

EVALVACIJSKO POROČILO

SPLETNA PREDSTAVITEV

Mobilne aplikacije VAdBeCeDa

Nika Bolte Markota, Katarina Cesar, izr. prof. dr. Branko Gabrovec

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva cesta 2

1000 Ljubljana

Ljubljana, januar 2026

KAZALO VSEBINE

1 O SPLETNI PREDSTAVITVI	2
1.1 Vabilo na spletno predstavitev	3
2 ANALIZA EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA ZA UDELEŽENCE	4
2. 1. Demografski podatki	4
2. 2. Splošno zadovoljstvo glede izvedbe spletne predstavitve	5
PRILOGE	13

1 O SPLETNI PREDSTAVITVI

Nacionalni inštitut za javno zdravje je v sklopu projekta Integracija geriatrične oskrbe starejših, v sodelovanju z organizacijo Simbioza med generacijami, v več terminih izvedel spletno predstavitev mobilne aplikacije VAdBeCeDa. Predavanja so potekala v naslednjih terminih: 24. 11. 2025, 26. 11. 2025, 27. 11. 2025, 2. 12. 2025 in 3. 12. 2025.

Namen spletnih izobraževanj:

- Pridobitev uporabnega orodja za krepitev telesne dejavnosti pri starejših,
- Demonstracija možnosti uporabe aplikacije v praksi,
- Podpora za uporabo aplikacije v delovnem okolju.

Udeležba na izobraževanju je bila za udeležence brezplačna, prijave pa so bile do zapolnitve prostih mest mogoče preko spletne ankete 1KA.

1.1 Vabilo na spletno predstavitev



Spoštovani,

vabimo vas na spletno predstavitev **mobilne aplikacije VAdBeCeDa**, ki jo je razvil Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) kot podporo aktivnemu in zdravemu staranju.

Aplikacija VAdBeCeDa je namenjena spodbujanju redne telesne dejavnosti pri starejših odraslih in je zasnovana tako, da jo lahko uporabniki samostojno uporabljajo doma ali v okviru vodenih skupin. S svojo dostopnostjo in strokovno vsebino predstavlja odličen pripomoček pri delu, predvsem v programih za promocijo zdravja in preventivo.

Namen predstavitve

Predstavitve je namenjena zaposlenim v Centrih za krepitev zdravja, ki bi aplikacijo želeli:

- spoznati podrobneje,
- preizkusiti njene funkcionalnosti,
- in jo uporabljati kot podporno orodje pri delu s pacienti in udeleženci programov.

Termini spletnih predstavitev

Predavanja bodo potekala prek spleta v naslednjih terminih (izberete enega):

- 24. 11. 2025 (14.00–15.00)
- 26. 11. 2025 (13.30 – 14.30)
- 27. 11. 2025 (13.00–14.00)
- 2. 12. 2025 (9.00–10.00)
- 3. 12. 2025 (9.00–10.00)

Udeležba je brezplačna, potrebna pa je predhodna prijava. Vsak udeleženec s strani NIJZ prejme potrdilo o udeležbi na izobraževanju.

Prijavite se lahko preko [POVEZAVE](#).

Teden dni pred predavanjem boste prejeli vse potrebne informacije in povezavo preko katere bo potekalo srečanje.

Zakaj se udeležiti?

Pridobili boste uporabno orodje za krepitev telesne dejavnosti pri starejših. Spoznali boste možnosti uporabe aplikacije v praksi. Prejeli boste podporo za uporabo aplikacije v vašem delovnem okolju.

Za več informacij smo vam na voljo na ana.zakrajsek@simbioza.eu ali na 031 865 153. Veselimo se srečanja z vami in sodelovanja pri širjenju orodij za bolj zdravo in aktivno staranje!

Lep pozdrav,
ekipa Simbioza v sodelovanju z NIJZ



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Integracija
geriatrice
oskrbe starejših



NOC NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODORNOST



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4 K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatrice oskrbe starejših.

2 ANALIZA EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA ZA UDELEŽENCE

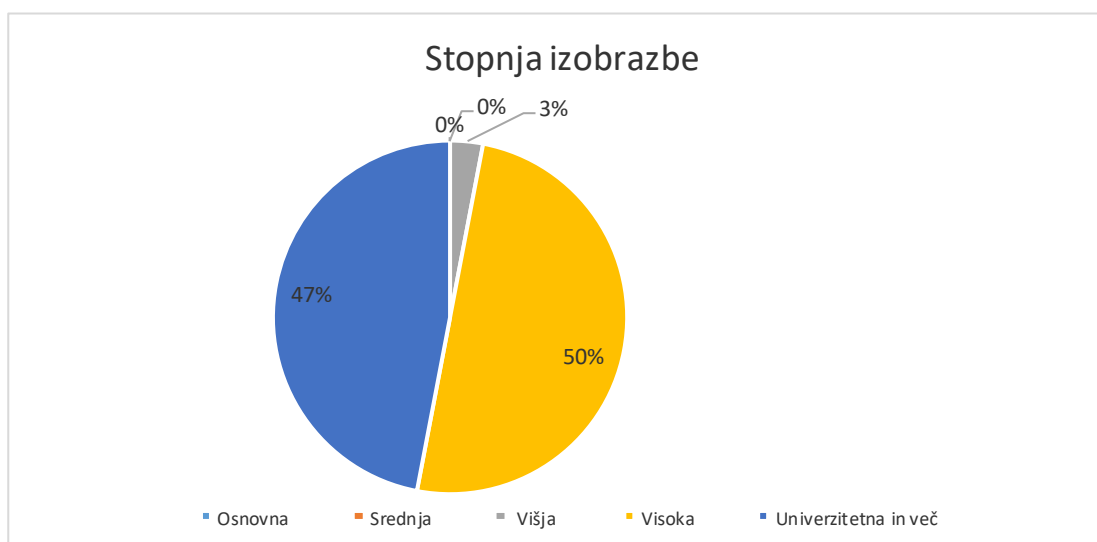
2. 1. Demografski podatki

Evalvacijski vprašalnik je bil udeležencem poslan takoj po izvedbi. Na anketo je v celoti ali delno odgovorila večina udeležencev. Izobraževanje se je skupaj udeležilo 129 udeležencev.

Spol je označilo 87 anketiranih, od tega je bilo 87 % (76) žensk in 14 % (11) moških. Povprečna starost je znašala 39, 5 let.

Stopnjo izobrazbe je označilo 88 anketiranih. 3 % (3) jih je imelo zaključeno višješolsko izobrazbo, 50 % (44) visoko ter 47 % (41) univerzitetno ali več (Slika 1).

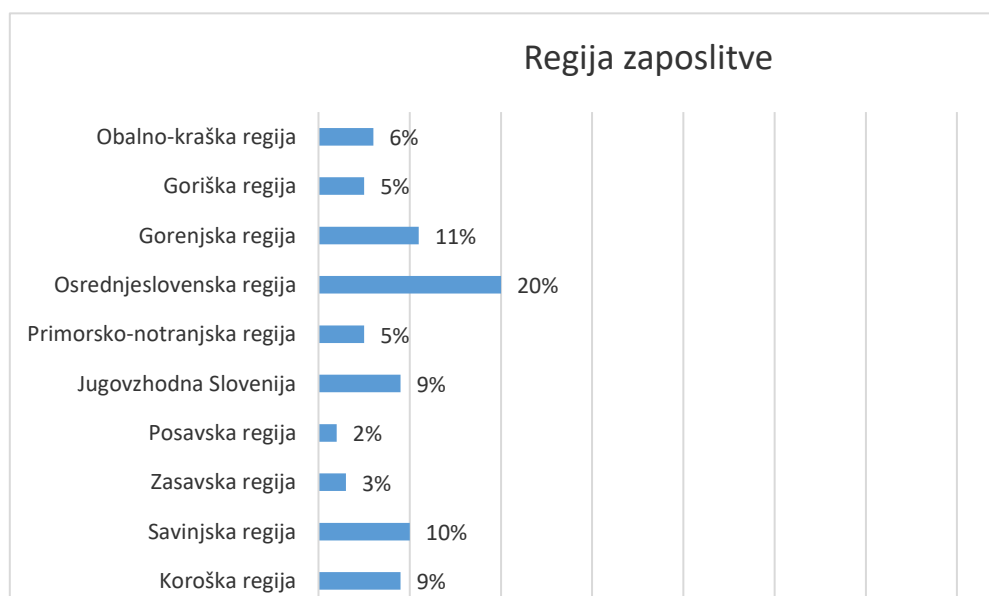
Slika 1: Stopnja izobrazbe anketiranih (N =88)



88 % (77) anketirancev je zaposlenih v zdravstveni dejavnosti, 2 % (2) v socialno varstveni, 9 % (8) pa je označilo drugo. Pod "drugo" so zapisali: šport, športno društvo, magistrski študent, patronažno varstvo in gospodarstvo (Slika 1).

Največ anketiranih je zaposlenih v Osrednjeslovenski regiji (21 %; 18), 11 % (10) v Podravski in Gorenjski regiji, 10 % (9) v Savinjski, 9 % (8) v Jugovzhodni, 7 % (6) v Pomurski, 6 % (5) v Obalno-kraški, po 5 % v Goriški in Primorsko-notranjski, 3 % v Zasavski in 2 % v Posavski regiji (Slika 2).

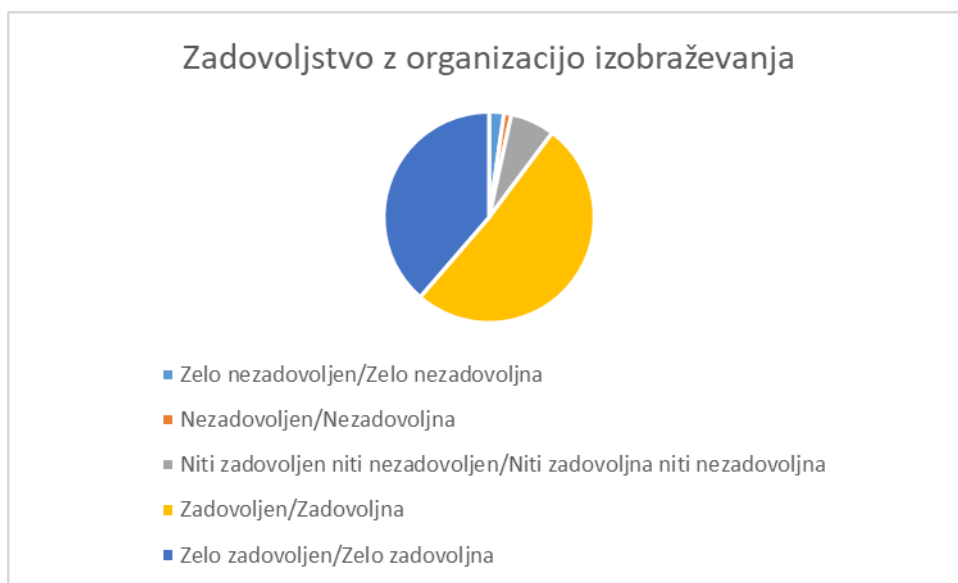
Slika 2: Regija zaposlitve (N = 88)



2. 2. Splošno zadovoljstvo glede izvedbe spletne predstavitve

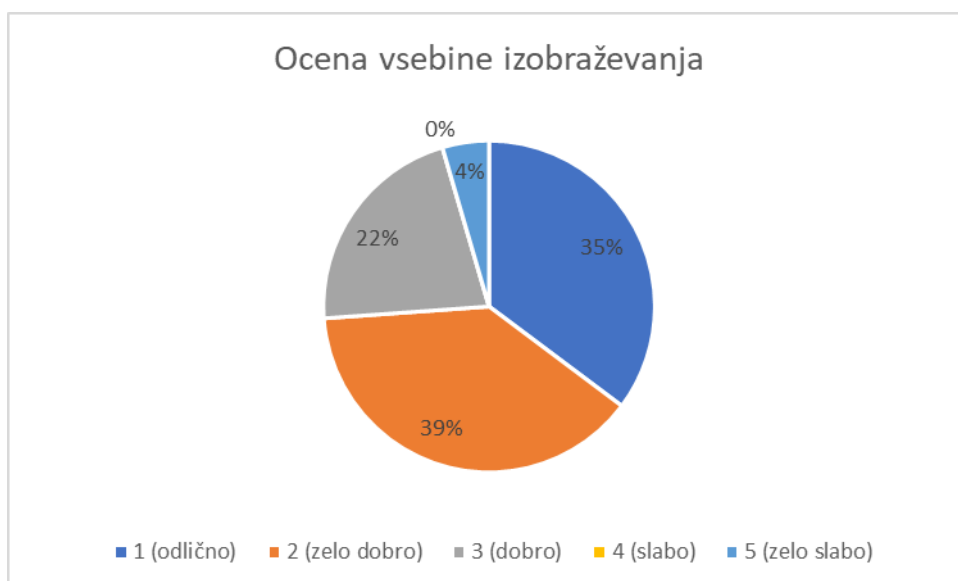
Na prvo vprašanje o zadovoljstvu z organizacijo in potekom izobraževanja je odgovorilo 88 anketiranih. Večina anketiranih (51 %; 45) je bila z izvedbo zadovoljnih, 39 % (34) zelo zadovoljnih, 7 % (6) niti zadovoljnih, niti nezadovoljnih, 1 % (1) nezadovoljnih in 2 % (2) zelo nezadovoljnih (Slika 3).

Slika 3: Zadovoljstvo z organizacijo in potekom izobraževanja (N =88)



Anketirance smo prosili, da ocenijo vsebino izobraževanja. 39 % (34) jih je označilo kot zadovoljen, 35 % (31) kot zelo zadovoljen, 22 % (19) z dobro, 5 % (1) pa zelo slabo (Slika 4).

Slika 4: Zadovoljstvo glede vsebine in poteka delavnice (N =31)



Anketirance smo povprašali kaj so si v okviru izobraževanja najbolj zapomnili. Navajamo nekaj dobesednih odgovorov:

- »uporaba«;
- »o aplikaciji več stvari«;
- »praktičen prikaz planiranja vadbe«;
- »da si lahko narediš opomnike in te opomni«;
- »potek pisno in slikovno«;
- »kako se enostavno spremeni plan vaj, v kolikor posameznik oceni da je preveč ali premalo zahtevno«;

- »da je pomembno, da starejšim dobro razložimo, katere vse funkcije ima aplikacija in kako si lahko aplikacijo prilagodijo«;
- "štoparica".

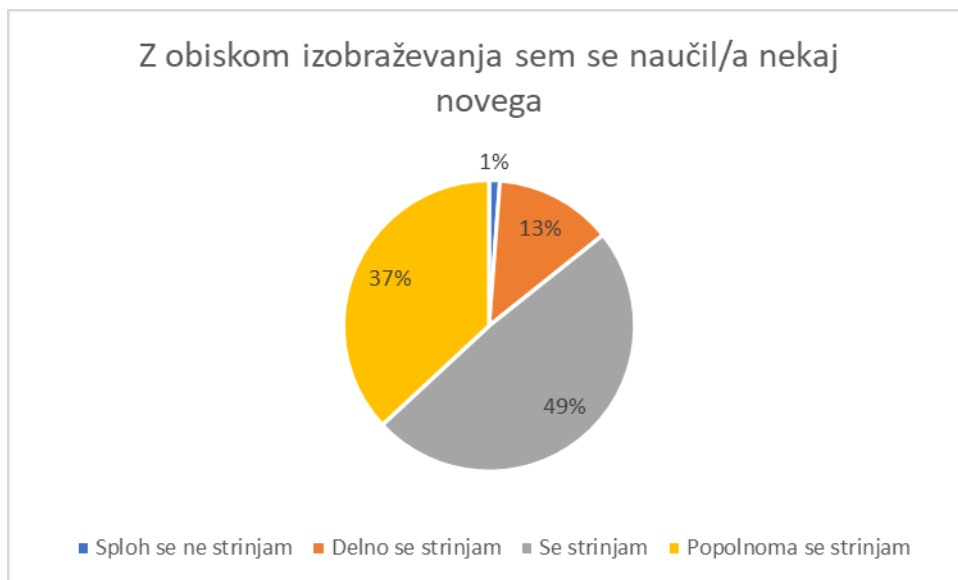
Kar 52 % (46) anketirancev se je z vadbenim programom VAdBeCeDa srečalo že pred udeležbo izobraževanja, 48 % (42) pa se pred udeležbo še ni srečalo s programom. Tiste, ki so se že srečali z vadbenim programom, smo povprašali tudi preko katerega kanala so izvedeli za program. Kar 65 % (30) se je s programom srečala na praktičnih izobraževanjih Gibalna obravava in spodbujanje telesne dejavnosti starejših s pomočjo VAdBeCeDe, 13 % (6) je program zasledilo na družbenih omrežjih. 22 % (10) pa jih je označilo besedo »drugo«.

Navajamo nekaj dobresednih odgovorov:

- »kongres športa za vse«;
- »preko sodelavke«;
- »v CKZ«;
- »modul zdrava mera«;
- »v službi«;
- »na konferenci«;
- »modul 3.3 td«.

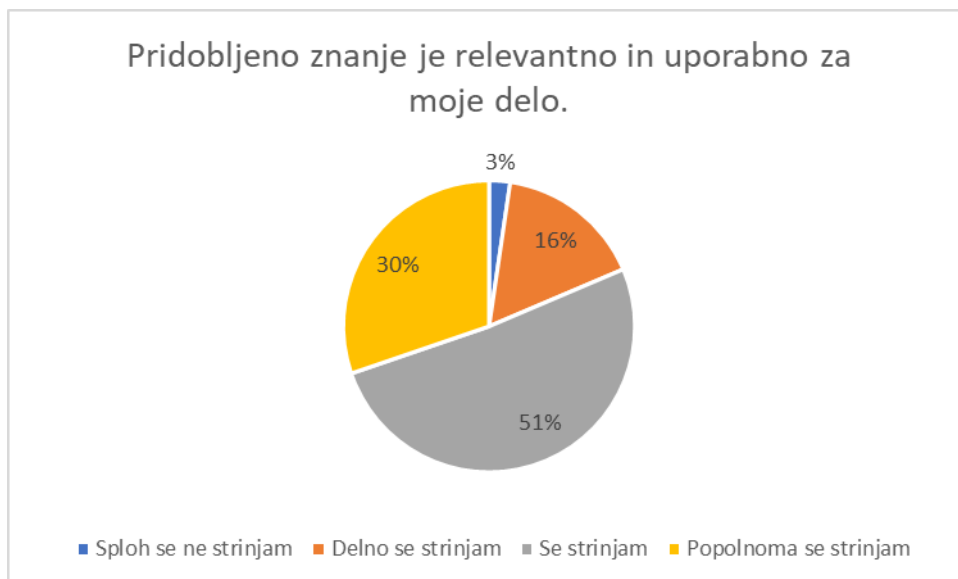
S trditvijo »Z obiskom izobraževanja sem se naučil/a nekaj novega« se 35 % (31) anketirancev popolnoma strinja, 47 % (41) se strinja, 13 % (11) se jih delno strinja, eden (1 %) pa se sploh ne strinja (Slika 5).

Slika 5: Ocena novega znanja pridobljenega z obiskom izobraževanja (N= 88)



S trditvijo, da je pridobljeno znanje relevantno in uporabno za delo se jih popolnoma strinja 30 % (26), 51 % (44) se jih strinja, 16 % (14) se delno strinja, 2 (2 %) pa sploh ne strinja (Slika 6).

Slika 6: Ocena pridobljenega znanja za udeleženčevo delo (N=88)



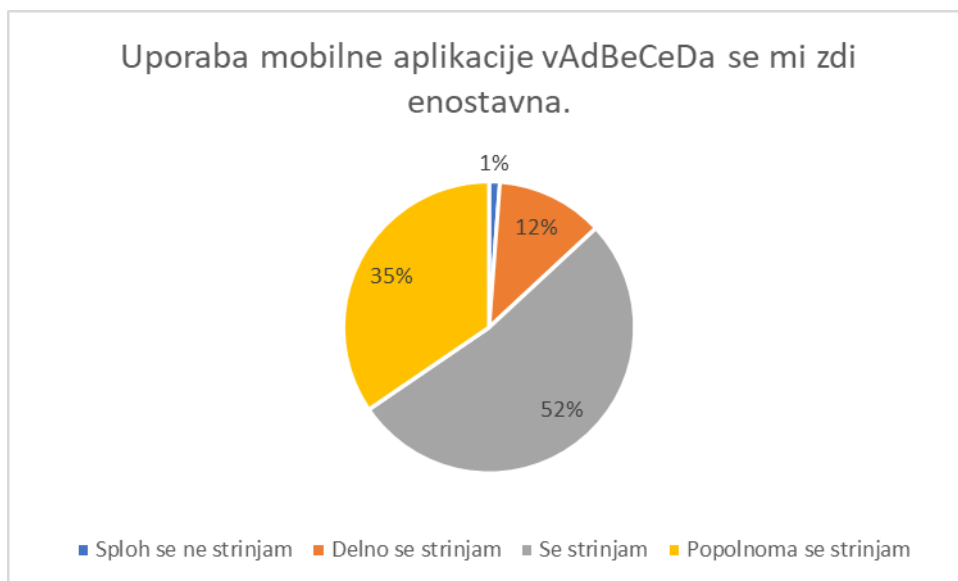
70 % (61) anketirancev se popolnoma strinja s trditvijo, da so udeleženci imeli možnost postavljanja vprašanj, 38 % (24) se jih strinja, po 1 % (1) pa se jih delno strinja in sploh ne strinja (Slika 7).

Slika 7: Možnost postavljanja vprašanj (N=88)



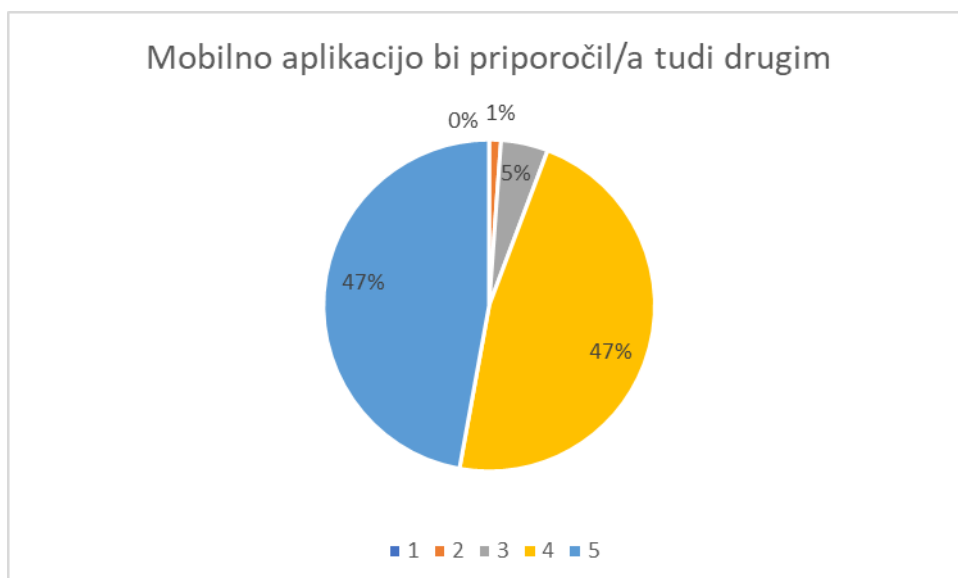
S trditvijo »Uporaba mobilne aplikacije VAdBeCeDa se mi zdi enostavna«, se popolnoma strinja 34 % (29) anketirancev, 51 % (44) se jih strinja, 12 % (10) delno strinja in 1 % (1) se sploh ne strinja (Slika 8).

Slika 8: Uporaba mobilne aplikacije je enostavna (N=88)



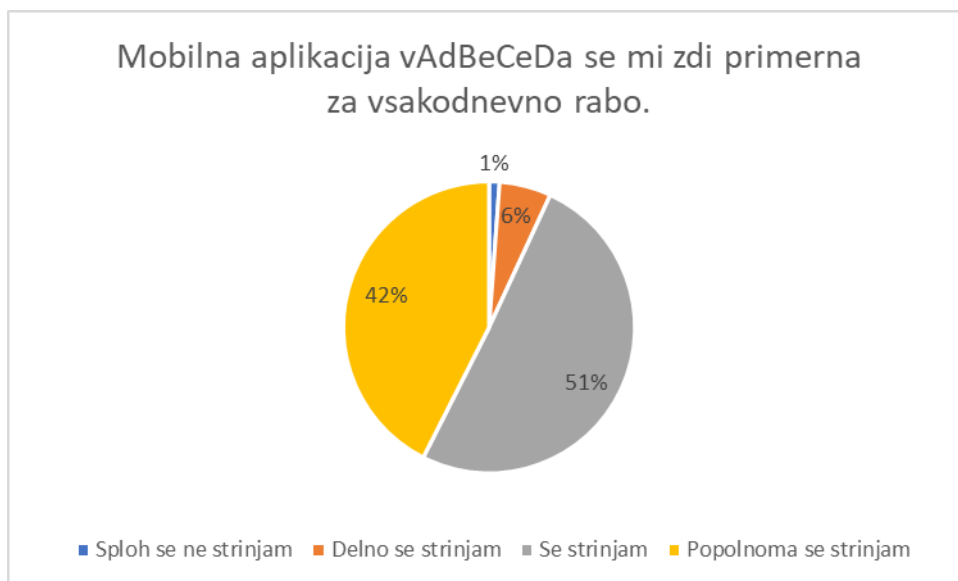
Večina anketirancev (47 %; 41) se jih popolnoma strinja in strinja, da bi aplikacijo priporočil/a drugim, 5 % (4) se jih delno strinja, 1 % (1) pa se ne strinja (Slika 9).

Slika 9: Priporočilo mobilne aplikacije drugim (N=88)



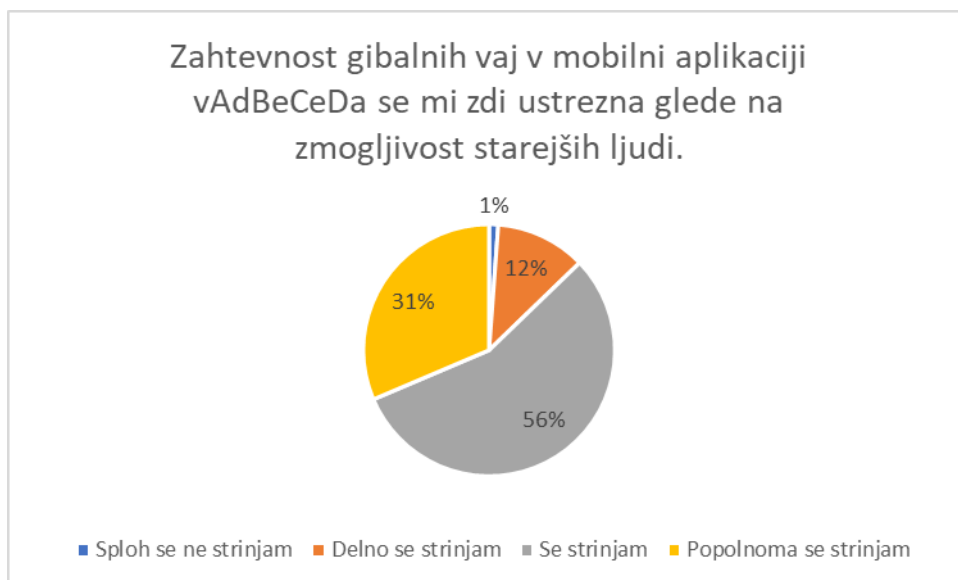
51 % (44) anketirancev se strinja s trditvijo, da je mobilna aplikacija primerna za vsakodnevno rabo, 43 % (37) se jih popolnoma strinja, 6 % (5) se jih delno strinja, eden (1 %) pa se sploh ne strinja (Slika 10).

Slika 10: Primernost mobilne aplikacije za vsakodnevno rabo (N=88)



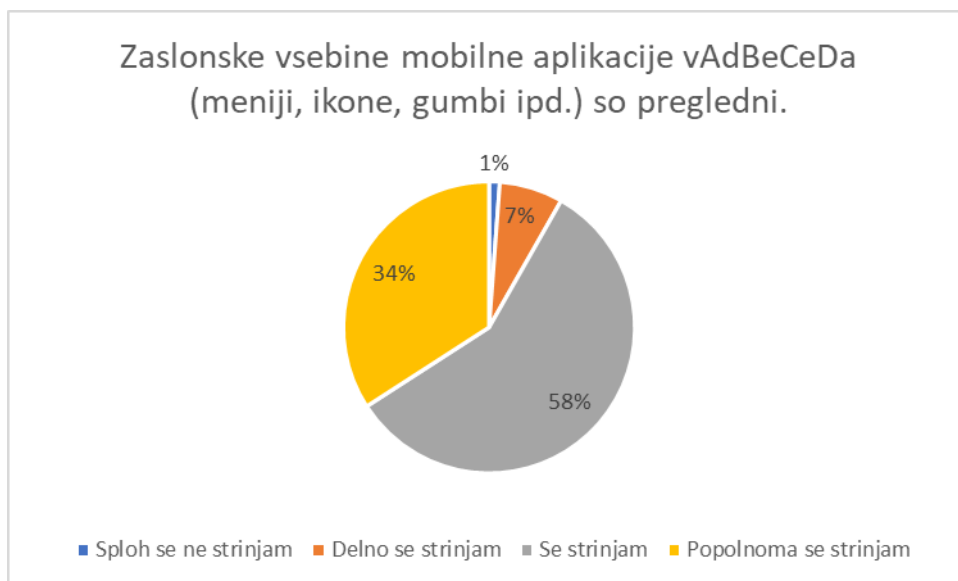
S trditvijo »Zahtevnost gibalnih vaj v mobilni aplikaciji vAdBeCeDa se mi zdi ustrezna glede na zmogljivost starejših ljudi« se strinja 56 % (46) anketirancev, 31 % (27) se jih popolnoma strinja, 12 % (10) delno, eden (1 %) pa se sploh ne strinja (Slika 11).

Slika 11: Ustreznost zahtevnosti gibalnih vaj (N=88)



Večina anketirancev (58 %; 49) se strinja s trditvijo, da so zaslonske vsebine mobilne aplikacije pregledne, 34 % (29) se jih popolnoma strinja, 7 % (6) delno, eden (1 %) pa se ne strinja s trditvijo (Slika 12).

Slika 12: Preglednost zaslonskih vsebin (N=88)



Anketiranci bodo mobilno aplikacijo uporabljali kot (49 %; 43) izvajalec vadbe, 29 % (25) uporabnik ali udeleženec, 7 % (6) je ne bo uporabljalo, 15 % (13) pa je označilo besedo »drugo«. Navajamo nekaj dobessednih odgovorov:

- »posrednik vadbe«;
- »oboje«;
- »svetovalec«;
- »delo v administraciji«;
- »pri delu na terenu«;
- »v referenčni ambulanti«;
- »osebno in kot vzpodbudo za aktivno življenje starejših članov našega društva«.

Vsi anketiranci (100 %; 85) so navodila za uporabo aplikacije označili za jasna in razumljiva. 88 % (75) ni imelo tehničnih težav pri uporabi aplikacije, 12 % (10) pa je težave imelo. Prosili smo jih, da navedejo s kakšnimi tehničnimi težavami so se srečali. Navajamo nekaj dobessednih odgovorov:

- »dvakrat me je med izobraževanjem \ "vrglo iz aplikacije\" «;
- »ni bil mogoč prenos video posnetkov«;
- »pri nastavitvi spomnila mi ni šlo potrditi«;
- »ponavljajoč opomnik!«;
- »izpolnjevanje os načrta«;
- »ker opomnika nisem časovno omejil, mi je nastavljal vadbo za vsak dan v neskončno. kako naj se to enostavno izbriše??«;
- »videoposnetki se mi niso naložili in sem morala ponovno naložit celotno aplikacijo«;
- »počasn android telefon, ki ni uspel naložiti videoposnetka vaj«.

Za zadnje vprašanje pa smo anketirance prosili, da napišejo pripombe, predloge ali pohvale. Navajamo nekaj dobesednih odgovorov:

- »vredno stvar, predvsem za starejše«;
- »hvala za kratko, jasno predstavitev in pohvala za več terminov tega izobraževanja in da je preko spleta«;
- »enostavno in uporabno. Bravo!«;
- »hvala za vaš trud za izboljšanje kvalitete življenja starejše populacije«;
- »aplikacija mi je zelo všeč, ne vem pa, če bo povsem preprosto za starejše, katerim drsanje po telefonu ni blizu. Potrebno jim bo pomagati, z osebnim planom pa bo lažje«;
- »Dodati možnost brisanja celotnega opomnika«;
- »popravite opomnike, saj sem si morala izbrisati aplikacijo in jo ponovno naložit, da sem imela ponavljajoč opomnik izbrisan«.

PRILOGE

PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE

Spoštovani udeleženec/udeleženka!

Pred vami je anketni vprašalnik, s pomočjo katerega želimo ugotoviti, kako zadovoljni ste bili z organizacijo in izvedbo izobraževanja namenjenega spoznavanju mobilne aplikacije vAdBeCeDa. Izpolnjevanje vprašalnika vam bo vzelo le nekaj minut časa, vaše mnenje in predlogi pa nam bodo v pomoč pri organizaciji izobraževanj v prihodnje. Izpolnjevanje vprašalnika je anonimno in prostovoljno, rezultati bodo uporabljeni zgolj v omenjene namene.

Q1 - 1. Kako ste zadovoljni z organizacijo in potekom izobraževanja?

- ☐ Zelo nezadovoljen/Zelo nezadovoljna
- ☐ Nezadovoljen/Nezadovoljna
- ☐ Niti zadovoljen niti nezadovoljen/Niti zadovoljna niti nezadovoljna
- ☐ Zadovoljen/Zadovoljna
- ☐ Zelo zadovoljen/Zelo zadovoljna

Q3 - 2. Kako ocenjujete vsebino izobraževanja?

- ☐ 5 – odlično
- ☐ 4 – zelo dobro
- ☐ 3 – dobro
- ☐ 2 – slabo
- ☐ 1 – zelo slabo

Q4 - 5. Kaj ste si v okviru izobraževanja najbolj zapomnili?

Q5 – 3. Ali ste se z vadbenim programom vAdBeCeDa srečali že kdaj pred udeležbo izobraževanja?

- ☐ Da
- ☐ Ne

****Če odgovorijo da, naj se odpre vprašanje Kje ste se do zdaj že srečali z vadbenim programom vAdBeCeDa?**

- ☐ Na družbenih omrežjih

☐ Na praktičnih izobraževanjih Gibalna obravnava in spodbujanje telesne dejavnosti starejših s pomočjo vAdBeCeDe

☐ Drugo: _____

Q6 - 4. Prosimo vas, da označite v kolikšni meri se strinjate z navedenimi trditvami, pri čemer 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjate in 5, da se s trditvijo popolnoma strinjate.

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
Z obiskom izobraževanja sem se naučil/a nekaj novega	☐	☐	☐	☐	☐
Pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo.	☐	☐	☐	☐	☐
Udeleženci smo imeli možnost postavljanja vprašanj.	☐	☐	☐	☐	☐
Uporaba mobilne aplikacije vAdBeCeDa se mi zdi enostavna.	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilno aplikacijo vAdBeCeDa bi priporočil/a tudi drugim.	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilna aplikacija vAdBeCeDa se mi zdi primerna za vsakodnevno rabo.	☐	☐	☐	☐	☐
Zahtevnost gibalnih vaj v mobilni aplikaciji vAdBeCeDa se mi zdi ustrezna glede na zmogljivost starejših ljudi.	☐	☐	☐	☐	☐
Zaslonske vsebine mobilne aplikacije vAdBeCeDa (meniji, ikone, gumbi ipd.) so pregledni.	☐	☐	☐	☐	☐

Q7 - Mobilno aplikacijo vAdBeCeDa bom uporabljal/a kot:

☐ Uporabnik/udeleženec

☐ Izvajalec vadbe

☐ Drugo: _____

☐ Aplikacije ne bom uporabljal/a

Q8 - Ali so navodila za uporabo aplikacije jasna in razumljiva?

☐ Da

☐ Ne

****Če odgovorijo ne, naj se odpre vprašanje**

Kateremu zavihku mobilne aplikacije vAdBeCeDa bi bilo potrebno dodati jasnejša navodila in kaj bi navodilom bilo potrebno dodati?

Q9 - Ste imeli pri uporabi aplikacije kakšne tehnične težave?

☐ Da

☐ Ne

Če odgovorijo Da, naj sem jim odpre

Prosimo opišite tehnične težave, s katerimi ste se srečali:

Q8 - 6. Bi nam želeli še kaj sporočiti (pripombe, predlogi, pohvale)?

Q9 - DEMOGRAFSKI PODATKI Prosimo vas, da nam zaupate vaše splošne podatke

Q10 - 7. Spol

☐ Ženski

☐ Moški

Q11 - 8. Starost:

Q12 - 9. Stopnja izobrazbe

☐ Osnovna

☐ Srednja

☐ Višja

☐ Visoka

☐ Univerzitetna in več

Q13 - 10. Zaposlitev

☐ Zdravstvena dejavnost

☐ Socialno varstvena dejavnost

☐ Drugo:

Q14 - 11. Regija zaposlitve

- ☐ Pomurska regija
- ☐ Podravska regija
- ☐ Koroška regija
- ☐ Savinjska regija
- ☐ Zasavska regija
- ☐ Posavska regija
- ☐ Jugovzhodna Slovenija
- ☐ Primorsko-notranjska regija
- ☐ Osrednjeslovenska regija
- ☐ Gorenjska regija
- ☐ Goriška regija
- ☐ Obalno-kraška regija

Iskrena hvala, da ste si vzeli čas za izpolnitev ankete. Vaši predlogi in mnenja so ključni za izboljšanje naših prihodnjih izobraževanj.