



# EVALVACIJSKO POROČILO

## Izobraževanje »Gibalna obravnava in spodbujanje telesne dejavnosti starejših s pomočjo vAdBeCeDe«

Ivana Kršič, Katarina Cesar, doc. dr. Branko Gabrovec

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva cesta 2

1000 Ljubljana

Ljubljana, junij 2024

## KAZALO VSEBINE

1 SPLOŠNE INFORMACIJE O PRAKTIČNEM IZOBRAŽEVANJU »GIBALNA OBRAVNAVA IN SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREJŠIH S POMOČJO vAdBeCeDe«.....	2
1.1 Program praktičnega izobraževanja .....	2
2 ANALIZA EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA ZA UDELEŽENCE PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA	3
4 FOTOGRAFIJE S PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA »GIBALNA OBRAVNAVA IN SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREJŠIH S POMOČJO vAdBeCeDe«.....	12
PRILOGE .....	14

## 1 SPLOŠNE INFORMACIJE O PRAKTIČNEM IZOBRAŽEVANJU »GIBALNA OBRAVNAVA IN SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREJŠIH S POMOČJO vAdBeCeDe«

Nacionalni inštitut za javno zdravje je v sklopu projekta Integracija geriatrične oskrbe starejših, delovnega paketa 6: Telesna dejavnost, 12. 6. 2024 na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani izvedel drugo praktično izobraževanje »Gibalna obravnava in spodbujanje telesne dejavnosti starejših s pomočjo vAdBeCeDe«. Namen izobraževanj je krepitev kompetenc strokovnjakov s področja telesne dejavnosti, ki pri svojem delu prihajajo v stik s krhkimi in in za padce ogroženimi starejšimi. Poseben poudarek izobraževanj je na predpisovanju in izvajanju z dokazi podprtega vadbenega programa za aktivno in zdravo staranje vAdBeCeDa.

Drugo izobraževanje je bilo prav tako namenjeno sledečim ciljnim skupinam:

- fizioterapevtom in kineziologom zaposlenim v multidisciplinarnem timu Centrov za krepitev zdravja in Zdravstveno vzgojnih centrov;
- fizioterapevtom, zaposlenim na drugih nivojih zdravstvenega varstva, ki pri svojem delu prihajajo v stik s starajočo populacijo;
- fizioterapevtom in kineziologom, zaposlenim v socialnih zavodih, domovih starejših občanov in dnevno varstvenih centrih.

Drugega praktičnega izobraževanja se je udeležilo 29 udeležencev. Ob registraciji so prejeli tehnično majico za izvajanje športnih aktivnosti, semena Bazilike ali Majarona, svinčnik, vrečko iz blaga in izvod vadbenih kartic vAdBeCeDa zapakiranih v mapo.

### 1.1 Program praktičnega izobraževanja

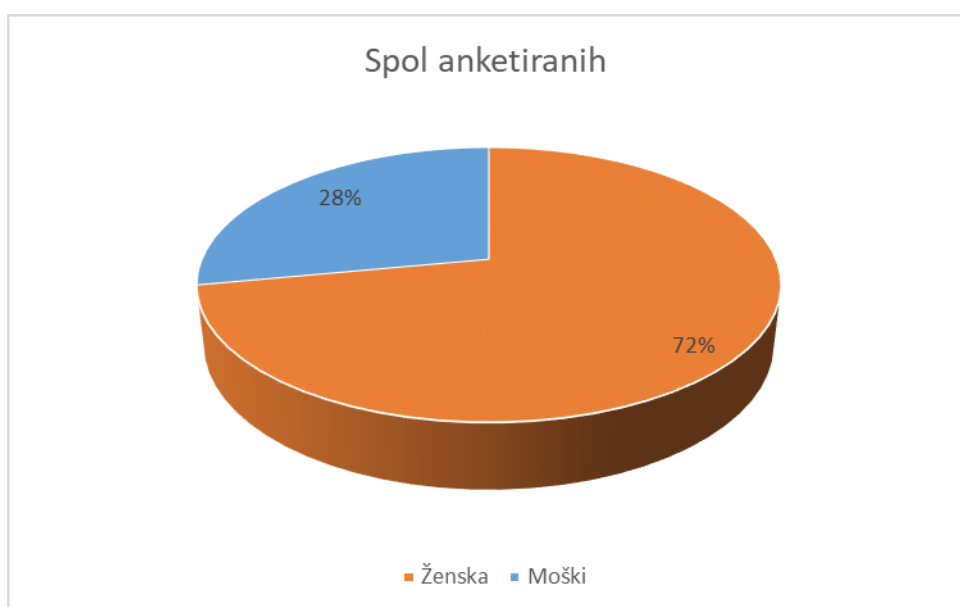
ČAS	AKTIVNOST
8:45–9:00	Registracija udeležencev
9:00–10:00	<b>vAdBeCeDa – teoretični del</b>
10:15–11:30	<b>vAdBeCeDa 1. del</b>
11:30–12:00	Odmor
12:30–14:45	<b>vAdBeCeDa 2. del</b>
14:45–15:00	Zaključek in evalvacija

## 2 ANALIZA EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA ZA UDELEŽENCE PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA

Anketni vprašalnik je bil pripravljen z orodjem za spletno anketiranje 1KA in udeležencem poslan na dan izobraževanja. Opomnik se je poslal v petek, 14. 6., podatki pa so se zbirali do srede, 19. 6. Delno ali v celoti je vprašalnik izpolnilo 25 oseb, kar predstavlja 86,21 % vseh udeležencev.

Pri demografskih značilnostih so bili zbrani podatki za spol, starost, zaključena stopnja izobrazbe, področje in regija zaposlitve anketiranih.

Slika 1: Spol anketiranih (N = 25)



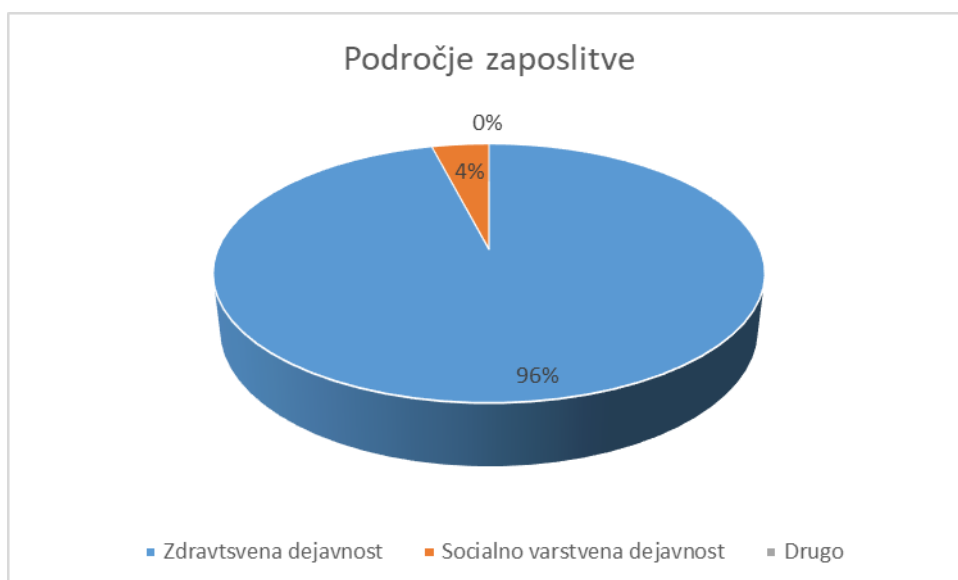
Na izobraževanju so prevladovale ženske, teh je bilo 72 % (18), moških pa 28 % (7) (Slika 1). Svojo starost je zapisalo 22 anketiranih. Najmlajši je bil star 23 let, najstarejši pa 53. Povprečna starost anketiranih znaša 30,5 let.

Slika 2: Stopnja izobrazbe anketiranih (N = 25)



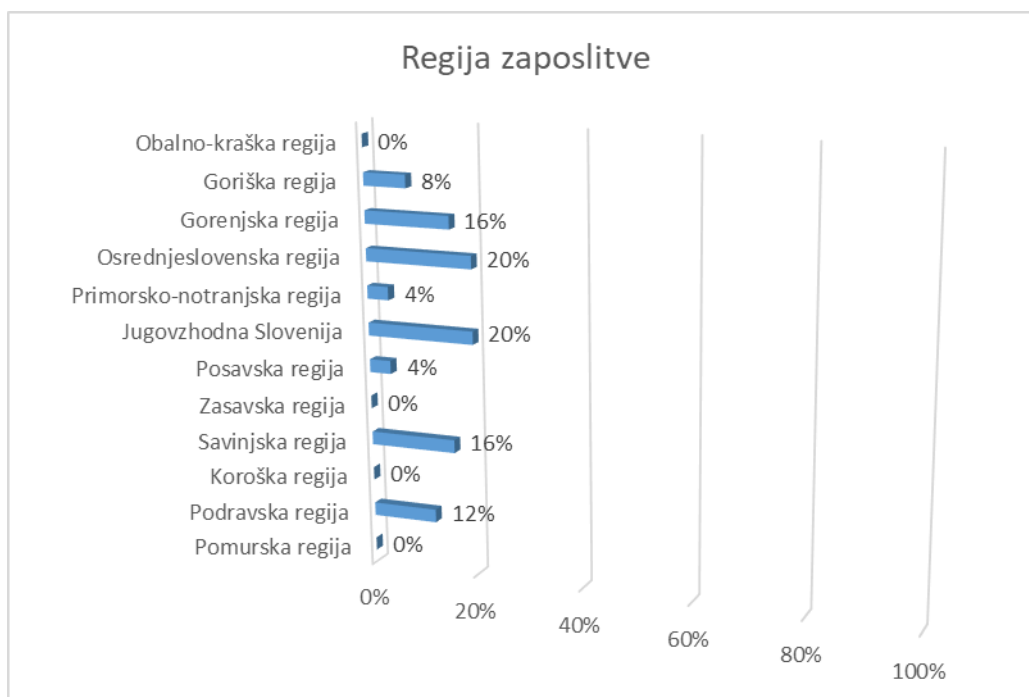
Iz Slike 2 je razvidno, da je večina anketiranih imela višješolsko, visokošolsko ali univerzitetno izobrazbo. Takih je bilo 60 % (15). Specializacijo, magisterij ali doktorat pa je imelo 40 % (10) anketiranih.

Slika 3: Zaposlitev anketiranih (N = 25)



Skoraj vsi anketirani (96 %; 24) so zaposleni v zdravstveni dejavnosti, eden (4 %) izmed anketiranih pa je zaposlen v socialno varstveni dejavnosti. Nihče ni izbral možnosti "drugo" (Slika 3).

Slika 4: Regija zaposlitve anketiranih (N = 25)



20 % anketiranih (5) je zaposlenih v Osrednjeslovenski regiji in Jugovzhodni Sloveniji, 16 % (4) v Gorenjski in Savinjski regiji, 8 % (2) v Goriški regiji in 4 % (1) v Primorsko-notranjski in Posavski regiji. Nihče izmed anketiranih ni zaposlen v Obalno-kraški, Zasavski Koroški ali Pomurski regiji (Slika 4).

Pri prvem vprašanju nas je zanimalo, kako so bili udeleženci nasploh zadovoljni z organizacijo in potekom izobraževanja.

Slika 5: Zadovoljstvo anketiranih z organizacijo in izvedbo izobraževanja (N = 25)



Na vprašanje so odgovorili vsi anketirani. Iz Slike 5 je razvidno, da je največ anketiranih (64 %; 16) odgovorilo z “zelo zadovoljen/zelo zadovoljna”. 32 % (8) jih je odgovorilo z “zadovoljen/zadovoljna”, eden izmed anketiranih (4 %) pa z “zelo nezadovoljen/zelo nezadovoljna”. Nihče izmed anketiranih ni odgovoril z “nezadovoljen/nezadovoljna” ali z “niti zadovoljen niti nezadovoljen/niti zadovoljna niti nezadovoljna”.

Sledilo je vprašanje, pri katerem so anketirani imeli možnost zapisati svoje mnenje o tem, kaj bi lahko organizator izobraževanja naredil drugače. Na vprašanje je odgovorilo 18 anketiranih. Šest (33 %) anketiranih ni podalo odgovora oziroma je zapisalo “/”, osem anketiranih (44 %) je podalo pohvalo oziroma ne bi nič spremenjalo, trije anketirani (17 %) so podali predlog, eden izmed anketiranih (6 %) pa je podal pohvalo in hkrati izrazil mnenje o samem izobraževanju. V nadaljevanju navajamo dobresedne zapise anketiranih:

- vse je bilo super.;
- vse ok;
- /;
- hitreje skozi postaje progresije.;

- *krajši čas na določeni postaji, vse progresije ene vaje na eni postaji. veliko večino prikazanih vaj tako že izvajamo v vsakdanji praksi, zato mislim, da bi lahko vse skupaj bilo bolj strnjeno in krajše.;*
- *vse je bilo super;*
- *vse je bilo odlično organizirano!;*
- *mogoče bi bilo zanimivo na samem praktičnem delu sodelovati s starostniki.;*
- *nič;*
- *programa in same izvedbe ni potrebno spreminjati.;*
- *projekt je dobro zastavljen.;*
- *organizacija in potek - odlična. ne vidi mpa ravno potrebe po izobraževanju tega tipa. ker kot mag. kineziolog se nisem naučil pravzaprav nič novega in je bil prikaz ter preizkus vaj s študenti le \"nujni\" del.*

Pri drugem vprašanju smo želeli s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice ugotoviti stališče anketiranih do navedenih trditev, pri čemer 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjajo in 5, da se s trditvijo popolnoma strinjajo. Prvih pet trditev je ocenilo 25 anketiranih, zadnjo, šesto pa 24 anketiranih.

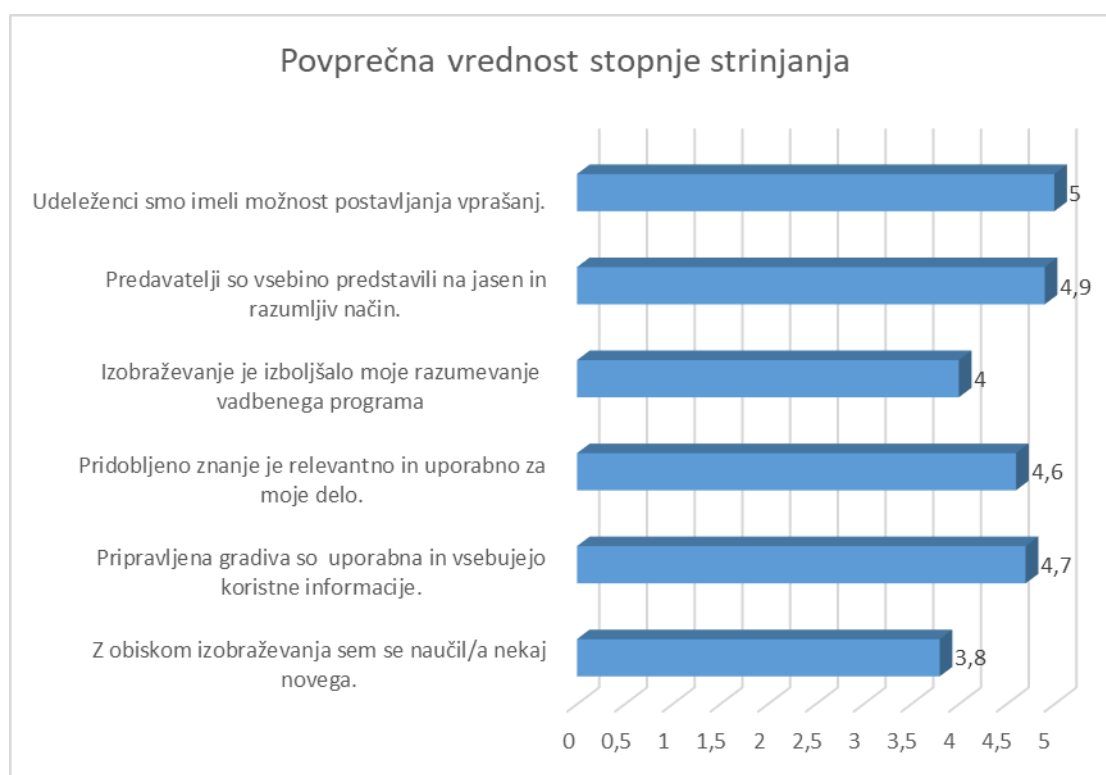
Tabela 1: Strinjanje anketiranih z navedenimi trditvami

	Sploh se ne strinjam		Se ne strinjam		Delno se strinjam		Se strinjam		Popolnoma se strinjam		Skupaj (N)
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Z obiskom izobraževanja sem se naučil/a nekaj novega.	1	4	2	8	7	28	7	28	8	32	25
Pripravljena gradiva so uporabna in vsebujejo koristne informacije.	0	0	0	0	0	0	7	28	18	72	25
Pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo.	0	0	0	0	2	8	6	24	17	68	25
Izobraževanje je izboljšalo moje razumevanje vadbene programa	1	4	2	8	2	8	10	40	10	40	25



Predavatelji so vsebino predstavili na jasen in razumljiv način.	0	0	0	0	0	0	3	12	22	88	25
Udeleženci smo imeli možnost postavljanja vprašanj.	0	0	0	0	0	0	1	4	23	96	24

Slika 6: Povprečna vrednost stopnje strinjanja s posamezno trditvijo



32 % (8) anketiranih se popolnoma strinja s tem, da se je z obiskom izobraževanja naučila nekaj novega. Po 28 % (7) anketiranih se je s tem strinjalo in delno strinjalo, 8 % (2) se s tem ni strinjalo, eden izmed anketiranih (4 %) pa se sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja znaša 3,8 (Slika 6).

Večina anketiranih (72 %; 18) se je s trditvijo "pripravljena gradiva so uporabna in vsebujejo koristne informacije" popolnoma strinjalo, 28 % (7) pa se jih je strinjalo. Nihče izmed anketiranih se s trditvijo ni strinjal delno, ni strinjal ali pa sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,7 (Slika 6).

S trditvijo "pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo" se je popolnoma strinjalo 68 % (17) anketiranih, 24 % (6) se jih je strinjalo dva anketirana (8 %) pa sta se s tem strinjala delno. Nihče izmed anketiranih se s trditvijo ni strinjal kot tudi sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja znaša 4,6 (Slika 6).

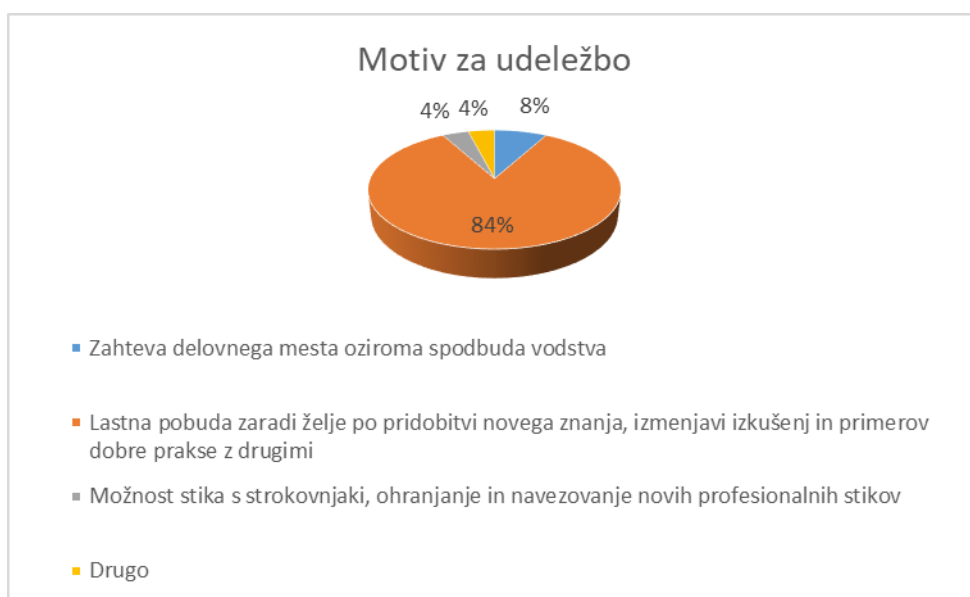
Po 40 % (10) anketiranih se je popolnoma strinjalo in strinjalo s tem, da je izobraževanje izboljšalo razumevanje vadbenega programa, po dva anketirana (8 %) se s tem nista strinjala in se strinjala delno, eden izmed anketiranih (4 %) pa se s tem sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja znaša 4,0 (Slika 6).

88 % (22) anketiranih se je popolnoma strinjalo s tem, da so predavatelji vsebino predstavili na jasn in razumljiv način, 12 % (3) anketiranih pa se je s tem strinjalo. S trditvijo se nihče ni strinjal delno, ni strinjal ali sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja s trditvijo "predavatelji so vsebino predstavili na jasn in razumljiv način" znaša 4,9 (Slika 6).

S trditvijo "udeleženci smo imeli možnost postavljanja vprašanj" se je popolnoma strinjalo 93 % (23) anketiranih, eden izmed anketiranih (4 %) pa se je strinjal. Nihče izmed anketiranih se s trditvijo ni strinjal delno, ni strinjal ali pa sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 5,0 (Slika 6).

Sledil je polodprti tip vprašanja, ki se je nanašal na motiv za udeležbo na praktičnem izobraževanju. Na vprašanje so odgovorili vsi anketirani.

Slika 7: Motiv anketiranih za udeležbo na izobraževanju (N = 25)



84 % (21) anketiranih se je izobraževanja udeležilo zaradi želje po pridobitvi novega znanja, izmenjavi izkušenj in primerov dobre prakse z drugimi, dva anketirana (8 %) zaradi zahteve delovnega mesta oziroma spodbude vodstva, eden izmed anketiranih (4 %) zaradi možnosti stika s strokovnjaki, ohranjanja in navezovanja novih profesionalnih stikov, eden izmed anketiranih (4 %) pa ni izbral nobenega izmed ponujenih odgovorov (Slika 7). Razlog, ki ga je anketirani navedel zakaj se je udeležil izobraževanja se glasi (navajamo dobesedni zapis): "večja pričakovanja in \"izlet\"".



Pri predzadnjem, četrtem, vprašanju so bili anketirani naprošeni, da zapišejo, kaj se jim je v sklopu izobraževanja najbolj vtisnilo v spomin. Na vprašanje je odgovorilo 18 anketiranih, v nadaljevanju pa so navedeni nekateri njihovi dobesedni zapisi:

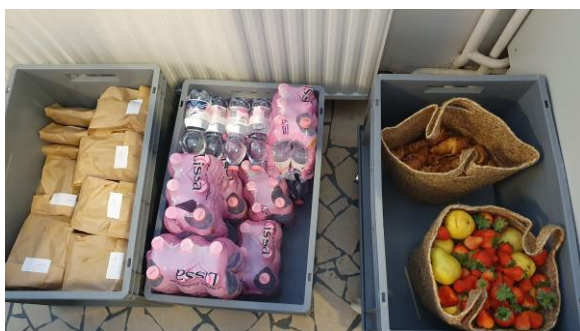
- *predstavitev in stopnjevanje vaj;*
- *praktični prikaz;*
- *praktične vsebine in nasvete;*
- *različne primere vadb.;*
- *posamezne postaje, ki jih lahko uporabim pri delu.;*
- *pogostosti padcev in njihova problematika v sloveniji;*
- *da je potrebno na padce gledati sirse in ne samo iz vidika telesne vadbe... koristi preprečevanja, da do padcen ne pride....vecomponentna vadba;*
- *stopnjevanje vaj;*
- *ker sem tudi sama delala v domu upokojencev, vem, da s telesno dejavnostjo in preventivo pred padci lahko bistveno vplivamo na kvaliteto življenja. zlom kolka je še vedno najpogostejši razlog za sprejem v dom. odhod v dom pa vsakem posamezniku predstavlja veliko stisko in popolnoma spremeni življenje. zato se mi zdi zelo pomembno, da v okviru svojega dela v ckg namenimo veliko pozornosti starejši populaciji in jim pomagamo pri ohranjanju kvalitete življenja.;*
- *praktična in prijetna delavnica.;*
- *da je vadbeceda primerna za vse (seveda glede na posameznikovo stanje).;*
- *novih terapevtskih vaj;*
- *ново vajo s palico;*
- *različne načine integracije vaj za razvoj ravnotežja in koordinacije v ogrevanje pred glavnim delom vadbene enote.;*
- *postopnost, vrsto vaj,...;*
- *kako veliko znanja smo dobili na študiju na fakulteti za šport.*

Pri zadnjem vprašanju pa so anketirani lahko zapisali pripombe, predloge in pohvale. Na vprašanje je odgovorilo 16 anketiranih. Večina jih je podalo pohvalo, podani pa sta bili tudi pripomba in predlog. Štirje anketirani ni podalo niti pohvale, niti pripombe, niti predloga. V nadaljevanju navajamo nekaj dobesednih zapisov anketiranih:

- *lepo izvedeno.;*

- pohvale za pripravo gradivo.;
- odlično ste izpeljali. starejših je veliko na invalidskih vozičkih, mogoče prikaz vadbe prilagojene osebam na vozičkih...;
- zelo lepo organizirano izobraževanje. vse pohvale.;
- če se prav spomnim, je bilo rečeno, da bo potem tudi le-to izobraževanje za društva/športne organizacije itd. mogoče bi samo izpostavil, da bilo malo bolj natančno/podrobno predstavljena osnovna izvedba in začetni položaji v smislu stabilizacije ((ko)aktivacija mišic/položaj skeleta itd.);
- dobra organizacija in strokovna izvedba izobraževanja;
- super, da vključujete študente v te procese vendar jih prosim opozorite, da besede kot so "ajde gremo, hop, to je to" niso primerne. mislim, da pri delu s starejšo ali odraslo populacijo moremo uporabiti drugačne spodbude.;
- pohvala za okusno malico med izobraževanjem :).

## 4 FOTOGRAFIJE S PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA »GIBALNA OBRAVNAVA IN SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREJŠIH S POMOČJO vAdBeCeDe«





## PRILOGE

### PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE

Spoštovani udeleženec/udeleženka!

Pred vami je anketni vprašalnik s pomočjo katerega želimo ugotoviti, kako ste bili zadovoljni z organiziranim praktičnim izobraževanjem Gibalna obravnava in spodbujanje telesne dejavnosti starejših s pomočjo vAdBeCeDe. 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

#### Q2 - Kaj bi po vašem mnenju lahko naredili drugače?

**Q3 - 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.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pripravljena gradiva so uporabna in vsebujejo koristne informacije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izobraževanje je izboljšalo moje razumevanje vadbenega programa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Predavatelji so vsebino predstavili na jasen in razumljiv način.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Udeleženci smo imeli možnost					



postavljanja vprašanj.					
------------------------	--	--	--	--	--

**Q4 – Kakšen je bil vaš motiv, da ste se odločili za udeležbo na dvodnevnem izobraževanju?**

- Zahteva delovnega mesta oziroma spodbuda vodstva
- Lastna pobuda zaradi želje po pridobitvi novega znanja, izmenjavi izkušenj in primerov dobre prakse z drugimi
- Možnost stika s strokovnjaki, ohranjanje in navezovanje novih profesionalnih stikov
- Drugo:

**Q5 - Kaj ste si v okviru izobraževanja najbolj zapomnili?**

---

**Q6 - Bi nam želeli še kaj sporočiti (pripombe, predlogi, pohvale)?**

---

**Q7 - DEMOGRAFSKI PODATKI** Prosimo vas, da nam zaupate vaše splošne podatke

---

**Q8 - Spol**

- Ženski
- Moški

**Q9 - Starost:**

---

**Q10 - Stopnja izobrazbe**

- Višješolska, visokošolska ali univerzitetna izobrazba
- Specializacija, magisterij, doktorat

**Q11 - Zaposlitev**

- Zdravstvena dejavnost
- Socialno varstvena dejavnost
- Drugo:



## Q12 - 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