

# SPREMLJANJE IN POROČANJE TEMELJNIH IN POGLOBLJENIH DELAVNIC TER SVETOVANJ - 2021

Navodila za izvajalce v ZVC in CKZ

Ljubljana, 2021



#### Zgodovina verzij

Verzija (kratica: v)	Datum	Ime in priimek osebe ali naziv dejavnika, ki je vplival na spremembo/dopolnitev vsebine	Opis spremembe/dopolnitve
V 1 (sprejeta 19.3.2018)	19.3.2018	Nika Berlic	Navodila za spremljanje in poročanje 2018
V 2 (sprejeta 9.4.2019)	9.4.2019	Maja Čeplak	Navodila za spremljanje in poročanje 2019
V 3 (sprejeta 7.1.2020)	7.1.2020	Maja Čeplak	Navodila za spremljanje in poročanje 2020
V4 (sprejeta 2.2.2021)	2.2.2021	Maja Čeplak	Navodila za spremljanje in poročanje 2021

#### Spremljanje sprememb

Datum	Verzija	Opis spremembe	Avtor spremembe
Marec 2018	1.0	Navodila za spremljanje in poročanje 2018	Nika Berlic
April 2019	2.0	Navodila za spremljanje in poročanje 2019	Maja Čeplak
Januar 2020	3.0	Navodila za spremljanje in poročanje 2020	Maja Čeplak
Februar 2021	4.0	Navodila za spremljanje in poročanje 2021	Maja Čeplak

#### Uredila:

- Maja Čeplak

#### Avtorji (po abecednem redu):

- Andreja Backović Juričan,
- Mateja Bavcon,
- Nika Berlic,
- Lucija Furman,
- Tjaša Knific,
- Nataša Medved,
- Maja Petrič,
- Rok Poličnik,
- Klara Rebernik,
- Nataša Sedlar Kobe,
- Tomaž Čakš,
- Sanja Vrbovšek.

#### Zaščita dokumenta

#### © 2021 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcija 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

SEZNAM OKRAJŠAV	7
UVOD	8
1. PROTOKOL SPREMLJANJA IN POROČANJA POGLOBLJENIH DELAVNIC IN SVETOVANJ	10
1.1. NAVODILA ZA SPREMLJANJE IN POROČANJE	10
1.2. OBLIKOVANJE ID UDELEŽENCA	13
1.3. DINAMIKA POROČANJA	18
2. KAZALNIKI, KI JIH JE POTREBNO POROČATI V SPLETNI OBRAZEC 1KA	19
2.1. SPLOŠNI KAZALNIKI	19
2.2. VSEBINSKI KAZALNIKI - izbrani kazalniki po posameznih delavnicah/ svetovanj	ih .20
2.2.1. Delavnica »Zdravo hujšanje«	20
2.2.2. Delavnica »Zdravo jem«	20
2.2.3. Delavnica »Gibam se«	21
2.2.4. Delavnica »S sladkorno boleznijo skozi življenje«	21
2.2.5. Delavnica »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«	21
2.2.6. Delavnica »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo«	22
2.2.7. Delavnica »Spoprijemanje s stresom«	22
2.2.8. »Skupinsko/ Individualno svetovanje za opuščanje kajenja«	22
2.2.9. Delavnica »Ali sem fit?«	22
2.2.10. Delavnica »Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše«	22
2.2.11. Presejanje za funkcijsko manjzmožnost	22
3. UPORABA SPLETNEGA OBRAZCA 1KA – tehnična navodila	23
3.1. DOSTOP DO SPLETNEGA OBRAZCA 1KA	23
3.2. VSTOPNO GESLO	23
3.3. IZPOLNJEVANJE SPLETNEGA OBRAZCA 1KA	25
3.3.1. Naziv ZVC/CKZ	26
3.3.2. Izbira vrste delavnice/ svetovanja	27
3.3.3. Podatki o poglobljeni delavnici/ svetovanju	28
3.3.4. Vpis identifikacijske številke udeleženca (ID)	30
3.3.5. Izpolnjevanje obrazcev po posameznih udeležencih v okviru izbrane delavnice/ svetovanja, shranjevanje obrazcev in oddaja obrazcev	32
3.3.6. Spol udeleženca	34
3.3.7. Datum rojstva udeleženca	35
3.3.8. Izobrazba udeleženca	36
3.3.9. Delavnica »Zdravo hujšanje«	37
3.3.9.1. Prisotnost na delavnici – skupinska, vadbena srečanja	37
3.3.9.2. Prisotnost na delavnici – individualni posvet z DMS, DFT	38

3.3.9.3.	Prisotnost na delavnici – individualni posvet s psihologom	.38
3.3.9.4.	Samoocena zdravstvenega stanja	.40
3.3.9.5.	Meritve	.41
3.3.9.6.	Ocena pomembnosti za spremembo življenjskega sloga	.42
3.3.9.7.	Ocena zmožnosti za dosego spremembe življenjskega sloga	.43
3.3.9.8.	Pogostost zajtrkovanja	.44
3.3.9.9.	Število zaužitih obrokov na dan	.44
3.3.9.10.	Pogostost uživanja prigrizkov	.45
3.3.9.11.	Vrsta pijače za žejo	.45
3.3.9.12.	Količina zaužite zelenjave na dan	.46
3.3.9.13.	Količina zaužitega sadja na dan	.47
3.3.9.14.	Količina zaužitega mesa ali njegovih zamenjav (na dan)	.47
3.3.9.15.	Količina zaužitih škrobnih prilog na dan	.48
3.3.9.16.	Samoocena telesne pripravljenosti	.49
3.3.9.17.	Zadostnost telesne dejavnosti	.49
3.3.9.18.	Testiranje telesne pripravljenosti	.50
3.3.9.19.	Meritve	.50
3.3.9.19.1.	Arterijski tlak in sestava telesa	.51
3.3.9.20.	Meritve – skupina testov za odrasle (AFT)	.51
3.3.9.20.1.	Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	.52
3.3.9.20.2.	Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost	.53
3.3.9.20.3.	Mišično – skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	.54
3.3.9.20.4.	Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal	.55
3.3.9.21.	Meritve – skupina testov za starejše (SFT)	.56
3.3.9.21.1.	Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	.57
3.3.9.21.2.	Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost	.58
3.3.9.21.3.	Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	.59
3.3.9.21.4.	Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal	.59
3.3.10.	Delavnica »Zdravo jem«	.61
3.3.10.1.	Prisotnost na delavnici – skupinska srečanja in individualni posvet z DMS	.61
3.3.10.2.	Število zaužitih obrokov na dan	.62
3.3.10.3.	Pogostost uživanja zelenjave	.62
3.3.10.4.	Pogostost uživanja sadja	.63
3.3.10.5.	Vrsta pijače za žejo	.63
3.3.10.6.	Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir	.63
3.3.11.	Delavnica »Gibam se«	.64
3.3.11.1.	Prisotnost na delavnici	.64
3.3.11.2.	Samoocena telesne pripravljenosti in Zadostnost telesne dejavnosti	.65
3.3.11.3.	Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	.65
3.3.11.4.	Pogostost izvajanja vaj za gibljivost in ravnotežje	.66

3.3.11.5.	Testiranje telesne pripravljenosti	.66
3.3.12.	Delavnica »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«	.66
3.3.12.1.	Prisotnost na delavnici	.67
3.3.13.	Delavnica »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo«	.69
3.3.13.1.	Prisotnost na delavnici	.69
3.3.14.	Delavnica »Spoprijemanje s stresom«	.71
3.3.14.1.	Prisotnost na delavnici	.71
3.3.15.	Skupinsko/ individualno svetovanje za opuščanje kajenja	.73
3.3.15.1.	Prisotnost na srečanjih	.73
3.3.15.2.	Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom	.74
3.3.16.	Delavnica »S sladkorno boleznijo skozi življenje«	.75
3.3.16.1.	Prisotnost na delavnici	.76
3.3.16.2.	Trditve v okviru Vprašalnika za delavnico S Sladkorno boleznijo skozi življenje.	.76
3.3.17.	Delavnica »Ali sem fit?«	.79
3.3.17.1.	Testiranje telesne zmogljivosti – končan aerobni test	.80
3.3.17.2.	Testiranje telesne zmogljivosti – nekončan aerobni test	.81
3.3.17.3.	Testiranje telesne zmogljivosti – Preizkus hoje na 2km	.82
3.3.18.	Delavnica »Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše«	.83
3.3.18.1.	Meritve	.83
3.3.18.1.1.	Arterijski tlak in sestava telesa	.84
3.3.18.2.	Meritve – skupina testov za odrasle (AFT)	.84
3.3.18.2.1.	Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	.85
3.3.18.2.2.	Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost	.86
3.3.18.2.3.	Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	.87
3.3.18.2.4.	Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal	.88
3.3.18.2.4.	1. Končan aerobni test	.89
3.3.18.2.4.	2. Nedokončan aerobni test	.90
3.3.18.3.	Meritve – skupina testov za starejše (SFT)	.91
3.3.18.3.1.	Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost	.91
3.3.18.3.2.	Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost	.92
3.3.18.3.3.	Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost	.93
3.3.18.3.4.	Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal	.93
3.3.18.3.4.	1. Končan aerobni test	.94
3.3.18.3.4.	2. Nedokončan aerobni test	.95
1.1.1. P	resejanje za funkcijsko manjzmožnost	.96



## SEZNAM OKRAJŠAV

ASF	Delavnica »Ali sem fit?«
СКZ	Center za krepitev zdravja
DFT	fizioterapevt
DMS	diplomirana medicinska sestra
DIJT	dietetik
FM	»Presejanje za funkcijsko manjzmožnost«
GS	delavnica »Gibam se«
ISOK	»Individualno svetovanje za opuščanje kajenja«
ITM	indeks telesne mase
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
PSD	delavnica »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«
PST	delavnica »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo«
RADM	Referenčna ambulanta družinske medicine
SB	delavnica »S sladkorno boleznijo skozi življenje«
SS	delavnica »Spoprijemanje s stresom«
SSOK	»Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja«
ТТР	Delavnica »Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše«
ZD	zdravstveni dom
ZH	delavnica »Zdravo hujšanje«
ZJ	delavnica »Zdravo jem«
ZVC	Zdravstvenovzgojni center
ZZZS	Zavod za zdravstveno zavarovanje RS

## UVOD

Namen dokumenta »*Spremljanje in poročanje poglobljenih delavnic in svetovanj – Navodila za izvajalce v ZVC in CKZ*« je predstavitev vseh ključnih informacij o spremljanju oz. evalvaciji poglobljenih psihoedukativnih in zdravstvenovzgojnih delavnic ter temeljnih delavnic, ki se izvajajo v Zdravstvenovzgojnih centrih (v nadaljevanju ZVC) in Centrih za krepitev zdravja (v nadaljevanju CKZ).

*Program svetovanja za zdravje*, ki se izvaja v ZVC, kot tudi *Program za krepitev zdravja*, ki se izvaja v CKZ, obsegata dva ključna sklopa, in sicer:

- a) prvi sklop, imenovan »Temeljne delavnice« in
- b) drugi sklop, imenovan »Poglobljene delavnice in individualna svetovanja«, ki je strukturiran v tri svetovalnice (Svetovalnica za zdrav življenjski slog, Svetovalnica za duševno zdravje in Svetovalnica za tvegana vedenja).

Tip in struktura nemedikamentoznih obravnav sta v ZVC in CKZ v večini enaka (s 1. 1. 2018 je bilo doseženo še večje poenotenje), pri čemer pa na mestih vseeno obstajajo razlike. Vrste zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj, ki se izvajajo v ZVC in CKZ, so prikazane v nadaljevanju (Slika 1). Razlike med programoma so označene s sivo barvo.

Na Nacionalni inštitut za javno zdravje - NIJZ je (skladno s Splošnim dogovorom za tekoče pogodbeno leto) potrebno poročati podatke o izbranih kazalnikih v okviru poglobljenih delavnic in individualnih svetovanj.

Dokument *Spremljanje in poročanje poglobljenih delavnic in svetovanj – Navodila za izvajalce v ZVC in CKZ* je strukturiran sledeče:

- v 1. poglavju je predstavljen protokol spremljanja in poročanja podatkov na NIJZ;
- v 2. poglavju so predstavljeni izbrani kazalniki po posameznih poglobljenih delavnicah/ svetovanjih, ki jih je potrebno poročati na NIJZ;
- v 3. poglavju se nahajajo navodila za uporabo spletne aplikacije 1ka.

Slika 1: Vrste zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic, ki se izvajajo v ZVC in CKZ - primerjava.

	ZV	C* / CKZ**	
		Poglobljene delavnice	2
Temeljne delavnice	Svetovalnica za zdrav	Svetovalnica za	Svetovalnica za tvegana
	življenjski slog	duševno zdravje	vedenja
Zdravo živim* / Življenjski slog**	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Dejavniki tveganja*	Zdravo hujšanje	Spoprijemanje s stresom	
Zvišan krvni tlak**	S sladkorno boleznijo skozi življenje**		
Zvišane maščobe**			
Zvišan krvni sladkor**			
Sladkorna bolezen tipa 2**			
Test telesne			
pripravljenosti za			
odrasle (AFT) in			
Tehnike sproščanja			

\*- delavnica se izvaja le v ZVC

\*\*- delavnica se izvaja le v CKZ

## 1. PROTOKOL SPREMLJANJA IN POROČANJA POGLOBLJENIH DELAVNIC IN SVETOVANJ

### 1.1. NAVODILA ZA SPREMLJANJE IN POROČANJE

V okviru spremljanja poglobljenih delavnic/ svetovanj in poročanja na NIJZ, se je potrebno držati naslednjega:

- A. ob začetku poglobljene delavnice/ svetovanja je potrebno oblikovati identifikacijsko številko udeleženca (namen in način oblikovanja ID udeleženca je predstavljeno v nadaljevanju);
- B. tekom delavnice/ svetovanja je potrebno spremljati prisotnost udeleženca na delavnici/ svetovanju (obrazci preglednice prisotnosti so objavljene na interni spletni strani NIJZ);
- c. ob vstopu v delavnico/ svetovanje in ob zaključku delavnice/ svetovanja je potrebno izvesti oceno stanja udeleženca; na ta način opazujemo napredek udeleženca skozi delavnico/ svetovanje;
  - pri večini delavnic/ svetovanj vprašalnike o oceni stanja izpolnjujejo udeleženci sami (pod nadzorom izvajalca – v kolikor so potrebna kakršna koli navodila/ pojasnila);
  - izjema je delavnica ZDRAVO HUJŠANJE ODRASLIH, kjer vprašalnika NE izpolnjujejo udeleženci sami, ampak vprašalnik/obrazec izpolni IZVAJALEC skozi individualni klinični pogovor z udeležencem;

Vstopno in zaključno oceno stanja je potrebno poročati v spletni obrazec 1ka.

Oceno stanja se za vsako delavnico/svetovanje poroča v ločen obrazec. E-povezave do obrazcev za poročanje za leto 2021 se nahajajo na povezavah:

- Zdravo hujšanje: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ZH</u>
- Zdravo jem: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ZJ</u>
- Gibam se: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-GS</u>
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-PSD</u>
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-PST</u>
- Spoprijemanje s stresom: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-SS</u>
- Skupinsko svetovanje pri opuščanju kajenja: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-SSK</u>
- Individualno svetovanje pri opuščanju kajenja: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ISK</u>
- S sladkorno boleznijo skozi življenje: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-SB</u>
- Ali sem fit?: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ASF</u>
- Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-TTP</u>
- Presejanje za funkcijsko manjzmožnost: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-FM</u>

- D. ob koncu delavnice/ svetovanja (tj. na predzadnjem/ zadnjem srečanju) je med udeležence potrebno razdeliti Vprašalnik o zadovoljstvu udeležencev z obravnavo; vprašalnik (tj. anketa) je anonimen in je v prvi vrsti namenjen izvajalcem, da dobijo vtis/ odziv udeležencev glede izvedene obravnave; izvajalec naredi kratko poročilo/ zapis o vrnjenih vprašalnikih, tj. naziv delavnice/svetovanja, vodja delavnice/svetovanja, število izpolnjenih in izročenih anket, datum izpolnjevanja anket, morebitne opombe izvajalca; poročilo (ki je pomembno zaradi morebitnega zajema rešenih vprašalnikov za določeno časovno obdobje) se skupaj z vrnjenimi anketami hrani skupaj v arhivu v ZD, pri čemer so dokumenti kadar koli na voljo NIJZ na vpogled (obrazca: *Vprašalnik o zadovoljstvu udeležencev z obravnavo* in *Zadovoljstvo udeležencev z obravnavo poročilo* se nahajata na interni spletni strani NIJZ v sklopu posamezne delavnice/ svetovanja);
- E. izpolnjene obrazce (vprašalnike, evidence prisotnosti) je potrebno hraniti v arhivu zdravstvenega doma (ZD) 5 let;

Kontaktna točka za vprašanja, povezana s spremljanjem in poročanjem:

Maja Čeplak (<u>maja.ceplak@nijz.si</u>);

Nacionalni inštitut

za javno zdravje

Vsi obrazci in gradiva, ki so potrebni za izvajanje posamezne delavnice/ svetovanja (tako poglobljene kot temeljne), se nahajajo na **interni spletni strani NIJZ**, do katere lahko izvajalci dostopate z geslom, ki ste ga prejeli preko e-pošte.

Dostop do interne spletne strani NIJZ – Slika 2: <u>http://nijz.si/sl/podrocja-dela/nenalezljive-bolezni-in-</u><u>stanja/nppszb</u>);



#### Slika 2: Interna spletna stran NIJZ - dostop do obrazcev in gradiv



Domov > Področja dela > Nenalezljive bolezni in stanja > Nacionalni program primarne preventive sirtno-žilnih bolezni

#### NACIONALNI PROGRAM PRIMARNE PREVENTIVE SRČNO-ŽILNIH BOLEZNI



## 1.2. OBLIKOVANJE ID UDELEŽENCA

Ob začetku posamezne delavnice/ svetovanja je potrebno zabeležiti **IDENTIFIKACIJSKO ŠTEVILKO UDELEŽENCA.** Ta je pomembna z vidika poročanja ter doseganja kakovosti podatkov. Vodja delavnice je dolžna podatke poročati redno in natančno, se pa vedno lahko zgodi, da se kje zatipkamo. V kolikor bodo v bazi podatkov na NIJZ nekateri podatki nenavadni (bodo presegali meje normalnih okvirjev – npr. ITM 300) ali bodo manjkali, boste z NIJZ prejeli klic za pojasnilo in dopolnitev podatkov.

Ker IMENA in PRIIMKA pacienta zaradi varovanja osebnih podatkov NE SMETE beležiti in poročati na NIJZ, boste v sistem 1ka beležili identifikacijsko številko, ki pa je pomembna zaradi sledljivosti pacienta. NIJZ bo namreč skrbel za kakovost baze in vas bo v primeru manjkajočih vrednosti v okviru posameznega pacienta poklical, z namenom, da bo baza podatkov optimalno izpolnjena.

Identifikacijsko številko (npr.: ZH2021D1U1) se zapiše/beleži:

- na vprašalnik (desni kot zgoraj) in v 1ka,

- na evidenco prisotnosti – poročilo.

V nadaljevanju so natančno predstavljeni primeru za posamezno delavnico/ svetovanje.

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- inicialk imena delavnic (okrajšave so predstavljene na spodnjem seznamu oz. podrobneje po točkah, ki si v nadaljevanju sledijo);
- leta izvajanja delavnice/ svetovanja (2021, 2022, ...);
- zaporedne številke delavnice/ svetovanja v tekočem letu, pri čemer delavnico označimo z D, svetovanje pa s S;
- zaporedne številke udeleženca:
  - ZA DELAVNICE, SKUPINSKA SVETOVANJA: zaporedna številka udeleženca v posamezni delavnici, pri čemer udeleženca naslovimo z U – tj. U1, U2 ...;
  - INDIVIDUALNA SVETOVANJA: zaporedna številka udeleženca v tekočem letu, pri čemer udeleženca naslovimo z U – tj. U1, U2 ...;

#### Seznam okrajšav delavnic/ svetovanj:

- ZH: Zdravo hujšanje
- ZJ: Zdravo jem
- GS: Gibam se
- **PSD**: Podpora pri spoprijemanju z depresijo
- PST: Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
- SS: Spoprijemanje s stresom
- SSOK: Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
- ISOK: Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
- SB: S sladkorno boleznijo skozi življenje
- ASF: Ali se fit?
- TTP: Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše
- FM: Presejanje za funkcijsko manjzmožnost



V nadaljevanju je natančno predstavljeno, kako določiti ID udeleženca za posamezno delavnico/ svetovanje.

#### Delavnica »Zdravo hujšanje«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. ZH kot Zdravo hujšanje),
- \* leta izvajanja (npr. ZH2021),

\* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ZH2021D1),

\* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ZH2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: ZH2021D1U1

#### Delavnica »Zdravo jem«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. ZJ kot Zdravo jem),
- \* leta izvajanja (npr. ZJ2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ZJ2021D1),

\* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ZJ2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: ZJ2021D1U1

#### Delavnica »Gibam se«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. GS kot Gibam se),
- \* leta izvajanja (npr. GS2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. GS2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. GS2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: GS2021D1U1

#### Delavnica »S sladkorno boleznijo skozi življenje« (samo v CKZ)

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

\* inicialke imena delavnice (npr. SB kot sladkorna bolezen),

\* leta izvajanja (npr. SB2021),

\* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. SB2021D1),

\* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. SB2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: SB2021D1U1

#### Delavnica »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. PSD kot Podpora pri spoprijemanju z depresijo),
- \* leta izvajanja (npr. PSD2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. PSD2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. PSD2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: PSD2021D1U1

#### Delavnica »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. PST kot Podpora pri spoprijemanju s tesnobo),
- \* leta izvajanja (npr. PST2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. PST2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. PST2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: PST2021D1U1

#### Delavnica »Podpora pri spoprijemanju s stresom«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

\* inicialke imena delavnice (npr. SS kot Spoprijemanje s stresom),

\* leta izvajanja (npr. SS2021),

\* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. SS2021D1),

\* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. SS2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: SS2021D1U1

#### »Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

\* inicialke imena delavnice (npr. SSOK kot Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja),

\* leta izvajanja (npr. SSOK2021),

\* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. SSOK2021D1),

\* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. SSOK2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: SSOK2021D1U1

#### »Individualno svetovanje za opuščanje kajenja«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. ISOK kot Individualno svetovanje za opuščanje kajenja),
- \* leta izvajanja (npr. ISOK2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ISOK2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ISOK2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: ISOK20210D1U1

#### Delavnica »Ali sem fit?«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. ASF kot Ali sem fit?),
- \* leta izvajanja (npr. ASF2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ASF2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. ASF2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: ASF2021D1U1

#### Delavnica »Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. TTP kot Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše),
- \* leta izvajanja (npr. TTP2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. TTP2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. TTP2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: TTP2021D1U1

#### Delavnica »Presejanje za funkcijsko manjzmožnost«

#### Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- \* inicialke imena delavnice (npr. FM kot Presejanje za funkcijsko manjzmožnost),
- \* leta izvajanja (npr. FM2021),
- \* zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. FM2021D1),
- \* zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. FM2021D1U1).

Zgornji primer ID udeleženca: FM2021D1U1



#### 1.3. DINAMIKA POROČANJA

Poglobljena delavnica/ svetovanje se zaključi, ko izvajalec opravi vnos podatkov v spletni obrazec 1ka. Poročanje podatkov poteka sprotno.

Ob vnosu podatkov v spletni obrazec 1ka se zabeleži tudi čas zapisa/ vnosa podatkov.

Spletni obrazec v 1ka je za posamezno osebo potrebno izpolniti le 1-krat. Pri vnosu podatkov je zato potrebna natančnost.

#### Pregled opravljenih vnosov bo s strani NIJZ opravljen 2-krat letno, in sicer:

- v poletnem času (julij), ko se konča spomladanski val delavnic/ svetovanj;
- v zimskem času (januar), ko se konča jesenski val delavnic svetovanj.

V tem času bo opravljen izvoz podatkov (tj. izvoz 2-krat letno) in pregled vnosa podatkov, pri čemer boste izvajalci s strani kontaktne točke na NIJZ (Maja Čeplak) pozvani k morebitnim dopolnitvam podatkov.

Opravljena realizacija za preteklo leto, ki se poročana na ZZZS, mora biti potrjena 30. aprila tekočega leta, zato je zadnji rok za morebitne spremembe v bazi podatkov za preteklo leto (na področju vnosov) **31.januar 2021**. V primeru, da delavnica, ki se je začela v letu 2020 in do 31.januarja 2021 še ne bo zaključena, vas prosimo, da nam to sporočite na mail maja.ceplak@nijz.si.

## 2. KAZALNIKI, KI JIH JE POTREBNO POROČATI V SPLETNI OBRAZEC 1KA

V prvi vrsti so kazalniki, s katerim spremljamo začetno in končno oceno stanja udeleženca, namenjeni izvajalcem, da lahko spremljajo **individualni napredek pri posameznem udeležencu.** 

Skladno s Splošnim dogovorom za tekoče pogodbeno leto, ki je objavljeno na spletni strani ZZZS, pa je potrebno spremljati in na NIJZ poročati podatke, ki se nanašajo **na izbrane kazalnike v okviru poglobljenih delavnic in individualnih svetovanj**. Izbrane kazalnike je potrebno poročati v spletni obrazec 1ka (po končani delavnici/ svetovanju).

Izbrani kazalniki, ki jih je potrebo poročati, se ločijo na:

- A) splošni del, ki je enak za vse obravnave in na
- B) specifični del, ki se razlikuje glede na posamezno obravnavo. V okviru specifičnega dela se beleži izbrane kazalnike (tj. izbrana vprašanja, ki se nahajajo v vprašalnikih, s pomočjo katerih ocenjujejo oceno začetnega in zaključnega stanja pri udeležencu).

Kazalniki so podrobneje predstavljeni v nadaljevanju.

#### 2.1. SPLOŠNI KAZALNIKI

#### Kazalniki:

- 1. naziv ZVC/ CKZ;
- 2. vrsta delavnice/ svetovanja;
- 3. podatki o poglobljeni delavnici/ svetovanju:
  - a. datum pričetka delavnice;
  - b. datum zaključka delavnice;
  - c. datum obračuna delavnice;
  - d. vodja delavnice (ime in priimek, izobrazba);
  - e. ostali izvajalci delavnice (imena in priimki ostalih izvajalcev, izobrazba);
- 4. podatki o udeležencu:
  - a. spol,
  - b. datum rojstva,
  - c. izobrazba,
  - d. prisotnost na delavnici/ svetovanju (prisotnost na skupinskih srečanjih, individualnih posvetih specifično za vsako delavnico glede na njeno strukturo);



2.2. VSEBINSKI KAZALNIKI – izbrani kazalniki po posameznih delavnicah/ svetovanjih

#### 2.2.1. Delavnica »Zdravo hujšanje«

#### Kazalniki:

ZDRAVSTVENI STATUS:

1. samoocena zdravstvenega stanja; MERITVE:

2. ITM;

3. obseg pasu (v cm);

MOTIVACIJA IN PRIPRAVLJENOST ZA SPREMEMBE:

- 4. ocena pomembnosti za spremembo življenjskega sloga;
- 5. ocena zmožnosti za dosego spremembe življenjskega sloga;

PREHRANJEVALNE NAVADE:

- 6. ritem prehranjevanja (sestavljeni kazalnik iz 3 kazalnikov):
  - a. pogostost zajtrkovanja;
  - b. število zaužitih obrokov/dan;
  - c. pogostost uživanja prigrizkov;
- 7. vrsta pijače za žejo;
- 8. primerna količina zaužitih priporočenih prehranskih izbir zdrav krožnik (sestavljen kazalnik iz 4 kazalnikov):
  - d. količina zaužite zelenjave;
  - e. količina zaužitega sadja;
  - f. količina zaužitega mesa ali njegovih zamenjav;
  - g. količina zaužitih škrobnih prilog;

TELESNA DEJAVNOST:

- 9. zadostnost telesne dejavnosti;
- 10. rezultat celotne skupine testov (testiranje telesne pripravljenosti;

#### 2.2.2. Delavnica »Zdravo jem«

#### Kazalniki:

- 1. število zaužitih obrokov na dan;
- 2. pogostost uživanja zelenjave;
- 3. pogostost uživanja sadja;
- 4. pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir;
- 5. vrsta pijače za žejo;



#### 2.2.3. Delavnica »Gibam se«

#### Kazalniki:

TELESNA DEJAVNOST:

- 1. zadostnost telesne dejavnosti;
- 2. pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin;
- 3. pogostost izvajanja vaj za gibljivost in ravnotežje;
- 4. rezultat celotne skupine testov (testiranje telesne pripravljenosti);

#### 2.2.4. Delavnica »S sladkorno boleznijo skozi življenje«

#### Kazalniki:

- 1. emocionalne obremenitve (sestavljen kazalnik, ki je merjen s pomočjo 3 trditev):
  - a. »Prestrašen sem, ko pomislim, da moram živeti s sladkorno boleznijo.«
  - b. »Jezen sem, ker sem dobil sladkorno bolezen.«
  - c. »Občutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje življenje.«
- 2. stiska zaradi pomanjkanja informacij (sestavljen kazalnik, ki je merjen s pomočjo 3 trditev):
  - a. »Nimam dovolj informacij za življenjske s sladkorno boleznijo.«
    - b. »Imam dovolj informacij in znanja (ki sem jih prejel s strani strokovnjakov) o zdravem prehranjevanju.«
    - c. »Imam dovolj informacij in znanja (ki sem jih prejel s strani strokovnjakov) o zadostni in primerni količini telesne dejavnosti za zdravje.«
- 3. stiska zaradi pomanjkanja volje in moči (sestavljen kazalnik, ki je merjen s pomočjo 3 trditev):
  - a. »Čutim, da lahko obvladujem svojo sladkorno bolezen.«
  - b. »Imam dovolj moči in volje, da skrbim za zdrave prehranjevalne navade.«
  - c. »Imam dovolj moči in volje, da se ukvarjam z gibanjem in skrbim za svoje fizično zdravje.«
- 4. socialna stiska:
  - a. »Zaradi sladkorne bolezni sem v družbi (z družino, prijatelji) pogosto v stiski.«;

#### 2.2.5. Delavnica »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«

#### Kazalniki:

- 1. samoocena pogostosti doživljanja simptomov depresije;
- 2. samoocena lastne zmožnosti vplivanja na svoje počutje;
- 3. samoocena prepričanja glede možnosti premagovanja depresije;



#### 2.2.6. Delavnica »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo«

#### Kazalniki:

- 1. samoocena pogostosti doživljanja simptomov tesnobe;
- 2. samoocena lastne zmožnosti vplivanja na svoje počutje;
- 3. samoocena prepričanja glede možnosti premagovanja anksioznih motenj;

#### 2.2.7. Delavnica »Spoprijemanje s stresom«

#### Kazalniki:

- 1. samoocena pogostosti doživljanja napetosti, stresa ali pritiskov;
- 2. samoocena obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov;

#### 2.2.8. »Skupinsko/ Individualno svetovanje za opuščanje kajenja«

#### Kazalnik:

1. ocena zasvojenosti z nikotinom;

#### 2.2.9. Delavnica »Ali sem fit?«

#### Kazalnik:

1. rezultat aerobne zmogljivosti;

#### 2.2.10. Delavnica »Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše«

#### Kazalnik:

- 1. zadostnost telesne dejavnosti;
- 2. rezultat celotne skupine testov (testiranje telesne pripravljenosti);

#### 2.2.11. Presejanje za funkcijsko manjzmožnost

#### Kazalnik:

1. delež funkcijsko zmožnih in manjzmožnih.

## 3. UPORABA SPLETNEGA OBRAZCA 1KA – tehnična navodila

#### 3.1. DOSTOP DO SPLETNEGA OBRAZCA 1KA

Spletni obrazci 1ka (za poročanje podatkov poglobljenih delavnic in svetovanj za leto 2021) se nahajajo na spodnjih povezavah:

- Zdravo hujšanje: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ZH</u>
- Zdravo jem: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ZJ</u>
- Gibam se: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-GS</u>
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-PSD</u>
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-PST</u>
- Spoprijemanje s stresom: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-SS</u>
- Skupinsko svetovanje pri opuščanju kajenja: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-SSK</u>
- Individualno svetovanje pri opuščanju kajenja: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ISK</u>
- S sladkorno boleznijo skozi življenje: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-SB</u>
- Ali sem fit?: <u>https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-ASF</u>
- Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše: https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-TTP
- Presejanje za funkcijsko manjzmožnost: https://anketa.nijz.si/zvcckz2021-FM

#### 3.2. VSTOPNO GESLO

Za vstop v spletni obrazec 1ka potrebujete **geslo**, ki jih s strani NIJZ za tekoče leto prejme vodja ZVC/ CKZ, ki jih je dolžan posredovati gesla vsem izvajalcem delavnic/ svetovanj. Gesla so vnaprej določena, kakršno koli spreminjanje in lastno ustvarjanje gesel ni mogoče. Število posredovanih gesel je prilagojeno planu delavnic/ svetovanj. V kolikor v tekočem letu aktivirate vsa posredovana vstopna gesla, se prosim obrnite na kontaktno osebo NIJZ (Maja Čeplak, <u>maja.ceplak@nijz.si</u>), da vam naknadno posredujemo nova gesla.

Vpis gesla za vstop vam omogoča, da se vsi vneseni podatki sproti samodejno shranjujejo, kar pomeni, da lahko z vnosom podatkov nadaljujete kasneje. Ob aktivaciji gesla si obvezno zabeležite, za katero delavnico ste uporabili geslo. Vsaki delavnici je namreč potrebno dodeliti drugo geslo. Tako boste lahko kasneje dopolnili in/ ali popravili že vnesene podatke za točno določeno delavnico/ svetovanje. *Slika 3* prikazuje okno za vnos vstopnega gesla. Po vpisu gesla morate za nadaljevanje pritisniti gumb »Naslednja stran«. V kolikor vpisano geslo ni pravilno, oziroma ga niste vpisali in vseeno nadaljevali s klikom na »Naslednja stran«, se bo izpisalo obvestilo »Napačna koda«. Na okno za vnos vstopnega gesla se vrnete z gumbom »Nazaj« v vašem brskalniku, oziroma tako, da v iskano okno brskalnika ponovno vpišete link do spletne aplikacije 1ka.

Slika 3: Vnos vstopnega gesla	
Vaše mnenje je pomembno	
Obrazec za spremljanje poglobljenih delavnic in s	0% 100% vetovanj 2021
Prosimo, da vnesete geslo in s klikom na <b>Naslednja stran</b> pričnete z izpol	njevanjem obrazca.
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje	<b>9</b> *
Vnesite geslo:	
Naslednja stran	

Slika 4: Obvestilo v primeru napačno vpisanega gesla oz. da geslo ni vpisano



#### 3.3. IZPOLNJEVANJE SPLETNEGA OBRAZCA 1KA

Spletni obrazec 1ka se izpolnjuje po korakih, ki so prikazani v nadaljevanju.

#### **OPOZORILO:**

Določena vprašanja v obrazcu so obvezna. V kolikor ne boste odgovorili na vprašanje, ki je obvezno, ne boste mogli nadaljevati z izpolnjevanjem obrazca na novi strani. V kolikor ne izpolnite katerega izmed obveznih vprašanj, se izpiše obvestilo »Prosimo, odgovorite na vsa obvezna vprašanja!« (*Slika 5*).





Ob zaključku spletnega obrazca 1ka je potrebno vpisati elektronski naslov, na katerega bo prispelo potrdilo o izpolnjenem obrazcu. V kolikor soglasja za zbiranje osebnih podatkov ne boste podali, ne boste mogli nadaljevati z izpolnjevanjem obrazca na novi strani. (*Slika 6*).

5: Soglasje za zbirar	ije osebnih podatkov v anke	eti	
Vase mnen	s s		
		0%	100%
Obrazec z	a spremljanje poglobljen	ih delavnic in svetovanj 20	21
*Soglasje za zbiranje	osebnih podatkov v anketi		e
Anketa, ki je pred vami, Ker bomo skupaj z vašin izpolnjevanjem strinjate prostovoljno in pogoj za izpolnjevanjem ankete. I preberete tukaj. Politika	zbira osebne podatke in podatke, ki ji ni odgovori zbirali zgoraj navedene os z zbiranjem vaših osebnih podatkov sodelovanje v anketi. V primeru, da p Podrobnosti o zbiranju, hranjenju in o zasebnosti in splošni pogoji so dosto	ih posredujete v anketi: sebne podatke, vas prosimo, da se pred r. Posredovanje anketnih in osebnih poda odatkov ne posredujete, ne morete nada odelovanju vaših podatkov v tej anketi si opni na tej povezavi.	itkov je Ijevati z i lahko
Prosimo, označite, ali se	strinjate z zbiranjem vaših osebnih po	odatkov:	
<ul> <li>O Ne, ne strinjam se z zbira</li> <li>O Da, strinjam se z zbiranje</li> </ul>	injem mojih osebnih podatkov em mojih osebnih podatkov		
<u></u>	Prejšnja stran N	aslednja stran	
	2	5	



#### 3.3.1. Naziv ZVC/CKZ

Prvi korak je vpis naziva ZVC/CKZ. S klikom na spustni seznam (Slika 7) lahko izberete svojo institucijo (naziv ZVC/CKZ).

	C Martin		
	Mar 1		63
-	and the test		
. 7			0
))		0% 🗴 (120%	
3	Obrazec za spr	emlianie pogloblienih delavnic in svetovani 2021	C
F	oningeo na obi	ennjanje pogrebijenin denatine in orecordinj zozr	
			-
-			
			E-A
*Naz	iv zdravstvenovzgojnega ci	entra/ centra za krepitev zdravja	
100 00	untrary asymptotic telesity and when	dupouronini cantachartar na branitari versuia	-
	Agenticity personal tradence was the ave	uneuroxa@vilus.co.umuneeries.tw.anebuos.toraAla	E.A.
2220.00			•
_			2
E.		2	2
	-	a.)	2
		0,	<b>&gt;</b>
	) CKZ Ajdovičina		-
•17	) CKZ Ajdovičina 1) ZVC Bled	avstvenovzgolno/osihoedukalivno delavnico/individualno svetovanie	-
• Iz	) CKZ Ajdovicina ) ZVC Bied ) ZVC Bohnj	avstvenovzgojno/psihoeduka ivno delavnico/individualno svetovanje	-
• Iz	) CK2 AjdoAcine () ZVC Bied () ZVC Biehoj 1) CK2 Biebice	a, avstvenovzgojno/psihoeduka ivno delavnico/îndividualno svetovanje individualno svetovanje.	-
•lz	) CKZ Ajdovicina () ZVC Bled () ZVC Bohin) () CKZ Brebice () CKZ Cejje	avstvenovzgojno/psihoeduka ivno delavnico/individualno svetovanje Individualno svetovanje.	-
* 1z Na -	) CK2 AjdEMOIns ) ZVC Blec ) ZVC Bohnj 4) CK2 Brežice 5) CK2 Celje 5) ZVC Celenica	avstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje	-
•1z	) CK2 Ajdživščina ) ZVC Bles ) ZVC Bohnj ) CK2 Brežice ) CK2 Celje 3 ZVC Celje 3 ZVC Cerknica 7 CK2 Centrnica	avstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje Individualno svetovanje.	-
•lz Ne -	) CK2 Ajdovšcina 1) ZVC Bles 2) ZVC Bles 2) CK2 Bles 2) CK2 Celje 3) CK2 Celje 3) ZVC Cerkmica 7) CK2 Criomalj + Mattika 4) ZVC Demalj + Mattika	avstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje Individualno svetovanje.	-
• 12 3 Ne 4 7 8	) CKZ Ajdovičina 1) ZVC Blez 1) ZVC Blez 2) ZVC Bležice 5) CKZ Celje 5) CKZ Celje 5) ZVC Celknica 73 CKZ Cromalj + Matlika 6) ZVC Domžale	avstvenovzgojno/psihoeduka ivno delavnico/individualno svetovanje Individualno svetovanje.	¥
• Iz 3 Ne 4 7 8	) CKZ Ajdovizina () ZVC Bied () ZVC Bietice () CKZ Biezice () CKZ Celje () CKZ Celje () CKZ Central) + Mattika () CKZ Comral) + Mattika () CKZ Comja Radgona	avstvenovzgojno/psihoeduka ivno delavnico/îndividualno svetovanje Individualno svetovanje.	

## Slika 7. Naziv ZVC/CKZ



#### 3.3.2. Izbira vrste delavnice/ svetovanja

V naslednjem koraku (*Slika 8*) iz spustnega seznama izberete vrsto delavnice/ svetovanja, v okviru katere želite vpisati podatke za skupino udeležencev oz. udeleženca (relevantno za individualna svetovanja).

#### Slika 8: Vrsta delavnice/ svetovanja

and the second s	
6	04
Obrazec za spremlj	janje poglobljenih delavnic in svetovanj 2021
Naziv zdravstvenovzgojnega centra/	centra za krepitev zdravja
Na spustnem seznamu izberite vaš zdravstvenovzg	gojni center/center za krepitov zdravja
	1
Izpolnjujem obrazec za naslednjo zdra Na spustnem seznamu izberite ustrezno delavnico	ravstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje ofindividualno svetovarje.
Izpolnjujem obrazec za naslednjo zdra Na spustnem seznamu izberite ustrezno delavnico	ravstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje
Izpolnjujem obrazec za naslednjo zdra Na spustnem seznamu izberite ustrezno delavnico Zitravo htesstje	ravstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje
Izpolnjujem obrazec za naslednjo zdra Na spustnem seznamu izberite ustrezno delavnico Zdravo hustotje Zdravo jem Gibam se	ravstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje prindividualno svetovanje.
Izpolnjujem obrazec za naslednjo zdra Na spustnem seznamu izberite ustrezno delavnico Zdravo hrašenje Zdravo jem Gibam se Podpora pri izpoprije/nanju z deprecijo	ravstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje pôndvidualno svetovanje.
Izpolnjujem obrazec za naslednjo zdra Na spustnem seznamu izberite ustrezno delavnico Zdravo hujšanje Zdravo jem Gibam za Podpora pri spoprijemanju z depresijo Podpora pri spoprijemanju z depresijo	ravstvenovzgojno/psihoedukativno delavnico/individualno svetovanje aŭndhridualno svetovanje.

Ko izberete vrsto delavnice/ svetovanja, se vam odpre obrazec, ki se nanaša na izbrano delavnico/ svetovanje. V prvem koraku je potrebno izpolniti podatke o izbrani poglobljeni delavnici/ svetovanju, vpisati podatke o izvajalcih in vpisati ID številko udeležencev, ki so bili vključeni v posamezno delavnico/ svetovanje oz. ID številko udeleženca, ki se je udeležil individualnega svetovanja. Ta del obrazca je enak za vse vrste delavnic/ svetovanj.



#### 3.3.3. Podatki o poglobljeni delavnici/ svetovanju

V spletni obrazec 1ka je potrebno poročati datum začetka delavnice/ svetovanja, datum zaključka delavnice/ svetovanja in datum obračuna delavnice/ svetovanja. Datum vpišete tako, da **najprej izberete leto, nato mesec in nazadnje dan** (*Slika 9*).

## Slika 9: Vpis datumov pričetka delavnice/ svetovanja, zaključka delavnice/ svetovanja in obračuna delavnice/ svetovanja

							PC	JDATKI O POGLOBLJENI DELAVNICI/ SVETOVANJU
Da	itum	pri	četk	a iz	vaja	inja	zdra	avstvenovzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
	22.0	2.20	21					
Da	itum	zal	ključ	ka	izvaj	janja	a zd	ravstvenovzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
	22.0	5.20	21				<b>m</b>	
Da	tum	ob	raču	na	zdra	vstv	/enc	ovzgpjne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
Da	tum	ob	raču	na:	zdra	ivstv	/enc	ovzgpjne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
Da	o	ob M	raču	na	zdra 202	ivstv	enc iii	ovzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
	o Mo	M Tu	raču a, v	na : /	zdra 202 Fr	sa	o Su	ovzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
• Da	O Mo 26	и о <b>b</b> м Т <b>u</b> 27	raču aj v We	na : Th	202 Fr 30	sa 1	o Su 2	ovzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
Da (	0 Mo 26 3	а оb м Ти 4	raču <sub>P3</sub> ` We 26 5	na ; Th	202 Fr 30 7	vvstv v Sa	venc 0 5u 2 9	vzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
Da (	0 0 26 3 10	м м 11 27 4 11	raču 85 <b>*</b> 26 5 12	na : Th 29 6 13	zdra 202 Fr 30 7 14	vvstv 	0 50 16	vzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja
	0 0 26 3 10 17	ти 27 4 11 18	raču <sup>a</sup> j <b>v</b> 29 5 12 19	na : 1h 29 6 13 20	202 Fr 30 7 14 21	vstv	0 50 2 16 23	vzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja vpilite ime in priimek VODJE DELAVNICE/ SVETOVANJA.
Pr Pr Pr	0 Mo 26 30 17 24	M Tu 27 4 11 18 25	raču vj vg 26 22 12 20 26 26 2	na : 1h 29 6 13 20 27	202 Fr 30 7 14 21 28	<b>Sa</b> 1 5 22 29	venc 0 5u 2 9 16 23 30 4	vzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja vpi site ime in priimek VODJE DELAVNICE/ SVETOVANJA.
Pr Pr Iz	0 Mo 36 37 24 31	M 7u 27 4 11 18 25 1	raču v) Ve 29 5 12 20 26 2	na : Th 29 6 13 20 27 3	202 Fr 30 7 14 21 28 4	• 5a 15 22 29 5	venc 0 50 2 9 16 23 30 6	vzgojne/psihoedukativne delavnice/individualnega svetovanja vpi lite ime in priimek VODJE DELAVNICE/ SVETOVANJA. inska sestra

V nadaljevanju morate izpolniti podatke o vodji delavnice/ svetovanja in ostalih izvajalcih, v kolikor sodelujejo v delavnici/ svetovanju (*Slika 10*). Če vpišete manj izvajalcev kot je praznih prostorov v spletnem obrazcu, vas bo aplikacija na to le opozorila (»Niste odgovorili na vsa obvezna vprašanja. Ali želite nadaljevati?«), vendar boste lahko (s klikom: »V redu«) še vedno nadaljevali z vnašanjem podatkov v obrazec.

#### Slika 10: Podatki o izvajalcih \* Vodja delavnice/ svetovanja Prosimo izberite izobrazbo ter vpišite ime in priimek VODJE DELAVNICE/ SVETOVANJA. Primer: Izobrazba: diplomirana medicinska sestra Ime in priimek: Jana Novak Ime in priimek Vodia delavnice Jana Novak Diplomirana medicinska sestra Fizioterapevt \* Ostali izvajalci Psiñolog Kineziolo Prosimo izberite izobrazbo ter vpišite ime V, v kolikor v delavnici sodeluje več oseb. Dietetik Če v obravnavi ni ostalih izvajalcev, pusti (1ka vas le opozori). Záravnik Primer: Izobrazba: fizioterapevt Ime in priimek: Janez Novak \*Opomba: največ lahko vpišete 6 ostalih izvajalcev (delavnica Zdravo hujšanje namreč predvideva več izvajalcev, druge delavnice manj); v kolikor vpišete manj izvajalcev, vas bo aplikacija na to le opozorila, vendar boste lahko še vedno nadaljevali z vnašanjem podatkov v obraze Ime in priimek ~ Izvajalec 1 Fizioterapevt Janez Novak v Izvajalec 2 Psiholog Matei Novak -Izvajalec 3 ~ Izvajalec 4 × Izvajalec 5 ÷ Izvajalec 6 Prejšnja stran

#### 3.3.4. Vpis identifikacijske številke udeleženca (ID)

Pod navedenimi navodili za kreiranje in vpis ID številke udeleženca v spletnem obrazcu 1ka se nahaja prazno okence, kamor vpišete posamezne ID številke udeležencev. Če je vašo delavnico/ svetovanje obiskovalo npr. 10 oseb, morate v posamezno okence vpisati vse udeležence – tj. 10 ID številk. To storite tako, da v okence najprej vpišete ID številko prvega udeleženca, nato pritisnete zeleni gumb (+), ki ga najdete pod okencem levo. Pojavi se novo vpisno okence, kamor vpišete ID številko drugega udeleženca (*Slika 11*). Za vpis preostalih ID številk, postopek ponovite. Da bodo podatki o udeležencu točni, je pomembno, da je tako na evidenčnih listih prisotnosti kot tudi vprašalnikih za oceno stanja udeleženca (tj. vstopna in končna ocena stanja), zabeležena ID številka **istega udeleženca**. To vam bo v pomoč pri izpolnjevanju spletnega obrazca za posamezno osebo, prav tako je to pomembno z vidika morebitnega kasnejšega dopolnjevanja podatkov pri posamezni osebi v spletni aplikaciji 1ka (lažji vpogled v vprašalnik, evidenčni list prisotnosti posameznika) oz. za lažje komuniciranje z NIJZ o posamezni osebi.

Ko vnesete vse ID številke udeležencev, kliknete na gumb »Naslednja stran«.



#### Slika 11: Vnos ID številk udeležencev



#### 3.3.5. Izpolnjevanje obrazcev po posameznih udeležencih v okviru izbrane delavnice/ svetovanja, shranjevanje obrazcev in oddaja obrazcev

Ob pritisku gumba »Naslednja stran«, se vam bo odprl obrazec prvega udeleženca, ki ste ga pod ID številko zabeležili na prejšnji strani (*Slika 12-* primer vpisa ID udeleženca za delavnico »Zdravo hujšanje«). Na obstoječi strani se nahajajo vsi kazalniki, tj. vsa vprašanja, ki jih morate izpolniti v okviru izbrane delavnice/ svetovanja. Pri vprašanjih, kjer je to zahtevano, je potrebno hkrati vpisati vstopno in zaključno oceno stanja. Izvajalec mora biti pozoren, da vnese podatke vstopne ocene stanja in zaključne ocene stanja za **isto osebo**.



Ko boste podatke za posameznega udeleženca vpisali, se vam bo ob kliku na gumb »Naslednja stran« odprl obrazec (na novi strani) za naslednjega udeleženca, ki ste ga zapisali pod naslednjo zaporedno številko ID udeleženca (kot kaže *Slika 12*). Ko boste izpolnili podatke za vse udeležence, vas bo aplikacija obvestila, da ste prišli do konca.

Po vnosu vseh podatkov, se vam bo prikazalo okno za vnos morebitnih pripomb, predlogov, komentarjev (*Slika 13*). Z namenom, da po zaključku vnesenega obrazca na elektronski naslov dobite potrdilo o izpolnjenem obrazcu, v okno vpišite elektronski naslov, na katerega bo potrdilo poslano (*Slika 14*).

S klikom na »Zadnja stran«, se odpre novo okno z navodili za shranjevanje obrazca za evalvacijo v PDF obliki na vaš računalnik ter za oddajo vnesenih podatkov. Obrazec za evalvacijo shranite tako, da najprej kliknete na ikono PDF (kot kaže *Slika 15*). Odpre se PDF dokument, ki ga lahko shranite na računalnik.

**Pomembno:** Za namene nadzora ZZZS je potrebno hraniti vse izpolnjene obrazce za evalvacijo dolgih delavnic/individualnih svetovanj.

Da NIJZ prejme vaše vnesene podatke, morate ob zaključku izpolnjevanja obrazca obvezno klikniti na gumb »Konec« (*Slika* 15).





Vaše mnenje je pomembno	Europa and a start and a start
Obrazec za spremljanje poglobljenih delavnic in svetovanj 2021	-
Prosimo, napišite vaše morebitne pripombe, predloge, komentarje.	
	-
Prejšnja stran Naslednja stran	

Slika 14: Vpis elektronskega naslova za prejem potrdila o vneseni delavnici.

Vase minenje je pomemono	
Obrazec za spremljanje poglobljenih delavnic in sv	vetovanj 2021
*Prosimo vpišite vaš elektronsi naslov, na katerega boste prejeli potrdilo o vneseni del (npr.janez.novak⊕example.com)	avnici.
Prejšnja stran Zadnja stran	



#### Slika 15: Oddaja obrazca na NIJZ

vaše mnenje je pomembno	
Obrazec za spremljanje poglobljenih delavnic in svetovar	ıj 2021
Vnesli ste vse zahtevane podatke v obrazcu. Na vpisan elektronski naslov boste prejeli potrdilo o izpolnjenem obrazcu, ki g POMEMBNO: Da NIJZ prejme vaše vnešene podatke, OBVEZNO kliknite gumb KONEC.	a shranite.
Najlepša hvala za sodelovanje, NIJZ	
Prejšnja stran Konec	

V okviru vseh delavnic/ svetovanj je potrebno poročati osnovne podatke o udeležencu, tj. spol, datum rojstva in izobrazbo udeleženca.

#### 3.3.6. Spol udeleženca

V prvem koraku je potrebno izbrati spol udeleženca (Slika 166).

#### Slika 16: Spol udeleženca

	SPLOŠNI PODAT	TKI O UDELEŽENCU	
* Prosimo, označite SPOL ude	eženca.		
<ul> <li>Moški</li> </ul>			
O Ženski	J		



#### 3.3.7. Datum rojstva udeleženca

V naslednjem koraku je potrebno vpisati datum rojstva udeleženca. Datum vpišete tako, da **najprej izberete leto, nato mesec in nazadnje dan** (*Slika 177*).

#### Slika 17: Datum rojstva udeleženca

1	04.01.1967						Ŀ	≝	
	0	Ja			196	$\overline{}$	0		
Pro									
	Мо	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	N	ANO ŠOLO udeleženca.
	26	27	28	29	30	31	1		
	2	3	4	5	6	- 7	8		*
	9	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22		
	23	24	25	26	27	28	29		
	30	31	1	2	3	4	5		PRISOTNOST NA DELAVNICI



#### 3.3.8. Izobrazba udeleženca

V nadaljevanju obrazca je potrebno iz spustnega seznama izbrati zadnjo dokončano izobrazbo udeleženca (*Slika 18*).

**Pomembno:** Bodite pozorni, da **magisterij po bolonjskem sistemu** sodi pod odgovor *»6) visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih«*, saj je bolonjski študijski program enakovreden predhodnemu univerzitetnemu programu in posledično sodi pod VII. stopnjo izobrazbe. Pod odgovor »7) Podiplomski študij« sodi le dokončana izobrazba, ki je ovrednotena z VIII. stopnjo izobrazbe ali več.

#### Slika 18: Izobrazba udeleženca



#### 

V nadaljevanju je po posameznih udeležencih potrebno zabeležiti prisotnost na delavnici/ svetovanju ter oceno stanja (vstopna, zaključna ocena stanja). Ker se ti kazalniki po posameznih vrstah delavnic/ svetovanj razlikujejo, bodo v nadaljevanju ti kazalniki prikazani ločeno po posameznih delavnicah/ svetovanjih.


# 3.3.9. Delavnica »Zdravo hujšanje«

V okviru delavnice »Zdravo hujšanje« se poročajo le podatki iz Uvodnega modula delavnice. Podatkov iz Motivacijskega modula ni potrebno poročati v spletni obrazec 1ka.

# 3.3.9.1. Prisotnost na delavnici – skupinska, vadbena srečanja

Delavnica »Zdravo hujšanje« ima v Uvodnem modulu 15 skupinskih srečanj in 16 vadbenih srečanj. V prazni prostor ločeno vpišite, koliko skupinskih srečanj in koliko vadbenih srečanj se je udeleženec udeležil (*Slika 19*).

#### Slika 19: Prisotnost na skupinskih srečanjih in vadbenih srečanjih

čite:		
site.		
I. 1. število obiskanih srečanj skup upoštevajte le prisotnost na sku	ine - število PRISOTNIH dni (največja možna vro pinskem srečanju (in ne tudi prisotnosti na indi	ednost je 15). Prosimo, vidualnih srečanjih).
2. 2. število obiskanih vadbenih sro	ečanj - število PRISOTNIH dni (največja možna v	vrednost je 16). Prosimo,
upoštevajte le prisotnost na vad telesne pripravljenosti).	lbenih srečanjih (in ne tudi prisotnosti na indivio	lualnih srečanjih ali testir.
upoštevajte le prisotnost na vad telesne pripravljenosti).	lbenih srečanjih (in ne tudi prisotnosti na indivio PRISOTEN	dualnih srečanjih ali testir
upoštevajte le prisotnost na vad telesne pripravljenosti). 1. Srečanja skupine (max 15)	Ibenih srečanjih (in ne tudi prisotnosti na individ PRISOTEN 14	dualnih srečanjih ali testir

# 3.3.9.2. Prisotnost na delavnici – individualni posvet z DMS, DFT

V okviru Uvodnega modula delavnice »Zdravo hujšanje« potekajo tudi individualni posveti z diplomirano medicinsko sestro (DMS), fizioterapevtom (DFT), dietetikom (DIET) in psihologom.

V skladu s strukturo delavnice v Uvodnem moduli potekajo 3 individualni posveti z DMS, 3 individualni posveti z DFT in 3 individualni posveti z DIET (le v CKZ-jih). Prav tako v okviru Uvodnega modula delavnice »Zdravo hujšanje« poteka testiranje telesne pripravljenosti (tj. ob začetku Uvodnega modula delavnice in ob zaključku Uvodnega modula delavnice). Iz spustnega seznama pri DMS, DFT in DIET izberite, koliko individualnih posvetov se je udeleženec udeležil, prav tako izberite, koliko testiranj telesne pripravljenosti se je udeleženec udeležil (*Slika 20*).

#### Slika 20: Individualni posvet z DMS in DFT ter testiranje telesne pripravljenosti

* Prosimo izberite število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice udeležil (npr. če se je udeležil 2 individualnih posvetov pri DMS, izberite številko 2).
<b>Opomba: DMS, DFT in DIET imajo vsak po 3 individualne posvete v času delavnice.</b> *izbor DJJT velja le pri CKZ-jih
DMS 3 V
DFT 2 V
DIET
* Prosimo izberite število testiranj telesne pripravljenosti, ki se jih je udeleženec udeležil (DFT):
Testiranje telesne pripravljenosti - DFT
o
* Prosimo označite, ali se je udeleženec udeležil 1. individualnega posveta 2000.

# 3.3.9.3. Prisotnost na delavnici – individualni posvet s psihologom

V okviru Uvodnega modula delavnice »Zdravo hujšanje« se ima udeleženec možnost udeležiti **dveh** individualnih posvetov s psihologom (prvega 20 minutnega in drugega 40 minutnega) ALI treh individualnih posvetov (prvega 20 minutnega, drugega 20 minutnega in tretjega 20 minutnega). Izvajalec mora biti pri vpisovanju omenjenih odgovorov posebno natančen (

Slika 21).



#### Slika 21: Individualni posvet s psihologom

0	DA
0	NE
Prosim	no označite, ali se je udeleženec udeležil 2. individualnega posveta s PSIHOLOGOM.
0	DA - udeležil se je 20 minutnega posveta
0	DA - udeležil se je 40 minutnega posveta
0	NE
Prosim	no označite, ali se je udeleženec udeležil 3. individualnega posveta s PSIHOLOGOM.
0	DA
0	NE - ker se je udeležil 2. daljšega (40 minutnega) posveta
0	NE

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na delavnici) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Zdravo hujšanje**. V tem delu je potrebno poročati vstopne in zaključne ocena stanj po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 20.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.



#### 3.3.9.4. Samoocena zdravstvenega stanja

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je udeleženec podal na začetku in ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 22*).

Slika 2	22:	Samoocena	zdravstvenega	stanja
---------	-----	-----------	---------------	--------

	JENJSKEM SL	.ocu	
SKLOP - zdravstveni status, m	eritve, motiva	icija	
Prosimo, da pri vsakem vprašanju izberete ustrezen odgovor ud	eleženca na zač	etku tei	ob zaključku delavnice.
Prosimo označite, kako udeleženec ocenjuje svoje zdravje. V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate pod "Zavrnil".	atka iz 2. časovi	ne točki	e (ob zaključku), označite
	- Andrews		
Na začetku:	Zavrnil	~	
Na začetku: Ob zaključku:		>	
Na začetku: Ob zaključku: Prosimo vpišite INDEKS TELESNE MASE udeleženca (na 1 decin	Zavrnil 1 - zelo slabo 2 - slabo 10 3 - srednje dobro 4 - dobro	~	
Na začetku: Ob zaključku: Prosimo vpišite INDEKS TELESNE MASE udeleženca (na 1 decin V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate pod "Zavrnil".	2 avrnil 1 - zelo slabo 2 - slabo 3 - srednje dobro 4 - dobro 7 - zelo dobro	~ ~ ).	ob zaključku), označite



# 3.3.9.5. Meritve

V sklopu meritev je potrebno poročati ITM in obseg pasu **na 1 decimalno mesto natančno**. Razpon možnih vrednosti je omejen na zgornjo in spodnjo mejo (»Max« in »Min« vrednost), kar pomeni da pod in nad izbrano mejo oz. določeno omejitvijo ni možno vpisati podatka (omejitev je umeščena v sistem kot varovalo pred napakami v vnosih). V kolikor v obrazec zapišete vrednost, ki je izven možnih vrednosti, vam aplikacija 1ka izpiše opozorilo (modra oznaka –*Slika 23*).

V kolikor vam manjka podatek za osebo v eni izmed časovnih točk, izberite odgovor »Zavrnil«, saj na nacionalni ravni ne bo možno opraviti primerjave med začetno in zaključno oceno.

eseno število s ema z omejitva	rosimo vpišite INDEKS TELES kolikor je oseba zapustila de "Zavrnil".	SNE MASE udeleženca (na 1 decimalno mesto r Plavnico predčasno in nimate podatka iz 2.časo	natančno). svne točke (ob zaključku), označite
	(min 20, max 55)	ITM	Zavrnil
	Na začetku:	18.1	0
	Ob zaključku:	35.2	0
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	* Prosimo vpišite OBSEG PASU V kolikor je oseba zapustila de "Zavrnil".	v cm (na 1 decimalno mesto natančno). Iavnico predčasno in nimate podatka iz 2.časo	wne točke (ob zaključku), označit
	* Prosimo vpišite OBSEG PASU V kolikor je oseba zapustila de "Zavrnil". (min 60, max 250)	v cm (na 1 decimalno mesto natančno). Iavnico predčasno in nimate podatka iz 2.časo Obseg pasu (v cm)	ovne točke (ob zaključku), označiti Zavrnil
	* Prosimo vpišite OBSEG PASU V kolikor je oseba zapustila de "Zavrnil". (min 60, max 250) Na začetku:	v cm (na 1 decimalno mesto natančno). Plavnico predčasno in nimate podatka iz 2.časo Obseg pasu (v cm)	ovne točke (ob zaključku), označite Zavrnil O

# 3.3.9.6. Ocena pomembnosti za spremembo življenjskega sloga

V okviru sklopa »motivacija in pripravljenost za spremembe« udeleženec od 1 do 10 oceni, kako pomembno se mu zdi spremeniti življenjski slog oz. ob koncu Uvodnega modula delavnice, nadaljevati s spremembami. V spletnem obrazcu 1ka s pomočjo drsnika označite rezultat, ki ga je poročal udeleženec (*Slika 24*).

#### Slika 24: Ocena pomembnosti za spremembo življenjskega sloga

Označite oceno, ki jo je udeleženec podal na vašo slog (tj. shujšati)?"	e vprašanje: "Kako se vam zdi pomembno SPREMENITI življenjs
Sploh ni pomembno	Izjemno pomembno
	10
Zavrnil	
Osopiuja sa vidik DOMENDNOSTI pri udalažana	
Ocenjuje se vidik POMEMBNOSTI pri udeležencu življenjskega sloga (tj. da shujša). Označite oceno, ki jo je udeleženec podal na vaši uvajanjem sprememb življenjskega sloga (tj. shu V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno	u ob ZAKLJUČKU DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo e vprašanje: "Kako se vam zdi pomembno NADALJEVATI z ujšati)?" o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ocenjuje se vidik POMEMBNOSTI pri udeležencu življenjskega sloga (tj. da shujša). Označite oceno, ki jo je udeleženec podal na vaši uvajanjem sprememb življenjskega sloga (tj. shu V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "zavrnil".	u ob ZAKLJUČKU DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo e vprašanje: "Kako se vam zdi pomembno NADALJEVATI z ujšati)?" o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ocenjuje se vidik POMEMBNOSTI pri udeležencu življenjskega sloga (tj. da shujša). Označite oceno, ki jo je udeleženec podal na vašu uvajanjem sprememb življenjskega sloga (tj. shu V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "zavrnil". Sploh ni pomembno	u ob ZAKLJUČKU DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo e vprašanje: "Kako se vam zdi pomembno NADALJEVATI z ujšati)?" o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite

# 3.3.9.7. Ocena zmožnosti za dosego spremembe življenjskega sloga

V okviru sklopa »motivacija in pripravljenost za spremembe« udeleženec od 1 do 10 oceni, kako pomembno se mu zdi zmožno spremeniti življenjski slog oz. ob koncu Uvodnega modula delavnice, nadaljevati s spremembami. V spletnem obrazcu 1ka s pomočjo drsnika označite rezultat, ki ga je poročal udeleženec (*Slika 25*).

Označite oceno, ki jo je udele	ženec podal na vaše vprašanje: "	Kako se čutite zmožni SPREMENITI življenjski slo
g, snujsatij r		
Sploh nisem zmožen	4	Sem popolnoma zmožen
7		
		10
Taumil		
Laverin		
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOS	[] pri udeležencu ob ZAKLJUČKU	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOS ivljenjskega sloga (tj. da shu	ľl pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša).	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo
Ocenjuje se vidik <b>ZMOŽNOS</b> ivljenjskega sloga (tj. da shu Označite oceno, ki jo je udele	li pri udeležencu ob ZAKLJUČKU jša). :ženec podal na vaše vprašanje: "	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen
Dcenjuje se vidik <b>ZMOŽNOS</b> T čivljenjskega sloga (tj. da shu Dznačite oceno, ki jo je udele i <mark>prememb življenjskega slo</mark> g	II pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). sženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?"	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOST čivljenjskega sloga (tj. da shu Označite oceno, ki jo je udele sprememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila d	[] pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). :ženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" Ielavnico predčasno in nimate p	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOST tivljenjskega sloga (tj. da shu Dznačite oceno, ki jo je udele prememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila o zavrnil".	(I pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). sženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" delavnico predčasno in nimate po	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOST tivljenjskega sloga (tj. da shu Označite oceno, ki jo je udele sprememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila o /zavrnil",	[1 pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). iženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" delavnico predčasno in nimate po	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOST življenjskega sloga (tj. da shu Označite oceno, ki jo je udele sprememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila o 'zavrnil". Sploh nisem zmožen	[I pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). iženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" delavnico predčasno in nimate po	P DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi Sem popolnoma zmožen
Ocenjuje se vidik ZMOŽNOST življenjskega sloga (tj. da shu Označite oceno, ki jo je udele sprememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila o 'zavrnil". Sploh nisem zmožen	[1 pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). sženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" delavnico predčasno in nimate po	P DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi Sem popolnoma zmožen
Dcenjuje se vidik ZMOŽNOST ivljenjskega sloga (tj. da shu Dznačite oceno, ki jo je udele sprememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila o zavrnil". Sploh nisem zmožen	[1 pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). sženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" delavnico predčasno in nimate po	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi Sem popolnoma zmožen
Dcenjuje se vidik ZMOŽNOST ivljenjskega sloga (tj. da shu Dznačite oceno, ki jo je udele sprememb življenjskega slog / kolikor je oseba zapustila o zavrnil". Sploh nisem zmožen	II pri udeležencu ob ZAKLJUČKU ijša). *ženec podal na vaše vprašanje: " ga (tj. shujšati)?" delavnico predčasno in nimate po	DELAVNICE, ki se nanaša na spremembo Kako se čutite zmožni NADALJEVATI z uvajanjen odatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označi Sem popolnoma zmožen

V nadaljevanju si sledijo vprašanja (kazalniki) na temo prehranjevalnih navad.



#### 3.3.9.8. Pogostost zajtrkovanja

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 26*).

Slika 2	26:	Pogostost	zajtrkovan	ja
---------	-----	-----------	------------	----

VPRAŠALNIK O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU				
SKLOP - p	rehranjevalne navade			
Prosimo, da pri vsakem vprašanju s spustnega sezr zaključku delavnice.	nama izberete ustrezen odgovor udeleženca na začetku ter ob			
Pogostost uživanja ZAJTRKA. V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno ir	o pimato podatka iz 2. časovno točko (ob zaklivičku), označito			
"Zavrnil".	nimate podatka iz 2. casovne točke (ob zaključku), označite			
"Zavrnil". Na začetku: Ob zaključku:	3. Občasno (1 do 3 dni na teden)			
"Zavrnil". Na začetku: Ob zaključku:	3. Občasno (1 do 3 dni na teden)     1. Vsak dan     2. Pogosto (4 do 6 dni teden)			

# 3.3.9.9. Število zaužitih obrokov na dan

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku uvodnega modula delavnice (*Slika 27*).

**Opozorilo:** Kljub temu da se priložnostni obroki tudi štejejo k obrokom, nas pri tem vprašanju zanima le, ali udeleženec vsak dan uživa: **zajtrk, dopoldansko malico (kot je npr. sadje), kosilo, popoldansko malico (kot je npr. sadje) in večerjo. Največja možna vrednost pri tem odgovoru je zato 5. V kolikor boste v prazno polje vpisali večjo vrednost, vas bo aplikacija na to opozorila, kot kaže** *Slika 27***. Pogostost uživanja priložnostnih obrokov se poroča ločeno – v naslednjem koraku.** 

# Slika 27: Število zaužitih obrokov na dan in maksimalna vrednost

vneseno število se ujema z omejitvar	lopoldanska malica, kosilo,	okov, ki jih udelezenec zauzije VSAK DAN (med popoldanska malica, večerja).	i te obroke se tu steje: zajtrk,
	Maksimalno število je 5 obro	kov (tj. priložnostni obroki - prigrizki nas tu ne	zanimajo).
	V kolikor je oseba zapustila o	delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	sovne točke (ob zaklj <mark>u</mark> čku), označite
	"Zavrnil".		
	"Zavrnil".	Število obrokov	Zavrnil
	"Zavrni". Na začetku:	Število obrokov	Zavrnil



# 3.3.9.10. Pogostost uživanja prigrizkov

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 288*).

Pogostost užívanja PRIGRIZKOV (tj. priložnostnih obrokov - sla	anih, sladkih, mastnih).	
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po "Zavrnil".	datka iz 2. časovne točke (o	b zaključku), označite
Na začetku:	3. Občasno (1 do 3 dni na teden)	-
Ob zaključku:	×	2
	1. Vsak dan	
	2. Pogosto (4 do 6 dni na teden)	
Katero vrsto pijače udeleženec NAJPOGOSTEJE PIJE ZA ŽEJO	3. Občesno (1 do 3 dni ne teden)	
2	4. Nikoli oz. redko	S2 00
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po	Zavrnil	aključku), označite

# 3.3.9.11. Vrsta pijače za žejo

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 29*).

#### Slika 29: Vrsta pijače za žejo

\*Katero vrsto pijače udeleženec NAJPOGOSTEJE PIJE ZA ŽEJO? V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite "Zavrnil". 1. Navadno pitno vodo, nesladkan čaj, mineralno vodo Na začetku: Ob zaključku: 1. Navadno pično vodo, nesladkan čaj, mineralno vodo 2. Razredčeni 100% sadni sok z vodo \*Kateri krožnik s KUHANO ZELENJAVO je najbolj 3. Energijske pijače 4. Vođe z okusi Izberite iz seznama. 5. Nektarje, ledene čaje, kole ter druge ne/gazirane sladke pijače 6. Industrijske oz. domače sirupe za redčenje z vodo V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno ir označite 7. Radier "zavrnil". 8. Mošt 9. Pivo 10. Vino redčeno z vodo 11. Drugo 7.0



# 3.3.9.12. Količina zaužite zelenjave na dan

Naslednje vprašanje v obrazcu se nanaša na količino zaužite zelenjave na dan (kuhane in v obliki solat). Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 30*).

Kateri krožnik s KUHANO ZELENJAVO je najbolj značilen za ude	eleženca?
Izberite iz seznama.	
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate pod "zavrnil".	latka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Na začetku:	Ne jem 🗸
Ob zaključku:	
Kateri krožnik s SOLATO je najbolj značilen za udeleženca? Izberite iz seznama.	AZ A3 Ne jem
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate pod "zavrnil".	latka iz z. časovne točke (ob zaključku), označite
Na záčetku:	B2 V
	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i



#### 3.3.9.13. Količina zaužitega sadja na dan

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 31*).

Izberite iz seznama.	
V ko <mark>likor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate pod</mark> "zavrnil".	atka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Na začetku:	Nejem 🗸
Ob zaključku:	
	a
Kateri krožnik z MESOM je najbolj značilen za udeleženca?	G.
Izberite iz seznama.	Ne jam

# 3.3.9.14. Količina zaužitega mesa ali njegovih zamenjav (na dan)

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 32*).

# Slika 32: Količina zaužitega mesa ali njegovih zamenjav (na dan)

o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključk	ku), označite
Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2	~
	~
D1	
D2	
u D3	
Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D1	
Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2	
Ne jem - NADOMEŠČAM z načomestki za meso v obsegu D3	o: načito
Ma Sam , ME MADOMIECTAM - intracting and marticles many	oglacite
	in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključk velovateljačka iz 2. časovne točke (ob zaključk velovateljačka Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2 D1 D2 D3 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D1 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D1 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D2 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D3 Ne jem - NADOMEŠČAM z nadomestki za meso v obsegu D3



# 3.3.9.15. Količina zaužitih škrobnih prilog na dan

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 33*).

berite iz seznama.				
' kolikor je oseba zapustila d avrnil".	elavnico predčasno in n	imate podatka iz 2. o	časovne točke (ob	zaključku), označit
Na začetku:		E3	*	
Ob zaključku:			~	
		E1. E2		

V nadaljevanju si sledijo vprašanja (kazalniki) na temo telesne dejavnosti in testiranja telesne pripravljenosti.

#### 3.3.9.16. Samoocena telesne pripravljenosti

Iz spustnega seznama izberite odgovor o samooceni telesne pripravljenosti udeleženca, s katero ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice opiše svojo telesno pripravljenost (*Slika 34*).

#### 3.3.9.17. Zadostnost telesne dejavnosti

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku Uvodnega modula delavnice ter ob zaključku Uvodnega modula delavnice (*Slika 34*).

Slika 3	4:	Zadostnost	telesne	dejavnosti
---------	----	------------	---------	------------

VPRASALNI	K O ŽIVLJENJSKEM SLOGU
SKLO	P - Telesna dejavnost
Prosimo, da s spustnega seznama izberete ustrez	zen odgovor udeleženca na začetku ter ob zaključku delavnice.
Prosimo vpišite samooceno telesne pripravljeno	osti udeleženca.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "Zavrnil".	o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Na zaĉetku:	3.) Povprečno 🗸
Ob zaključku:	4.) Dobro 🗸
Prosimo vpišite oceno zadostnosti telesne dejav	vnosti udeleženca.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "Zavrnil".	o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "Zavrnil". Na začetku:	o in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "Zavrnil". Na začetku: Ob zaključku:	o in nimate pod atka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno "Zavrnil". Na začetku: Ob zaključku:	o in nimate pod atka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite

# 3.3.9.18. Testiranje telesne pripravljenosti

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati o meritvah, ki ste jih opravili pri udeležencu na začetku in na koncu delavnice. Testi telesne pripravljenosti so razdeljeni na dve skupini, in sicer na teste **za odrasle (AFT)** ter na teste **za starejše (SFT).** Izberite, katero skupino testov telesne pripravljenosti ste pri udeležencu izvedli (*Slika 35*).

#### Slika 35: Skupina testov telesne pripravljenosti

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI
* Izberite, katero skupino testov telesne pripravljenosti je oseba izvedla
O Za odrasle (AFT)
C Za starejse (SFT)

# 3.3.9.19. Meritve

Glede na izbrano skupino testov telesne pripravljenosti je potrebno vnesti rezultate meritev, ki ste jih izvedli pri udeležencu. Rezultate meritev arterijskega krvnega tlaka (AKT) in sestave telesa (ITM) se izvede tako pri testih za odrasle kot tudi pri testih za starejše. Ostale meritve se glede na izbrano skupino testov razlikujejo.

Razpon možnih vrednosti je omejen na zgornjo in spodnjo mejo (»Max« in »Min« vrednost), kar pomeni, da pod in nad izbrano mejo oz. določeno omejitvijo ni možno vpisovati podatka. V kolikor zabeležite večjo ali manjšo vednost, kot jo aplikacija dovoljuje, vas bo aplikacija opozorila: »Vneseno število se ne ujema z omejitvami«. Potrebno je zapisati vrednost, ki spada v interval med minimalno in maksimalno vrednost.

# 3.3.9.19.1. Arterijski tlak in sestava telesa

V prazni prostor vpišite arterijski krvni tlak (AKT) v mirovanju ter ITM udeleženca (Slika 36).

Slika 36:	Arterijski	tlak in	sestava	telesa
-----------	------------	---------	---------	--------

	Arterijski krvni tlak in sestava telesa	
Prosimo vpišite arterijski k	rvni tlak (AKT) v mirovanju.	
V kolikor je oseba zapustila "Zavrnil".	delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne	točke (ob zaključku), označite
(min 50, max 200)	Izmerjen krvni tlak v mirovanju (mmHg)	Zavrnil
Na začetku:	150	0
Ob zaključku:	120	0
Prosimo vpišite indeks tele V kolikor je oseba zapustila "Zavrnil".	sne mase (ITM). I delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne	točke (ob zaključku), označit
(min 15, max 50)	тм	Zavrnil
Na začetku:	31	0
Na začetku: Ob zaključku:	28	0

# 3.3.9.20. Meritve – skupina testov za odrasle (AFT)

V nadaljevanju vpišite rezultate meritev, ki ste jih opravili pri udeležencu, pri katerem ste izvedli skupino testov telesne pripravljenosti za odrasle **(AFT)**.

# 3.3.9.20.1. Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost

V prazni prostor vpišite rezultat testa stoje na eni nogi ter rezultat teka v osmici (Slika 37).

Možnost »Zavrnil« označite:

- 1. če je udeleženec zavrnil testiranje v celoti oz. le posamezen test;
- 2. če ni bil zmožen (zaradi slabe telesne pripravljenosti, zdravstvenih težav, telesnih omejitev) izvesti testa.

V primeru, da test ni bil izveden, ne pišite rezultata 0. V primeru, da je oseba test zavrnila oziroma ste naredili alternativni test, to vpišite pod rubriko komentarji.

Slika 37: Test stoje na eni nogi in Tek v osmici

	Motorične sposobnosti - ravnotežje in ag	jilnost
Rezultat - Test stoje na eni no	ogi v "s".	
Prosimo vpišite rezultat v sel	cundah (npr. 30).	
/ kolikor je oseba zapustila d 'Zavrnil".	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označite
(min 0, max 45)	Dosežen čas (s)	Zavrnil
Na začetku:	20	0
Ob zaključku:	22	0
Rezultat - Tek v osmici v "s".	sundah (npr. 30).	
V kolikor je oseba zapustila d "Zavrnil". (min 5. max 20)	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označite
V kolikor je oseba zapustila d 'Zavrnil". (min 5. max 20)	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas Dosežen čas (s)	ovne točke (ob zaključku), označite zavrnil
V kolikor je oseba zapustila d Zavrnil". (min 5. max 20) Na začetku:	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas Dosežen čas (s) 7	ovne točke (ob zaključku), označite zavrnil O

# 3.3.9.20.2. Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost

V prazni prostor vpišite rezultat gibčnosti ramenskega obroča in vratu ter rezultat V-dosega sede (Slika 388).

#### Slika 38: Gibčnost ramenskega obroča in vratu ter V-doseg sede

	Mišično-skeletna pripravljenost - gibčno	st
lezultat - Gibčnost ramensk	ega obroča in vratu.	
Prosimo v <mark>pišite rezultat, ki</mark> p	redstavlja seštevek točk leve (L) in desne (D) stra	ni.
′ kolikor je oseba zapustila o Zavrnil".	lelavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov	ne točke (ob zaključku), označit
(min <mark>2, max 10</mark> )	Seštevek točk (L in D stran)	Zavrnil
Na začetku:	5	0
Ob zaključku:	6	0
ezultat - V-doseg sede v "ci	n".	
Prosim vnišite dolžino (števil	0) V centimetrin (nnr. 30)	
Prosim vpišite dolžino (števil / kolikor je oseba zapustila o Zavrnil".	o) v centimetrin (npr. 30). Ielavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov	ne točke (ob zaključku), označil
Prosim vpišite dolžino (števil / kolikor je oseba zapustila o Zavrnil". (min 5. max 70)	o) v centimetrin (npr. 30). Ielavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov Dolžina V-doseg sede (cm)	ne točke (ob zaključku), označit <sub>Zavrnil</sub>
Prosim vpišite dolžino (števil / kolikor je oseba zapustila o Zavrni!". (min 5. max 70) Na začetku:	o) v centimetrin (npr. 30). Ielavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov Dolžina V-doseg sede (cm) 40	ne točke (ob zaključku), označi <sup>Zavrnil</sup> O

# 3.3.9.20.3. Mišično – skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost

V prazni prostor vpišite rezultat zmogljivosti prijema, rezultat iztega trupa in rezultat delnega upogiba trupa (*Slika 39*).

#### Slika 39: Zmogljivost prijema, Izteg trupa in Delni upogib trupa

	ierna pripravijenost - misična jakost, mot	
łezultat - Zmogljivost prijema v	· "kg".	
Prosim vpišite povprečje najbolj	ših meritev (število) v kilogramih (npr. 3).	
/ kolikor je oseba zapustila dela Zavrnil".	vnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov	vne točke (ob zaključku), označil
(min 5, max 80)	Bourražia paikoližik maritav (kal	Zwenil
Na začetku:	50	240111
		0
Ob zakijučku:	65	0
(min 5, max 240)		
	Dosezen cas (s)	Zavrnil
Na začetku:	Dosezen cas (s)	Zavrnil
Na začetku: Ob zaključku:	170 190	Zavrnil O O
Na začetku: Ob zaključku: Rezultat - Delni upogib trupa. Prosimo vpišite rezultat - število V kolikor je oseba zapustila dela Zavrnil".	ponovitev (npr. 20). vnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov	Zavrnil
Na začetku: Ob zaključku: ezultat - Delni upogib trupa. rosimo vpišite rezultat - število ' kolikor je oseba zapustila dela Zavrnil". (min 1. max 25)	ponovitev (npr. 20). vnico predčasno in nimate podatka iz 2. časov	Zavrnil O O vne točke (ob zaključku), označit Zavrnil O

V prazni prostor vpišite rezultat sklec z dotikom dlani ter rezultat skoka v višino z mesta (Slika 40).

and the second little and stated. Have	the second trace 101	
rosimo vpisite rezultat - ste	vilo ponovitev (npr. io).	
kolikor je oseba zapustila o lavrnil".	lelavnico predčasno in nimate podat <mark>k</mark> a iz 2. čo	sovne točke (ob zaključku), označ
(min 0, max 30)		
	Število ponovitev	Zavrnil
Na začetku:	19	0
Ob zaključku:	23	0
ezultat - Skok v višino z me	sta v "cm".	
ezultat - Skok v višino z me rosim vpišite dolžino (števil kolikor je oseba zapustila o Zavrnil".	sta v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). Ielavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čo	sovne točke (ob zaključku), označ
ezultat - Skok v višino z me rosim vpišite dolžino (števil kolikor je oseba zapustila d Zavrnil".	sta v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). ielavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čo	sovne točke (ob zaključku), označ
ezultat - Skok v višino z me rosim vpišite dolžino (števil kolikor je oseba zapustila a Zavrni". (max99)	sta v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). Ielavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čo Višina skoka (cm)	isovne točke (ob zaključku), označi Zavmil
ezultat - Skok v višino z me rosim vpišite dolžino (števil kolikor je oseba zapustila d Zavrnil". (max 99) Na začetku:	rsta v "cm". lo) v centimetrih (npr. 50). delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čo višina skoka (cm) 50	isovne točke (ob zaključku), označ Zavmil O

# 3.3.9.20.4. Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati tudi o **aerobni zmogljivosti** posameznika. **Poročati je potrebno dejanske rezultate (NE ocene na podlagi rezultatov testiranja)**. Ko izberete test telesne pripravljenosti, ki ga je udeleženec opravil, se vam bo odprlo novo vprašanje s poljem, v katerega vpišete numerično vrednost.

V kolikor udeleženec ni opravil testa v eni izmed časovnih točk merjenja, označite »Zavrnil«. V kolikor se je udeleženec testa udeležil, vendar ga ni dokončal, označite »Nedokončan test«. V primeru, da označite eno od zgornjih možnosti, se vam odpre dodatno okno, v katerega zapišete razlog nedokončanega testa (*Slika 41*Slika 40). Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!



#### Slika 41: Testiranje telesne zmogljivosti

i udeležencu. Za izbra ob zaključku), označit
ob zaključku), označit
ob zaključku <mark>),</mark> označit
Nedokončan test
~
0
zmogljivosti:
ob

# 3.3.9.21. Meritve – skupina testov za starejše (SFT)

V nadaljevanju vpišite rezultate meritev, ki ste jih opravili pri udeležencu, pri katerem ste izvedli skupino testov telesne pripravljenost za starejše **(SFT)**.

# 3.3.9.21.1. Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost

V prazni prostor vpišite rezultat testa stoje na eni nogi ter rezultat testa vstani in pojdi (2,4m) (*Slika* 42).

Možnost »Zavrnil« označite:

- 1. Če je udeleženec zavrnil testiranje v celoti oz. le posamezen test;
- 2. če ni bil zmožen (zaradi slabe telesne pripravljenosti, zdravstvenih težav, telesnih omejitev) izvesti testa.

V primeru, da je oseba test zavrnila oziroma ste naredili alternativni test, to vpišite pod rubriko komentarji.

	Motorične sposobnosti - ravnotežje in ag	jilnost
Rezultat - Test stoje na eni no	ogi v "s".	
Prosimo vpišite rezultat v sel	kundah (npr. 30).	
V kolikor je oseba zapustila d "Zavrnil".	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označil
(min 0, max 45)	Dosežen čas (s)	Zavrnil
Na začetku:	18	0
Ob zaključku:	24	o
Rezultat - Časovno merjeni v	stani in pojdi test (2,4m) v "s".	
	kundah (npr. 5).	
Prosimo <mark>vpi</mark> šite rezultat v sel		
Prosimo vpišite rezultat v sel V kolikor je oseba zapustila d "Zavrnil".	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označi
Prosimo vpišite rezultat v sel V kolikor je oseba zapustila d "Zavrni!". [min 3, max 15)	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označi
Prosimo vpišite rezultat v sel V kolikor je oseba zapustila d "Zavrnil". (min 3, max 15) Na začetku:	elavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas Dosežen čas (s)	ovne točke (ob zaključku), označi <sup>Zavmil</sup> O

# Slika 42: Test stoje na eno nogi in Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4m)

# 3.3.9.21.2. Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost

V prazni prostor vpišite rezultat dosega sede na stolu in rezultat dotika dlani za hrbtom (Slika 43).

#### Slika 43: Doseg sede na stolu in Dotik dlani za hrbtom

	Mišično-skeletna pripravljenost - gibčnost	t,
Rezultat - Doseg sede na stolu	v "cm".	
Prosimo vpišite dolžino (število	) v centimetrih (npr. 50).	
V kolikor je oseba zapustila del "Zavrnil".	avnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovn	e točke (ob zaključku), označit
(min -20, max 15)		100000 C
	Razdalja dosega sede na stolu (cm)	Zavrnil
Na začetku:	5	0
Ob zaključku:	-10	0
Rezultat - Dotik dlani za hrbto Prosimo vpišite dolžino (števik	m v "cm". )) v centimetrih (npr. 50).	
Rezultat - Dotik dlani za hrbtov Prosimo vpišite dolžino (števik V kolikor je oseba zapustila del "Zavrnil".	m v "cm". ») v centimetrih (npr. 50). avnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovno	e točke (ob zaključku), označit
Rezultat - Dotik dlani za hrbtov Prosimo vpišite dolžino (števik V kolikor je oseba zapustila del "Zavrnil". (min -30, max 10)	m v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). avnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovno Razdalja dotika dlani za hrbtom (cm)	e točke (ob zaključku), označit <sup>Zavmil</sup>
Rezultat - Dotik dlani za hrbtov Prosimo vpišite dolžino (števik V kolikor je oseba zapustila del 'Zavrni!". (min -30, max 10) Na začetku:	m v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). 'avnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovn Razdalja dotika dlani za hrbtom (cm) 2	e točke (ob zaključku), označil Zavrnil O

# 3.3.9.21.3. Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost

V prazni prostor vpišite rezultat vstajanja s stola ter rezultat upogiba komolca (Slika 44).

```
Slika 44: Vstajanje s stola in Upogib komolca
```

	skeletna pripravljenost - mišična jakost, mo	oč in vzdržljivost
Rezultat - Vstajanje s stola.		
Prosimo vpišite rezultat - šte	vilo ponovitev (npr. 10).	
V kolikor je oseba zapustila o "Zavrnil".	lelavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označit
(min 0, max 30)	Število popovitev	Zavenil
Na začetku:	13	0
Ob zaključku:	20	0
Rezultat - Upogib komolca.	vilo ponovitev (npr. 10).	
Prosimo vpišite rezultat - šte V kolikor je oseba zapustila o "Zavrnil".	lelavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas	ovne točke (ob zaključku), označit
Prosimo vpišite rezultat - šte V kolikor je oseba zapustila o 'Zavrnil". (min 2, max 40)	lelavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas število ponovitev	ovne točke (ob zaključku), označit zavrnil
Prosimo vpišite rezultat - šte / kolikor je oseba zapustila o 'Zavrnil". (min 2, max 40) Na začetku:	delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. čas Število ponovitev 25	ovne točke (ob zaključku), označit zavrnil O

# 3.3.9.21.4. Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati tudi o **aerobni zmogljivosti** posameznika. **Poročati je potrebno dejanske rezultate (NE ocene na podlagi rezultatov testiranja)**. Ko izberete test telesne pripravljenosti, ki ga je udeleženec opravil, se vam bo odprlo novo vprašanje s poljem, v katerega vpišete numerično vrednost.

V kolikor udeleženec ni opravil testa v eni izmed časovnih točk merjenja, označite »Zavrnil«. V kolikor se je udeleženec testa udeležil, vendar ga ni dokončal, označite »Nedokončan test«. V primeru, da označite eno od zgornjih možnosti, se vam pojavi dodatno okno, v katerega zapišete razlog nedokončanega testa (*Slika 45*). Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!



# Slika 45: Testiranje telesne zmogljivosti

		vost srca, ozlija li	n dihal
EZULTAT TESTIRANJA TELESN nadaljevanju izberite, kateri te st vpišite rezultate ob začetku kolikor je oseba zapustila delo avrnil".	E PRIPRAVLJENOSTI - aerobna zmog st za testiranje aerobne telesne zmo i n ob zaključku delavnice. avnico predčasno in nimate podatka	gljivost gljivosti ste izvedli 1 iz 2. časovne točka	pri udeležencu. Za izbran e (ob zaključku), označite
6-minutni test hoje     2-minutni test stopanja na mes     Drugi aerobni test, prosim nave     Zavrnil	stu edite:		
ezultat 6-minutnega testa hoj rosimo vpišite dolžino (število) kolikor je oseba zapustila delo lavrnil". kolikor se je oseba udeležila te	e je prehojena razdalja v "m". ) v metrih (npr. 30). zvnico predčasno in nimate podatka esta vendar ga ni dokončala, označil	i iz 2. časovne točke te "Nedokončan te:	e (ob zaključku), označite st″.
(min 0)	Dolžina prehojene razdalje (m)	Zavrnil	Nedokončan test
Na začetku:	30	0	0



# 3.3.10. Delavnica »Zdravo jem«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Zdravo jem« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od *Error! Reference source not found.* do *Slika 18*, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

# 3.3.10.1. Prisotnost na delavnici – skupinska srečanja in individualni posvet z DMS

V okviru delavnice »Zdravo jem« se izvedejo 4 skupinska srečanja ter 2 individualna posveta z DMS. V spletni obrazec je potrebno te podatke vpisati ločeno – najprej za skupinska srečanja (največja možna vrednost je 4), nato še za individualni posvet z DMS (spustni seznam). V kolikor med skupinska srečanja zabeležite večjo vrednost, kot jo aplikacija dovoljuje, vas bo aplikacija na to tudi opozorila, kot kaže *Slika 46*.

Vneseno število se na ujema z omejitvami	Prisotnost na SREČANJIH SKUPINE:
	<ol> <li>število obiskanih srečanj skupine - število PRISOTNIH dni (največja možna vrednost je 4). Prosimo, upoštevajte le prisotnost na skupinskem srečanju (in ne tudi prisotnosti na individualnih srečanjih).</li> </ol>
	(min 0, max 4) PRISOTEN Srečanja skupine (max 4) 5
	* Prosimo izberite število individualnih posvetov, ki se jih je udeleženec v času delavnice udeležil (npr. če se je udeležil 2 individualnih posvetov, izberite številko 2).
	DMS/dietetik
	VPRAŠALNIK O ZDRAVEM ŽIVLJENJE <sup>2</sup> GU

#### Slika 46: Prisotnost na skupinskih srečanjih in individualnih posvetih z DMS

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na delavnici) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Zdravo jem**. V tem delu je potrebno poročati vstopne in zaključne ocena stanj po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 20.

Vprašanja o prehranjevalnih navadah se v Vprašalniku za oceno stanja za delavnico Zdravo jem nekoliko razlikujejo od vprašanj o prehranjevalnih navadah, ki so del Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Zdravo hujšanje. Vprašalnik bo v prihodnje poenoten (ko bo vzpostavljena ustrezna IT podpora) med delavnicama in tudi z vprašalnikom v RADM.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.



# 3.3.10.2. Število zaužitih obrokov na dan

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 47*).

Slika 47: Število zaužitih obrokov na dan

VPRAŠALNIK O ZDRAV	/EM ŽIVLJENJSKEM SLOGU
SKLOP - preh	ranjevalne navade
Prosimo, da za izbrane cilje pri vsakem vprašanju s spu začetku ter ob zaključku delavnice.	istnega seznama izberete ustrezen odgovor udeleženca na
* Koliko OBROKOV v povprečju zaužijete na dan? V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nil "Zavrnil".	mate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Na začetku:	1) 1 ali 2 obroka 🗸
Ob zaključku:	1) 1 ali 2 obreka
* Kako pogosto običajno uživate ZELENJAVO? V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nii "Zavrnil".	2) 3 do 5 obrokov 3) 6 obrokov ali več (nimam sladkorne bolezni) 4) 6 obrokov ali več (imam sladkorno bolezen) Zavrnil jučku), označite

# 3.3.10.3. Pogostost uživanja zelenjave

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 48*).

#### Slika 48: Pogostost uživanja zelenjave

"Zavrnil".		• aller in a • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Na začetku:	J) Vsak dan, VSAJ I-krat na dan	~
Ob zaključku:		~
	1) Vsak dan, VSAJ 1-krat na dan	
* Kako pogosto običajno uživate SADJE? V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno	2) 4 - 6 dni VSAJ 1-krat na dan 3) 1 - 3 dni VSAJ 1-krat na dan 4) Ne jem zelenjave vsak teden (jo jem le 1 - 3 krat na mesec) 5) Nichi na jem zelenjave	ı), označite

# 3.3.10.4. Pogostost uživanja sadja

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 49*).

#### Slika 49: Pogostost uživanja sadja

* Kako pogosto običajno uživate SADJE?			
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasn "Zavrnil".	o ir	n nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaklji	učku), označite
Na začetku:	(	3) 1 - 3 dni VSAJ 1-krat na dan	~
Ob zaključku:			~
		1) Vsak dan, VSAJ 1-krat na dan	
		2) 4 - 6 dni VSAJ 1-krat na dan	
* Katere PIJAČE v povprečju NAJPOGOSTEJE PIJ	ETE	3) 1 - 3 dni VSAJ 1-krat na dan	
V kolikor jo osoba zapustila dolavnjeg prodžasn		4) Ne jem sadja vsak teden (ga jem le 1 - 3 krat na mesec)	ul crogăita
"Zavrnil".	Р <i>"</i>	5) Nikoli ne jem sadja	u), cznacne
		Zavrnil	

# 3.3.10.5. Vrsta pijače za žejo

Vprašanje je enako kot v Vprašalniku za oceno stanja udeleženca v delavnici Zdravo hujšanje (Slika 29).

# 3.3.10.6. Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 50*).

#### Slika 50: Pogostost uživanja nezdravih prehranskih izbir

kolikor je oseba zapustila delavnico pred	dčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označ
avrnil".	
Na začetku:	1) Vsak dan (7-krat na teden) 🗸 🗸
Ob zaključku:	
	1) Vsak dan (7-krat na teden)
	2) Pogasto (2 do 6-krat na teden)
F	3) Občasno (1-krat na teden ali manj)
Pre	jšnja stran ) (4) Nikoli
	7



# 3.3.11. Delavnica »Gibam se«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Gibam se« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od *Error! Reference source not found.* do *Slika 18*, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

Podatke v sistem 1ka vpisujte ob zaključku delavnice, saj za popolni vpis potrebujete podatke iz začetnega in končnega obdobja delavnice.

# 3.3.11.1. Prisotnost na delavnici

V okviru delavnice »Gibam se« se izvede 15 skupinskih srečanj, 2 individualna posveta z DFT in dve testiranji telesne pripravljenosti (ob začetku in ob zaključku delavnice) (*Slika 51*). V spletni obrazec je potrebno te podatke vpisati ločeno. V kolikor pod skupinska srečanja zabeležite večjo vrednost, kot jo aplikacija dovoljuje (največja možna vrednost je 15), vas bo aplikacija na to tudi opozorila.



#### Slika 51: Prisotnost na skupinskih srečanjih, individualnih srečanjih in testiranjih telesne pripravljenosti

	PRISOTNOST NA DELAVNICI				
Prisotnost na SREČA	IJIH SKUPINE:				
Vpišite:					
1. <b>število</b> obiskanih upoštevajte le pr testiranju telesne	srečanj skupine - šte sotnost na skupinske pripravljenosti).	vilo PRISOTNIH dr m srečanju (in ne i	i (največja možr tudi prisotnosti i	na vrednost je 15j na individualnih	). Prosimo, srečanjih oz.
(min 0, max 15)					
			PRISOT	EN	
Srečanja skupine (max	(5)	15			
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni	l <b>o individualnih posve</b> h posvetov, izberite št	etov, ki se jih je ud evilko 2).	eleženec v času	delavnice udele	žil (npr. če se je
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni	lo individualnih posve h posvetov, izberite št	etov, ki se jih je ud tevilko 2).	eleženec v času	delavnice udelei	žil (npr. če se je
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni DFT	lo individualnih posve h posvetov, izberite št	etov, ki se jih je ud evilko 2).	eleženec v času	delavnice udele:	žil (npr. če se je
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni DFT Prosimo izberite števi	lo individualnih posve h posvetov, izberite št	etov, ki se jih je ud revilko 2).	eleženec v času	delavnice udele;	žil (npr. če se je ce udeležil (DFT):
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni DFT Prosimo izberite števi	lo individualnih posve h posvetov, izberite št	etov, ki se jih je ud tevilko 2).	eleženec v času	delavnice udelei	žil (npr. če se je ce udeležil (DFT):
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni DFT Prosimo izberite števi	lo individualnih posve h posvetov, izberite št lo testiranj telesne pr	etov, ki se jih je ud revilko 2). ripravljenosti, ki se	eleženec v času 1	delavnice udele:	žil (npr. če se je ce udeležil (DFT):
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni DFT Prosimo izberite števi Testiranje telesne pripr	lo individualnih posve h posvetov, izberite št lo testiranj telesne pr wljenosti - DFT	etov, ki se jih je ud tevilko 2).	eleženec v času 1 jih je udeležene	delavnice udelei	žil (npr. če se je ce udeležil (DFT):
Prosimo izberite števi udeležil 2 individualni DFT Prosimo izberite števi Testiranje telesne pripr	lo individualnih posve h posvetov, izberite št lo testiranj telesne pr Ivljenosti - DFT	etov, ki se jih je ud revilko 2).	eleženec v času 1 jih je udeležene	delavnice udele:	žil (npr. če se je ce udeležil (DFT):

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na delavnici) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Gibam se**. V tem delu je potrebno poročati vstopne in zaključne ocena stanja po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 21.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z FTH ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.

# 3.3.11.2. Samoocena telesne pripravljenosti in Zadostnost telesne dejavnosti

Vprašanji sta enaki kot v Vprašalniku za oceno stanja udeleženca v delavnici Zdravo hujšanje (Slika 34).

# 3.3.11.3. Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 52*).

#### Slika 52: Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin

Prosimo vpišite kako pogosto udeleženec izvaja vaje za krep	oitev večjih mišičnih s	skupin.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate p "Zavrnil".	oodatka iz 2. časovne	točke (ob zaključku), označite
Na začetku:	1.] Nikoli	~
Ob zaključku:		~
	1.) Nikoli	
Prosimo vojšite kako pogosto udeleženec izvajala vaje za iz	2.) Manj kot 1-krat na teden	csti.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate j "Zavrnil".	4.) 2-krat na teden ali več Zavrnil	op zaključku), označite

# 3.3.11.4. Pogostost izvajanja vaj za gibljivost in ravnotežje

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 53*).

#### Slika 53: Pogostost izvajanja vaj za gibljivost in ravnotežje

* Prosimo vpišite kako pogosto udeleženec izvajala vaje za i V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate "Zavrnil".	izboljšanje ravnotežja in gibčnosti. e podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Na začetku:	1.) Nikoli
Ob zaključku:	<b></b>
	1.) Nikeli 2.) Menji kot 1-krat na teden
TESTIRANJE TELESNE	3.) 1 do 2-kret na teden 4.) 3-krat na teden ali več
	Zavrnil

# 3.3.11.5. Testiranje telesne pripravljenosti

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati o meritvah, ki ste jih opravili pri udeležencu na začetku in na koncu delavnice. Testi telesne pripravljenosti so razdeljeni na dve skupini, in sicer na teste **za odrasle (AFT)** ter na teste **za starejše (SFT)**.

Postopek je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od Slika 35 do Slika 45).

#### 3.3.12. Delavnica »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Podpora pri spoprijemanju z depresijo« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od *Error! Reference source not found.* do *Slika 18,* z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

# 3.3.12.1. Prisotnost na delavnici

V okviru delavnice »Podpora pri spoprijemanju z depresijo« se izvedejo 4 skupinska srečanja in 1 individualni posvet (*Slika 54*). V spletni obrazec je potrebno te podatke vpisati ločeno za skupinska srečanja in individualni posvet. V kolikor pod skupinska srečanja zabeležite večjo vrednost, kot jo aplikacija dovoljuje (največja možna vrednost je 4), vas bo aplikacija na to tudi opozorila.

# Slika 54: Prisotnost na delavnici

	PRISOTNOST NA DELAVNICI
Prisotnost na SREČANJIH SKUPIN	E:
Vpišite:	
<ol> <li>število obiskanih srečanj sku upoštevajte le prisotnost na s</li> </ol>	<b>pine - število PRISOTNIH dni</b> (največja možna vrednost je 4). Prosimo, skupinskem srečanju (in ne tudi prisotnosti na individualnih srečanjih).
	PRISOTEN
Srečanja skupine (max 4)	4
Ali je bil udeleženec prisoten na 1	5-minutnem individualnem srečanju s psihologom oz. DMS?
⊙ DA	
O NE	

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na delavnici) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Podpora pri spoprijemanju z depresijo**. V tem delu je potrebno poročati vstopne in zaključne ocena stanj po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 21.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.

# 3.3.12.2. Samoocena pogostosti doživljanja simptomov depresije

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (

*Slika* 55).

#### Slika 55: Samoocena pogostosti doživljanja simptomov depresije

VPRAŠALNIK O SPOPRIJEMA	NJU Z DEPRESIJO	1
Prosimo, da s spustnega seznama izberete ustrezen odgovor u	udeleženca na začetl	ku ter ob zaključku delavnice.
Prosimo vpišite, kako pogosto je udeleženec občutil DEPRESI\	NE SIMPTOME (opa	zovanje 2 tednov skupaj).
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate pod "Zavrnil".	latka iz 2. časovne to	očke (ob zaključku), označite
Na začetku:	1. Sploh ne	~
Ob zaključku:		~
	1. Splah ne	
<sup>e</sup> Prosimo vpišite, v kolikšni meri je udeleženec izrazil, da lahko	2. Nekaj dni 3. Več kot polovico dni	VPLIVA na svoje počutje.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po "Zavrnil".	4. Skoraj vsak dan Zavrnil	ob zaključku), označite

# 3.3.12.3. Samoocena lastne zmožnosti vplivanja na svoje počutje

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 56*).

Slika 56: Samoocena lastne zmožnosti vplivanja na svoje počutje \* Prosimo vpišite, v kolikšni meri je udeleženec izrazil, da lahko S SVOJO AKTIVNOSTJO VPLIVA na svoje počutje.

1. Sploh ne morem vplivati	
	~
1. Splot) ne marem vplivati	
2. Ne morem vplivati DŽ 10 3. Delno latko vplivam	ES JE.
te pc	ot zaključku), označite
	Spioh ne morem vplivati     Spioh ne morem vplivati     Spioh ne morem vplivati     Ne morem vplivati     Spioh ne hika vplivam     A. Lerko vplivam

# 3.3.12.4. Samoocena prepričanja glede možnosti premagovanja depresije

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 57*).

colikor je oseba zapustila delavnico p avrnil".	redčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), ozna
Na začetku:	1. Sploh se ne strinjam
Ob zaključku:	~
	1. Spich se ne strinjam 2. Se ne strinjam
(	3. Delno se strinjam Prejšnja stran Naslo 4. Se strinjam
	5. Zelo se strinjam

# 3.3.13. Delavnica »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od **Error! Reference source not found.** do Slika 18, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

# 3.3.13.1. Prisotnost na delavnici

Vprašanje je enako kot v Vprašalniku za oceno stanja udeleženca v delavnici »Podpora pri spoprijemanju z depresijo« (Slika 54).

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na delavnici) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Podpora pri spoprijemanju s tesnobo**. V tem delu je potrebno poročati vstopne in zaključne ocena stanj po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 22.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.

# 3.3.13.2. Samoocena pogostosti doživljanja simptomov tesnobe

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 58*).

#### Slika 58: Samoocena pogostosti doživljanja simptomov tesnobe

VPRAŠALNIK O SPOPRIJEM	ANJU S TESNOBO	
Prosimo, da s spustnega seznama izberete ustrezen odgovor	udeleženca na začetk	u ter ob zaključku delavnice.
Prosimo vpišite, kako pogosto udeleženec OBČUTI TESNOBO ( jo težko obvladuje).	tj. kako pogosto je po	oročal o <mark>občutku tesnobe, k</mark> i
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po "Zavrnil".	latka iz 2. časovne to	čke (ob zaključku), označite
Na začetku:	1. Sploh ne	$\sim$
Ob zaključku:		<u>~</u>
	1. Spioh ne	
Prosimo vpišite, v kolikšni meri je udeleženec izrazil, da lahko	2. Neka) dni 3. Več kot polovico dni	VPLIVA na svoje počutje.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po	4. Skoraj vsak Gan	bb zakliučku), označite

# 3.3.13.3. Samoocena lastne zmožnosti vplivanja na svoje počutje

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 59*).

#### Slika 59: Samoocena lastne zmožnosti vplivanja na svoje počutje

V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po "Zavrnil".	datka iz 2. časovne toči	ke (ob zaključku), označite
Na začetku:	1. Sploh ne morem vplivati	<ul> <li></li> </ul>
Ob zaključku:		~
	1. Splah ne marem vplivati	
Prosimo vpišite, oceno strinjanja udeleženeca glede možnost	2. Ne morem vplivati 3. Delno latiko vplivam	ar ih motenj.
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate po "Zavrnil"	4. Lafiko vplivam 5. Lafiko zelo vplivam	ob zaključku), označite

#### 3.3.13.4. Samoocena prepričanja glede možnosti premagovanja anksioznih motenj

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (Slika 60).

likor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključk rnil". Na začetku: Ob zaključku: Db zaključku: Prejšnja stran Ni sle 4. še strinjam		
Ia začetku: Ib zaključku: Prejšnja stran Ni Slf 4. Se strinjam	likor je oseba zapustila delavnico pr	edčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku,
Na začetku:       1. Sploh se ne strinjam         Ob zaključku:       1. Sploh se ne strinjam         I. Sploh se ne strinjam       2. Se ne strinjam         I. Sploh se ne strinjam       3. Delno se strinjam         I. Sploh se ne strinjam       4. Se strinjam	rnii".	
Db zaključku: I. Sploh se ne strinjam 2. Se ne strinjam 3. Delno se strinjam 4. Se strinjam	la začetku:	1. Sploh se ne strinjam 🗸 🗸
D Zaključku:         1. Sploh se ne strinjam         2. Se ne strinjam         3. Delno se strinjam         4. Se strinjam		
1. Sploh se ne strinjam         2. Se ne strinjam         3. Delno se strinjam         Ni slę         4. Se strinjam	ib zaključku:	
Prejšnja stran Ni sle 4. Se strinjam		1. Splah se ne strinjam
Prejšnja stran Ni sle 4. Se strinjam		2. Se ne strinjam
Prejšnja stran Ni sl( 4. Se strinjam	C	3. Delno se strinjam
	P	rejšnja stran Ni Sle 4. Se strinjam

# 3.3.14. Delavnica »Spoprijemanje s stresom«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Spoprijemanje s stresom« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže Slika 8.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od Error! Reference source not found. do Slika 18, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

#### 3.3.14.1. Prisotnost na delavnici

Vprašanje je enako kot v Vprašalniku za oceno stanja udeleženca v delavnici »Podpora pri spoprijemanju z depresijo« (Slika 54).

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na delavnici) sledi vpis podatkov iz Vprašalnika za oceno stanja za delavnico Spoprijemanje s stresom. V tem delu je potrebno poročati vstopne in zaključne ocena stanj po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 22.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.

# 3.3.14.2. Samoocena pogostosti doživljanja napetosti, stresa ali pritiskov

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 61*).

Slika 61: Samoocena pogostosti doživljanja napetosti, stresa ali pritiskov :

VPRAŠALNIK O SPOPRIJEMANJ	U S STRES	OM
Prosimo, da s spustnega seznama izberete ustrezen odgovor udele	eženca na za	ačetku ter ob zaključku delavnice.
* Prosimo vpišite, kako je udeleženec izrazil OBČUTEK STRESA (tj. ka ali velikim pritiskom). V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate podatka	ako pogosto a iz 2. časov	o se je počutil napeto, pod stresom ne točke (ob zaključku), označite
Zuvrnii.		
Na zacetku:	I. NIKOH	×
Ob zaključku:		~
	1. Nikali	
	2 Redko	
* Prosimo vpišite, kako je udeleženec ocenil OBVLADOVANJE napet	3. Občasno	skov, ki jih doživlja v življenju.
Prosimo vpišite, kako je udeleženec ocenil OBVLADOVANJE napet V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nimate podat « "Zavrni!"	3. Občasno 4. Pogosto 5. Vsak dan	skov, ki jih doživlja v življenju. pčke (ob zaključku), označite

# 3.3.14.3. Samoocena obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov

Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 62*).

#### Slika 62: Samoocena obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov

ıvrnil".	
Na začetku:	1. Ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno 🗸
Ob zaključku:	~
	1. Ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno 2. S hudimi težavami jih obvladujem
	Prejšnja strat 4. 7. prejsljan raporom jih obvladujem


# 3.3.15. Skupinsko/ individualno svetovanje za opuščanje kajenja

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja« oz. »Individualno svetovanje za opuščanje kajenja« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od **Error! Reference source not found.** do Slika 18, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

Postopek pri »Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja« se od »Skupinskega svetovanja za opuščanje kajenja« razlikuje v tej meri, da se pri »Individualnem svetovanju za opuščanje kajenja« vpiše le 1 ID številka udeleženca – tj. udeleženca, ki se je udeležil individualnega svetovanja.

### 3.3.15.1. Prisotnost na srečanjih

V okviru »Skupinskega/ individualnega svetovanja za opuščanje kajenja« se izvede 6 srečanj (*Slika 63*). V kolikor zabeležite večjo vrednost, kot jo aplikacija dovoljuje (največja možna vrednost je 6), vas bo aplikacija na to tudi opozorila.

Slika 63: Prisotnost na srečanjih

	PRISOTNOST NA DELAVNICI
* Prisotnost na SREČANJIH SKUPINE	2
Vpišite:	
1. število obiskanih srečanj skup	ine - število PRISOTNIH dni (največja možna vrednost je 6).
(min 0, max 6)	
	PRISOTEN
Srečanja skupine (max 6)	5

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na srečanjih) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za oceno stanja za Skupinsko/ Individualno svetovanje za opuščanje kajenja**. V tem delu je potrebno poročati vstopno in zaključno oceno stanja po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 22.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.

### 3.3.15.2. Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom

Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom omogoča natančno oceno odvisnosti od nikotina, v skladu s katero se izdela terapija. Udeleženec delavnice lahko doseže od 0 do 10 točk. Le v kolikor bodo podani odgovori na vsa vprašanja, nam Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom omogoča natančno oceno zasvojenosti z nikotinom, v skladu s katero se izdela terapija. V primeru, da udeleženec ne poda odgovorov na vsa vprašanja, ni mogoče podati točne ocene zasvojenosti z nikotinom. (*Slika 64* in *Slika 65*).

Slika 64: Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom

THE REAL PROPERTY IN THE PROPERTY INTERPOPERTY IN THE PROPERTY INTO PROPERTY PROPERTY INTO PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROPERTY PROP	
Prosimo, da s spustnega seznama pri vsakem vpraša zaključku delavnice.	anju izberete ustrezen odgovor udeleženca na začetku ter ob
Udeleženec delavnice lahko doseže od 0 do 10 točk. Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom omog katero se izdela terapija.	Le v kolikor bodo podani odgovori na vsa vprašanja, nam oča natančno oceno zasvojenosti z nikotinom, v skladu s
V primeru, da udeleženec ne poda odgovorov na vs nikotinom.	a vprašanja, ni mogoče podati točne ocene zasvojenosti z
V primeru, da udeleženec preneha s kajenjem, izber	rete ustrezen odgovor udeleženca na začetku delavnice.
Alī je udeleženec tekom delavnice / ob zaključku del	avnice pre <mark>n</mark> ehal kaditi?
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
O Da, udeleženac je prenchal kaditi.	
<ul> <li>Ne, udeleženec ni prenehal kaditi</li> </ul>	
O Zavinii	
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu	udite?
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil". Merečetku: Obreključka:	udite? nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite V manikos minusteh (S 100k) V raku 3 do 20 minut (D 100k) V raku 3 do 60 minut (D 100k) Do 60 minut (D 100k)
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil". Me sečetku: Ob seključku: Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prep V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".	udite? nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite Vinau E do 20 minut () točk) V naku 31 do 60 minut () točk) V naku 31 do 60 minut () točk) zavmil bovedan kaditi (npr. cerkev, kino, vlak, vistavracija, itd.)? nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Ma rečetku:         Ob reključka:         Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prep V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Na rečetku:	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite Vinan kot smorce i 51066) Vinku 5 do 30 mnut () točki Vinku 31 do 60 mnut () točki zavmil povedan kaditi (npr. cerkev, kino, vlak, stavracija, itd.)? nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".         Me rećetku:         Ob reključku:         Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prep V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".         Ne rećetku:         Ob reključku:         Ne rećetku:         Ob reključku:	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           Vinanj ko 5 minutel (5 lačk)           vinanj ko 60 minutel (5 lačk)           vinanj ko 60 minutel (5 lačk)           posodatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           Disti 1 lački           Ne 10 lački
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Ma sečetku:         Ob zeključka:         Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prep V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Na sečetku:         Ob zeključka:         Ob zeključka:         Ob zeključka:         Ob zeključka:         Ob zeključka:         Kateri cigareti bi se najtežje odpovedali?	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite Vinenj kol smooten i slobe) V raku 5 do 20 minut () točki Dočo minuth () točki zavmil povedan kaditi (npr. cerkev, kino, vlak, v stavracija, itd.)? nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite Bs() točki) V Ne(D točki) V
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Mersčetku:         Ob reključku:         Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prep V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Ne zsčetku:         Ob reključku:         Kateri cigareti bi se najtežje odpovedali?         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           V mani kot sminos – i i stoče)           v raku stako of minu li točki           Zavmil           povedan           kaditi (npr. cerkev, kino, vlak, v stavracija, itd.)?           nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Kako hitro pokadite prvo cigareto po tem, ko se zbu         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Ma rećetku:         Ob reključka:         Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prep V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Na rečetku:         Ob reključka:         Kateri cigareti bi se najtežje odpovedali?         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Kateri cigareti bi se najtežje odpovedali?         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Kateri cigareti bi se najtežje odpovedali?         V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnih".         Na rečetku:         Na rečetku:	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           Vinanj koj 5 minose ji slobeli           Vinanj koj 6 minuti (tabeli           zavimil           nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           mimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite           nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite

#### Slika 65. Fagerströmov test za zasvojenost z nikotinom

r nonner je obeba zapastna acravn	nico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
"Zavmi".	
Nezečetka	11 do 20 (1 točkaj 🛛 🗙
Obizekijučku:	10 ali mati (kitot 0) (kitot 10
Ali bolj pogosto kadite v roku prve	e ure, ko se zbudite, kot v ostalih <mark>delih</mark> dneva?
v kolikor je osebo zapustila delavn "Zavrnil".	nico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne začetku:	De () 106xe) 💙
Ob zeključkiz	He (D tirčk) 🛛 🗙
v kolikor je oseba zapustila delavn "Zavrnih". Ne zsčetku:	nico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne zečetku:	Is    točkaj 💙
Ob zeključka:	je (Dtočk) ∕ ❤
SEŠTEVEK TOČK Označite skupno število točk na z V kolikor je osebo zapustila delavn "Zavrnil".	ačetku ter ob koncu delavn <mark>i</mark> ce. nico predčasno in nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne zečetku:	reputed of 4 do 6 to 5: SPEDIALA ZASVOJENOST Z NIKOTINOM
Ob zeključku:	resultat od 0 do 3 točke: NIZKA ZASVOJENOST Z NIKOTINOM 🛛 💙

#### 3.3.16. Delavnica »S sladkorno boleznijo skozi življenje«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »S sladkorno boleznijo skozi življenje« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od *Error! Reference source not found.* do *Slika 18*, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

# 3.3.16.1. Prisotnost na delavnici

V okviru delavnice »S sladkorno boleznijo skozi življenje« se izvede 5 skupinskih srečanj (*Slika 66*).V kolikor zabeležite večjo vrednost, kot jo aplikacija dovoljuje (največja možna vrednost je 5), vas bo aplikacija na to tudi opozorila.

#### Slika 66: Prisotnost na delavnici

	PRISOTNOST NA DELAVNICI
* Prisotnost na SREČANJIH SKUPINE	:
Vpišite:	
1. število obiskanih srečanj skup	ne (največja možna vrednost je 5).
(min 0, max 5)	PRISOTEN
Srečanja skupine (max 5)	5

Temu sklopu (beleženje prisotnosti na srečanjih) sledi vpis podatkov iz **Vprašalnika za delavnico S sladkorno boleznijo skozi življenje**. V tem delu je potrebno poročati vstopno in zaključno oceno stanja po izbranih kazalnikih, ki so navedeni na strani 21.

Pomembno: v koliko nimate podatka za udeleženca v izbrani časovni točki (udeleženec zavrne, udeleženca ni bilo na individualni posvet z DMS ali na testiranje telesne pripravljenosti) izberite odgovor »Zavrnil«.

# 3.3.16.2. Trditve v okviru Vprašalnika za delavnico S Sladkorno boleznijo skozi življenje

Odgovore na 10 trditev, ki so del vprašalnika, je možno ovrednotiti na enaki lestvici: od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (zelo se strinjam). Iz spustnega seznama izberite odgovor, ki ga je podal udeleženec ob začetku delavnice ter ob zaključku delavnice (*Slika 67* in *Slika 68*).

	Slika 67: V	prašalnik o	življenju	s sladkorno	boleznijo (	(trditve 1 – 5	)
--	-------------	-------------	-----------	-------------	-------------	----------------	---

Prosimo, da s spustnega seznama izberete ustrezen oo	dgovor udeleženca na začetku ter ob zaključku delavnice
Navedite odgovor udeleženca na 1. trditev:	
"Prestrašen sem, ko pomislim, da moram živeti s sladko	orno boleznijo.*
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim *Zavrnil <sup>®</sup> .	nate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne začetku:	L Splah se ne strinjem 🖌 🖌
Ob mključku:	<u> </u>
	1. Spich ac no a0mjam 2. So no a0mjam
Navedite odgovor udelezenca na 2. trditev:	
"Jezen sem, ker sem dobil sladkorno bolezen."	4. de sengarn 5. Zele se sûngarn
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".	nate po zavril b zaključku), označite
Na začetku:	1.Sploh se ne strinjem
Ob zaključku:	5. Zelo se strinjam 🗸 🗸
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je osebo zopustila delavnico predčasno in nim	nijo: nate dodatka iz 2. časovne točke (b) zaključku). označite
* Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".	znijo: nate "pdatka iz 2. časovne točke ( <sup>1</sup> b zaključku), označite
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začitku:	nijo: nate podatka iz 2. časovne točke ( ) b zaključku), označite
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začetka: Ob zaključka:	nijo: nate podatka iz 2. časovne točke ( ) b zaključku), označite 1. Sploh se ne strinjam 💉 4. Se strinjam 💉
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začetku: Ob zaključku: Navedite odgovor udeleženca na 4. trditev:	znijo: nate ; odatka iz 2. časovne točke ( ) b zaključku), označite 1. Sploh se ne strinjam 💉 4. Se strinjam 😵
<ul> <li>Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev:</li> <li>Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez</li> <li>V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".</li> <li>Na zečatku: Ob zaključku:</li> <li>Navedite odgovor udeleženca na 4. trditev:</li> <li>"Občutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje živ</li> </ul>	znijo: nate podatka iz 2. časovne točke ( ib zaključku), označite 1. Soloh se ne stinjam v 4. Se stinjam v
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začetku: ob zaključku: "Navedite odgovor udeleženca na 4. trditev: "Občutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje živ V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".	nijo: nate podatka iz 2. časovne točke ( ib zaključku), označite 1. Soloh se ne stinjam v 4. Se stinjam v Vjenju = nate podatka iz 2. časovne točke ( ib zaključku), označite
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na usčatku: Objaključku: "Navedite odgovor udeleženca na 4. trditev: "Občutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje živ V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na usčatku:	nijo: nate podatka iz 2. časovne točke ( ho zaključku), označite 1. sploh se ne stinjem v 4. Se stinjem v vljenj .* nate podatka iz 2. časovne točke ( ho zaključku), označite 1. sploh se ne stinjem v
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev:  Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zovrnil".  Na začetku:  Obžaključka:  Na začetku:  Obžutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje živ V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".  Na začetku:  Obžaključka:	nijo: nate podatka iz 2. časovne točke (+b zaključku), označite (1. Splah se ne stinjem) 4. Se stinjem vljenj .* nate podatka iz 2. časovne točke (+b zaključku), označite (1. Splah se ne stinjem) 5. zelo se stinjem)
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začetku: Ob zaključku: Na začetku: Ob zaključku: Na začetku: Ob zaključku: Na začetku: Ob zaključku: Na začetku:	nijo: nate podatka iz 2. časovne točke ( b zaključku), označite 1. Sploh se ne stinjem v 4. Se stinjem v is zelo se stinjem v 5. Zelo se stinjem v
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je osebo zopustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začatku: Ob zaključku: Navedite odgovor udeleženca na 4. trditev: "Občutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje živ V kolikor je osebo zopustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začatku: Ob zaključku: Na začatku: Na začatk	nate podatka iz 2. časovne točke ( to zaključku), označite (1. Sploh se ne strinjam) 4. Se strinjam) vijenj * nate podatka iz 2. časovne točke ( to zaključku), označite 1. Sploh se ne strinjam) 5. Zela se strinjam)
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev: "Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez V kolikor je osebo zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začatka: Ob zaključka: Navedite odgovor udeleženca na 4. trditev: "Občutek imam, da sladkorna bolezen nadzira moje živ V kolikor je osebo zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil". Na začatka: Navedite odgovor udeleženca na 5. trditev: "Čutim, da lahko obvladujem svojo sladkorno bolezen." V kolikor je osebo zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".	nate podatka iz 2. časovne točke ( b zaključku), označite Li Sploh se ne stinjam 4. Se stinjam vljenj nate podatka iz 2. časovne točke ( b zaključku), označite 1. Sploh se ne stinjam 5. Zelo se stinjam mate podatka iz 2. časovne točke ( b zaključku), označite
Navedite odgovor udeleženca na 3. trditev:  Nimam dovolj informacij za življenje s sladkorno bolez  V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in nim "Zavrnil".  Na začetka:  Ob zaključka:  Na začetka:  Ob zaključka:  Na začetka:	nate podatka iz 2. časovne točke ( b zaključku), označite vijenj * nate podatka iz 2. časovne točke ( b zaključku), označite 1. Sploh se ne strinjem v 5. Zelo se strinjem v 1. Sploh se ne strinjem v 1. Sploh se ne strinjem v 1. Sploh se ne strinjem v



Zaradi sladkorne bolezni sem v družbi pogosto v st	tiski."
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrni!"	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne začetku:	2. Se ne strinjam 🔍
Ob zaključku:	5. Zelo șe strinam 🔍
Navedite odgovor udeleženca na 7. trditev:	
"Imam dovolj informacij in znanja (ki sem jih prejel i	s strani strokovnjakov) o zdravem prehranjevanju.*
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne zečetku:	1.Sploh se ne strinjam 🔗
Ob zaključku:	4. Se strinjam 🗸 🗸
Navedite odgovor udeleženca na 8. trditev:	
"Imam dovolj moči in volje, da skrbim za zdrave pre	hranjevalne navade."
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ns zečetku:	1 Sploh se ne strinjam 🗸
Ob zeključku:	3. Delno se strinjam
Navedite odgovor udeleženca na 9. trditev:	
"Imam dovolj informacij in znanja (ki sem jih prejel dejavnosti za zdravje."	s strani strokovnjakov) o zadostni in primerni količini telesr
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in "Zavrnil".	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne zečetku:	2. Se ne strinjam
Ob zaključku:	3. Delno se strinjam 😪
Navedite odgovor udeleženca na 10. trditev:	
"Imam dovolj moči in volje, da se ukvarjam z gibanj	em in skrbim za svoje fizično zdravje."
V kolikor je oseba zapustila delavnico predčasno in i "Zavrnil".	nimate podatka iz 2. časovne točke (ob zaključku), označite
Ne zečetku:	2. Se ne strinjam



# 3.3.17. Delavnica »Ali sem fit?«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Ali sem fit?« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od *Error! Reference source not found.* do *Slika 18*, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati o **aerobni zmogljivosti** posameznika. **Poročati je potrebno dejanske rezultate (NE ocene na podlagi rezultatov testiranja)**.

# 3.3.17.1. Testiranje telesne zmogljivosti – končan aerobni test

Ko izberete ustrezen aerobni test, se vam odpre novo vprašanje, kjer izberete, ali je udeleženec aerobni test končal oziroma opravil. V primeru, da je udeleženec aerobni test končal, se vam odpre novo vprašanje s poljem (pri 6-minutni test hoje, 2-minutni test stopanja na mestu ter drugem aerobnem testu), v katerega vpišete numerično vrednost (*Slika 69*). Aplikacija vsebuje mejne vrednosti (»Max in Min« vrednost) in vas bo ob tipkarski napaki (oz. napačnem vnosu, ki presega mejno vrednost), opozorila.

#### Slika 69: Testiranje telesne zmogljivosti – udeleženec je zaključil testiranje

	TESTIRANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI
REZULTAT TESTIRANJA TELESNE V nadaljevanju izberite, kateri tes test vpišite rezultate ob izvedbi d	z ZMOGLJIVOSTI - aerobna zmogljivost st za testiranje aerobne telesne zmogljivosti ste izvedli pri udeležencu. Za izbran lelavnice.
<ul> <li>6-minutni test hoje</li> <li>2-minutni test stopania na mest</li> </ul>	
O Preizkus hoje na 2km	-
O Drugi aerobni test, navedite:	
O Zavrnil	
<ul> <li>DA, udeleženec je končal test</li> <li>NE, udeleženec ni končal testa</li> </ul>	
Rezultat 6-minutnega testa hoje	je prehojena razdalja v "m".
Prosimo vpišite dolžino (število)	v metrih (npr. 30).
(min 1)	
- 171 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	rezultat
Doizina prenojene razdalje (m)	
	(Prējšnja stran) Naslednja stran

# 3.3.17.2. Testiranje telesne zmogljivosti – nekončan aerobni test

V primeru, da udeleženec testa telesne zmogljivosti ni končal, se vam odpre novo vprašanje s poljem, v katerega navedete razlog nedokončanega testa (*Slika 70*). Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!

Slika	70:	Testiranie	telesne	zmogliivosti –	- udeleženec	ni zakl	iučil	testirania
omu	10.	1 com anje	cerebite	Zinogiji i osti	uuuuuuuuu	III Zaki	Juch	costi anja

₹EZULTAT TESTIRANJA T / nadaljevanju izberite, k est vpišite rezultate ob iz	ELESNE ZMOGLJIVOSTI - aerobna zmogljivost ateri test za testiranje aerobne telesne zmogljivosti ste izvedli pri udeležencu. Za izbra vedbi delavnice.
O 6-minutni test hoje	
② 2-minutni test stopanji	a na mestu
O Preizkus hoje na 2km	
O Drugi aerobni test, nav	edite:
O Zavmil	
zberite, ali je udeleženeo	končal test za testiranje aerobne telesne zmogljivosti?
zberite, ali je udeleženeo O DA, udeleženec je konč O NE, udeleženec ni konč	i končal test za testiranje aerobne telesne zmogljivosti? Il test Il test
zberite, ali je udeleženec O DA, udeleženec je konč O NE, udeleženec ni konč	: končal test za testiranje aerobne telesne zmogljivosti? al test al testa
zberite, ali je udeleženec DA, udeleženec je konč NE, udeleženec ni konč Prosimo navedite razlog,	s končal test za testiranje aerobne telesne zmogljivosti? al test al testa zakaj udeleženec ni končal testa za testiranje aerobne telesne zmogljivosti:
zberite, ali je udeleženec O DA. udeleženec je konč O NE. udeleženec ni konč Prosimo navedite razlog,	i končal test za testiranje aerobne telesne zmogljivosti? al test al test zakaj udeleženec ni končal testa za testiranje aerobne telesne zmogljivosti:
zberite, ali je udeleženec O DA, udeleženec je konč O NE, udeleženec ni konč Prosimo navedite razlog,	zakaj udeleženec ni končal testa za testiranje aerobne telesne zmogljivosti?
Izberite, ali je udeleženec DA. udeleženec je konč NE. udeleženec ni konč Prosimo navedite razlog,	zakaj udeleženec ni končal testa za testiranje aerobne telesne zmogljivosti:

### 3.3.17.3. Testiranje telesne zmogljivosti – Preizkus hoje na 2km

Pri preizkusu hoje na 2km vpisujete ITZ (indeks telesne zmogljivosti) in ne časa, potrebnega za prehojeno razdaljo 2km (*Slika 71*). V primeru, da je udeleženec končal Preizkus hoje na 2km, se vam odpre dodatno vprašanje, kjer izberete, ali je udeleženec dosegel pozitiven ali negativen rezultat. Če je udeleženec dosegel **pozitiven rezultat**, se vam odpre novo vprašanje, v katerega vpišete numerično vrednost. Aplikacija vsebuje mejne vrednosti (»Max in Min« vrednost) in vas bo ob tipkarski napaki (oz. napačnem vnosu, ki presega mejno vrednost), opozorila. V **primeru negativnega rezultata** vas bo opozorilo, da je bil za udeleženca izbran napačen test. Tudi v tem primeru vpišite dobljen rezultat.

	TESTIRANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI
EZULTAT TESTIRANJA TELESNE Z nadaljevanju izberite, kateri test : est vpišite rezultate ob izvedbi del	MOGLJIVOSTI - aerobna zmogljivost za testiranje aerobne telesne zmogljivosti ste izvedli pri udeležencu. Za izbran avnice.
<ul> <li>6-minutni test hoje</li> <li>2-minutni test stopanja na mestu</li> <li>Breizkus hoje na nime</li> </ul>	
O Drugi aerobni test, navedite:	
<ul> <li>DA, udeleženec je končal test</li> <li>DA, udeleženec je končal test</li> <li>NE, udeleženec ni končal testa</li> </ul>	est za testiranje aerobne telesne zmogljivosti?
<ul> <li>O Rezultat je bil pozitiven</li> <li>O Rezultat je bil negativen</li> </ul>	pri rezultatu preizkusa hoje na 2km dosegel pozitiven ali negativen rezultat
ezultat Preizkusa hoje na 2km. primeru -ITZ ste za preiskovanca oje ali 2-minutnim testom stopan	izbrali napačen test (priporočamo ponovno testiranje s 6-minutnim testom ja na mestu).
rosimo vpišite Indeks telesne zm	ogljivosti (ITZ).
(max 0)	rezultat
Indeks telesne zmogljivosti (ITZ)	
	Prejšnja stran Naslednja stran



# 3.3.18. Delavnica »Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše«

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za delavnico »Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše « v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od **Error! Reference source not found.** do Slika 18, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

V okviru delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše je potrebno poročati o meritvah, ki ste jih opravili pri udeležencu. Testi telesne pripravljenosti so razdeljeni na dve skupini, in sicer na teste **za odrasle (AFT)** ter na teste **za starejše (SFT).** Izberite, katero skupino testov telesne pripravljenosti ste pri udeležencu izvedli (*Slika 72*).





#### 3.3.18.1. Meritve

Glede na izbrano skupino testov telesne pripravljenosti je potrebno vnesti rezultate meritev, ki ste jih izvedli pri udeležencu. Rezultate meritev arterijskega krvnega tlaka (AKT) in sestave telesa (ITM) se izvede tako pri testih za odrasle kot tudi pri testih za starejše. Ostale meritve se glede na izbrano skupino testov razlikujejo. Razpon možnih vrednosti je omejen na zgornjo in spodnjo mejo (»Max« in »Min« vrednost), kar pomeni, da pod in nad izbrano mejo oz. določeno omejitvijo ni možno vpisovati podatka. V kolikor zabeležite večjo ali manjšo vednost, kot jo aplikacija dovoljuje, vas bo aplikacija na to tudi opozorila.



### 3.3.18.1.1. Arterijski tlak in sestava telesa

V prazni prostor vpišite arterijski krvni tlak (AKT) v mirovanju ter ITM udeleženca (Slika 73).

#### Slika 73. Arterijski tlak in sestava telesa

Arterijski krvni tlak in sestava telesa			
Prosimo vpišite izmerjen arterijski ki	rvni tlak (AKT) v mirovanju.		
V kolikor nimate podatka, označite "Z	'avrnil".		
(min 5, max 200)	rezultat	Zavrnil	
Izmerjen krvni tlak v mirovanju (mmHg)	120	0	
Prosimo vpišite indeks telesne mase	(ІТМ).		
V kolikor nimate podatka, označite ",	Zavrnil".		
V kolikor nimate podatka, označite ", (min 15. max 50)	Zavrnil". rezultat	Zavrnil	

#### 3.3.18.2. Meritve – skupina testov za odrasle (AFT)

V nadaljevanju vpišite rezultate meritev, ki ste jih opravili pri udeležencu, pri katerem ste izvedli skupino testov telesne pripravljenost za odrasle **(AFT)**.

### 3.3.18.2.1. Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost

V prazni prostor vpišite rezultat testa stoje na eni nogi ter rezultat teka v osmici (Slika 74).

	Slika 7	'4: T	est s	stoje	na	eno	nogi	in	Tek	v	osmici
--	---------	-------	-------	-------	----	-----	------	----	-----	---	--------

Motorične sposobnosti - ravnotežje in agilnost			
Rezultat - Test stoje na eni n	ogi v "s".		
Prosimo vpišite rezultat v se	kundah (npr. 30).		
V kolikor nimate podatka, oz	mačite "Zavrnil".		
(min 0, max 45)			
	rezultat	Zavrnil	
Dosežen čas (s)	22	0	
Rezultat - Tek v osmici v "s".	kundah (nor 30)		
Rezultat - Tek v osmici v "s". Prosimo vpišite rezultat v se	kundah (npr. 30).		
Rezultat - Tek v osmici v "s". Prosimo vpišite rezultat v se V kolikor nimate podatka, oz	kundah (npr. 30). mačite "Zavrnil".		
Rezultat - Tek v osmici v "s". Prosimo vpišite rezultat v se V kolikor nimate podatka, oz (min 5, max 20)	kundah (npr. 30). mačite "Zavrnil".		
Rezultat - Tek v osmici v "s". Prosimo vpišite rezultat v se V kolikor nimate podatka, oz (min 5, max 20)	kundah (npr. 30). značite "Zavrnil". rezultat	Zavrnil	

# 3.3.18.2.2. Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost

V prazni prostor vpišite rezultat gibčnosti ramenskega obroča in vratu ter rezultat V-dosega sede (*Slika 75*).

### Slika 75: Gibčnost ramenskega obroča in vratu ter V-doseg sede

N	lišično-skeletna pripravljenost - gibči	nost
ezultat - Gibčnost ramenskega o	broča in vratu.	
rosimo vpišite rezultat, ki predst	avlja seštevek točk leve (L) in desne (D) st	rani.
kolikor nimate podatka, označit	e "Zavrnil".	
(min 2, max 10)	rezultat	Zavmil
Seštevek točk (L in D stran)	6	o
ezultat - V-doseg sede v "cm". rosimo vpišite dolžino (število) v ' kolikor nimate podatka, označit	centimetrih (npr. 30). e "Zavrnil".	
(min 5, max 70)		
(min 5, max 70)	rezultat	Zavrnil

# 3.3.18.2.3. Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost

V prazni prostor vpišite rezultat zmogljivosti prijema, rezultat iztega trupa in rezultat delnega upogiba trupa (*Slika 76*).

#### Slika 76: Zmogljivost prijema, Izteg trupa in Delni upogib trupa

	a pripravljenost - mišična jakost, n	noč in vzdržljivost
Rezultat - Zmogljivost prijema v "kg"	6	
Prosimo vpišite povprečje najboljših	meritev (število) v kilogramih (npr. 3).	
V kolikor nimate podatka, označite "Z	Zavrnil".	
(min 5, max 80)	rezultat	Zavrnil
Povprečje najboljših meritev (kg)	.66	0
Rezultat - Izteg trupa v "s". Prosimo vpišite rezultat v sekundah	(npr. 30).	
Rezultat - Izteg trupa v "s". Prosimo vpišite rezultat v sekundah V kolikor nimate podatka, označite "2 (min 5, max 240)	(npr. 30). Zavrni!". rezultat	Zavrnil
Rezultat - Izteg trupa v "s". Prosimo vpišite rezultat v sekundah V kolikor nimate podatka, označite " (min 5, max 240) Dosežen čas (s)	(npr. 30). Zavrnil". rezultat	Zavrnil O
Rezultat - Izteg trupa v "s". Prosimo vpišite rezultat v sekundah V kolikor nimate podatka, označite ", (min 5, max 240) Dosežen čas (s) Rezultat - Delni upogib trupa. Prosimo vpišite rezultat - število pon V kolikor nimate podatka, označite ", (min 1, max 25)	(npr. 30). Zavrnil". 190 novitev (npr. 20). Zavrnil".	Zavrnil O
Rezultat - Izteg trupa v "s". Prosimo vpišite rezultat v sekundah V kolikor nimate podatka, označite "2 (min 5, max 240) Dosežen čas (s) Rezultat - Delni upogib trupa. Prosimo vpišite rezultat - število pon V kolikor nimate podatka, označite "2 (min 1, max 25)	(npr. 30). Zavrnil". 190 Novitev (npr. 20). Zavrnil".	Zavrnil O



V prazni prostor vpišite rezultat sklec z dotikom dlani ter rezultat skoka v višino z mesta (Slika 77).

rosimo vpišite rezultat - števi	ilo ponovitev (npr. 10).	
kolikor nimate podatka, ozna	ačite "Zavrnil".	
(min 0, max 30)		
	rezultat	Zavrnil
Število ponovitev	23	0
ezultat - Skok v višino z mest	ta v "cm".	
ezultat - Skok v višino z mest rosimo vpišite dolžino (števik kolikor nimate podatka, ozna (may 99)	ta v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). ačite "Zavrnil".	
ezultat - Skok v višino z mest rosimo vpišite dolžino (števik kolikor nimate podatka, ozna (max 99)	ta v "cm". o) v centimetrih (npr. 50). ačite "Zavrnil". rezultat	Zavrnil

# 3.3.18.2.4. Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati o **aerobni zmogljivosti** posameznika. **Poročati je potrebno dejanske rezultate (NE ocene na podlagi rezultatov testiranja)**. Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!

Ko izberete test telesne pripravljenosti, ki ga je udeleženec opravil, se vam bo odprlo novo vprašanje s poljem, v katerega vpišete numerično vrednost. V kolikor udeleženec ni opravil testa, označite »Zavrnil« (*Slika 78*). V kolikor se je udeleženec testa udeležil, vendar ga ni dokončal, označite »Nedokončan test«. V tem primeru sem vam odpre dodatno okno, v katerega zapišete razlog nedokončanega testa (*Slika 79*).

# 3.3.18.2.4.1. Končan aerobni test

Ko izberete ustrezen aerobni test, se vam odpre novo vprašanje, kjer izberete, ali je udeleženec aerobni test končal oziroma opravil. V primeru, da je udeleženec aerobni test končal, se vam odpre novo vprašanje s poljem (pri 6-minutni test hoje, 2-minutni test stopanja na mestu ter drugem aerobnem testu), v katerega vpišete numerično vrednost (*Slika 78*). Aplikacija vsebuje mejne vrednosti (»Max in Min« vrednost) in vas bo ob tipkarski napaki (oz. napačnem vnosu, ki presega mejno vrednost), opozorila.

#### Slika 78: Testiranje telesne zmogljivosti – udeleženec je zaključil testiranje

* REZULTAT TESTIRANJA TELESNE P V nadaljevanju izberite, kateri test z test vpišite rezultate ob izvedbi dela	RIPRAVLJENOSTI - aerobna zmogljivost za testiranje aerobne telesne zmogljivosti ste izvedli pri udeležencu. Za izbrani avnice.
<ul> <li>6-minutni test hoje</li> <li>Queens College test stopanja</li> <li>Drugi aerobni test, prosim naveditu</li> </ul>	e:
O Zavrnil	
<ul> <li>REZULTAT TESTIRANJA TELESNE PI Izberite, ali je udeleženec končal test</li> <li>DA, udeleženec je končal test</li> <li>NE, udeleženec ni končal testa</li> </ul>	RIPRAVLJENOSTI - aerobna zmogljivost st za testiranje aerobne telesne zmogljivosti?
* Rezultat 6-minutnega testa hoje je Prosimo vpišite dolžino (število) v r	prehojena razdalja v "m". netrih (npr. 30).
(min ī) Dolžina prehojene razdalje (m)	rezultat
	Prejšnja stran Naslednja stran

## 3.3.18.2.4.2. Nedokončan aerobni test

V primeru, da udeleženec testa telesne zmogljivosti ni končal, se vam odpre novo vprašanje s poljem, v katerega navedete razlog nedokončanega testa (*Slika 79*). Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!

Slika	79.	Tectironie	telecne	zmoglijvosti _	udeleženec	ni zakl	inžil	testirania
эпка	19:	resuranje	telesne	zmogijivosu -	- uuelezellec	пі закі	juch	testiranja

	ratorna pripravljenost - vzdržljivost srca, ožilja in dihal
REZULTAT TESTIRANJA TELESNE V nadaljevanju izberite, kateri tes test vpišite rezultate ob izvedbi d	PRIPRAVLJENOSTI - aerobna zmogljivost it za testiranje aerobne telesne zmogljivosti ste izvedli pri udeležencu. Za izbrar lelavnice.
6-minutni test hoje	
O Queens College test stopanja	
O Drugi aerobni test, prosim nave	dite:
0.7	
U Zavmil	
<ul> <li>DA, udeleženec je končal test</li> <li>NE, udeleženec ni končal testa</li> </ul>	
prosimo navedite razlog, zakaj u	deleženec ni končal testa za testiranje aerobne telesne zmogljivosti:
	j.s
	بری Prejšnja stran Naslednja stran



#### 3.3.18.3. Meritve – skupina testov za starejše (SFT)

V nadaljevanju vpišite rezultate meritev, ki ste jih opravili pri udeležencu, pri katerem ste izvedli skupino testov telesne pripravljenost za starejše (SFT).

#### 3.3.18.3.1. Motorične sposobnosti – ravnotežje in agilnost

V prazni prostor vpišite rezultat testa stoje na eni nogi ter rezultat testa vstani in pojdi (2,4m) (*Slika* 80).

Slika 80: Test stoje na eno nogi in Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4m)

Motorične sposobnosti - ravnotežje in agilnost			
Rezultat - Test stoje na eni no	gi v "s".		
Prosimo vpišite rezultat v sek	undah (npr. 30).		
V kolikor nimate podatka, ozn	ačite "Zavrnil".		
(min 0, max 45)		826	
	rezultat	Zavrnil	
Dosezen cas (s)	Z*+	0	
Rezultat - Časovno merjeni vs	tani in pojdi test (2,4m) v "s". undah (npr. 5).		
V kolikor nimate podatka, ozn	ačite "Zavrnil".		
V kolikor nimate podatka, ozn (min 3. max 15)	ačite "Zavrnil". rezultat	Zavrnil	

## 3.3.18.3.2. Mišično-skeletna pripravljenost – gibčnost

V prazni prostor vpišite rezultat dosega sede na stolu in rezultat dotika dlani za hrbtom (*Slika 81*).

#### Slika 81: Doseg sede na stolu in Dotik dlani za hrbtom

Mišič	no-skeletna pripravljenost - gibo	čnost
• Rezultat - Doseg sede na stolu v "cm".		
Prosimo vpišite dolžino (število) v cent	imetrih (npr. 50).	
V kolikor nimate podatka, označite "Za	vrnil".	
(min -20, max 15)		
	rezultat	Zavrnil
Razdalja dosega sede na stolu (cm)	-10	0
Rezultat - Dotik dlani za hrbtom v "cm	•.	
Prosimo vpišite dolžino (število) v cent	imetrih (npr. 50).	
V kolikor nimate podatka označite "Zo	wmil"	
(min -30 max 10)		
hum and max (c)	rezultat	Zavrnil
	20-20-5 PR20015	

### 3.3.18.3.3. Mišično-skeletna pripravljenost – mišična jakost, moč in vzdržljivost

V prazni prostor vpišite rezultat vstajanja s stola ter rezultat upogiba komolca (Slika 82).

Slika 82: Vstajanje s stola in Upogib komolca

Misicno-skeletna pripravijenost - misicna jakost, moc in vzdrzijivost			
Rezultat - Vstajanje s stola.			
Prosimo vpišite rezultat - števil	o ponovitev (npr. 10).		
V kolikor nimate podatka, ozna	čite "Zavrnil".		
(min 0, max 30)			
	rezultat	Zavrnil	
Število ponovitev	20	0	
Rezultat - Upogib komolca. Prosimo vpišite rezultat - števil V kolikor nimate podatka, ozna (min2, max 40)	o ponovitev (npr. 10). čite "Zavrnil".		
	rezultat	Zavrnil	
	The second se		

#### 3.3.18.3.4. Kardiorespiratorna pripravljenost – vzdržljivost srca, ožilja in dihal

V okviru rezultatov testiranja telesne pripravljenosti je potrebno poročati o **aerobni zmogljivosti** posameznika. **Poročati je potrebno dejanske rezultate (NE ocene na podlagi rezultatov testiranja)**. Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!

Ko izberete test telesne pripravljenosti, ki ga je udeleženec opravil, se vam bo odprlo novo vprašanje s poljem, v katerega vpišete numerično vrednost. V kolikor udeleženec ni opravil testa, označite »Zavrnil« (*Slika 83*). V kolikor se je udeleženec testa udeležil, vendar ga ni dokončal, označite »Nedokončan test«. V tem primeru sem vam odpre dodatno okno, v katerega zapišete razlog nedokončanega testa. (*Slika 84*).

#### 3.3.18.3.4.1. Končan aerobni test

Ko izberete ustrezen aerobni test, se vam odpre novo vprašanje, kjer izberete, ali je udeleženec aerobni test končal oziroma opravil. V primeru, da je udeleženec aerobni test končal, se vam odpre novo vprašanje s poljem (pri 6-minutni test hoje, 2-minutni test stopanja na mestu ter drugem aerobnem testu), v katerega vpišete numerično vrednost (*Slika 83*). Aplikacija vsebuje mejne vrednosti (»Max in Min« vrednost) in vas bo ob tipkarski napaki (oz. napačnem vnosu, ki presega mejno vrednost), opozorila.

6-minutni test hoje     2-minutni test stopanja na mestu	
O Drugi aerobni test, prosim navedite:	
Q Zavrni	
zberite, ali je udeleženec končal test za testiranje aerobne tele	sne pripravljenosti?
OA, udeleženec je končal test	
O NE, udeleženec ní končal testa	
ezultat 6-minutnega testa hoje je prehojena razdalja v "m".	
Prosimo vpišite dolžino (število) v metrih (npr. 30).	
/ kolikor nimate podatka, označite "Zavrnil".	
(rein )	
rezultat	Zavrnil
Dolzina prehojene razdalje (m)	0

# 3.3.18.3.4.2. Nedokončan aerobni test

V primeru, da udeleženec testa telesne zmogljivosti ni končal, se vam odpre novo vprašanje s poljem, v katerega navedete razlog nedokončanega testa (*Slika 84*). Delni rezultat ob nedokončanem testu si zapišite na udeleženčev testni karton. To je referenčna vrednost udeleženca za primerjavo ob drugem testiranju. Delnega rezultata ne vnašate v aplikacijo!

REZU / nac est v	/LTAT TESTIRANJA TELESNE PI Jaljevanju izberite, kateri test z pišite rezultate ob začetku in o	RIPRAVLJENOSTI - aerol a testiranje aerobne tele ob zaključku delavnice.	ona zmogljivost esne zmogljivosti s	ste izvedli pri udeležencu. Za i	zbrai
o	) 6-minutni test hoje				
0	2-minutni test stopanja na mestu				
0	Drugi aerobni test, prosim navedite	e:			
0	) Zavmil				
0	) DA, udeleženec je končal test ) NE, udeleženec ni končal testa	st za testranje acrobne	telesne pripravije	nusu :	
○ ⊙ Prosi	) DA, udeleženec je končal test ) NE, udeleženec ni končal testa mo navedite razlog, zakaj ude	leženec ni končal testa	za testiranje aerol	bne telesne zmogljivosti:	
Prosi	DA, udeleženec je končal test NE, udeleženec ni končal testa mo navedite razlog, zakaj ude	leženec ni končal testa	za testiranje aerol	bne telesne zmogljivosti:	



# 1.1.1. Presejanje za funkcijsko manjzmožnost

V kolikor želite vnesti podatke o udeležencih za »Presejanje za funkcijsko manjzmožnost« v aplikaciji izberite omenjeno delavnico, kot kaže *Slika 8*.

Postopek v začetnem delu je enak kot je opisano v okviru delavnice »Zdravo hujšanje« (tj. od *Error! Reference source not found.* do *Slika 18*, z izjemo, da je potrebno kreirati identifikacijsko številko glede na izbrano delavnico – z inicialkami izbrane delavnice). Obrazci posameznih delavnic/ svetovanj se namreč od ID številke dalje med seboj razlikujejo.

V okviru presejanja za funckjsko manjzmožnost je potrebno na podlagi predhodno izpolnjenega vprašalnika in morebitnega dodatnega funkcijskega testa določiti, ali je pri udeležencu funkcijska manjzmožnost prisotna ali ne (*Slika 85*).

Slika 85: Presejanje za funkcijsko manjzmožnost

	PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST	
Prosimo označite izid pre	esejanja iz vprašalnika.	
<ul> <li>FM je prisotna</li> <li>FM ni prisotna</li> </ul>		
	Pogoji za ocenitev ukrepa	
Ocena statusa udeležen Funkcijska manjzmožno:	a: t je prisotna.	
Ukrepi: Napotitev v CKZ na poglo	obljeno testiranje telesne pripravljenosti za starejše (SFT).	
	Prejšnja stran Naslednja stran	



SPREMLJANJE IN POROČANJE POGLOBLJENIH DELAVNIC IN SVETOVANJ - 2021, v 4.0

Ljubljana, 2021