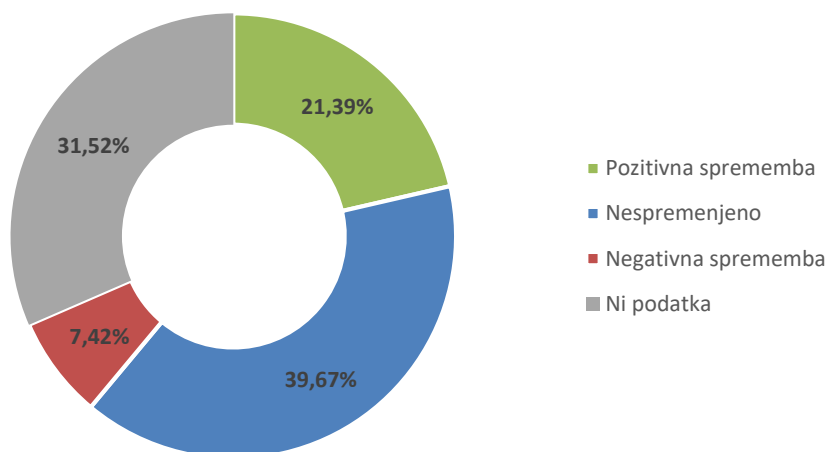
Slika 8: Uživanje zajtrka (povprečje Slovenija)

Najbolj uspešni pri uvajanju **rednega uživanja obrokov** so bili udeleženci, ki so obiskovali delavnico v OE ZZZS Krško (**13,16 %**), OE ZZZS Koper (**12,89 %**) in OE ZZZS Maribor (**12,07 %**), najmanjši delež udeležencev se je odločil za omenjeno spremembo v OE ZZZS Ravne (**5,19 %**), Nova Gorica (**4,67 %**) ter Novo Mesto (**2,49 %**).

Za pozitivno spremembo v **zajtrkovalnih navadah** se je odločilo **22,37 %** udeležencev iz OE ZZZS Krško, **21,33 %** iz OE ZZZS Koper in **21,10 %** iz OE ZZZS Ljubljana. Najmanjši delež udeležencev se je za uvedbo rednega zajtrkovanja odločil v Murski Soboti (**15,83 %**), na Ravnah (**14,15 %**) in v OE ZZZS Kranj (**13,07 %**).

Priporočene in odsvetovane izbire

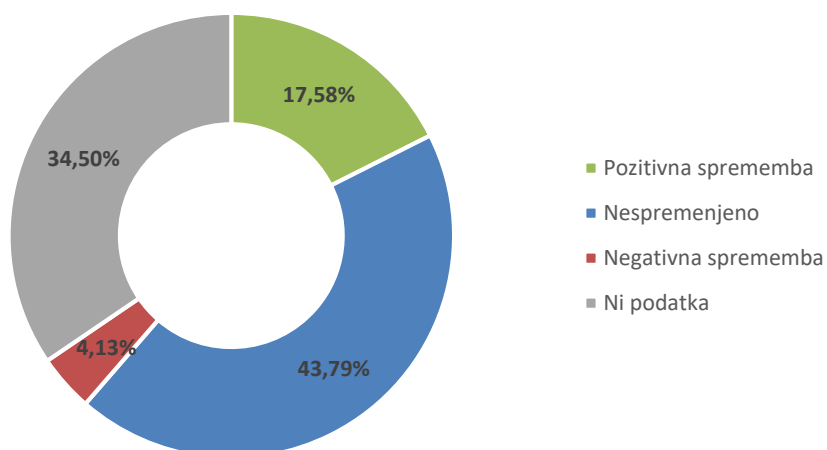
Slika 9 prikazuje deleže udeležencev, ki so v sklopu obiska delavnice ZH naredili pozitivno spremembo v **uživanju zelenjave**. Analiza kaže, da je v povprečju **21 %** udeležencev naredilo pozitivno spremembo pri uvedbi rednega uživanja zelenjave.



Slika 9: Uživanje zelenjave (povprečje Slovenija)

Na ravni območnih enot ZZZS so bili pri tem najbolj uspešni udeleženci OE ZZZS Celje (**27,07 %**), OE ZZZS Krško (**26,32 %**), OE ZZZS Koper (**25,33 %**) in OE ZZZS Novo Mesto (**25,31 %**), najmanj pa so se udeleženci odločali za to spremembo v OE ZZZS Murska Sobota (**13,33 %**), OE ZZZS Nova Gorica (**12,67 %**) in OE ZZZS Kranj (**11,56 %**).

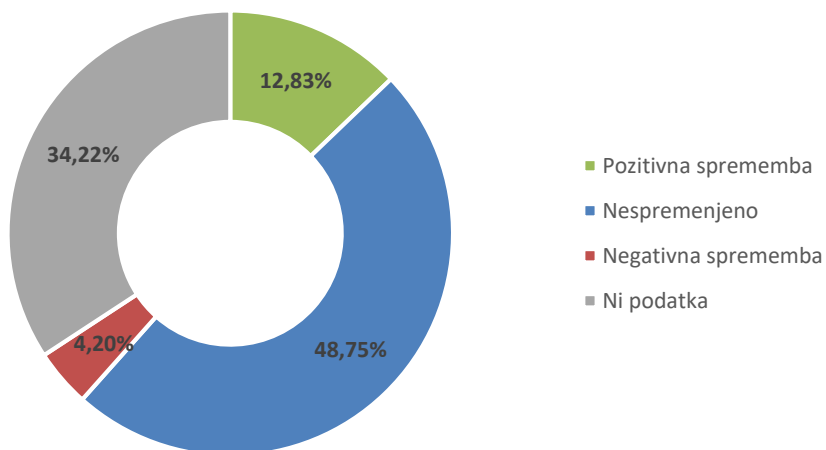
Pomemben dejavnik zdravega načina prehranjevanja je tudi **redno uživanje sadja**. Na nacionalnem nivoju je v sklopu delavnice ZH pozitivno spremembo na tem področju naredilo **18 %** udeležencev (*Slika 10*).



Slika 10: Uživanje sadja (povprečje Slovenija)

Največje spremembe pri uvajanju rednega uživanja sadja so bile zaznane OE ZZS Novo Mesto (**23,24 %**), OE ZZS Celje (**22,71 %**) in OE ZZS Koper (**20,00 %**), najmanj pa so se udeleženci odločali za tovrstno spremembo v prehranjevanju v OE ZZS Kranj (**12,06 %**), OE ZZS Murska Sobota (**11,67 %**) ter v OE ZZS Nova Gorica (**11,33 %**).

Prekomerno uživanje soli predstavlja dejavnik tveganja za pojav različnih kroničnih bolezni, zato smernice zdravega prehranjevanja priporočajo zmernost pri izbiri živil ter čim manj dosoljevanja že pripravljene hrane pri mizi. Za pozitivno spremembo pri vnosu soli (manj dosoljevanja) se je v delavnici ZH odločilo v povprečju **13 %** udeležencev (*Slika 11*).

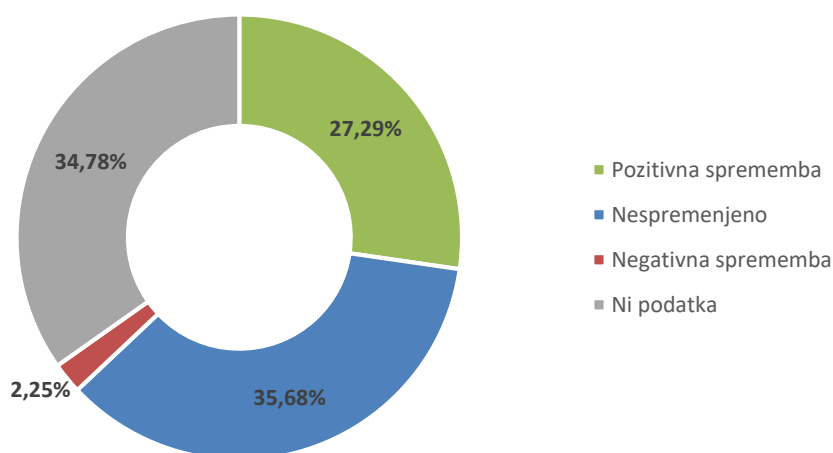


Slika 11: Dosoljevanje (povprečje Slovenija)

Pozitivno spremembo pri vnosu soli so naredili udeleženci delavnice ZH v OE ZZZS Maribor (**20,74 %**), OE ZZZS Celje (**17,03 %**) in OE ZZZS Novo Mesto (**16,60 %**), najmanj pa so se za tovrstno izbiro odločali udeleženci delavnic ZH v OE ZZZS Ravne (**9,43 %**), OE ZZZS Krško (**9,21 %**) OE ZZZS Nova Gorica (**8,67 %**) ter OE ZZZS Kranj (**6,03 %**).

Nakupovalne navade

Nakupovane navade so eden izmed pomembnih dejavnikov zdravega prehranjevanja, saj glede na zmožnost udeleženca (socialni in ekonomski status, starost, spol, dostopnost do hrane itd.) vplivajo na kakovost prehrane posameznika. V delavnici ZH je poleg že omenjenih posebnosti pri izbiri živil posebej naslovljeno tudi označevanje živil. Pridobljena veščina lahko predstavlja dodatne možnosti pri izbiri kakovostne hrane (manj maščob, nižja energijska vrednost živila, manj soli, manj sladkorja itd.), in ne le izbiranje na podlagi najnižje cene živila. Pozitivne spremembe pri nakupovanju novih živil (redno prebiranje označb) je v povprečju izvedlo **27 %** udeležencev delavnice ZH na ravni Slovenije (*Slika 12*).

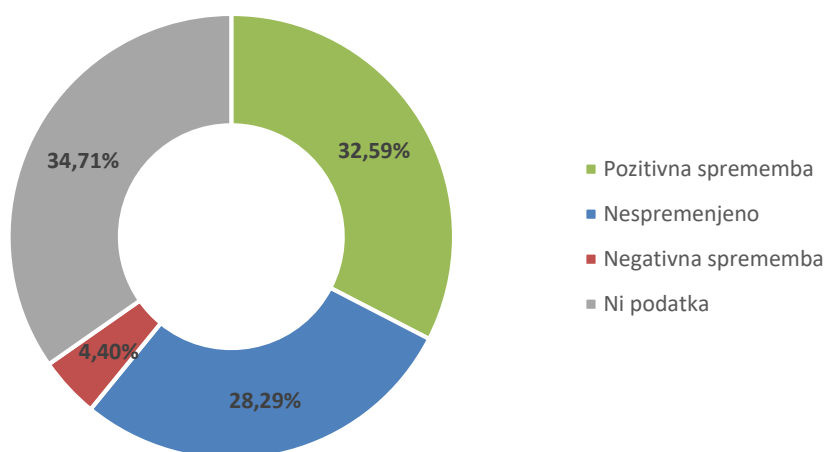


Slika 12: Spremljanje označb (deklaracij) na živilih (povprečje Slovenija)

Najbolj uspešni pri uvedbi pozitivne spremembe rednega spremljanja označb na živilih so bili udeleženci delavnice ZH v OE ZZZS Novo mesto (**41,91 %**), OE ZZZS Nova Gorica (**30,67 %**) ter OE ZZZS Maribor (**30,65 %**). Za omenjeno možnost v spremembi prehranjevalnih navad so se manj odločali udeleženci OE ZZZS Ravne (**20,75 %**), OE ZZZS Krško (**18,42 %**) ter OE ZZZS Murska Sobota (**17,50 %**).

Načrtovanje prehrane

Načrtovanje prehrane je prav tako eden izmed dejavnikov, ki lahko pomembno vpliva na celostno prehranjevanje posameznika s prekomerno telesno maso in debelostjo. Pomemben je zlasti zaradi tega, ker se ljudje na ta način izognejo preskakovanju obrokov ter poseganju po nezdravi ponudbi (hitra hrana, avtomati s hrano itd.). Tovrstna sprememba je lahko predvsem pomemben doprinos pri ljudeh, ki na delovnem mestu nimajo možnosti zaužiti zdrav in uravnotežen obrok. Analiza kaže, da so udeleženci naredili spremembo na tem področju v povprečju v **33 %** (Slika 13).

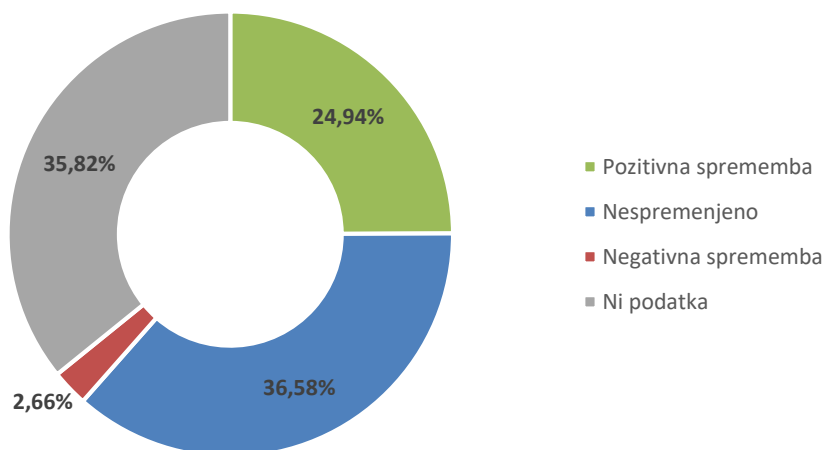


Slika 13: Načrtovanje prehrane (povprečje Slovenija)

Analiza je pokazala, da so se za omenjeno spremembo odločali predvsem udeleženci delavnice ZH v OE ZZZS Novo Mesto (**45,23 %**), OE ZZZS Ljubljana (**34,63 %**) in OE ZZZS Celje (**33,62 %**), manjši delež te spremembe pa je bil zaznan pri udeležencih OE ZZZS Ravne (**25,47 %**), OE ZZZS Murska Sobota (**25,00 %**) ter OE ZZZS Kranj (**23,62 %**).

Priprava hrane

Načini toplotne obdelave živila imajo velik pomen na kakovost zaužitega obroka. Načini toplotne obdelave, ki vključujejo velike količine maščob, pregrevanje maščob in praženje živil na maščobi imajo dolgoročno in pri večjih zaužitih količinah tovrstnih jedi negativne učinke na naše zdravje. V delavnici ZH se udeleženci seznani s priporočenimi načini obdelave in pripravo živil. Z vprašalnikom, ki ga izpolnijo udeleženci se še posebej osredotočimo na cvrenje živil, ki sodi med najbolj nezdrave načine toplotne obdelave živil. Podatki analize za leto 2017 so pokazali, da se za tovrstno pozitivno spremembo odloči v povprečju **25 %** udeležencev delavnice ZH (*Slika 14*).

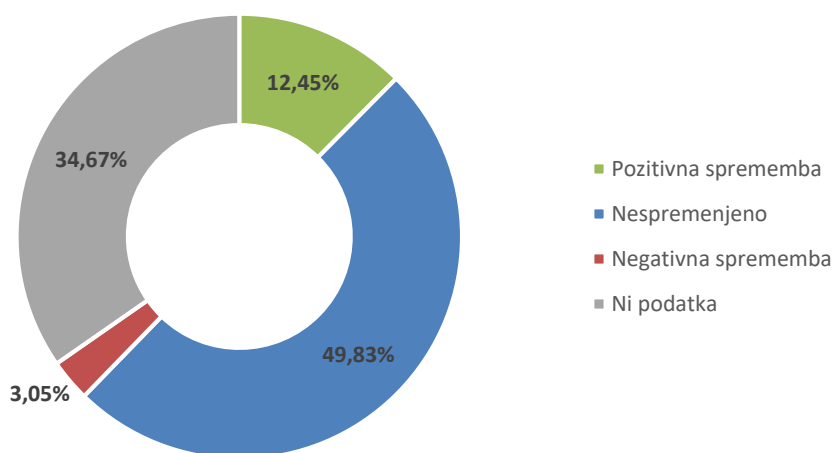


Slika 14: Priprava hrane (povprečje Slovenija)

Največji delež pozitivne spremembe pri pripravi hrane smo zaznali pri udeležencih delavnice ZH v OE ZZS Novo mesto (**45,23 %**), OE ZZS Krško (**42,11 %**) in OE ZZS Celje (**28,38 %**), najmanj sprememb na tem področju pa so naredili udeleženci OE ZZS Maribor (**19,81 %**), OE ZZS Ravne (**15,57 %**) ter OE ZZS Kranj (**13,57 %**).

Nadomeščanje tekočin

Ugotovljeno je bilo, da so udeleženci povprečno v **13 %** naredili pozitivno spremembo pri uživanju tekočine (Slika 15).



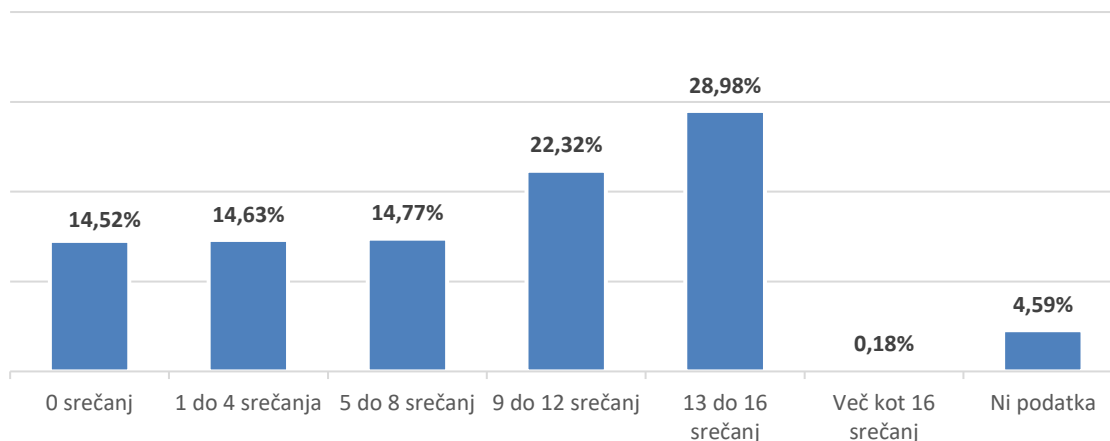
Slika 15: Nadomeščanje tekočine (Povprečje Slovenija)

Za spremembo v izbiri tekočin se je odločilo **27,39 %** v OE ZZZS Novo Mesto, **15,11 %** v OE ZZZS Koper in **14,67 %** v OE ZZZS Nova Gorica. Najnižji delež pozitivnih sprememb pri nadomeščanju tekočin pa so naredili udeleženci v OE ZZZS Murska Sobota (**9,17 %**), v OE ZZZS Ravne (**8,49 %**) ter v OE ZZZS Maribor (**3,72 %**).

Splošna ugotovitev, vezana na spremembe v prehranjevalnih navadah udeležencev delavnice ZH, je dokaj visoka vrednost manjkajočih odgovorov (**34,67 %**), čemu je verjetno vzrok ta, da vprašalnik na začetku in ob zaključku delavnice izpolnjujejo udeleženci sami.

Telesna dejavnost

Udeleženci delavnic ZH so se največkrat (**28,98 %**) udeležili 13 do 16 srečanj telesne dejavnosti (Slika 16).



Slika 16: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne dejavnosti delavnice Zdravo hujšanje (skupni podatki za leto 2017)

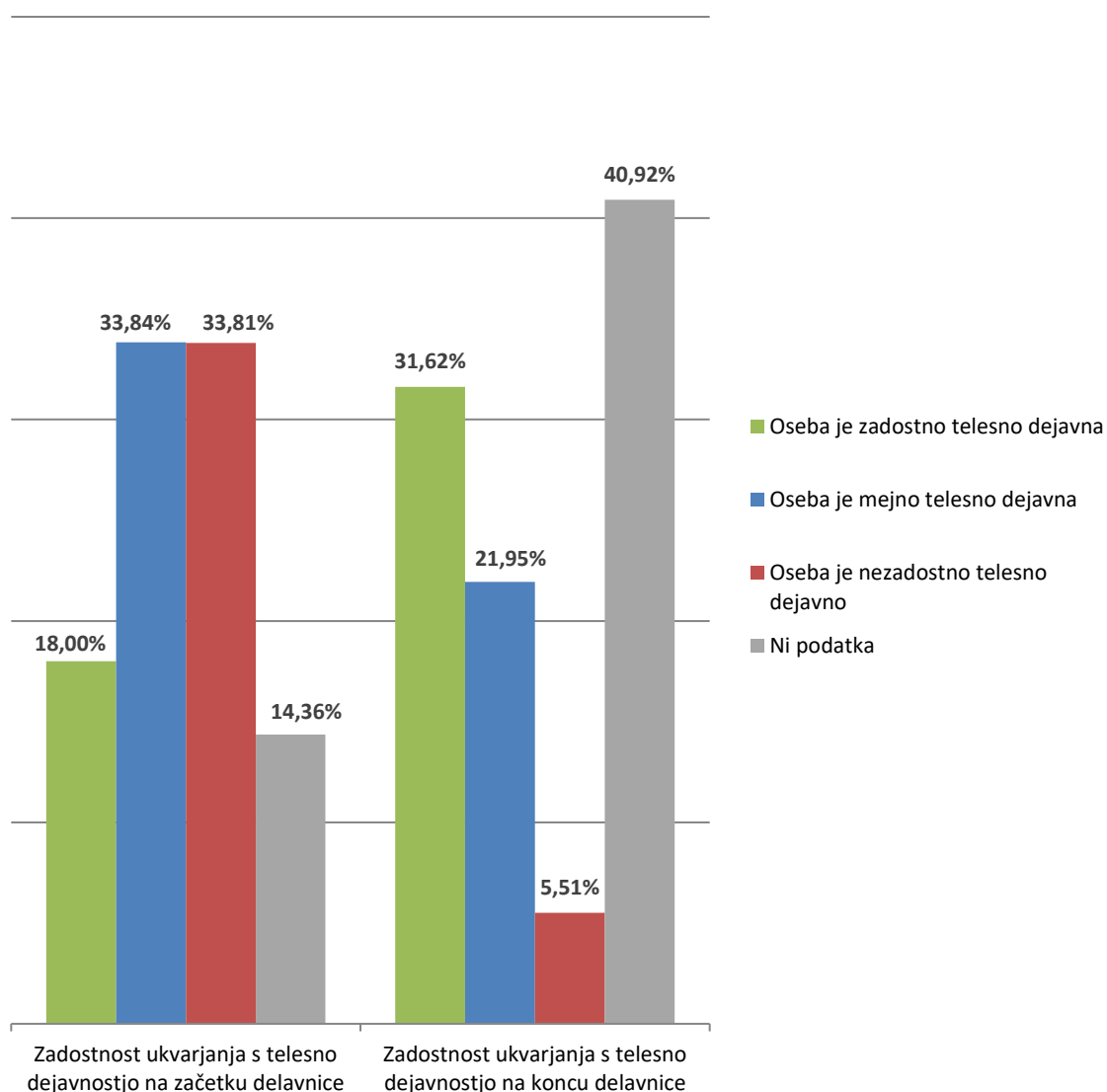
V OE ZZZS Krško je bilo največ udeležencev, ki so se srečanj telesne dejavnosti udeležili 1 – 4 krat (**31,58 %**) in 5 – 8 krat (**31,58 %**). Od 9 – 12 srečanj so se največkrat udeležili telesne dejavnosti udeleženci v OE ZZZS Maribor (**31,27 %**), 13 – 16 srečanj pa v OE ZSSS Novo mesto (**56,43 %**) (Tabela 6).

Tabela 6: Prisotnost udeležencev na srečanjih telesne dejavnosti delavnice Zdravo hujšanje (podatki po posameznih OE ZZZS za leto 2017)

Območne enote ZZZS	0 srečanj	1 do 4 srečanja	5 do 8 srečanj	9 do 12 srečanj	13 do 16 srečanj	Več kot 16 srečanj	Ni podatka
CE	4,39%	11,84%	9,65%	22,37%	51,75%	0,00%	0,00%
KP	33,78%	15,11%	15,56%	22,22%	13,33%	0,00%	0,00%
KR	13,07%	23,12%	19,60%	15,08%	22,61%	0,00%	6,52%
KK	9,21%	31,58%	25,00%	14,47%	0,00%	0,00%	19,74%
LJ	15,36%	13,04%	14,40%	23,19%	25,99%	0,00%	8,02%
MB	25,70%	12,38%	16,72%	31,27%	13,00%	0,00%	0,93%
MS	4,17%	25,00%	18,33%	19,17%	33,33%	0,00%	0,00%
NG	12,00%	18,00%	16,00%	18,00%	36,00%	0,00%	0,00%
NM	2,49%	4,15%	7,05%	23,65%	56,43%	0,00%	6,23%
RAVNE	8,49%	17,92%	16,04%	17,45%	37,74%	2,36%	0,00%
SKUPAJ	14,52%	14,63%	14,77%	22,32%	28,99%	0,18%	4,59%

Zadostnost telesne dejavnosti

Glede na odgovore udeleženca oz. glede na ustrezno kombinacijo obeh intenzivnosti telesne dejavnosti, se ugotovi zadostnost telesne dejavnosti udeleženca delavnic ZH (Slika 17). Rezultati udeležencev delavnic ZH prikazujejo, da je bilo na začetku **18,00 %** zadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **31,62 %**. Odstotek mejno telesno dejavnih je na začetku delavnic ZH znašal **33,84 %**, na koncu delavnic pa **21,95 %**. **33,81 %** udeležencev je bilo na začetku delavnice ZH nezadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa le **5,51 %**. Za **14,36 %** udeležencev na začetku ter za **40,92 %** udeležencev na koncu delavnic podatkov nismo prejeli.



Slika 17: Uspešnost udeležencev delavnic Telesna dejavnost-gibanje glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in ob zaključku delavnic (obstoječ vprašalnik) – skupni podatki

V *Tabela 7* so prikazani podatki o zadostnosti ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev na **začetku** delavnic ZH po posameznih OE ZZZS. V OE ZZZS Krško je bilo na začetku delavnic ZH največ udeležencev, ki so bili zadostno telesno dejavni (**26,32 %**), medtem ko je bilo najmanj zadostno telesno dejavnih na začetku delavnic v OE ZZZS Novo mesto (**9,54 %**). Največ mejno telesno dejavnih je bilo na začetku delavnic v OE ZZZS Murska Sobota (**43,33 %**). Največji odstotek udeležencev na začetku delavnic, ki so bili nezadostno telesno dejavnih je bilo v OE ZZZS Novo mesto (**55,60 %**), najmanj pa v OE ZZZS Kranj (**20,60 %**).

Tabela 7: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev na začetku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS (obstoječ vprašalnik)

Območne enote ZZZS	Zadostno telesno dejavni	Mejno telesno dejavni	Nezadostno telesno dejavni	Ni podatka
CE	24,45%	40,61%	27,51%	7,43%
KP	13,33%	36,00%	37,78%	12,89%
KR	21,11%	31,16%	20,60%	27,13%
KK	26,32%	27,63%	36,84%	9,21%
LJ	19,66%	35,17%	33,27%	11,90%
MB	15,79%	21,67%	24,15%	38,39%
MS	13,33%	43,33%	41,67%	1,67%
NG	13,33%	28,67%	39,33%	18,67%
NM	9,54%	32,78%	55,60%	2,08%
RAVNE	20,28%	40,09%	32,08%	7,55%
SKUPAJ	18,00%	33,84%	33,81%	14,35%

V *Tabela 8* so prikazani podatki o zadostnosti ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev ob **zaključku** delavnic ZH po posameznih OE ZZS. V OE ZZS Novo mesto je bil ob zaključku delavnic ZH največji odstotek udeležencev, ki so bili zadostno telesno dejavni (**51,45 %**). Največ udeležencev (**28,89%**) ki so bili mejno telesno dejavni ob zaključku delavnic ZH, je bilo v OE ZZS Koper, najvišji odstotek nezadostno telesno dejavnih pa je bil ob zaključku delavnic v OE ZZS Maribor (**9,29 %**).

Tabela 8: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev ob zaključku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZS (obstoječ vprašalnik)

Območne enote ZZS	Zadostno telesno dejavni	Mejno telesno dejavni	Nezadostno telesno dejavni	Ni podatka
CE	41,92%	23,58%	4,37%	30,13%
KP	23,56%	28,89%	4,00%	43,55%
KR	25,63%	25,63%	2,51%	46,23%
KK	31,58%	27,63%	9,21%	31,58%
LJ	32,01%	22,73%	6,40%	38,86%
MB	18,89%	15,48%	9,29%	56,34%
MS	32,50%	16,67%	0,00%	50,83%
NG	33,33%	20,00%	4,67%	42,00%
NM	51,45%	18,67%	4,15%	25,73%
RAVNE	27,83%	21,23%	4,72%	46,22%
SKUPAJ	31,62%	21,95%	5,51%	40,92%

3 ZDRAVO JEM

Uvod

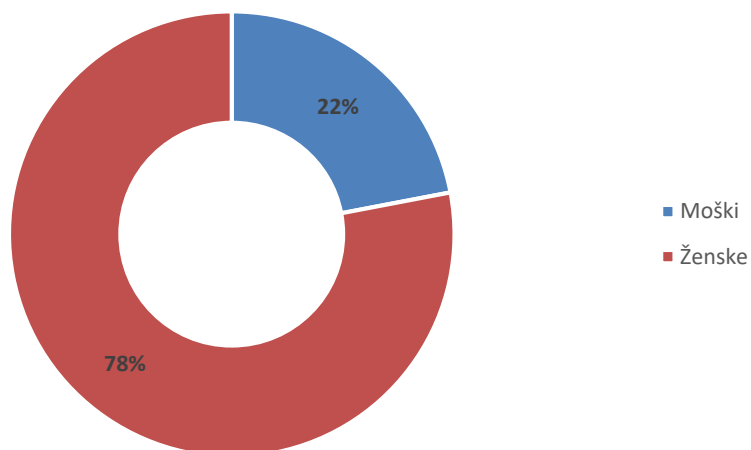
Zdravstvenovzgojna delavnica Zdravo jem (ZJ) je namenjena pridobivanju najpomembnejših znanj in veščin o zdravem prehranjevanju ter podpora pri postopnem spreminjanju prehranjevalnih navad. Ključni cilj delavnice je doseči postopne spremembe v prehranjevanju udeležencev, in na ta način vplivati na zmanjševanje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

Uspešnost v zdravstvenovzgojni delavnici smo vrednotili na podlagi sprememb pri prehranjevalnih navadah s pomočjo Vprašalnika o prehranjevalnih navadah, ki ga udeleženci izpolnjujejo na začetku ter ob zaključku delavnice. V nadaljevanju sledi analiza odgovorov udeležencev, ki so bili vključeni v delavnico ZJ v letu 2017, in so razdeljeni v 6 sklopov:

- 1) **prehranjevalni režim oziroma ritem prehranjevanja** (število dnevno zaužitih obrokov, pogostost zajtrkovanja),
- 2) **priporočene in odsvetovane izbire** (pogostost uživanja zelenjave, pogostost uživanja sadja ter dosoljevanje jedi pri mizi),
- 3) **nakupovalne navade** (pogostost prebiranja označb na živilu glede sestave-deklaracija, pri nakupovanju živil, ki jih kupujejo prvič),
- 4) **načrtovanje prehrane** (pogostost načrtovanja prehrane za naslednji dan),
- 5) **priprava hrane** (pogostost uporabe klasičnega cvrtja in praženja živil na maščobi) ter
- 6) **nadomeščanje tekočin** (najpogosteje zaužite pijače za žejo).

Struktura udeležencev v delavnici Zdravo jem

V letu 2017 je bilo izvedenih 218 delavnic ZJ, katerih se je udeležilo 2210 odraslih. V delavnico se je vključilo **78 % žensk** in **22 % moških** (Slika 18).



Slika 18: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po spolu)

Podrobnejši podatki o številu delavnic in udeležencev po posameznih OE ZZS so prikazani v **Tabela 9**.

Tabela 9: Število delavnic Zdravo jem in število udeležencev po posameznih OE ZZS

Območne enote ZZS	Število delavnic Zdravo jem	Število udeležencev delavnic
CE	17	176
KK	5	50
KP	16	160
KR	24	243
LJ	67	674
MB	40	403
MS	6	61
NG	14	146
NM	15	150
RAVNE	14	147
SKUPAJ	218	2210

Povprečna starost udeležencev je znašala **57 let**.

Tabela 10: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po starosti)

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,14%
Od 19 do 29 let	1,90%
Od 30 do 39 let	6,56%
Od 40 do 49 let	14,84%
Od 50 do 59 let	27,38%
Od 60 do 69 let	37,29%
Od 70 do 79 let	10,72%
80 let in več	1,18%
SKUPAJ	100 %

Najbolj pogosto so se delavnice udeležili pozamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (29,41 %).

Tabela 11: Struktura udeležencev delavnice Zdravo jem (po izobrazbi)

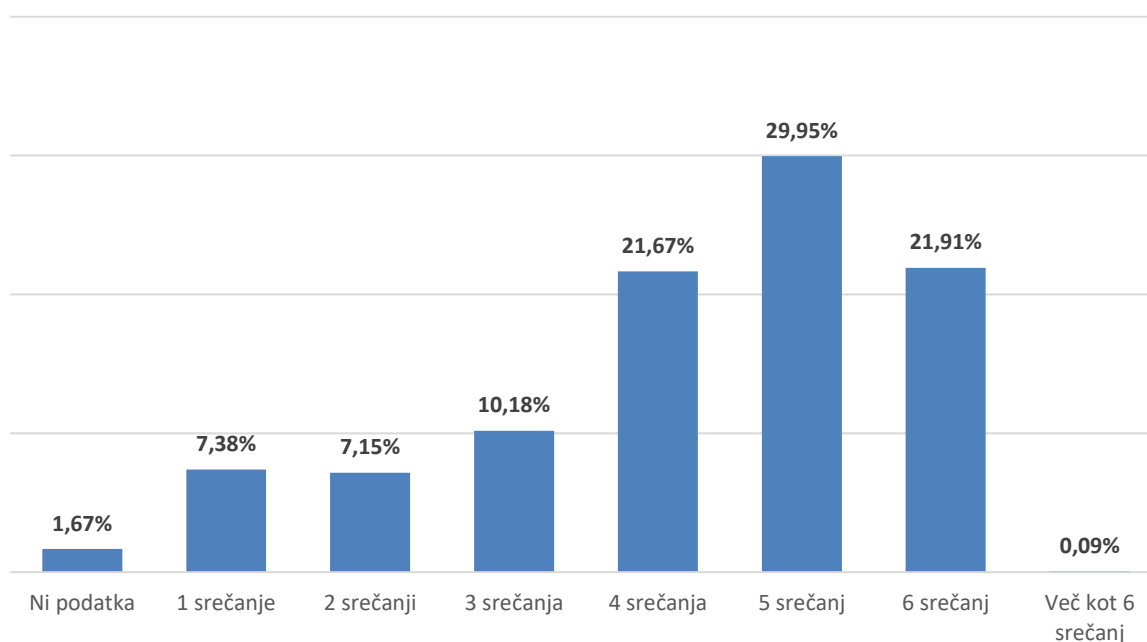
Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,76 %
Osnovna šola	11,72 %
2- ali 3-letna poklicna šola	26,33 %
4-letna srednja šola ali gimnazija	29,41 %
Višja šola	9,32 %
Visoka šola, fakulteta, akademija	11,04 %
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	1,31 %
Ni podatka	9,10 %
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev v delavnici Zdravo jem

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

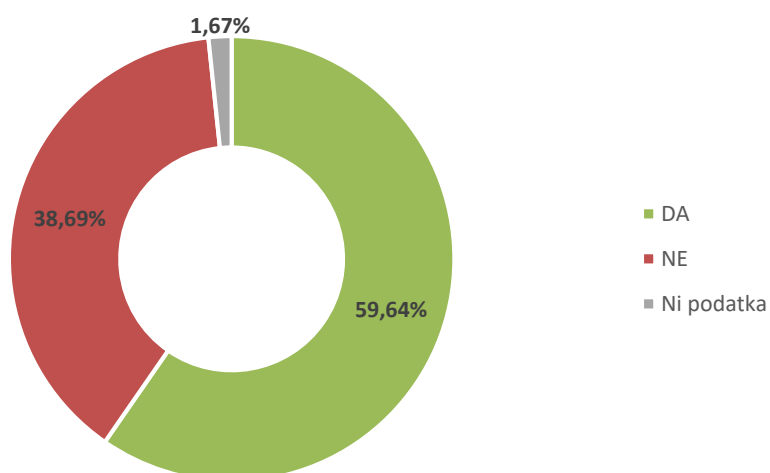
Slika 19 prikazuje prisotnost udeležencev na posameznih srečanjih delavnic ZJ – skupni podatki. Največji odstotek udeležencev **29,95 %** je bil prisoten na petih srečanjih, sledi **21,91 %** udeležencev, ki so bili prisotni na vseh šestih in **21,67 %** na štirih srečanjih. **10,18 %** udeležencev se je udeležilo treh srečanj, **7,15 %** dveh in **7,38 %** enega srečanja.

Nekaj ZVC-jev navaja prisotnost udeležencev na več kot šestih srečanjih (**0,09 %**), za **1,67 %** udeležencev pa podatka o prisotnosti na srečanjih delavnic ZJ nismo prejeli.



Slika 19: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Zdravo jem – skupni podatki

Slika 20 prikazuje prisotnost udeležencev na **individualnih svetovanjih ZJ** (2-krat 30 minut/udeleženca) – skupni podatki. Le-tega se je udeležilo **59,64 %** udeležencev. **38,69 %** udeležencev se individualnega svetovanja ni udeležilo, za **1,67 %** udeležencev pa podatka o udeležbi na individualnih svetovanjih nismo prejeli. Skupno je bilo v Sloveniji leta 2017 v sklopu delavnice ZJ opravljenih 1318 individualnih svetovanj.



Slika 20: Prisotnost udeležencev na individualnih svetovanjih (2-krat 30 minut na udeleženca) Zdravo jem – skupni podatki

V *Tabela 12* so prikazani podatki o prisotnosti udeležencev delavnic ZJ na individualnih svetovanjih po posameznih OE ZZS. Razberemo lahko, da je bil največji odstotek udeležencev **prisotnih** na individualnem svetovanju v OE ZZS Ravne na Koroškem (**82,31 %**), najmanjši odstotek udeležencev prisotnih na individualnem svetovanju pa v OE ZZS Maribor (**48,14 %**) in OE ZZS Koper (**45,00 %**). Istočasno je razvidno, da je bilo največ manjkajočih podatkov o prisotnosti udeležencev na individualnih svetovanjih zaznanih v Mariboru in v Kopru.

Tabela 12: Prisotnost udeležencev individualnih svetovanj (IS) v sklopu delavnice Zdravo jem po območnih enotah ZZS

Območne enote ZZS	Ni podatka	DA (prisoten na IS)	NE (ni prisoten na IS)
CE	0,00%	59,66%	40,34%
KP	6,25%	45,00%	48,75%
KR	2,06%	62,96%	34,98%
KK	0,00%	68,00%	32,00%
LJ	1,48%	62,47%	36,05%
MB	2,98%	48,14%	48,88%
MS	0,00%	63,93%	36,07%
NG	0,00%	65,07%	34,93%
NM	0,00%	56,00%	44,00%
RAVNE	0,00%	82,31%	17,69%
SKUPAJ	1,67%	59,64%	38,69%

Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo jem

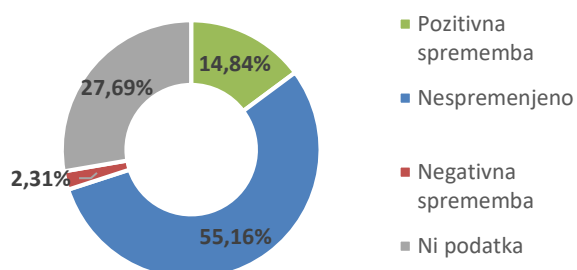
Uspešnost udeležencev v zdravstvenovzgojni delavnici ZP vrednotimo glede na število sprememb, ki so jih udeleženci vključili v svoj življenjski slog. Podrobnejši podatki o spremembi prehranjevalnih navad po posameznih vprašanjih (kazalnikih) – skupni podatki so razvidni v nadaljevanju. Slike od 4 do 12 prikazujejo podatke o uspešnosti udeležencev delavnic ZJ pri spreminjanju prehranjevalnih navad v povprečju za Slovenijo. Ob tem ponazarjamo tudi največje uspehe, ki so jih udeleženci dosegli po posameznih OE ZZS. V analizo je bilo vključeno 6 kazalnikov:

- 1) Ritem prehranjevanja (pogostost zajtrkovanja in števila zaužitih dnevnih obrokov;
- 2) Priporočene in odsvetovane izbire (pogostost uživanja zelenjave in sadja ter dosoljevanje pri mizi);
- 3) Nakupovalne navade (spremljanje označb (deklaracij) na živilih);
- 4) Načrtovanje prehrane (načrtovanje prehrane za naslednji dan);
- 5) Priprava hrane (pogostnost uporabe cvrtja in praženja); ter
- 6) Nadomeščanje tekočin (najpogosteje zaužite pijače za žejo).

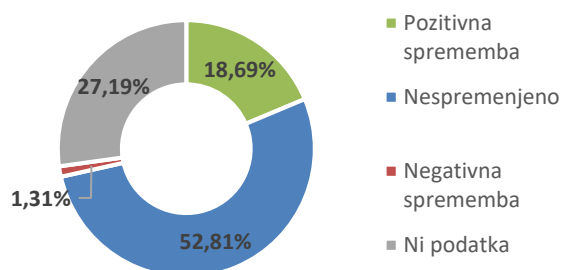
Ritem prehranjevanja

Slika 21 in Slika 22 prikazujeta spremembe, ki so jih udeleženci delavnice ZJ dosegli na področju ritma prehranjevanja na ravni Slovenije.

Ugotovljeno je bilo, da so udeleženci naredili pozitivno spremembo pri uvedbi rednega uživanja obrokov v povprečju **14,84 %** (Slika 21), in zajtrkovanja v **18,69 %** (Slika 22). V **55,16 %** (redno uživanje obrokov) in **52,81 %** (zajtrkovanje) ni bilo zaznanih sprememb v navadah, kar pomeni, da ljudje tekom delavnice bodisi niso naredili omenjenih sprememb, bodisi so imeli že pred vstopom v delavnico ritem prehranjevanja skladen s prehranskimi smernicami.



Slika 21: Število dnevnih obrokov (povprečje Slovenija)

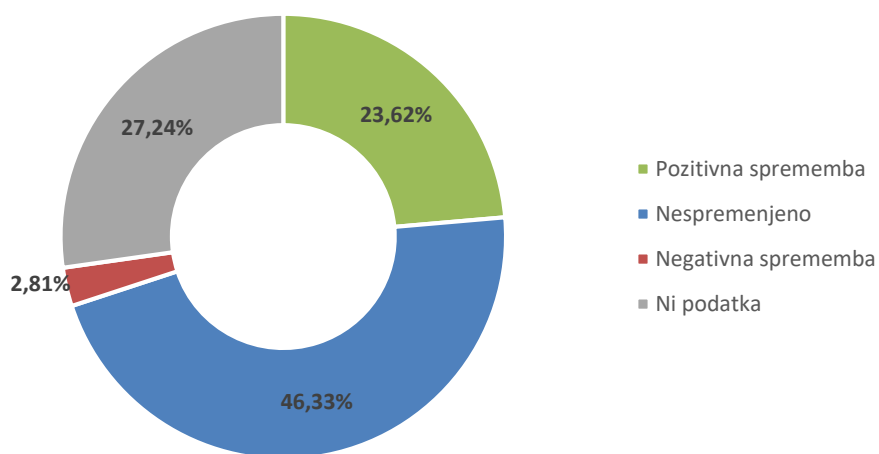


Slika 22: Uživanje zajtrka (povprečje Slovenija)

Najbolj uspešni pri uvajanju **rednega uživanja obrokov** so bili udeleženci v OE ZZZS Murska Sobota (**24,59 %**), OE ZZZS Novo Mesto (**22,67 %**) in OE ZZZS Maribor (**17,62 %**), najmanj pa v OE ZZZS Celje (**6,25 %**) in OE ZZZS Nova Gorica (**8,22 %**). Pri **uvedbi rednega zajtrkovanja** so bili najbolj uspešni udeleženci v OE ZZZS Koper (**23,75 %**), OE ZZZS Krško (**22,00 %**) in Maribor (**22,33 %**) ter OE ZZZS Ravne (**21,09 %**), najmanj pa v OE ZZZS Celje (**10,23 %**), OE ZZZS Nova Gorica (**15,75 %**) in Kranj (**15,64 %**).

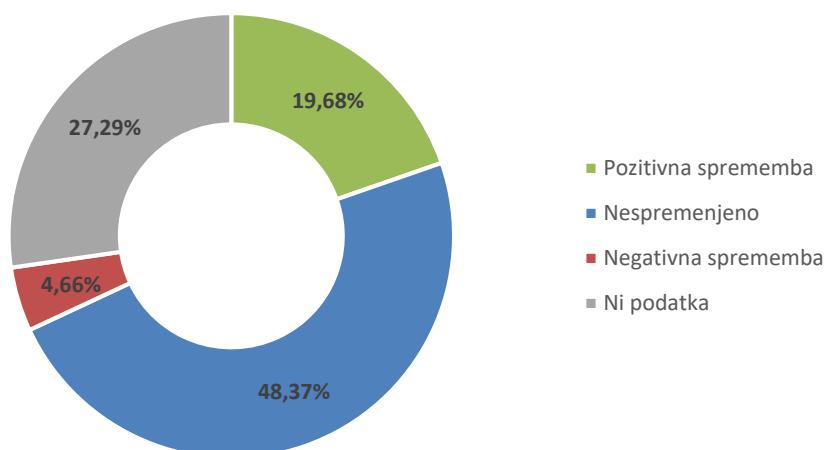
Priporočene in odsvetovane izbire

Slika 23 prikazuje podatke o spremembi prehranjevalnih navad udeležencev delavnice ZJ s poudarkom na večjem vnosu zelenjave. Ugotovljeno je bilo, da je v povprečju **24 %** udeležencev naredilo pozitivno spremembo pri vnosu zelenjave, kot priporočeni izbiri v zdravi prehrani. Pri uvedbi **večjega vnosa zelenjave** v svojo prehrano so bili najbolj uspešni udeleženci v OE ZZZS Novo mesto (**28,67 %**), OE ZZZS Krško (**28,00 %**) in v OE ZZZS Koper (**26,88 %**), najmanj pa v OE ZZZS Nova Gorica (**14,38 %**), OE ZZZS Ravne (**15,65 %**) in OE ZZZS Celje (**19,32 %**).



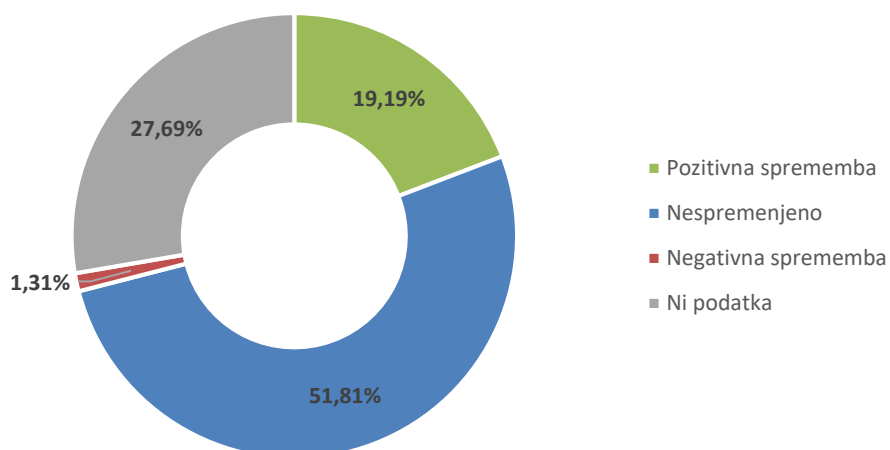
Slika 23: Uživanje zelenjave (povprečje Slovenija)

Slika 24 kaže, da je napredek pri **vnosu sadja**, kot priporočene izbire v zdravi prehrani, naredilo v povprečju **20 %** udeležencev delavnice ZJ. Podatki za območne enote ZSSS kažejo, da so bili pri uvedbi te prehranske spremembe najbolj uspešni udeleženci OE ZZZS Koper (**25,00 %**), OE ZZZS Murska Sobota (**22,95 %**) in OE ZZZS Maribor (**21,59 %**), najmanj pa v OE ZZZS Celje (**3,41 %**), OE ZZZS Nova Gorica (**14,38 %**) in OE ZZZS Krško (**16,00 %**).



Slika 24: Uživanje sadja (povprečje Slovenija)

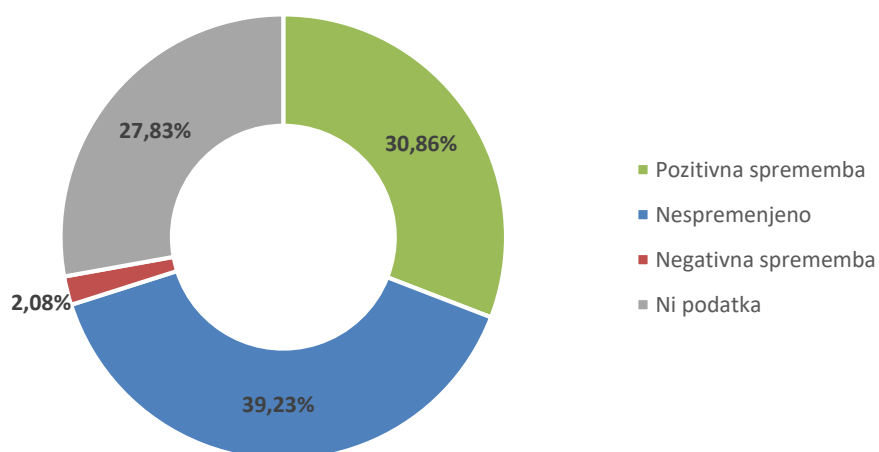
Dosoljevanje hrane pri mizi skladno s smernicami zdravega prehranjevanja sodi med nezdrave prehranjevalne navade. Podatki kažejo (*Slika 25*), da je uspelo razvado opustiti povprečno **19 %** udeležencev delavnice ZJ. Pri tem so bili najbolj uspešni udeleženci v OE ZZZS Murska Sobota (**32,79 %**), OE ZZZS Novo Mesto (**29,33 %**) in OE ZZZS Krško (**28,00 %**), najmanj pa udeleženci v OE ZZZS Ravne (**10,20 %**), OE ZZZS Celje (**10,80 %**) in OE ZZZS Kranj (**11,52 %**).



Slika 25: Dosoljevanje (povprečje Slovenija)

Nakupovalne navade

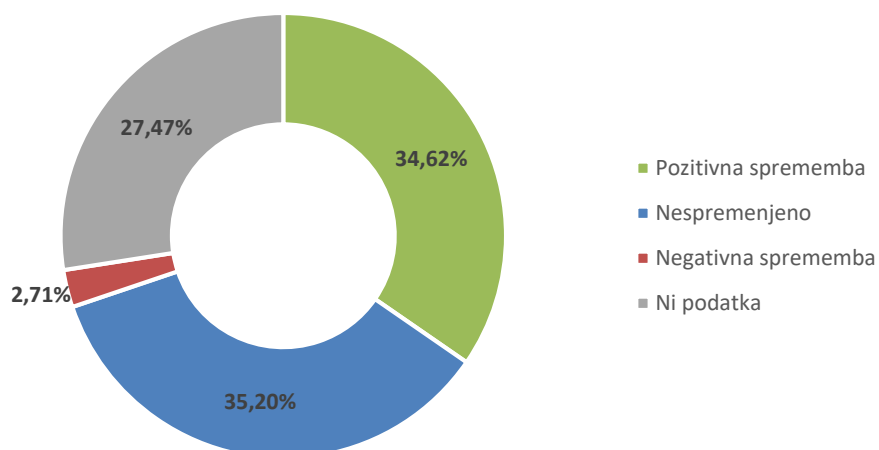
Nakupovalne navade so pomemben del zdravega načina prehranjevanja. V okviru delavnice ZJ se poudari redno spremljanje označb pri živilih, ki jih udeleženci ne poznajo oziroma jih na novo vključujejo v prehranjevanje. Podatki analize kažejo (*Slika 26*), da je na tem področju naredilo pozitivno spremembo v povprečju **31 %** udeležencev na nivoju države. Pri uvedbi omenjene spremembe v prehranjevanju so bili najbolj uspešno udeleženci delavnice ZJ v OE ZZZS Murska Sobota (**47,54 %**), OE ZZZS Novo Mesto (**38,67 %**) ter OE ZZZS Krško (**36,00 %**) in Maribor (**36,48 %**), najmanj pa udeleženci OE ZZZS Celje (**22,16 %**), OE ZZZS Ravne (**23,81 %**) in OE ZZZS Koper (**26,25 %**).



Slika 26: Spremljanje označb (deklaracij) na živilih

Načrtovanje prehrane

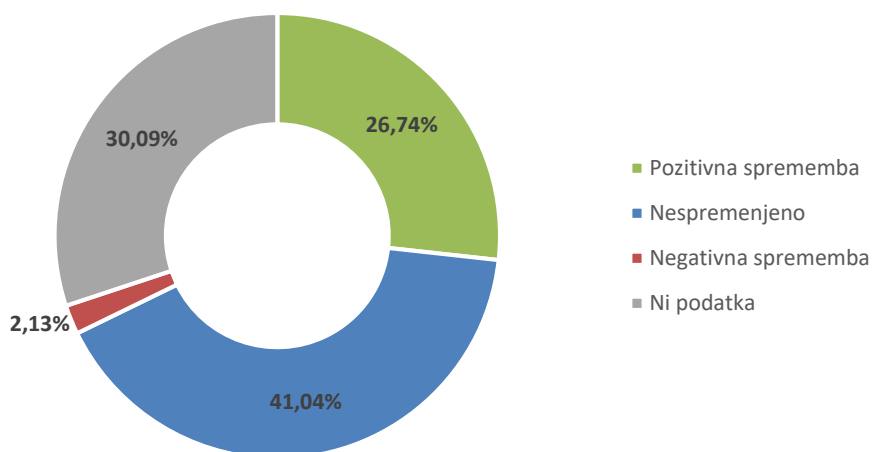
Načrtovanje prehrane lahko predstavlja pomemben ukrep pri izboljševanju prehranjevalnih navad, saj se na ta način izognemo poseganju po hitrih izbirah (npr. avtomatih s hrano) ter uživanju nezdravih obrokov pri gostinskih ponudnikih in ponudnikih s hitro hrano. Ugotovljeno je bilo, da je pozitivno spremembo na tem področju naredilo povprečno **35 %** udeležencev delavnice ZJ na ravni Slovenije (Slika 27). Najbolj uspešni pri uvedbi te spremembe so bili udeleženci v OE ZZZS Krško (**54,00 %**), OE ZZZS Novo Mesto (**42,00 %**) in OE ZZZS Maribor (**38,21 %**), najmanj pa v OE ZZZS Murska Sobota (**27,87 %**), OE ZZZS Celje in Ravne (**28,98 %**) ter OE ZZZS Ljubljana (**32,49 %**) in Nova Gorica (**31,51 %**).



Slika 27: Načrtovanje prehrane (povprečje Slovenija)

Priprava hrane

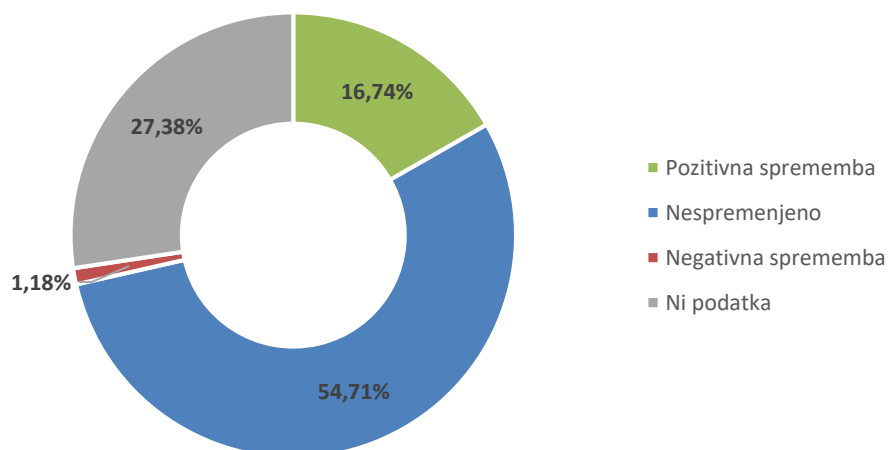
Način priprave hrane pomembno vpliva na prehranjevalne navade in zdravje ljudi. V okviru delavnice ZJ izvajalci poudarijo pomen priporočenih metod priprave jedi in opozorijo na tveganja nezdravih načinov priprave, kot sta cvrenje in praženje živil. Ugotavljamo, da je pozitivno spremembo pri načinu priprave hrane naredilo v povprečju **27 %** udeležencev (*Slika 28*). Pri uveljavitvi omenjene spremembe v prehranjevalnih navadah so bili najbolj uspešni udeleženci OE ZZZS Krško (**50,00 %**), OE ZZZS Murska Sobota (**42,62 %**) in OE ZZZS Novo Mesto (**40,67 %**), najmanj udeležencev pa se je osredotočilo na to spremembo v OE ZZZS Ravne (**17,01 %**) in OE ZZZS Nova Gorica (**17,81 %**).



Slika 28: Priprava hrane (povprečje Slovenija)

Nadomeščanje tekočine

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 spremembo pri izbiri tekočine naredilo **17 %** udeležencev delavnice ZJ (Slika 29). Najbolj uspešni pri uvedbi te spremembe so bili udeleženci OE ZZZS Murska Sobota (**37,70 %**), OE ZZZS Celje (**24,43 %**) in OE ZZZS Novo Mesto (**20,67 %**), najmanj sprememb na tem področju pa so storili udeleženci OE ZZZS Maribor (**10,71 %**) in Nova Gorica (**9,59 %**), OE ZZZS Ravne (**14,97 %**) ter OE ZZZS Kranj in Ljubljana (**17 %**).



Slika 29: Nadomeščanje tekočin (povprečje Slovenija)

Splošna ugotovitev je, da povprečno v **28 %** nismo prejeli povratne informacije o izvedenih spremembah v prehranjevalnih navadah 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.

Prav tako ugotavljamo da v povprečju kar **47 %** udeležencev ni naredilo spremembe v svojih prehranjevalnih navadah, kar med drugim lahko pripišemo različnim dejavnikom. Ljudje so mogoče ob vstopu v delavnico že imeli uvedeno določeno spremembo ali pa je v procesu obiska delavnice še niso uvedli v svoje prehranjevalne navade oziroma se niso odločili zanjo.

4 TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE

Uvod

Namen zdravstvenovzgojne delavnice Telesna dejavnost – gibanje (TD-G) je udeleženca motivirati in ga opolnomočiti pri spremembi življenjskega sloga na področju gibalnih navad. Izvajalec delavnic udeležence seznani s priporočili za telesno dejavnost za krepitev zdravja ter s principi varne in učinkovite vadbe, udeleženci pa naj bi povečali pogostost in raven telesne dejavnosti ter v svoj vsakdan znali vključiti različne elemente in tipe vaj. Hkrati se naučijo pravilne uporabe merilcev srčnega utripa in drugih vadbenih pripomočkov, skupaj s strokovnjakom poiščejo ovire za telesno nedejavnost in naredijo načrt za premagovanje letih.

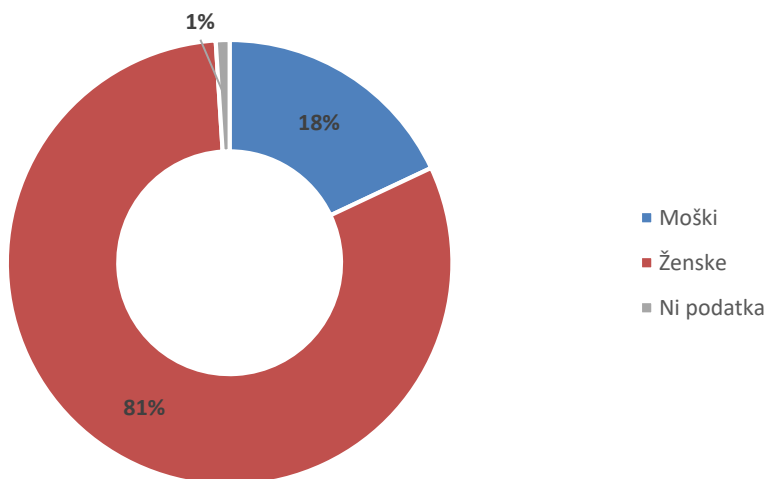
Vprašalnik o telesni dejavnosti je bil v letu 2016 nadgrajen, zato se v analizi uspešnost udeležencev v zdravstvenovzgojni delavnici TD-G vrednoti na podlagi predhodnega in obstoječega Vprašalnika o telesni dejavnosti, ki ga udeleženci izpolnijo na začetku in ob zaključku delavnic. Predhoden vprašalnik je obsegal vprašanje o pogostosti ukvarjanja z rekreativno telesno vadbo, obstoječi vprašalnik obsega vprašanje o pogostosti ukvarjanja z zmerno telesno dejavnostjo ter o pogostosti ukvarjanja z visoko intenzivno telesno dejavnostjo. Vprašalnika sta bila ločeno analizirana zaradi neprimerljivosti posameznih vprašanj. Poleg Vprašalnika o telesni dejavnosti uspešnost vrednotimo tudi z merjenjem telesne zmogljivosti (ki jo izračunamo po formuli na osnovi spola, starosti, ITM, časa, ki so ga porabili za hojo na 2 km in srčnega utripa na cilju) s Preizkusom hoje na 2 km, ki ga udeleženci opravijo na začetku in ob zaključku delavnic. Vendar zaradi prevelika odstotka manjkajočih podatkov indeksa telesne zmogljivosti nismo vključili v analizo.

Pri analizi obstoječega vprašalnika je uspešnost udeleženca v zdravstvenovzgojni delavnici TD-G opredeljena na podlagi naslednjih kriterijev:

1. Udeleženec je ob zaključku delavnic TD-G glede na razmerje med ukvarjanjem z zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo – **bil zadostno telesno dejaven.**
2. Udeleženec je ob zaključku delavnic TD-G glede na razmerje med ukvarjanjem z zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo – **bil mejno telesno dejaven.**
3. Udeleženec je ob zaključku delavnic TD-G glede na razmerje med ukvarjanjem z zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo – **bil nezadostno telesno dejaven.**

Struktura udeležencev v delavnici Telesna dejavnost - Gibanje

V analizo podatkov je zajetih 196 delavnic TD-G, v katerih je bilo skupno obravnavanih 2012 udeležencev. Delavnice se je udeležilo **81 % žensk** in **18 % moških** (Slika 30). Za **1 %** (14 udeležencev) udeležencev podatka o spolu nismo prejeli.



Slika 30: Struktura udeležencev delavnice Gibam se (po spolu)

Podatki o številu delavnic in številu udeležencev na delavnicah po posameznih OE ZZS so prikazani v *Tabela 13*.

Tabela 13: Število delavnic Telesna dejavnost-gibanje in število udeležencev po posameznih OE ZZS

Območne enote ZZS	Število delavnic TGD	Število udeležencev delavnic
CE	13	134
KP	16	171
KR	19	191
KK	5	50
LJ	51	520
MB	44	441
MS	10	110
NG	14	141
NM	14	148
RAVNE	10	106
SKUPAJ	196	2012

Povprečna starost udeležencev je bila **58 let**.

Tabela 14: Struktura udeležencev delavnice Telesna dejavnosti - gibanje (po starosti)

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	1,79%
Od 19 do 29 let	4,77%
Od 30 do 39 let	13,07%
Od 40 do 49 let	29,42%
Od 50 do 59 let	41,10%
Od 60 do 69 let	9,15%
Od 70 do 79 let	0,70%
80 let in več	1,79%
SKUPAJ	100 %

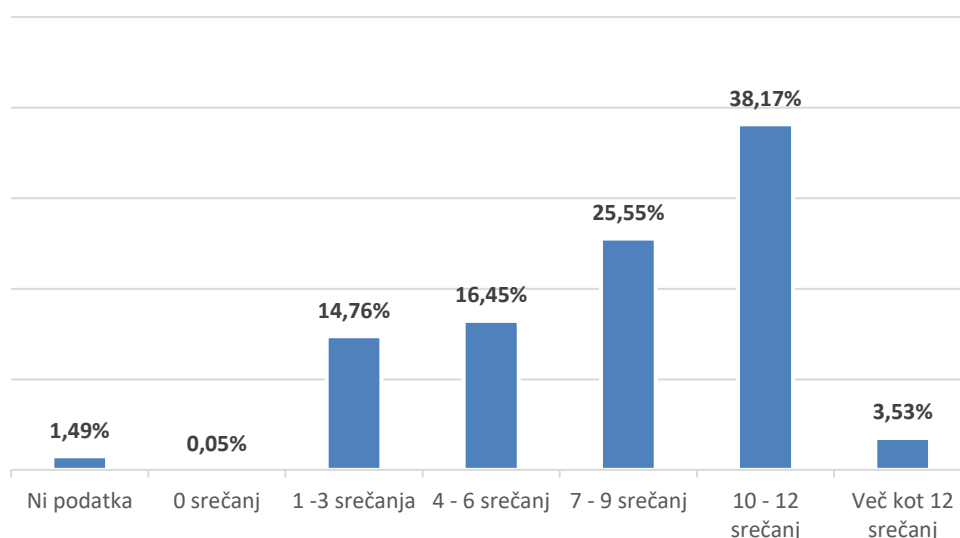
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili pozamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (32,51 %).

Tabela 15: Struktura udeležencev delavnice Telesna dejavnosti - gibanje (po izobrazbi)

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,10%
Osnovna šola	10,47%
2- ali 3-letna poklicna šola	23,64%
4-letna srednja šola ali gimnazija	32,51%
Višja šola	10,96%
Visoka šola, fakulteta, akademija	14,60%
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	2,64%
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev v delavnici Telesna dejavnost - Gibanje

Slika 31 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic TD-G – skupni podatki. Največ udeležencev delavnice je bilo prisotnih na 10 – 12 srečanjih (**38,17 %**), **25,55 %** udeležencev je bilo prisotnih na 7 – 9 srečanjih, **16,45 %** udeležencev na 4 do 6 srečanjih, **14,76 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na 1 – 3 srečanjih. Na več kot 12 srečanjih je bilo prisotnih **3,53 %** udeležencev. Za **1,49 %** udeležencev podatka o prisotnosti na delavnici nismo prejeli.



Slika 31: Prisotnost udeležencev na srečanjih Telesna dejavnost - gibanje - skupni podatki

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih delavnic TD-G po posameznih OE ZZZS (Tabela 16), lahko razberemo, da so bili na 10 – 12 srečanjih največkrat prisotni v OE ZZZS Krško (**72,00 %**), najmanj krat pa v OE ZZZS Ravne (**10,38 %**). V OE Novo mesto je bilo največ udeležencev delavnic, ki so se udeležili 7 – 9 srečanj (**38,51%**), najmanj krat pa so se 7 – 9 srečanj udeležili v OE ZZZS Krško (**8,00 %**). Največkrat so bili na 4 – 6 srečanjih prisotni udeleženci iz OE ZZZS Ravne (**28,30 %**), najmanj takih udeležencev pa je bilo v OE ZZZS Novo mesto (**6,76 %**). V OE ZZZS Koper (**26,32 %**) je največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni na 1 – 3 srečanjih medtem ko je najmanjši odstotek udeležencev v OE ZZZS Nova Gorica (**4,96 %**).

Tabela 16: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZS

Območne enote ZZS	0 srečanj	1 do 3 srečanja	4 - 6 srečanj	7 - 9 srečanj	10 - 12 srečanj	Več kot 12 srečanj	Ni podatka
CE	0,00%	6,71%	10,45%	18,66%	64,18%	0,00%	0,00%
KP	0,00%	26,32%	21,64%	23,98%	28,06%	0,00%	0,00%
KR	0,00%	15,71%	23,04%	26,18%	31,41%	3,66%	0,00%
KK	0,00%	8,00%	12,00%	8,00%	72,00%	0,00%	0,00%
LJ	0,00%	21,54%	15,77%	20,96%	35,58%	0,38%	5,77%
MB	0,00%	10,21%	15,19%	28,80%	43,08%	2,72%	0,00%
MS	0,00%	15,45%	19,09%	21,82%	41,82%	1,82%	0,00%
NG	0,71%	4,96%	14,18%	35,46%	44,69%	0,00%	0,00%
NM	0,00%	10,81%	6,76%	38,51%	29,05%	14,87%	0,00%
RAVNE	0,00%	11,32%	28,30%	25,47%	10,38%	24,53%	0,00%
SKUPAJ	1,41%	13,74%	16,24%	25,44%	38,16%	3,52%	1,49%

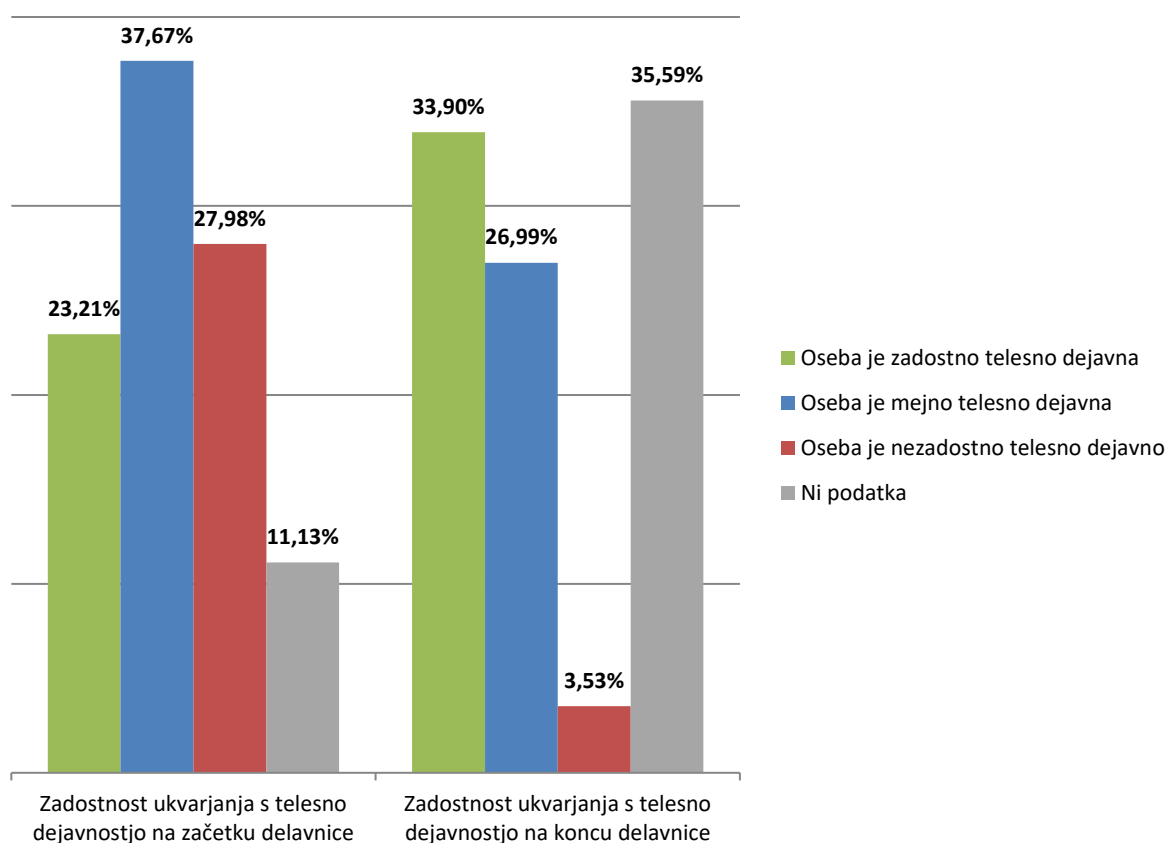
Uspešnost udeležencev v delavnici Telesna dejavnost - Gibanje

V nadaljevanju so prikazani podatki o analizi obstoječega vprašalnika za delavnico TD - G, ki zajema vprašanja: kolikokrat se v običajnem tednu udeleženci ukvarjajo z ZMerno telesno dejavnostjo najmanj 30 minut ter kolikokrat se v običajnem tednu udeleženci ukvarjajo z Visoko intenzivno dejavnostjo najmanj 25 minut. Z vprašanji se ugotavlja pogostost aerobne telesne dejavnosti osebe.

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.

Zadostnost telesne dejavnosti

Glede na odgovore udeleženca oz. glede na ustrezno kombinacijo obeh intenzivnosti telesne dejavnosti, se ugotovi zadostnost telesne dejavnosti udeleženca delavnic (*Slika 32*). Rezultati udeležencev delavnic TD-G prikazujejo, da je bilo na začetku **23,21 %** zadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa **33,90 %**. **27,98 %** udeležencev je bilo na začetku nezadostno telesno dejavnih, na koncu delavnic pa le **3,53 %**. Za **11,13 %** udeležencev na začetku ter za **35,59 %** udeležencev na koncu delavnic podatkov nismo prejeli, razlog za to je lahko osip udeležencev in posledično manjkajoč podatek, neustrezno poročanje podatkov, udeleženci so predčasno prenehali obiskovati delavnico zaradi bolezni ali drugih zdravstvenih težav.



Slika 32: Uspešnost udeležencev delavnic Telesna dejavnost-gibanje glede na zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo na začetku in ob zaključku delavnic (obstoječ vprašalnik) – skupni podatki

V *Tabela 17* so prikazani podatki o zadostnosti ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev na **začetku** delavnic TD-G po posameznih OE ZZS. Na začetku delavnic TD-G je bilo največ udeležencev mejno telesno dejavnih (**37,67 %**), **27,98 %** udeležencev je bilo nezadostno telesno dejavnih, **23,21 %** pa zadostno telesno dejavnih. Za **11,13 %** udeležencev delavnic podatka nismo pridobili.

V OE ZZS Kranj je bilo na začetku delavnic največ udeležencev, ki so bili zadostno telesno dejavni (**43,98 %**), medtem ko je bilo najmanj zadostno telesno dejavnih na začetku delavnic v OE ZZS Murska Sobota (**3,64 %**). Največ mejno telesno dejavnih je bilo na začetku delavnic v OE ZZS Novo mesto (**42,57 %**). Največji odstotek udeležencev na začetku delavnic, ki so bili nezadostno telesno dejavnih je bilo v OE ZZS Krško (**44,00 %**), najmanj pa v OE ZZS Ravne (**12,26 %**).

Tabela 17: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev na začetku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZS (obstoječ vprašalnik)

Območne enote ZZS	Zadostno telesno dejavni	Mejno telesno dejavni	Nezadostno telesno dejavni	Ni podatka
CE	32,84%	32,09%	26,12%	8,95%
KP	22,81%	40,94%	24,55%	11,70%
KR	43,98%	33,51%	17,80%	4,71%
KK	20,00%	34,00%	44,00%	2,00%
LJ	15,97%	40,19%	38,46%	5,38%
MB	23,81%	39,68%	15,42%	21,09%
MS	3,64%	20,00%	68,18%	8,18%
NG	22,70%	36,17%	21,28%	19,85%
NM	19,59%	42,57%	29,73%	8,11%
RAVNE	34,91%	41,51%	12,26%	11,32%
SKUPAJ	23,21%	37,67%	27,99%	11,13%

V *Tabela 18* so prikazani podatki o zadostnosti ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev ob **zaključku** delavnic TD-G po posameznih OE ZZZS. Ob zaključju delavnic TD-G je bilo največ udeležencev zadostno telesno dejavnih (**33,90 %**), **26,99 %** udeležencev je bilo mejno telesno dejavnih, **3,53 %** pa nezadostno telesno dejavnih. Za dobro tretjino udeležencev delavnic – **35,59 %** podatka nismo pridobili.

V OE ZZZS Celje je bil ob zaključku delavnic TD-G največji odstotek udeležencev, ki so bili zadostno telesno dejavni (**47,76%**), v OE ZZZS Murska Sobota pa je bilo ob zaključku delavnic najmanj zadostno telesno dejavnih (**10,91 %**). Največ udeležencev (**46,36 %**), ki so bili mejno telesno dejavni ob zaključku delavnic, je bilo v OE ZZZS Murska Sobota, kjer je bil tudi najvišji odstotek nezadostno telesno dejavnih (**19,09 %**).

Tabela 18: Zadostnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo udeležencev ob zaključku delavnic Telesna dejavnost – gibanje po posameznih OE ZZZS (obstoječ vprašalnik)

Območne enote ZZZS	Zadostno telesno dejavni	Mejno telesno dejavni	Nezadostno telesno dejavni	Ni podatka
CE	47,76%	29,85%	2,99%	19,40%
KP	37,43%	30,99%	3,51%	28,07%
KR	36,65%	27,75%	6,80%	28,80%
KK	42,00%	44,00%	0,00%	14,00%
LJ	32,12%	23,46%	1,92%	42,50%
MB	28,57%	22,68%	2,27%	46,48%
MS	10,91%	46,36%	19,09%	23,64%
NG	35,46%	30,50%	2,84%	31,20%
NM	43,92%	27,70%	2,03%	26,35%
RAVNE	40,57%	16,98%	0,00%	42,45%
SKUPAJ	33,90%	26,99%	3,53%	35,59%

5 PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Uvod

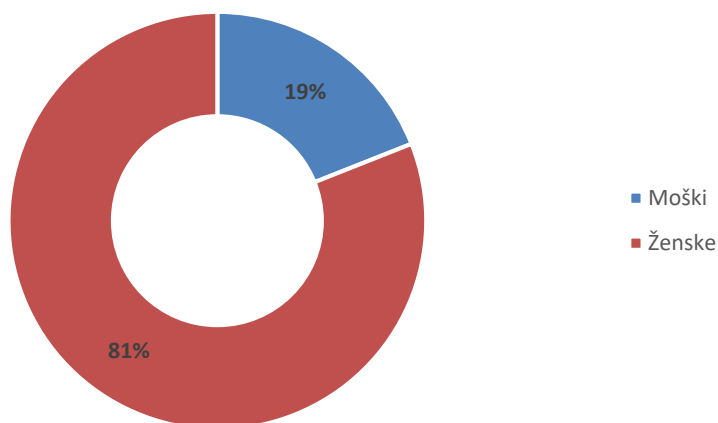
Zdravstvenovzgojna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo (PPSD) se je v zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC) po Sloveniji začela izvajati v letu 2014. Delavnica je namenjena vsem posameznikom, ki jih v vsakodnevnem življenju ovirajo simptomi depresije, udeležijo se je lahko tudi njihovi svojci.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

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

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

Struktura udeležencev v delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo

V analizo je bilo vključenih 123 izvedenih delavnic PPSD, v katerih je bilo skupno obravnavanih 783 udeležencev. Udeležba po spolu je bila nesorazmerna, 81 % je bilo žensk (*Slika 33*).



Slika 33: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po spolu.

Tabela 19 prikazuje podatke o številu izvedenih delavnic PPSD in številu udeležencev glede na plan po posameznih OE ZZZS. Deleži realiziranih delavnic PPSD primerjalno po posameznih območnih enotah ZZZS so predstavljeni v Prilogi.

Tabela 19: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo in število udeležencev po posameznih OE ZZZS

Območne enote ZZZS	Število delavnic PPSD	Število udeležencev delavnice
CE	19	129
KP	8	48
KR	10	63
KK	6	36
LJ	27	162
MB	11	72
MS	10	62
NG	10	61
NM	9	55
RAVNE	13	95
SKUPAJ	123	783

Tabela 20 prikazuje delež udeležencev glede na starostne razrede. Največ udeležencev, tj. skoraj 60 %, je bilo starih med 50 in 69 let. Tretjina udeležencev je bila stara od 19 do 49 let. Povprečna starost udeležencev je bila **55 let**.

Tabela 20: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po starosti.

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
Od 19 do 29 let	2,8 %
Od 30 do 39 let	10,0 %
Od 40 do 49 let	17,9 %
Od 50 do 59 let	29,9 %
Od 60 do 69 let	29,1 %
Od 70 do 79 let	7,3 %
80 let in več	3,1 %
SKUPAJ	100 %

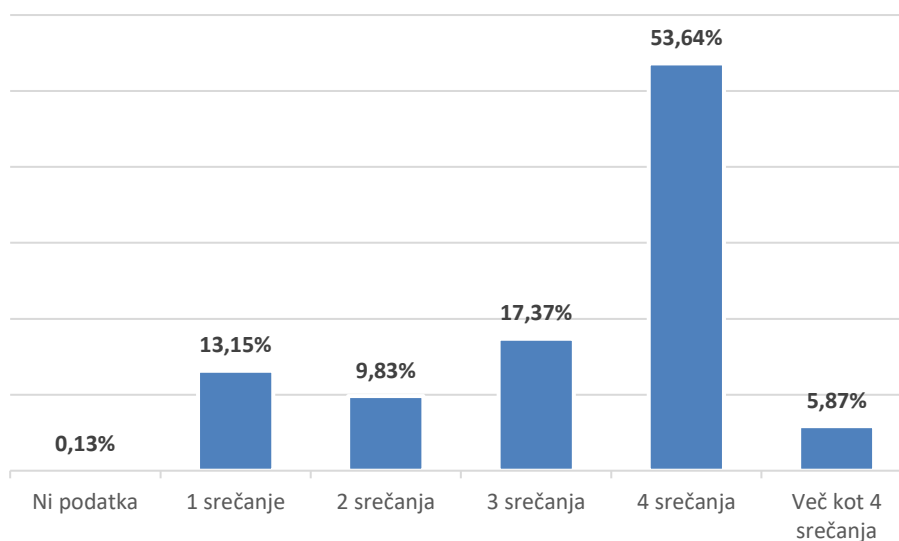
Glede na izobrazbeno strukturo je imela tretjina udeležencev končano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (30,5 %). Primerljiv je bil tudi delež udeležencev delavnice s končano 2- oz. 3-letno poklicno šolo (28,4 %) (Tabela 21).

Tabela 21: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po izobrazbi.

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	2,7 %
Osnovna šola	16,7 %
2- ali 3-letna poklicna šola	28,4 %
4-letna srednja šola ali gimnazija	30,5 %
Višja šola	7,5 %
Visoka šola, fakulteta, akademija	9,1 %
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	1,1 %
Ni podatka	4,0 %
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Slika 34 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic PPSD – skupni podatki. **Približno 60 %** udeležencev se je udeležilo celotne delavnice (štirih ali več srečanj), samo eno srečanje je obiskala dobra desetina udeležencev. Delavnice z več kot štirimi srečanji, ki so jo podaljšali iz različnih razlogov, se je udeležilo okvirno 6 % udeležencev.



Slika 34: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo – skupni podatki.

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih delavnic po posameznih OE ZZZS (Tabela 22) je razvidno, da se je največ udeležencev udeležilo celotne delavnice v **OE ZZZS Novo mesto (67,27 %)** in **OE ZZZS Celje (65,12 %)**. Največji osip udeležencev (manj kot polovica udeležencev je obiskala vsa štiri srečanja) je bil v OE ZZZS Kranj, OE ZZZS Murska Sobota, OE ZZZS Ljubljana in OE ZZZS Ravne na Koroškem.

Tabela 22: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	Več kot 4 srečanja	Ni podatka
CE	10,07%	6,98%	10,85%	65,12%	6,98%	0,00%
KP	18,75%	8,33%	16,67%	50,00%	6,25%	0,00%
KR	17,46%	12,70%	20,63%	39,68%	7,94%	1,59%
KK	16,67%	13,89%	19,44%	50,00%	0,00%	0,00%
LJ	9,26%	8,64%	20,37%	48,77%	12,96%	0,00%
MB	23,61%	9,72%	9,72%	54,17%	2,78%	0,00%
MS	11,29%	12,90%	29,03%	46,78%	0,00%	0,00%
NG	4,92%	1,64%	21,31%	63,93%	8,20%	0,00%
NM	1,82%	12,73%	18,18%	67,27%	0,00%	0,00%
RAVNE	22,11%	14,74%	13,68%	48,42%	1,05%	0,00%
SKUPAJ	13,15%	9,83%	17,37%	53,65%	5,87%	0,13%

Kratkega individualnega razgovora, ki je tudi del delavnice, se je udeležila samo **polovica udeležencev (51,72 %)**.

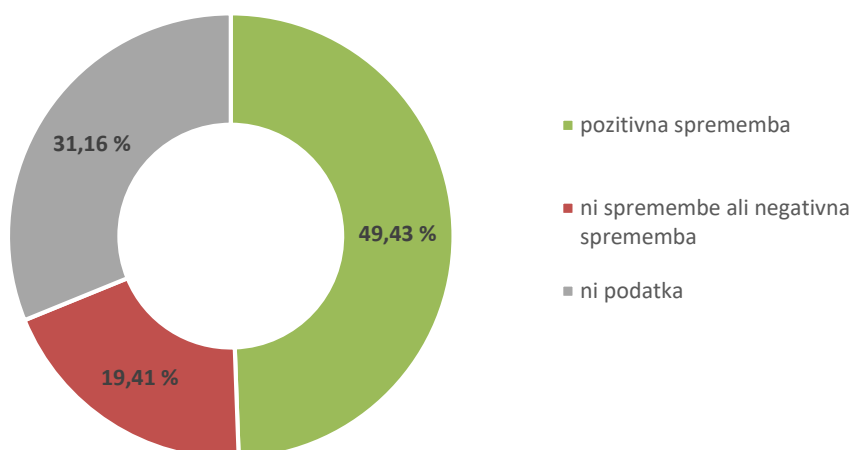
Tabela 23 prikazuje podatke o prisotnosti udeležencev delavnic PPSD na kratkem individualnem razgovoru po posameznih OE ZZZS. Največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni na kratkem individualnem razgovoru, je bil v OE ZZZS Murska Sobota (**79,03 %**) in OE ZZZS Nova Gorica (**78,69 %**), po drugi strani pa je bilo najmanj kratkih individualnih razgovorov izvedenih v OE ZZZS Kranj (84,13 %).

Tabela 23: Prisotnost udeležencev delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo na 15-minutnem individualnem svetovanju po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	DA (prisoten na IS)
CE	51,16%
KP	43,75%
KR	15,87%
KK	36,11%
LJ	48,15%
MB	70,83%
MS	79,03%
NG	78,69%
NM	25,45%
RAVNE	57,89%
SKUPAJ	51,72%

Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Kot prikazuje *Slika 35*, je največ, skoraj polovica udeležencev (**49,43 %**), po zaključeni delavnici poročalo o pozitivnih spremembah na vsaj enem ocenjevanem področju. **19,41 %** udeležencev ni poročalo o spremembi na nobenem področju ali pa je bila ocena na vsaj enem področju slabša po delavnici. Za **31,16 %** udeležencev podatka nismo dobili.



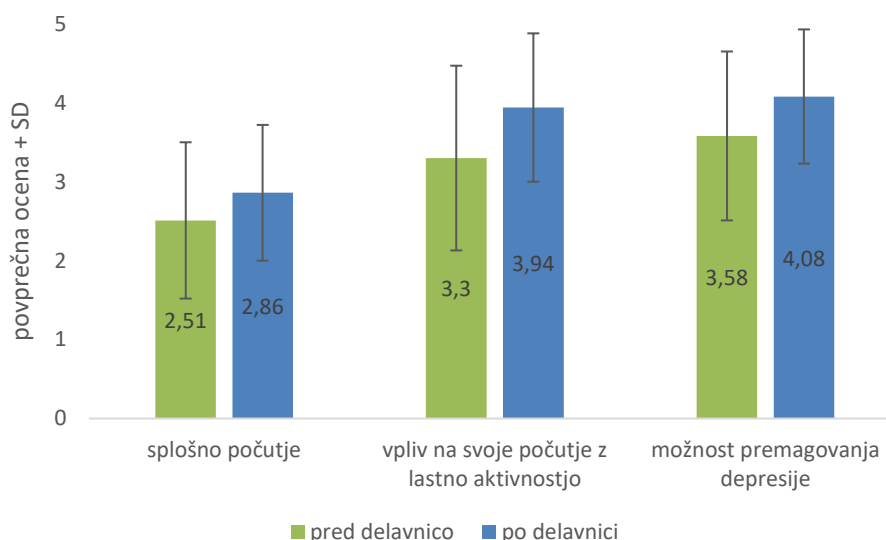
Slika 35: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo – skupni podatki.

Tabela 24 prikazuje podatke o učinkovitosti delavnice PPSD ob zaključku po posameznih OE ZZS. Največji odstotek udeležencev, ki so poročali o pozitivnih spremembah na vsaj enem od ocenjevanih področij, je v OE ZZS Celje (**60,47 %**). Najnižji odstotek udeležencev, ki so dosegli pozitivno spremembo, poročajo v OE ZZS Kranj (**33,33 %**). Največji odstotek udeležencev, pri katerih ni bilo sprememb ali pa so bile njihove samoocene slabše po delavnici, pa je v OE ZZS Nova Gorica (**36,07 %**).

Tabela 24: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo po posameznih OE ZZS.

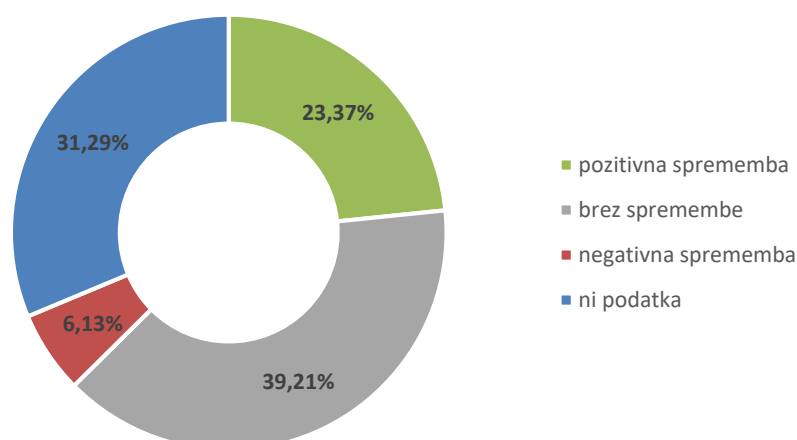
Območne enote ZZS	Poz. ocena na 2 ali več vpr.	Poz. ocena na vsaj 1 vpr.	Neg. ocena in ocena se ne spremeni	Ni podatka
CE	44,97%	15,50%	17,05%	22,48%
KP	29,17%	14,58%	20,83%	35,42%
KR	14,29%	19,05%	19,05%	47,61%
KK	27,78%	11,11%	19,44%	41,67%
LJ	35,19%	19,75%	17,90%	27,16%
MB	31,94%	18,06%	12,50%	37,50%
MS	29,04%	19,35%	22,58%	29,03%
NG	26,23%	24,59%	36,07%	13,11%
NM	32,73%	27,27%	16,36%	23,64%
RAVNE	16,84%	18,95%	18,95%	45,26%
SKUPAJ	30,52%	18,91%	19,41%	31,16%

Slika 36 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 potrnosti in/ ali brezvoljnosti).



Slika 36: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo – primerjalno po področjih.

Če pogledamo podrobneje posamezna področja (Slika 37), pa je slika malce drugačna. Ob upoštevanju ugotovitve, da kar za tretjino udeležencev nismo dobili podatka, 39,21 % udeležencev, ki so izpolnili vprašalnik, ni poročalo o spremembi v občutkih potrnosti in/ ali brezvoljnosti po delavnici. 23 % udeležencev je poročalo o izboljšanjem počutju po delavnicah. Počutje se je poslabšalo po delavnicah pri 6 % udeležencev.

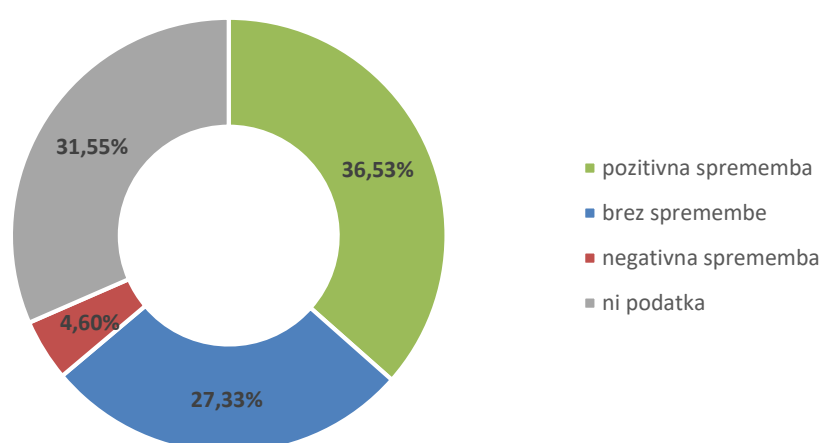


Slika 37: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev.

Tabela 25: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na počutje udeležencev po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	33,33%	35,66%	8,53%	22,48%
KK	29,17%	33,33%	2,08%	35,42%
KP	15,87%	31,75%	4,76%	47,62%
KR	8,33%	33,33%	16,67%	41,67%
LJ	29,63%	39,51%	3,70%	27,16%
MB	20,83%	34,72%	6,94%	37,50%
MS	22,58%	41,94%	6,45%	29,03%
NG	9,84%	67,21%	9,84%	13,11%
NM	32,73%	34,55%	7,27%	25,45%
RAVNE	12,63%	40,00%	2,11%	45,26%
SKUPAJ	23,37%	39,21%	6,13%	31,29%

Gledano primerjalno po posameznih območnih enotah ZZZS, je največ, tj. približno tretjina udeležencev, poročala o izboljššanem splošnem počutju po delavnici v območnih enotah Celje, Novo mesto, Ljubljana in Kostanjevica na Krki (Tabela 25). Po drugi strani je v primerjavi z ostalimi OE ZZZS v območnih enotah Kranj in Nova Gorica najmanj udeležencev doseglo izboljšanje splošnega počutja (8,33 % oz. 9,84 %) oz. je največ udeležencev poročalo o poslabšanju počutja po delavnici (16,67 % udeležencev oz. 9,84 % udeležencev).



Slika 38: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivnostjo.

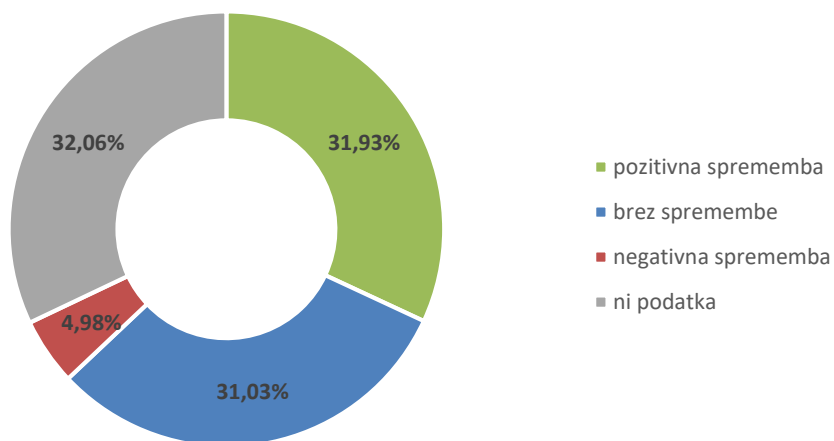
Kot kaže *Slika 38*, je približno tretjina udeležencev po delavnici poročala o povečani možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo (36,53 % udeležencev), 27,33 % udeležencev je podalo nespremenjeno oceno, manjšina udeležencev (4,60 %) pa je po delavnici ocenila, da so njihove možnosti vplivanja na svoje počutje z lastno aktivnostjo manjše kot pred delavnico. Za tretjino udeležencev (31,55 %) za to vprašanje nimamo podatka.

Na ravni območnih enot ZZZS (*Tabela 26*) je največji delež udeležencev poročal o povečani možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo v območnih enotah ZZZS Celje (48,06 %), Maribor (40,28 %), Novo mesto (40 %) in Ljubljana (39,51 %). Relativno visok je tudi delež udeležencev, za katere nimamo podatka o spremembi na tem področju – največji delež manjkajočih odgovorov je bil v območnih enotah Kranj (46,03 %), Ravne na Koroškem (45,26 %) in Kostanjevica na Krki (41,67 %).

Tabela 26: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na vpliv na počutje z lastno aktivnostjo po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	48,06%	22,48%	6,98%	22,48%
KK	30,56%	25,00%	2,78%	41,67%
KP	31,25%	22,92%	8,33%	37,50%
KR	20,63%	31,75%	1,59%	46,03%
LJ	39,51%	27,16%	6,17%	27,16%
MB	40,28%	22,22%	0,00%	37,50%
MS	35,48%	29,03%	4,84%	30,65%
NG	42,62%	36,07%	6,56%	14,75%
NM	40,00%	32,73%	1,82%	25,45%
RAVNE	23,16%	28,42%	3,16%	45,26%
SKUPAJ	36,53%	27,33%	4,60%	31,55%

Če pogledamo učinke delavnice na stališče do možnosti premagovanja depresije (Slika 39), je tretjina udeležencev po delavnici bolje ocenila stališče, da je depresijo možno premagati z lastno aktivnostjo. Pri tretjini udeležencev do spremembe stališča do možnosti premagovanja depresije ni prišlo, medtem ko za tretjino udeležencev nimamo podatka (32,06 %).



Slika 39: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo na stališče do možnosti premagovanja depresije.

Če primerjamo posamezne območne enote ZZZS, je največji delež udeležencev, ki so poročali o pozitivni spremembi, tj. o bolj izraženem stališču do možnosti premagovanja depresije, v območni enoti Celje (44,96 %), najnižji odsototek udeležencev pa v območni enoti Kranj (15,87 %) (Tabela 27). Visok je tudi odstotek udeležencev, za katere ni podatka, in sicer največji v območnih enotah Ravne na Koroškem (46,32 %), Kranj (46,03 %) in Kostanjevica na Krki (41,67 %). Odstotek udeležencev, ki so ocenili možnost premagovanja depresije slabše po delavnici kot pred delavnico, je relativno nizek v vseh območnih enotah (od 1,39 % do 10,42 % udeležencev).

Tabela 27: Učinki delavnice Spoprijemanje z depresijo na stališče do možnosti premagovanja depresije po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	44,96%	25,58%	6,98%	22,48%
KK	27,78%	27,78%	2,78%	41,67%
KP	31,25%	18,75%	10,42%	39,58%
KR	15,87%	33,33%	4,76%	46,03%
LJ	34,57%	31,48%	5,56%	28,40%
MB	36,11%	25,00%	1,39%	37,50%
MS	27,42%	40,32%	3,23%	29,03%
NG	29,51%	45,90%	8,20%	16,39%
NM	36,36%	36,36%	1,82%	25,45%
RAVNE	21,05%	29,47%	3,16%	46,32%
SKUPAJ	31,93%	31,03%	4,98%	32,06%

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.

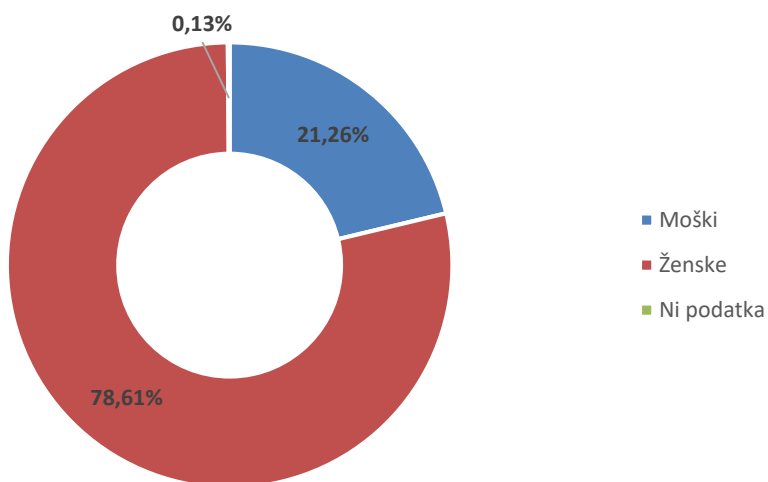
V okviru delavnic so obravnavani vzroki in simptomi anksioznih motenj, njihovo prepoznavanje, potek in razumevanje le-teh, premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj, vpliv misli na čustva, vedenja in telo ter preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

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

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

Struktura udeležencev

V analizo je bilo vključenih 121 izvedenih delavnic PPST, v katerih je bilo skupno obravnavanih **762** udeležencev. Delavnice se je udeležila večina, tj. **78,61 %** žensk. Za eno osebo (**0,13 %**) tega podatka nismo prejeli.



Slika 40: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po spolu.

Podatke o številu izvedenih delavnic glede na plan po posameznih OE ZZZS prikazuje Tabela 28. Deleži realiziranih delavnic PPST primerjalno po posameznih območnih enotah ZZZS so predstavljeni v Prilogi.

Tabela 28: Število delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Število delavnic PPST	Število udeležencev delavnice
CE	10	61
KP	9	62
KR	11	68
KK	6	36
LJ	28	176
MB	10	63
MS	10	64
NG	16	97
NM	11	69
RAVNE	10	66
SKUPAJ	121	762

Povprečna starost udeležencev je bila **52 let**. Kot kaže *Tabela 29*, je največji delež udeležencev je sodil v starostno skupino 50 do 59 let (**27,6 %**) in od 60 do 69 let (**23,0 %**). **21 %** udeležencev je bilo starih od 40 do 49 let.

Tabela 29: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po starosti.

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,4 %
Od 19 do 29 let	4,1 %
Od 30 do 39 let	14,8 %
Od 40 do 49 let	21,0 %
Od 50 do 59 let	27,6 %
Od 60 do 69 let	23,0 %
Od 70 do 79 let	8,0 %
80 let in več	1,2 %
SKUPAJ	100 %

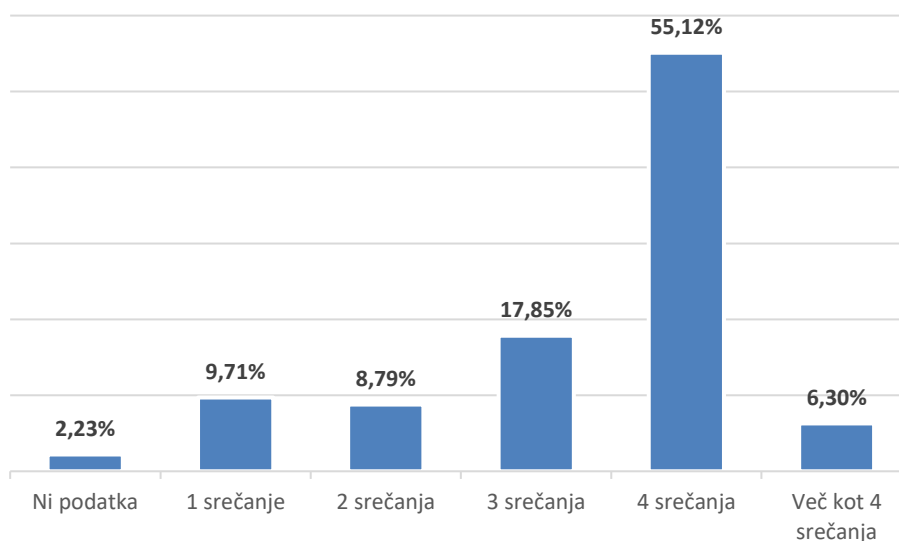
Delavnice se je udeležilo največ, tj. 30,8 % udeležencev z dokončano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** in 24,3 % udeležencev s končano 2- ali 3-letno poklicno šolo (*Tabela 30*).

Tabela 30: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo po izobrazbi.

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,8 %
Osnovna šola	12,3 %
2- ali 3-letna poklicna šola	24,3 %
4-letna srednja šola ali gimnazija	30,8 %
Višja šola	7,2 %
Visoka šola, fakulteta, akademija	14,3 %
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	1,8 %
Ni podatka	7,3 %
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev na delavnici Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Slika 41 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic PPST. Več kot polovica (61,42 %) udeležencev je bila prisotnih na celotni delavnici (štirih srečanjih ali več). Samo eno srečanje delavnice je obiskala manj kot desetina udeležencev (9,71 %). Za 2,23 % udeležencev podatka o prisotnosti na srečanjih nismo pridobili.



Slika 41: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo.

Tabela 31 prikazuje prisotnost udeležencev delavnic PPST glede na število srečanj po posameznih OE ZZS. Največji odstotek udeležencev, prisotnih na vseh 4 srečanjih, je v OE ZZS Krško (**80,56 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh srečanjih delavnice pa v OE ZZS Kranj (**42,65 %**). Največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni le na enem srečanju, je v OE ZZS Kranj (**20,59 %**). Udeleženci so obiskali več kot 4 srečanja (podaljšana delavnica) v OE ZZS Celje (**21,31 %**), OE ZZS Koper (**3,23 %**), OE ZZS Ljubljana (**12,50 %**), OE ZZS Maribor (**14,29 %**) ter OE ZZS Nova Gorica (**2,06 %**).

Tabela 31: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice PPST po posameznih OE ZZS.

Območne enote ZZS	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	Več kot 4 srečanja	Ni podatka
CE	0,00%	8,20%	6,56%	13,11%	50,82%	21,31%
KP	0,00%	6,45%	11,29%	27,42%	51,61%	3,23%
KR	0,00%	20,59%	11,76%	25,00%	42,65%	0,00%
KK	0,00%	8,32%	5,56%	5,56%	80,56%	0,00%
LJ	9,09%	9,66%	8,52%	17,05%	43,18%	12,50%
MB	0,00%	19,05%	9,52%	7,94%	49,21%	14,29%
MS	0,00%	7,81%	14,06%	25,00%	53,13%	0,00%
NG	1,03%	6,19%	2,06%	18,56%	70,10%	2,06%
NM	0,00%	8,70%	14,49%	15,94%	60,87%	0,00%
RAVNE	0,00%	3,03%	6,06%	18,18%	72,73%	0,00%
SKUPAJ	2,23%	9,71%	8,79%	17,85%	55,12%	6,30%

Kratkega individualnega razgovora se je udeležila več kot polovica, tj. 55,77 % udeležencev. Za **2,89 %** udeležencev tega podatka nismo pridobili.

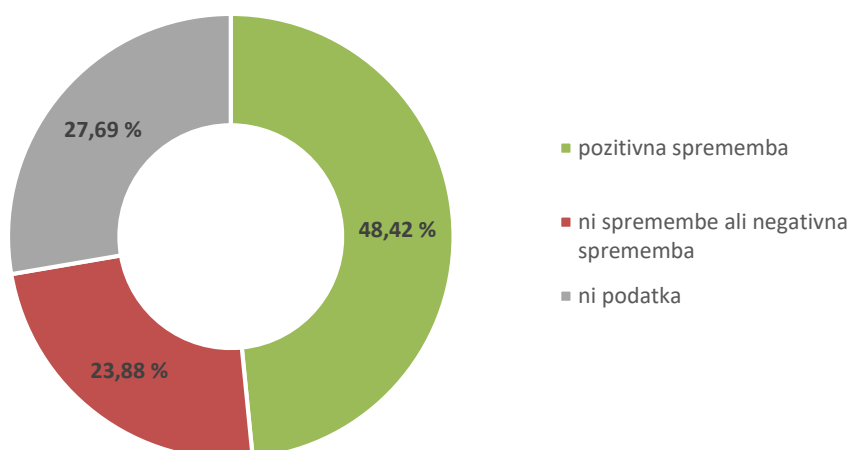
Tabela 32 kaže podatke o prisotnosti udeležencev delavnic PPST na kratkem individualnem razgovoru po posameznih OE ZZZS. V OE ZZZS Murska Sobota je največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni na individualnem svetovanju (**84,38 %**), najmanjši delež prisotnih udeležencev na svetovanju pa je v OE ZZZS Kranj (**26,47 %**).

Tabela 32: Prisotnost udeležencev delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na 15-minutnem individualnem svetovanju po posameznih OE ZZZS

Območne enote ZZZS	Ni podatka	DA (prisoten na IS)
CE	0,00%	78,69%
KP	0,00%	56,45%
KR	0,00%	26,47%
KK	0,00%	52,78%
LJ	9,09%	46,59%
MB	9,52%	57,15%
MS	0,00%	84,38%
NG	0,00%	72,16%
NM	0,00%	28,99%
RAVNE	0,00%	65,15%
SKUPAJ	2,89%	55,77%

Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Slika 42 prikazuje učinkovitost delavnice PPST na treh področjih, ki so jih udeleženci ocenjevali na začetku in ob koncu delavnice. **48,42 %** udeležencev je po zaključeni delavnici poročalo o pozitivnih spremembah na vsaj enem od ocenjevanih področij. Pri **23,88 %** udeležencih do spremembe na nobenem od področij ni prišlo oz. je bila sprememba negativna. Za **27,69 %** udeležencev podatka nismo pridobili.



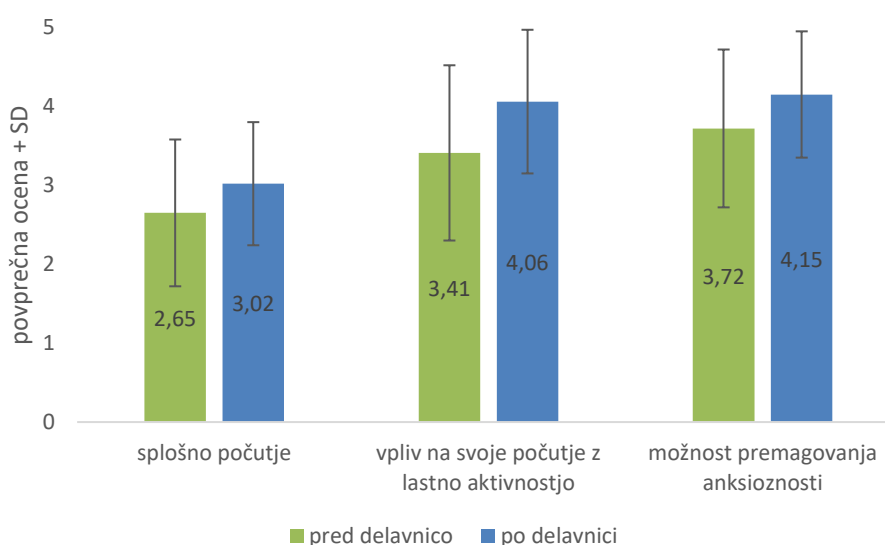
Slika 42: Učinki delavnice ob zaključku delavnic Podpora pri spoprijemanju s tesnobo –skupni podatki.

Slika 42 prikazuje podatke o učinkovitosti delavnice PPST ob zaključku po posameznih OE ZZZS. Največji odstotek udeležencev, ki so poročali o pozitivnih spremembah, je v OE ZZZS Ravne na Koroškem (**57,58 %**), kar pomeni, da so ob zaključku delavnic pri vsaj enem od treh vprašanj obkrožili višjo oceno kot na začetku delavnic. Najnižji odstotek udeležencev je poročal o pozitivnih spremembah v OE ZZZS Kranj (**30,88 %**). Največji odstotek udeležencev, ki ob zaključku delavnic niso navajali pozitivnih sprememb (pri nobenem vprašanju niso obkrožili višje ocene kot na začetku delavnic), pa je v OE ZZZS Krško (**47,22 %**).

Tabela 33: Uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic PPST po posameznih OE ZZS.

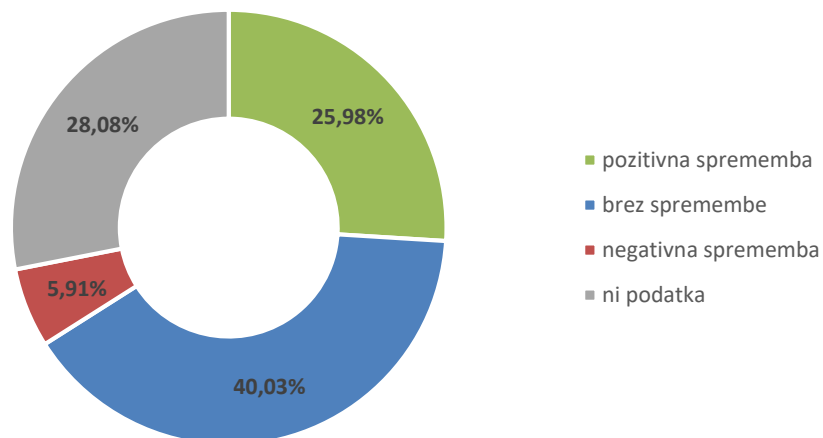
Območne enote ZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe oz. negativna sprememba	Ni podatka
CE	57,38%	24,59%	18,03%
KP	45,16%	27,42%	27,42%
KR	30,89%	25,00%	44,11%
KK	41,67%	47,22%	11,11%
LJ	49,43%	19,89%	30,68%
MB	49,21%	17,46%	33,33%
MS	43,76%	28,12%	28,12%
NG	53,61%	23,71%	22,68%
NM	49,28%	18,84%	31,88%
RAVNE	57,58%	24,24%	18,18%
SKUPAJ	48,42%	23,88%	27,69%

Po zaključeni delavnici je pri udeležencih v povprečju prišlo do upada težko obvladljivih simptomov tesnobe v zadnjih 2 tednih po delavnici glede na stanje pred delavnico, do večje možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo in do povečane možnosti premagovanja anksioznosti (Slika 43). Kot kažejo standardni odkloni (SD), so bile ocene med udeleženci zelo raznolike.



Slika 43: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – primerjalno po področjih.

Če pogledamo podrobneje po posameznih področjih, lahko vidimo, da je pri četrtini udeležencev prišlo do izboljšanega počutja po zaključeni delavnici, 40 % udeležencev o spremembi ni poročalo, 5,91 % udeležencev pa je ocenilo simptome tesnobe po delavnici kot težje obvladljive (*Slika 44*).



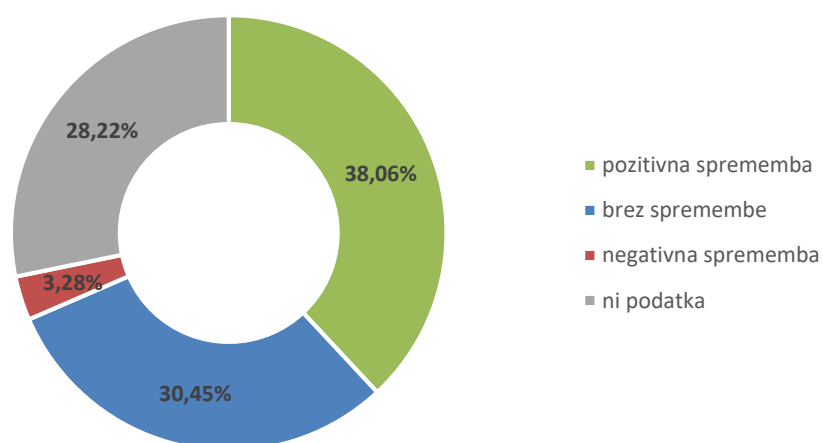
Slika 44: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na počutje udeležencev – skupni podatki.

Na ravni območnih enot ZZS (*Tabela 34*) je v OE Kostanjevica na Krki največ, tj. 47,22 % udeležencev, poročalo o upadu simptomov tesnobe po delavnici, najmanj pa v OE Kranj (13,24 % udeležencev). Največ udeležencev, tj. 12,37 %, je poročalo o porastu simptomov tesnobe v OE Nova Gorica. Delež manjkajočih odgovorov je bil najvišji v OE Kranj (44,12 %).

Tabela 34: Učinki delavnice PPST na počutje udeležencev po posameznih OE ZZS.

Območne enote ZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	31,15%	45,90%	4,92%	18,03%
KK	47,22%	36,11%	5,56%	11,11%
KP	22,58%	40,32%	8,06%	29,03%
KR	13,24%	36,76%	5,88%	44,12%
LJ	26,70%	38,64%	3,98%	30,68%
MB	23,81%	39,68%	3,17%	33,33%
MS	32,81%	34,38%	4,69%	28,13%
NG	21,65%	44,33%	12,37%	21,65%
NM	26,09%	33,33%	5,80%	34,78%
RAVNE	25,76%	50,00%	4,55%	19,70%
SKUPAJ	25,98%	40,03%	5,91%	28,08%

Največ, tj. 38,06 % udeležencev delavnice, je po delavnicah bolj ocenilo možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo glede na oceno pred delavnicami. Pri 30,45 % udeležencih je bila ocena vpliva nespremenjena, za 28,22 % udeležencev pa nismo dobili podatka. Pri 3,28 % udeležencev se je ocena možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo znižala po zaključeni delavnici (Slika 45).



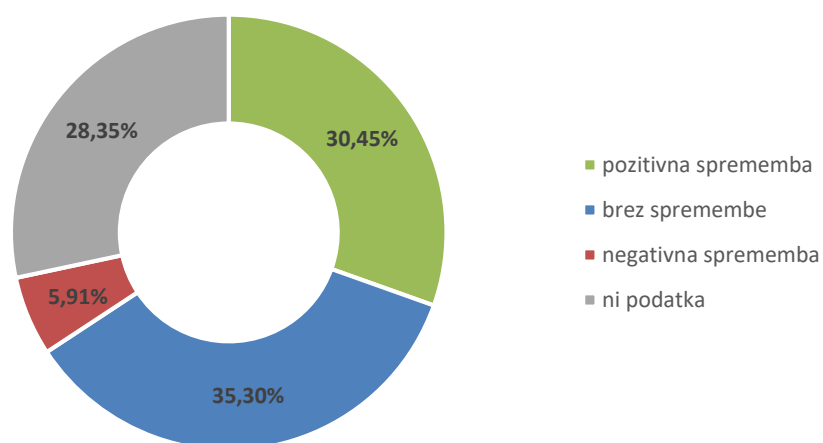
Slika 45: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost vpliva na lastno počutje s svojo aktivnostjo.

Primerjava rezultatov delavnice med posameznimi območnimi enotami ZZZS (Slika 35) je pokazala, da je v OE Ravne na Koroškem največ, tj. 51,52 % udeležencev, poročalo o upadu simptomov tesnobe, najmanj, tj. 20,59 % udeležencev, pa v OE Kranj. V tej območni enoti je bilo tudi največ manjkajočih podatkov (44,12 %).

Tabela 35: Učinki delavnice Spoprijemanje s tesnobo na oceno vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	40,98%	36,07%	4,92%	18,03%
KK	36,11%	50,00%	2,78%	11,11%
KP	38,71%	22,58%	8,06%	30,65%
KR	20,59%	27,94%	7,35%	44,12%
LJ	40,34%	27,27%	1,70%	30,68%
MB	34,92%	28,57%	1,59%	34,92%
MS	35,94%	32,81%	3,13%	28,13%
NG	35,05%	38,14%	4,12%	22,68%
NM	43,48%	23,19%	0,00%	33,33%
RAVNE	51,52%	28,79%	1,52%	18,18%
SKUPAJ	38,06	3,28	1,59%	28,22

Z vidika učinkov delavnice na možnost premagovanja anksiozne motnje (Slika 46) je pri tretjini udeležencev prišlo do pozitivne spremembe (30,45 %), pri dobri tretjini je ostalo stališče nespremenjeno (35,30 % udeležencev), za skoraj tretjino udeležencev pa nimamo podatkov (28,35 %). Pri manjšem deležu udeležencev (5,91 %) se je ocena možnosti premagovanja anksiozne motnje po delavnici znižala.



Slika 46: Učinki delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo na možnost premagovanja anksiozne motnje – skupni podatki.

Na ravni območnih enot ZZS (Tabela 46) je v OE Ravne na Koroškem največ, tj. 40,58 % udeležencev poročalo o večji možnosti premagovanja anksiozne motnje. Najnižji delež udeležencev, ki je poročal o pozitivni spremembi, je bil v OE Kranj (17,65 %). Delež udeležencev, ki je poročal o manjši možnosti premagovanja anksiozne motnje po delavnici, je bil relativno nizek v vseh OE ZZS. Delež manjkajočih podatkov je bil najvišji v OE Kranj (45,59 %).

Tabela 36: Učinki delavnice Spoprijemanje z depresijo na možnost premagovanja anksiozne motnje po posameznih OE ZZS.

Območne enote ZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	34,43%	42,62%	3,28%	19,67%
KK	8,33%	69,44%	11,11%	11,11%
KP	25,81%	29,03%	16,13%	29,03%
KR	17,65%	32,35%	4,41%	45,59%
LJ	30,16%	33,33%	3,17%	33,33%
MB	31,25%	35,94%	4,69%	28,13%
MS	35,05%	38,14%	4,12%	22,68%
NG	40,58%	23,19%	2,90%	33,33%
NM	25,76%	43,94%	10,61%	19,70%
RAVNE	30,16%	33,33%	3,17%	33,33%
SKUPAJ	30,45%	35,30%	5,91%	28,35%

7 SPOPRIJEMANJE S STRESOM

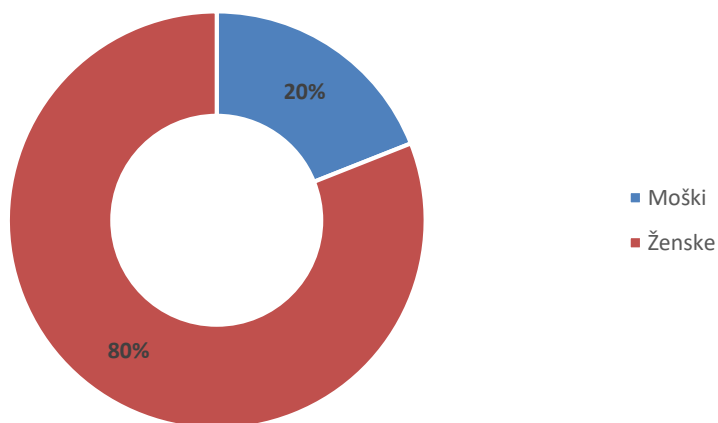
Uvod

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

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

Struktura udeležencev

V analizo sta bili vključeni izvedenih **202** delavnici Spoprijemanje s stresom, v katerih je bilo skupno obravnavanih **1678** udeležencev, od tega je bilo **80 % žensk** in **20 % moških**.



Slika 47: Struktura udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom v letu 2017 (po spolu)

Podatke o odstotku izvedenih delavnic glede na plan po posameznih OE ZZZS prikazuje *Tabela 37*.

Tabela 37: Število delavnic Spoprijemanje s stresom in število udeležencev po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Število delavnic Spoprijemanje s stresom	Število udeležencev delavnice
CE	17	137
KP	19	152
KR	20	186
KK	8	64
LJ	57	453
MB	22	196
MS	13	105
NG	14	114
NM	17	138
RAVNE	15	133
SKUPAJ	202	1678

Povprečna starost udeležencev je bila **52 let**. Največ udeležencev smo lahko uvrstili v starostne razrede od 50 do 59 let (26,9 % udeležencev), od 60 do 69 let (23,1 % udeležencev) in od 40 do 49 let (22,2 % udeležencev) (*Tabela 38*).

Tabela 38: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s stresom (po starosti)

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
manj kot 19 let	0,2 %
Od 19 do 29 let	5,2 %
Od 30 do 39 let	14,6 %
Od 40 do 49 let	22,2 %
Od 50 do 59 let	26,9 %
Od 60 do 69 let	23,1 %
Od 70 do 79 let	6,9 %
80 let in več	0,8 %
Ni podatka	0,1 %
SKUPAJ	100 %

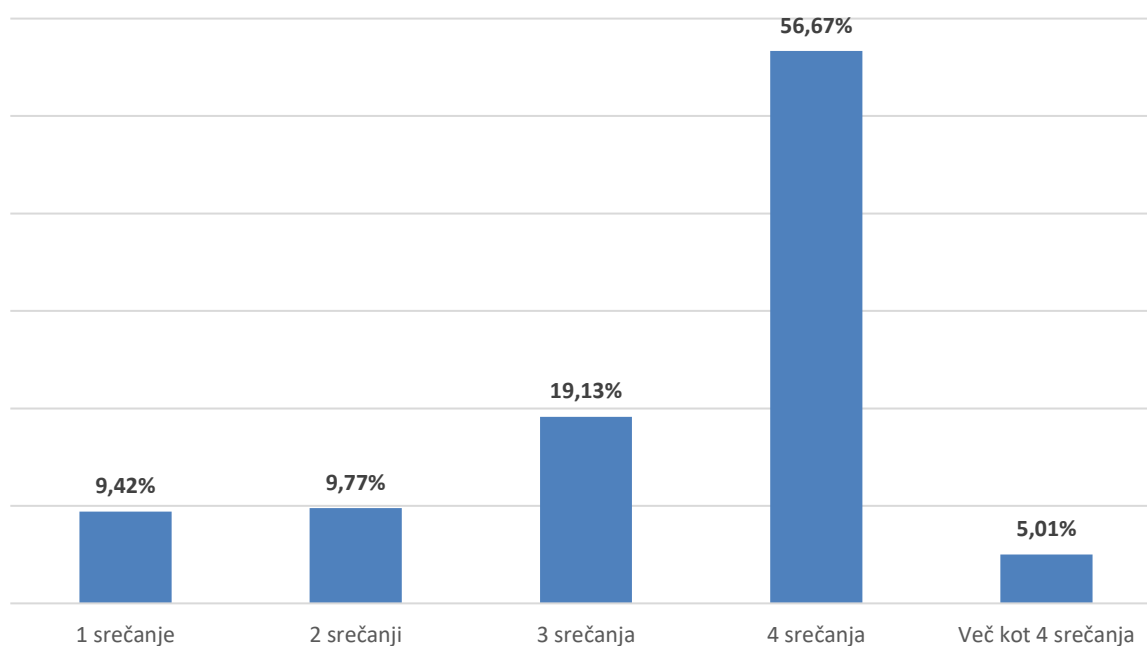
Glede na izobrazbeno strukturo (*Tabela 39*) se je delavnice udeležilo največ posameznikov z dokončano **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (30,8 %). Primerljiv je bil delež udeležencev s končano visoko šolo, fakulteto (20,4 %) in s končano 2 oz. 3-letno poklicno šolo (19,8 %).

Tabela 39: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s stresom (po izobrazbi)

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	0,7 %
Osnovna šola	8,8 %
2- ali 3-letna poklicna šola	19,8 %
4-letna srednja šola ali gimnazija	30,8 %
Višja šola	9,2 %
Visoka šola, fakulteta, akademija	20,4 %
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	3,6 %
Ni podatka	6,8 %
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev na delavnici

Slika 48 prikazuje prisotnost udeležencev po številu srečanj na delavnici Spoprijemanje s stresom. Največ, tj. **56,67 %** udeležencev, je bilo prisotnih na vseh štirih srečanjih delavnic, **19,13 %** udeležencev pa se je udeležilo 3 srečanj. **5,01 %** udeležencev je obiskovalo podaljšano delavnico, tj. se je udeležilo več kot 4 srečanj.



Slika 48: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice Spoprijemanje s stresom – skupni podatki.

Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih delavnic po posameznih OE ZZZS (Tabela 40) lahko vidimo, da se je največ udeležencev udeležilo celotne delavnice v OE ZZZS Celje (72,26 %), Kostanjevica na Krki (70,31 %) in Nova Gorica (70,19 %). Najmanj udeležencev je obiskalo celotno delavnico v OE ZZZS Ljubljana (44,15 %).

Tabela 40: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnice Spoprijemanje s stresom po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	Več kot 4 srečanja
CE	7,30%	5,84%	7,30%	72,26%	7,30%
KP	8,55%	8,55%	25,00%	57,24%	0,66%
KR	9,14%	10,22%	18,82%	55,91%	5,91%
KK	10,94%	6,25%	12,50%	70,31%	0,00%
LJ	12,58%	10,60%	25,39%	44,15%	7,28%
MB	10,20%	11,22%	13,78%	51,02%	13,78%
MS	9,52%	17,14%	20,00%	53,34%	0,00%
NG	5,26%	7,89%	14,91%	70,19%	1,75%
NM	2,17%	7,25%	21,74%	68,84%	0,00%
RAVNE	11,28%	9,77%	15,04%	63,91%	0,00%
SKUPAJ	9,42%	9,77%	19,13%	56,67%	5,01%

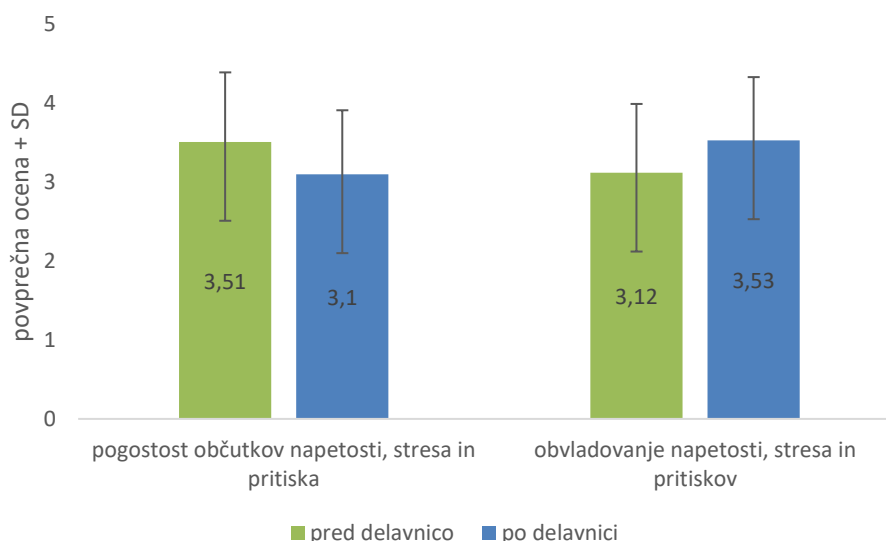
15 minutnega individualnega razgovora v sklopu delavnice se je udeležila manj kot polovica udeležencev, tj. **44,58 %** udeležencev. Za **1,25 %** udeležencev podatka o udeležbi na individualnem svetovanju nismo pridobili.

Tabela 41 prikazuje podatke o prisotnosti udeležencev delavnice SSS na 15-minutnem individualnem razgovoru po posameznih OE ZZZS. V OE ZZZS Murska Sobota je največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni na individualnem razgovoru (**76,19 %**). Najmanj udeležencev se ga je udeležilo v OE ZZZS Novo mesto (**13,04 %**).

Tabela 41: Prisotnost udeležencev delavnice Spoprijemanje s stresom na 15-minutnem individualnem svetovanju po posameznih OE ZZZS.

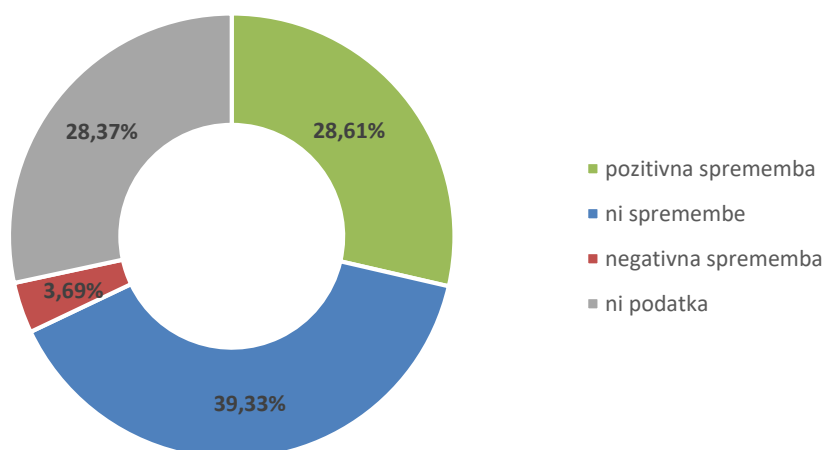
Območne enote ZZZS	Ni podatka	DA (prisoten na IS)
CE	0,00%	37,23%
KP	0,00%	57,24%
KR	5,91%	20,43%
KK	0,00%	53,13%
LJ	2,21%	36,42%
MB	0,00%	69,39%
MS	0,00%	76,19%
NG	0,00%	51,75%
NM	0,00%	13,04%
RAVNE	0,00%	60,15%
SKUPAJ	1,25%	44,58%

Po zaključeni delavnici je pri udeležencih v povprečju upadla pogostost doživljanja občutkov napetosti, stresa in pritiska in se povišala ocena zmožnosti obvladovanja napetosti in stresa glede na ocene pred delavnico (Slika 49).



Slika 49: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom – primerjalno po področjih.

Pri več kot tretjini udeležencev (39,33 %) je ostala ocena pogostosti doživljanja stresa nespremenjena. Pri 28,61 % udeležencev je prišlo do pozitivne spremembe, medtem ko za primerljiv odstotek udeležencev nimamo podatka (28,37 %). Pri manjšem deležu udeležencev (3,69 %) se je pogostost občutenja stresa in pritiskov povečala po delavnici.



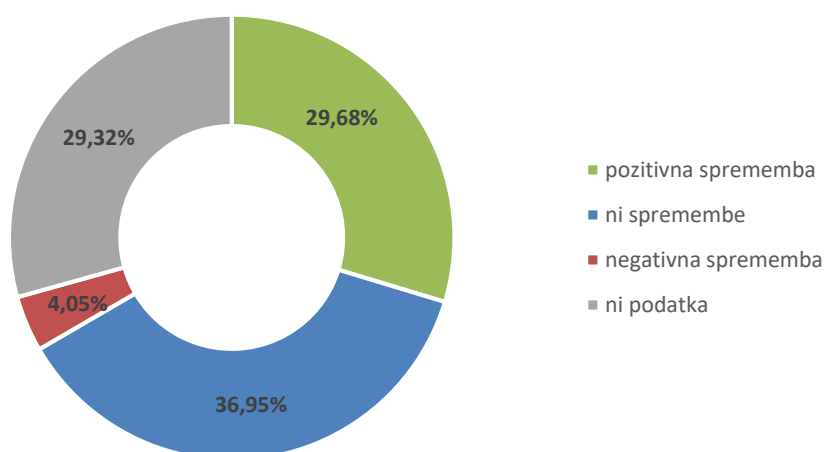
Slika 50: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca.

Primerjava učinkov delavnice na počutje udeleženca po posameznih OE ZZZS (Tabela 42) je pokazala, da je imel največji delež posameznikov manj pogoste občutke napetosti, stresa in pritiskov po končani delavnici v OE ZZZS Maribor (42,35 %). V OE Kostanjevica na Krki je bil največji delež udeležencev z nespremenjeno oceno (56,25 %). Največ manjkajočih podatkov je bilo v OE ZZZS Kranj (42,47 %). Z izjemo OE Kostanjevica na Krki, kjer ni bilo takšnega primera, je pogostejše občutke stresa po zaključku delavnice navajal relativno majhen delež udeležencev ne glede na OE ZZZS (razpon od 1,50 do 6,57 %).

Tabela 42: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na počutje udeleženca po posameznih OE ZZS.

Območne enote ZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	26,28%	45,99%	6,57%	21,17%
KK	21,88%	56,25%	0,00%	21,88%
KP	25,00%	38,16%	3,95%	32,89%
KR	20,43%	33,33%	3,76%	42,47%
LJ	26,05%	39,96%	3,53%	30,46%
MB	42,35%	35,71%	2,55%	19,39%
MS	21,90%	42,86%	5,71%	29,52%
NG	26,32%	39,47%	6,14%	28,07%
NM	35,51%	44,20%	2,90%	17,39%
RAVNE	38,35%	29,32%	1,50%	30,83%
SKUPAJ	28,61%	39,33%	3,69%	28,37%

Kot kaže *Slika 51*, se po zaključeni delavnici pri večini udeležencev ocena obvladovanja napetosti in stresa bodisi ni spremenila (36,95 %) bodisi se je izboljšala (29,68 %). Za skoraj tretjino udeležencev (29,32%) nimamo podatka. Pri manjšem deležu udeležencev (4,05 %) se je samoocena obvladovanja stresa po zaključeni delavnici zmanjšala.



Slika 51: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov.

Analiza glede na posamezne območne enote ZZZS (*Tabela 43*) je pokazala, da je največji delež udeležencev, ki so navedli, da bolje kot pred delavnico obvladujejo vsakodnevni stres, v OE ZZZS Celje (37,23 %), OE Ravne na Koroškem (32,33 %) in OE Kostanjevica na Krki (31,25 %), najmanjši delež takšnih udeležencev pa je bil v OE Kranj (22,04 %) in v OE Murska Sobota (24,76 %). Delež udeležencev, pri katerih ni prišlo do spremembe v obvladovanju stresa, je bil največji v OE Novo mesto (50,72 %).

Tabela 43: Učinki delavnice Spoprijemanje s stresom na obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Pozitivna sprememba	Ni spremembe	Negativna sprememba	Ni podatka
CE	37,23%	35,04%	5,84%	21,90%
KK	31,25%	39,06%	7,81%	21,88%
KP	27,63%	33,55%	5,92%	32,89%
KR	22,04%	32,26%	1,08%	44,62%
LJ	26,27%	38,85%	3,53%	31,35%
MB	42,35%	35,20%	3,06%	19,39%
MS	24,76%	39,05%	7,62%	28,57%
NG	28,07%	37,72%	1,75%	32,46%
NM	29,71%	50,72%	2,17%	17,39%
RAVNE	32,33%	27,82%	6,77%	33,08%
SKUPAJ	29,68%	36,95%	4,05%	29,32%

8 SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Uvod

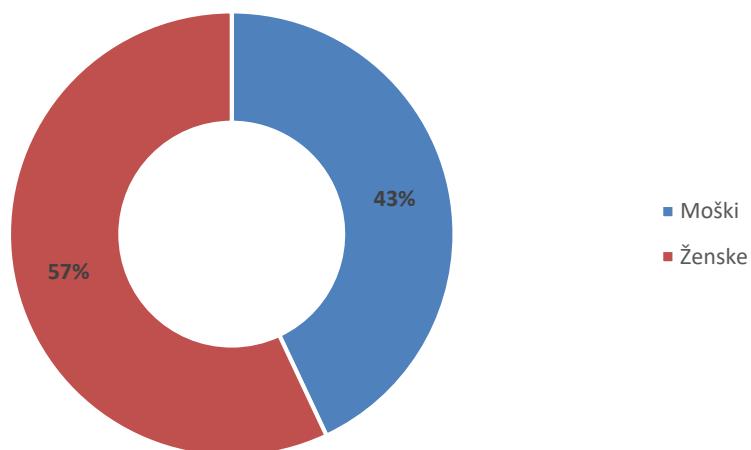
Delavnici za skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja udeležencem nudita strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanja abstinence. Njun namen je udeležence motivirati in jim pomagati pri opuščanju kajenja. Udeleženci tako pridobijo strokovno pomoč pri premagovanju telesne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

Uspešnost v svetovanjih 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 338 udeležencev, od tega je bilo **57 % žensk** in **43 % moških** (Slika 52).



Slika 52: Struktura udeležencev pri skupinskem svetovanju za opuščanje kajenja (po spolu)

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

Tabela 44: Število delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja in število udeležencev po posameznih OE ZZS

Območne enote ZZS	Število skupinskih svetovanj za opuščanje kajenja	Število udeležencev delavnice
CE	5	30
KP	4	24
KR	7	42
KK	2	12
LJ	19	102
MB	6	42
MS	5	32
NG	4	24
NM	3	18
RAVNE	2	12
SKUPAJ	57	338

Povprečna starost udeležencev je znašala **54 let**.

Tabela 45: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
Od 19 do 29 let	3,55%
Od 30 do 39 let	11,83%
Od 40 do 49 let	18,93%
Od 50 do 59 let	26,92%
Od 60 do 69 let	33,43%
Od 70 do 79 let	5,33%
SKUPAJ	100 %

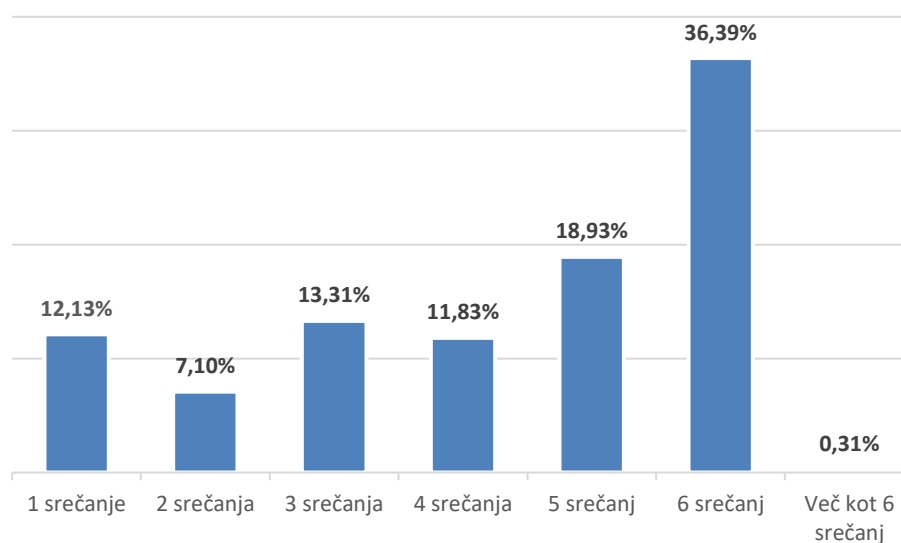
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili pozamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (33,89 %).

Tabela 46: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,66%
Osnovna šola	13,95%
2- ali 3-letna poklicna šola	24,25%
4-letna srednja šola ali gimnazija	33,89%
Višja šola	10,30%
Visoka šola, fakulteta, akademija	9,97%
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	0,66%
Ni podatka	5,32%
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 53 prikazuje prisotnost udeležencev na srečanjih SSOK – skupni podatki. **36,39 %** udeležencev je bilo prisotnih na vseh šestih srečanjih delavnic, **18,93 %** udeležencev se je udeležilo 5 srečanj, **11,83 %** udeležencev je bilo prisotnih na 4 srečanjih, **13,31 %** udeležencev pa se je udeležilo 3 srečanj, **7,10 %** udeležencev se je udeležilo 2 srečanj, **12,13 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na le na enem srečanju. Za **0,31 %** udeležencev je bilo prisotnih na na več kot 6 srečanjih.



Slika 53: Prisotnost udeležencev na srečanjih Skupinskega svetovanja za opuščanje kajenja – skupni podatki

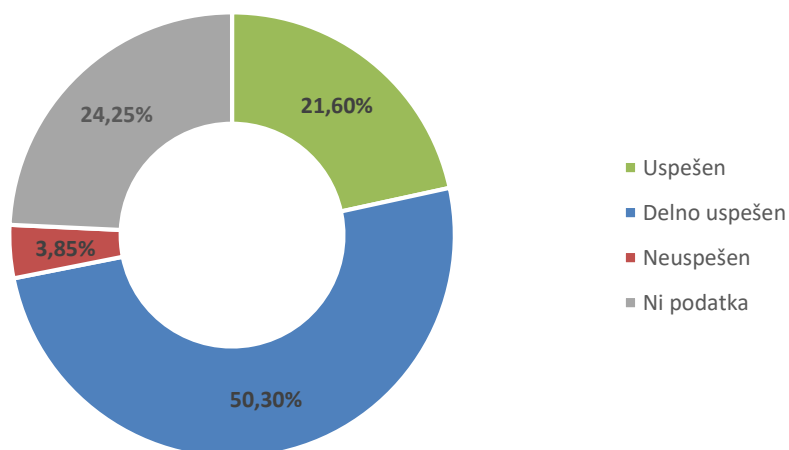
Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na srečanjih SSOK po posameznih OE ZZZS (Tabela 47) lahko vidimo, da je bilo največ udeležencev prisotnih na vseh 6 srečanjih v OE ZZZS Novo mesto (**83,33 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh 6 srečanjih pa v OE ZZZS Ljubljana (**22,55 %**). Največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni le na enem srečanju jebilo v OE ZZZS Koper in Ravne (**25%**).

Tabela 47: Prisotnost udeležencev na srečanjih delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	1 srečanje	2 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	5 srečanj	6 srečanj	Več kot 6 srečanj
CE	16,67%	13,33%	16,67%	10,00%	13,33%	30,00%	0,00%
KP	25,00%	0,00%	20,83%	4,17%	12,50%	37,50%	0,00%
KR	4,76%	9,52%	11,90%	11,90%	21,43%	40,49%	0,00%
KK	0,00%	0,00%	16,67%	8,33%	33,33%	41,67%	0,00%
LJ	16,66%	6,86%	18,63%	13,73%	21,57%	22,55%	0,00%
MB	9,52%	4,76%	7,14%	11,90%	23,81%	40,49%	2,38%
MS	3,12%	3,12%	9,38%	18,75%	21,88%	43,75%	0,00%
NG	8,33%	16,67%	8,33%	8,33%	16,67%	41,67%	0,00%
NM	5,55%	5,56%	5,56%	0,00%	0,00%	83,33%	0,00%
RAVNE	25,00%	8,33%	0,00%	25,00%	8,33%	33,34%	0,00%
SKUPAJ	12,13%	7,10%	13,31%	11,83%	18,93%	36,40%	0,30%

Uspešnost udeležencev na delavnici – Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 54 prikazuje uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic SSOK – skupni podatki. **21,6 %** udeležencev je bilo ob zaključku delavnic uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku delavnic opustili kajenje. **50,30 %** udeležencev je bilo delno uspešnih, kar pomeni da so ob zaključku delavnic zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret. **3,85 %** udeležencev je bilo neuspešnih, kar pomeni, da ob zaključku delavnic niso spremenili svojih kadilskih navad. Za **24,25 %** udeležencev podatka o uspešnosti delavnic nismo prejeli. V povprečju so udeleženci na začetku svetovanja za opuščanje kajenja pokadili 19 cigaret dnevno. Udeleženci, kateri so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, so na začetku svetovanja pokadili v povprečju 21 cigaret dnevno, ob zaključku svetovanja pa 9 cigaret. **Največja razlika (med vsemi udeleženci) med številom dnevno pokajenih cigaret na začetku ter ob zaključku svetovanja za opuščanje kajenja je bilo 40 cigaret.**



Slika 54: Uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja – skupni podatki.:

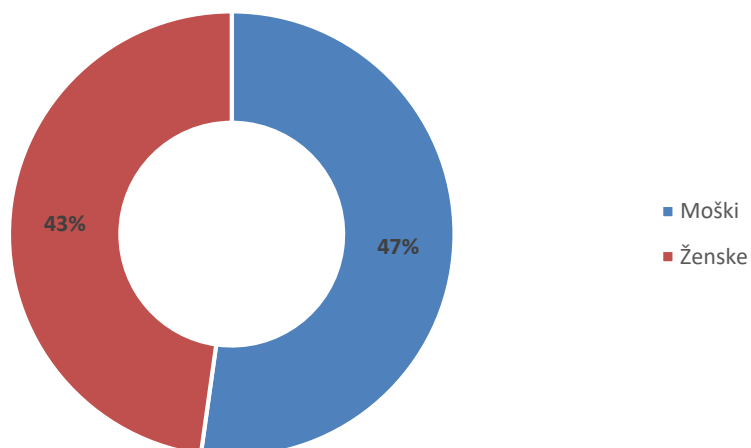
V *Tabela 48* so prikazani podatki o uspešnosti udeležencev ob zaključku delavnic SSOK po posameznih OE ZZS. Največji odstotek udeležencev, ki so bili ob zaključku delavnic uspešni, kar pomeni, da so opustili kajenje, je v OE ZZS Murska Sobota (**37,50 %**), največji odstotek udeležencev, ki so bili delno uspešni, kar pomeni, da so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, je v OE ZZS Novo mesto (**72,22 %**) ter največji odstotek udeležencev, katerih kadilske navade so ostale nespremenjene, je v OE ZZS Kranj (**11,90 %**).

Tabela 48: Uspešnost udeležencev ob zaključku delavnic Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZS.

Območne enote ZZS	Uspešen	Delno uspešen	Neuspešen	Ni podatka
CE	20,00%	53,33%	0,00%	26,67%
KP	12,50%	29,17%	4,16%	54,17%
KR	16,67%	57,14%	11,90%	14,29%
KK	25,01%	58,33%	8,33%	8,33%
LJ	16,67%	56,86%	0,98%	25,49%
MB	30,96%	35,71%	2,38%	30,95%
MS	37,50%	46,88%	6,25%	9,37%
NG	20,83%	45,83%	4,17%	29,17%
NM	22,22%	72,22%	0,00%	5,56%
RAVNE	25,00%	33,34%	8,33%	33,33%
SKUPAJ	21,60%	50,30%	3,85%	24,25%

Struktura udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

V analizo so zajeti podatki 187 individualnih svetovanj za opuščanje kajenja (ISOK), katerih se je udeležilo **43 % žensk** in **47 % moških** (Slika 55).



Slika 55: Struktura udeležencev pri individualnem svetovanju za opuščanje kajenja (po spolu)

Podatki o številu individualnih svetovanj (IS) po posameznih OE ZZS so prikazani v *Tabela 49*.

Tabela 49: Število Individualnih svetovanj po posameznih OE ZZS

Območne enote ZZS	Število individualnih svetovanj za opuščanje kajenja
CE	23
KP	21
KR	13
KK	8
LJ	47
MB	12
MS	23
NG	7
NM	21
RAVNE	12
SKUPAJ	187

Povprečna starost udeležencev je znašala **50 let**.

Tabela 50: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po starosti)

Starostni razredi	Odstotek udeležencev delavnice
Od 19 do 29 let	5,88%
Od 30 do 39 let	19,79%
Od 40 do 49 let	18,72%
Od 50 do 59 let	27,27%
Od 60 do 69 let	24,06%
Od 70 do 79 let	4,28%
SKUPAJ	100 %

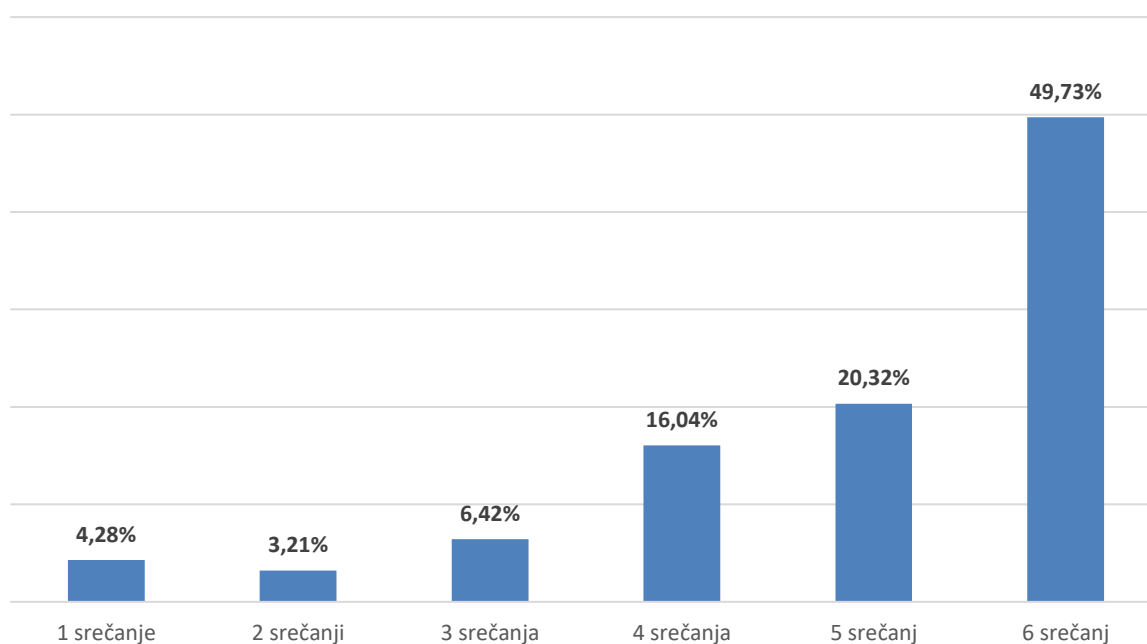
Najbolj pogosto so se delavnice udeležili pozamezniki, ki so dokončali **4-letno srednjo šolo ali gimnazijo** (26,20 %).

Tabela 51: Struktura udeležencev delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (po izobrazbi)

Izobrazba	Odstotek udeležencev delavnice
Nedokončana osnovna šola	1,60%
Osnovna šola	11,23%
2- ali 3-letna poklicna šola	33,16%
4-letna srednja šola ali gimnazija	26,20%
Višja šola	4,28%
Visoka šola, fakulteta, akademija	7,49%
Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	1,07%
Ni podatka	14,97%
SKUPAJ	100 %

Prisotnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 56 prikazuje prisotnost udeležencev na ISOK. Polovica udeležencev (**49,73 %**) je bilo prisotnih na vseh 6 individualnih svetovanjih, **20,32 %** udeležencev se je udeležilo 5 IS, **16,04 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na 4 IS. 3 IS se je udeležilo **6,42 %** udeležencev, **3,21 %** udeležencev 2 IS, **4,28 %** udeležencev pa je bilo prisotnih na le na enem individualnem svetovanju.



Slika 56: Prisotnost udeležencev na Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja – skupni podatki

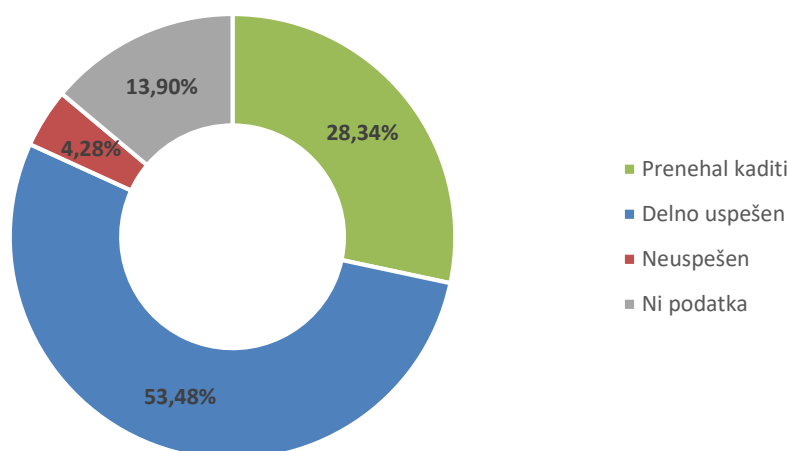
Iz podatkov o prisotnosti udeležencev na ISOK po posameznih OE ZZZS (Tabela 52) je razvidno, da je bilo največ udeležencev prisotnih na vseh 6 srečanjih v OE ZZZS Murska Sobota (**90,48 %**), najmanjši odstotek prisotnih na vseh 6 srečanjih pa v OE ZZZS Novo mesto (**23,81 %**). Največji odstotek udeležencev, ki so bili prisotni na manj kot 3 srečanjih je v OE ZZZS Krško (**37,5 %**).

Tabela 52: Prisotnost udeležencev na Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZZS.

Območne enote ZZZS	Manj kot 3 srečanja	3 srečanja	4 srečanja	5 srečanj	6 srečanj
CE	0,00%	24,00%	24,00%	28,00%	24,00%
KP	19,05%	0,00%	28,57%	4,76%	47,62%
KR	0,00%	0,00%	23,08%	15,38%	61,54%
KK	37,50%	0,00%	12,50%	12,50%	37,50%
LJ	8,50%	4,26%	12,77%	25,53%	48,94%
MB	0,00%	0,00%	16,67%	33,33%	50,00%
MS	0,00%	0,00%	0,00%	9,52%	90,48%
NG	14,29%	0,00%	14,29%	28,57%	42,86%
NM	9,52%	14,29%	23,81%	28,57%	23,81%
RAVNE	0,00%	8,33%	0,00%	8,33%	83,34%
SKUPAJ	7,49%	6,42%	16,04%	20,32%	49,73%

Uspešnost udeležencev - Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Slika 57 prikazuje uspešnost udeležencev ob zaključku ISOK – skupni podatki. **28,34 %** udeležencev je bilo ob zaključku ISOK uspešnih, kar pomeni, da so ob zaključku ISOK opustili kajenje. **53,48 %** udeležencev je bilo delno uspešnih, kar pomeni da so ob zaključku ISOK zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret. **4,28 %** udeležencev je bilo neuspešnih, kar pomeni, da ob zaključku ISOK niso spremenili svojih kadilskih navad. Za **13,9 %** udeležencev podatka o uspešnosti svetovanja nismo prejeli. V povprečju so udeleženci na začetku svetovanja za opuščanje kajenja pokadili **22** cigaret dnevno. Udeleženci, kateri so zmanjšali število dnevno pokajenih cigaret, so na začetku svetovanja pokadili v povprečju **18** 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 57: Uspešnost udeležencev ob zaključku Individualnega svetovanja za opuščanje kajenja – skupni podatki

V *Tabela 53* je prikazana uspešnost udeležencev ob zaključku ISOK po posameznih OE ZZS. Razberemo lahko, da je največji odstotek udeležencev, ki so bili uspešni (ob zaključku ISOK so opustili kajenje), v OE ZZS Nova Gorica (**71,43 %**), največji delež udeležencev, ki so bili delno uspešni (zmanjšali so število dnevno pokajenih cigaret), pa je v OE ZZS Maribor (**66,67 %**). Največ udeležencev, ki so bili ob zaključku ISOK neuspešni pri opuščanju kajenja (kadilskih navad niso spremenili), pa je bilo v OE ZZS Murska Sobota (**13,04 %**).

Tabela 53: Uspešnost udeležencev ob zaključku Individualnega svetovanja za opuščanje kajenja po posameznih OE ZZS.

Območne enote ZZS	Uspešen	Delno uspešen	Neuspešen	Ni podatka
CE	17,39%	60,87%	4,35%	17,39%
KP	23,81%	47,62%	0,00%	28,57%
KR	38,46%	53,85%	7,69%	0,00%
KK	37,50%	25,00%	0,00%	37,50%
LJ	35,42%	54,17%	4,17%	6,24%
MB	33,33%	66,67%	0,00%	0,00%
MS	17,39%	65,22%	13,04%	4,35%
NG	71,43%	0,00%	0,00%	28,57%
NM	5,00%	55,00%	5,00%	35,00%
RAVNE	41,67%	58,33%	0,00%	0,00%
SKUPAJ	28,34%	53,48%	4,28%	13,90%

9 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 v nepravilnem poročanju. Posledično analiza teh podatkov ni bila izvedena.

PREHRANA

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

Tako pri delavnici *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, 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.

GIBANJE

V delavnici *ZDRAVO HUIŠANJE* se delež telesno dejavnih po koncu delavnice ni bistveno povečal (razlika, med vsoto deleža zadostno in mejno telesno dejavnih pred in po koncu delavnice, znaša 2,09 %). Ocenjujemo, da je bila delavnica kljub temu uspešna za več kot polovico udeležencev (53,57 %), saj se kot uspeh delavnice upošteva tudi vzdrževanje začetnih/že osvojenih gibalnih navad posameznika. Najpomembnejša je razlika v deležu nezadostno telesno dejavnih na začetku in koncu delavnice, s 28,3 % v prid zmanjšanju deleža telesno nedejavnih. Dejanski delež telesno dejavnih se lahko bistveno razlikuje, zaradi pomanjkljivega poročanja rezultatov s strani izvajalcev (40,92 % manjkajočih podatkov).

V delavnici *TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE* se delež telesno dejavnih po koncu delavnice ni bistveno povečal (razlika, med vsoto deleža zadostno in mejno telesno dejavnih pred in po koncu delavnice znaša 0,01 %). Odstotek nezadostno telesno dejavnih udeležencev po koncu delavnice se je zmanjšal za slabo tretjino (24,45 %). Ocenjujemo, da je bila delavnica kljub temu uspešna za več kot polovico udeležencev (60,89 %), saj se kot uspeh delavnice upošteva tudi vzdrževanje začetnih/že osvojenih gibalnih navad posameznika. Dejanski delež telesno dejavnih se lahko bistveno razlikuje, zaradi pomanjkljivega poročanja rezultatov s strani izvajalcev (35,95 %).

Glede na visok odstotek zadostno in mejno telesno dejavnih udeležencev na začetku delavnic ugotavljamo, da delavnice Telesna dejavnost-gibanje obiskujejo pretežno telesno dejavne osebe, ki te oblike intervencije morda sploh ne bi potrebovale, saj so njihove gibalne navade v mejah normale. Nizek odstotek udeležencev z nezadostno telesno dejavnostjo morda nakazuje, da trenutna delavnica ni primerna (je prezahtevna) oz. ni zadostno promovirana med gibalno nekompetentnimi in starejšimi (povprečna starost udeležencev delavnice je 58 let). Po kvalitativnih ocenah podatkov delavnic ugotavljamo, da se v delavnici Telesna dejavnost-gibanje povečuje število kroničnih bolnikov in starejših od 65 let, zato bo potrebno delavnico vsebinsko in organizacijsko prilagoditi potrebam prebivalstva.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Vse tri psihoedukativne delavnice, tj. *PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO* in *PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO* in *SPOPRIJEMANJE S STRESOM*, so bile v letu 2017 v veliki meri realizirane glede na letni plan ZZZS, z nekaj razlikami med posameznimi območnimi enotami ZZZS. Večina udeležencev je obiskala tri ali celo vsa štiri srečanja posamezne delavnice. Struktura udeležencev delavnic kaže, da so se delavnic udeležile večinoma ženske. Največ udeležencev je bilo starih med 50 in 59 let, s končano srednjo šolo oz. gimnazijo. Kratkega individualnega razgovora v sklopu delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Podpora pri spoprijemanju s tesnobo se je udeležila dobra polovica udeležencev, medtem ko se večina udeležencev razgovora v sklopu delavnice Spoprijemanje s stresom ni udeležila. Interpretacijo učinkov delavnic omejuje relativno visok delež manjkajočih podatkov. Učinki psihoedukativnih delavnic so bili pričakovano v smeri doživljanja manj pogostih občutkov

depresivnosti, tesnobe in stresa ter povečane možnosti vpliva na svoje počutje z lastno aktivnostjo oz. večje zmožnosti obvladovanja stresa pri udeležencih po zaključeni delavnici.

OPUŠČANJE KAJENJA

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

Veliko ljudem ne uspe spremeniti življenjskega sloga, ker ne vedo, kako bi to naredili. Pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga posameznik dobi v Programu svetovanje za zdravje, ki se izvajajo v zdravstvenovzgojnih centrih zdravstvenih domov po vsej Sloveniji. Vendar je to le prvi korak posameznika, kajti če želimo, da smo uspešni in tudi vztrajamo na tej poti, se moramo zavedati, kaj v življenju moramo korenito spremeniti. To pa lahko dosežemo, če si to res želimo in da skrb za zdravje postane del našega vsakdana.

10 Priloga:

Realizacija delavnic za leto 2017

	ZDRAVO HUJŠANJE			ZDRAVA PREHRANA			TELESNA DEJAVNOST - GIBANJE			PODPORA - DEPRESIJA		
OE NIJZ	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%
OE CELJE	13	15	115,38%	17	17	100,00%	16	13	81,25%	15	18	120,00%
ZVC Radeče	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Laško	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	0	0,00%	2	4	200,00%
ZVC Slovenske Konjice	2	2	100,00%	4	4	100,00%	3	3	100,00%	3	4	133,33%
ZVC Šentjur	2	2	100,00%	2	2	100,00%	3	2	66,67%	2	2	100,00%
ZVC Šmarje pri Jelšah	2	2	100,00%	4	4	100,00%	3	0	0,00%	3	2	66,67%
ZVC Žalec	4	6	150,00%	4	4	100,00%	4	7	175,00%	3	4	133,33%
OE KOPER	16	15	93,75%	21	16	76,19%	18	15	83,33%	15	7	46,67%
ZVC Koper	7	9	128,57%	8	6	75,00%	8	7	87,50%	5	2	40,00%
ZVC Ilirska Bistrica	1	0	0,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	0	0,00%
ZVC Izola	1	1	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	3	150,00%
ZVC Piran	3	1	33,33%	3	2	66,67%	2	0	0,00%	2	0	0,00%
ZVC Postojna	2	2	100,00%	3	3	100,00%	3	3	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Sežana	2	2	100,00%	3	1	33,33%	1	1	100,00%	2	0	0,00%
OE KRANJ	17	13	76,47%	24	24	100,00%	21	19	90,48%	18	10	55,56%
ZVC Kranj	5	4	80,00%	8	10	125,00%	5	5	100,00%	5	5	100,00%
ZVC Bled	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%
ZVC Bohinj	1	0	0,00%	1	0	0,00%	1	0	0,00%	1	0	0,00%
ZVC Jesenice	4	4	100,00%	4	5	125,00%	4	8	200,00%	3	2	66,67%
ZVC Radovljica	2	2	100,00%	4	4	100,00%	4	4	100,00%	3	2	66,67%
ZVC Škofja Loka	3	0	0,00%	4	2	50,00%	4	0	0,00%	3	0	0,00%
ZVC Tržič	1	2	200,00%	2	2	100,00%	2	1	50,00%	2	0	0,00%
OE KRŠKO	4	5	125,00%	5	5	100,00%	5	5	100,00%	6	6	100,00%
ZVC Krško	2	3	150,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	3	3	100,00%
ZVC Brežice	2	2	100,00%	3	3	100,00%	3	3	100,00%	3	3	100,00%

	ZDRAVO HUIŠANJE			ZDRAVA PREHRANA			TELESNA DEJAVNOST - GIBANJE			PODPORA - DEPRESIJA		
OE NIJZ	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%
OE LJUBLJANA	55	73	132,73%	75	67	89,33%	74	46	62,16%	38	27	71,05%
ZVC Medvode	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%
ZVC Ljubljana	25	42	168,00%	42	39	92,86%	42	27	64,29%	8	9	112,50%
ZVC Cerknica	1	1	100,00%	2	2	100,00%	2	1	50,00%	2	0	0,00%
ZVC Domžale	6	5	83,33%	6	5	83,33%	6	0	0,00%	3	2	66,67%
ZVC Grosuplje	4	4	100,00%	2	0	0,00%	3	0	0,00%	3	0	0,00%
ZVC Ivančna Gorica	1	1	100,00%	2	2	100,00%	2	3	150,00%	2	2	100,00%
ZVC Hrastnik	2	2	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Idrija	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	1	50,00%
ZVC Kamnik	4	4	100,00%	5	4	80,00%	3	3	100,00%	3	1	33,33%
ZVC Kočevje	2	3	150,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Litija	1	1	100,00%	2	1	50,00%	2	0	0,00%	2	0	0,00%
ZVC Logatec	1	1	100,00%	1	1	100,00%	2	0	0,00%	2	1	50,00%
ZVC Ribnica	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	3	150,00%
ZVC Trbovlje	2	2	100,00%	3	3	100,00%	3	3	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Zagorje	1	2	200,00%	2	2	100,00%	1	1	100,00%	2	1	50,00%
OE MARIBOR	26	21	80,77%	38	40	105,26%	43	44	102,33%	19	11	57,89%
ZVC Maribor	13	9	69,23%	22	25	113,64%	25	25	100,00%	7	4	57,14%
ZVC Lenart	2	2	100,00%	2	2	100,00%	5	5	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Ormož	2	1	50,00%	2	3	150,00%	2	2	100,00%	2	1	50,00%
ZVC Ptuj	6	6	100,00%	8	7	87,50%	7	8	114,29%	5	3	60,00%
ZVC Slovenska Bistrica	3	3	100,00%	4	3	75,00%	4	4	100,00%	3	1	33,33%
OE MURSKA SOBOTA	12	8	66,67%	15	6	40,00%	13	11	84,62%	11	10	90,91%
ZVC Murska Sobota	6	4	66,67%	8	2	25,00%	7	4	57,14%	5	5	100,00%
ZVC Gornja Radgona	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	3	150,00%
ZVC Lendava	2	0	0,00%	3	0	0,00%	2	3	150,00%	2	0	0,00%
ZVC Ljutomer	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%
OE NOVA GORICA	10	10	100,00%	12	14	116,67%	15	14	93,33%	10	10	100,00%
ZVC Nova Gorica	6	5	83,33%	7	7	100,00%	8	8	100,00%	5	3	60,00%
ZVC Ajdovščina	2	3	150,00%	3	5	166,67%	4	3	75,00%	3	5	166,67%
ZVC Tolmin	2	2	100,00%	2	2	100,00%	3	3	100,00%	2	2	100,00%

	ZDRAVO HUŠANJE			ZDRAVA PREHRANA			TELESNA DEJAVNOST - GIBANJE			PODPORA - DEPRESIJA		
OE NIJZ	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%
OE NOVO MESTO	12	16	133,33%	14	15	107,14%	14	14	100,00%	12	9	75,00%
ZVC Novo Mesto	6	10	166,67%	8	9	112,50%	7	7	100,00%	5	5	100,00%
ZVC Črnomelj	3	2	66,67%	3	3	100,00%	4	4	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Metlika	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%	3	1	33,33%
ZVC Trebnje	2	3	150,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	1	50,00%
OE RAVNE NA KOROŠKEM	17	14	82,35%	19	14	73,68%	19	10	52,63%	14	13	92,86%
ZVC Ravne na Koroškem	3	0	0,00%	4	3	75,00%	5	0	0,00%	3	1	33,33%
ZVC Dravograd	1	0	0,00%	1	0	0,00%	1	0	0,00%	2	2	100,00%
ZVC Mozirje / Nazarje	2	2	100,00%	2	0	0,00%	2	0	0,00%	2	2	100,00%
ZVC Radlje ob Dravi	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	2	100,00%	2	3	150,00%
ZVC Slovenj Gradec	2	3	150,00%	3	3	100,00%	2	4	200,00%	2	2	100,00%
ZVC Velenje	7	7	100,00%	7	6	85,71%	7	4	57,14%	3	3	100,00%

	PODPORA - TESNOBA			SPOPRIJEMANJE - STRES			OPUŠČANJE KAJENJA - SKUPINSKO			OPUŠČANJE KAJENJA - INDIVIDUALNO		
	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%
OE NIJZ	15	10	66,67%	21	17	80,95%	6	4	66,67%	35	25	71,43%
OE CELJE	15	10	66,67%	21	17	80,95%	6	4	66,67%	35	25	71,43%
ZVC Radeče	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	2	2	100,00%
ZVC Laško	2	0	0,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	5	2	40,00%
ZVC Slovenske Konjice	3	3	100,00%	4	4	100,00%	1	1	100,00%	6	6	100,00%
ZVC Šentjur	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	6	7	116,67%
ZVC Šmarje pri Jelšah	3	0	0,00%	4	0	0,00%	1	0	0,00%	8	0	0,00%
ZVC Žalec	3	3	100,00%	4	4	100,00%	1	1	100,00%	8	8	100,00%
OE KOPER	16	9	56,25%	22	19	86,36%	7	4	57,14%	34	21	61,76%
ZVC Koper	6	1	16,67%	7	8	114,29%	2	2	100,00%	15	11	73,33%
ZVC Ilirska Bistrica	2	0	0,00%	3	0	0,00%	1	0	0,00%	3	1	33,33%
ZVC Izola	2	3	150,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	4	4	100,00%
ZVC Piran	2	1	50,00%	3	2	66,67%	1	0	0,00%	4	1	25,00%
ZVC Postojna	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	4	4	100,00%
ZVC Sežana	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	4	0	0,00%
OE KRANJ	19	11	57,89%	24	20	83,33%	8	7	87,50%	50	13	26,00%
ZVC Kranj	6	3	50,00%	7	8	114,29%	2	3	150,00%	15	3	20,00%
ZVC Bled	1	1	100,00%	1	1	100,00%	1	2	200,00%	2	2	100,00%
ZVC Bohinj	1	0	0,00%	1	0	0,00%	1	0	0,00%	2	0	0,00%
ZVC Jesenice	3	2	66,67%	4	3	75,00%	1	1	100,00%	7	3	42,86%
ZVC Radovljica	3	3	100,00%	4	6	150,00%	1	1	100,00%	7	5	71,43%
ZVC Škofja Loka	3	0	0,00%	4	0	0,00%	1	0	0,00%	13	0	0,00%
ZVC Tržič	2	2	100,00%	3	2	66,67%	1	0	0,00%	4	0	0,00%
OE KRŠKO	6	6	100,00%	8	8	100,00%	2	2	100,00%	12	7	58,33%
ZVC Krško	3	3	100,00%	4	4	100,00%	1	1	100,00%	7	7	100,00%
ZVC Brežice	3	3	100,00%	4	4	100,00%	1	1	100,00%	5	0	0,00%

	PODPORA - TESNOBA			SPOPRIJEMANJE - STRES			OPUŠČANJE KAJENJA - SKUPINSKO			OPUŠČANJE KAJENJA - INDIVIDUALNO		
OE NIJZ	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%
OE LJUBLJANA	40	28	1	55	57	103,64%	22	16	72,73%	130	42	32,31%
ZVC Medvode	1	0	0,00%	1	1	100,00%	1	1	100,00%	3	0	0,00%
ZVC Ljubljana	10	12	120,00%	12	24	200,00%	7	8	114,29%	58	10	17,24%
ZVC Cerknica	2	0	0,00%	3	0	0,00%	1	0	0,00%	4	1	25,00%
ZVC Domžale	3	2	66,67%	4	4	100,00%	1	0	0,00%	13	0	0,00%
ZVC Grosuplje	3	1	33,33%	4	0	0,00%	1	0	0,00%	6	0	0,00%
ZVC Ivančna Gorica	2	2	100,00%	3	2	66,67%	1	1	100,00%	4	3	75,00%
ZVC Hrastnik	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	4	0	0,00%
ZVC Idrija	2	1	50,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	4	2	50,00%
ZVC Kamnik	3	1	33,33%	4	1	25,00%	1	0	0,00%	9	6	66,67%
ZVC Kočevje	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	6	6	100,00%
ZVC Litija	2	0	0,00%	3	5	166,67%	1	0	0,00%	4	1	25,00%
ZVC Logatec	2	1	50,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	4	4	100,00%
ZVC Ribnica	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	4	3	75,00%
ZVC Trbovlje	2	2	100,00%	3	3	100,00%	2	2	100,00%	4	4	100,00%
ZVC Zagorje	2	0	0,00%	3	2	66,67%	1	0	0,00%	3	2	66,67%
OE MARIBOR	21	10	47,62%	27	22	81,48%	10	6	60,00%	74	12	16,22%
ZVC Maribor	8	3	37,50%	10	5	50,00%	5	2	40,00%	45	5	11,11%
ZVC Lenart	2	2	100,00%	3	4	133,33%	1	1	100,00%	6	0	0,00%
ZVC Ormož	2	0	0,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	5	6	120,00%
ZVC Ptuj	6	3	50,00%	7	6	85,71%	2	1	50,00%	12	0	0,00%
ZVC Slovenska Bistrica	3	2	66,67%	4	4	100,00%	1	1	100,00%	6	1	16,67%
OE MURSKA SOBOTA	12	10	83,33%	16	13	81,25%	5	5	100,00%	57	20	35,09%
ZVC Murska Sobota	6	6	100,00%	7	7	100,00%	2	3	150,00%	25	8	32,00%
ZVC Gornja Radgona	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	11	4	36,36%
ZVC Lendava	2	0	0,00%	3	0	0,00%	1	0	0,00%	11	1	9,09%
ZVC Ljutomer	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	10	7	70,00%
OE NOVA GORICA	11	16	145,45%	14	14	100,00%	4	4	100,00%	22	7	31,82%
ZVC Nova Gorica	6	7	116,67%	7	7	100,00%	2	2	100,00%	11	2	18,18%
ZVC Ajdovščina	3	7	233,33%	4	4	100,00%	1	1	100,00%	7	1	14,29%
ZVC Tolmin	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	4	4	100,00%

	PODPORA - TESNOBA			SPOPRIJEMANJE - STRES			OPUŠČANJE KAJENJA - SKUPINSKO			OPUŠČANJE KAJENJA - INDIVIDUALNO		
OE NIJZ	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%	PLAN	REALIZACIJA	%
OE NOVO MESTO	13	11	84,62%	17	17	100,00%	5	3	60,00%	33	21	63,64%
ZVC Novo Mesto	6	6	100,00%	7	7	100,00%	2	2	100,00%	21	14	66,67%
ZVC Črnomelj	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	1	100,00%	5	5	100,00%
ZVC Metlika	3	1	33,33%	4	4	100,00%	1	0	0,00%	3	2	66,67%
ZVC Trebnje	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	4	0	0,00%
OE RAVNE NA KOROŠKEM	14	10	71,43%	20	15	75,00%	7	2	28,57%	33	12	36,36%
ZVC Ravne na Koroškem	3	1	33,33%	4	1	25,00%	2	0	0,00%	5	0	0,00%
ZVC Dravograd	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	3	0	0,00%
ZVC Mozirje / Nazarje	2	0	0,00%	3	1	33,33%	1	0	0,00%	4	0	0,00%
ZVC Radlje ob Dravi	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	4	3	75,00%
ZVC Slovenj Gradec	2	2	100,00%	3	3	100,00%	1	0	0,00%	4	3	75,00%
ZVC Velenje	3	3	100,00%	4	4	100,00%	1	2	200,00%	13	6	46,15%