

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, julij 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«	11
PRILOGE.....	12

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, 13. junija 2024 na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani izvedel tretje 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.

Tretje izobraževanje je bilo namenjeno istim ciljnim skupinam kot pri prvem in drugem, in sicer:

- 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.

Tretjega praktičnega izobraževanja se je udeležilo 26 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

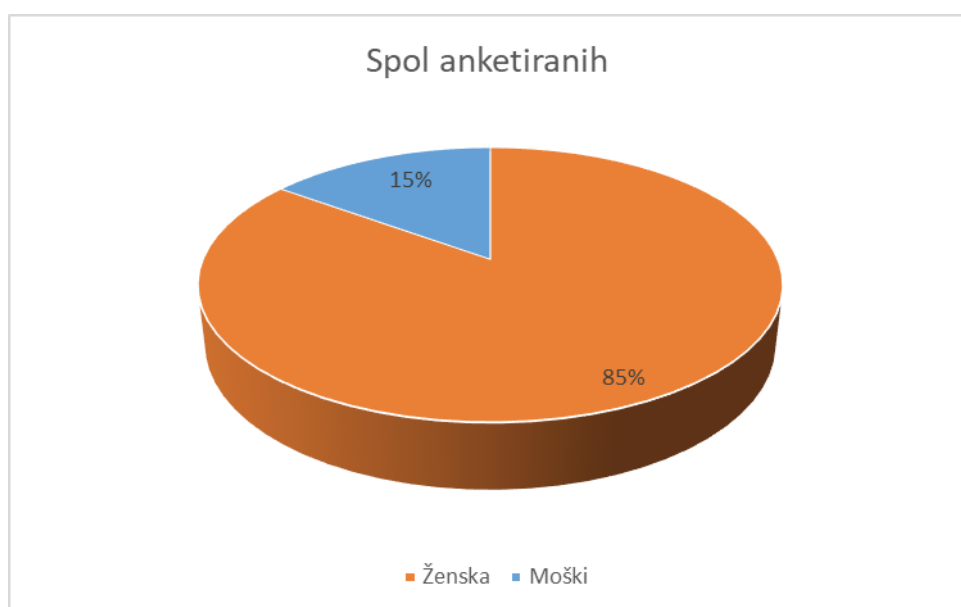
ČAS	AKTIVNOST
8:45–9:00	Registracija udeležencev
9:00–10:00	vAdBeCeDa – teoretični del
10:15–11:30	vAdBeCeDa 1. del
11:30–12:00	Odmor
12:30–14:45	vAdBeCeDa 2. del
14:45–15:00	Zaključek in evalvacija

2 ANALIZA EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA ZA UDELEŽENCE PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA

Anketiranje udeležencev je potekalo s spletnim vprašalnikom, ki je bil pripravljen s spletnim orodjem 1KA. Udeležencem se je poslal v petek, 14. junija, v sredo, 19. junija se je poslal opomnik, v ponedeljek, 24. junija pa se je zbiranje podatkov zaključilo. Evalvacijski vprašalnik je v celoti ali delno izpolnilo 20 anketiranih, kar predstavlja 76,92 % vseh udeležencev.

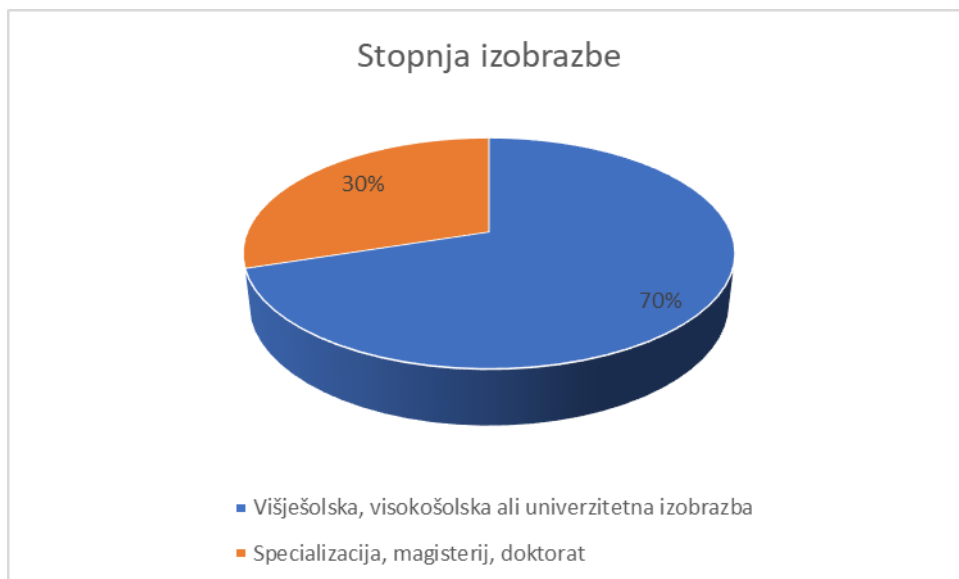
V sklopu demografskih podatkov smo anketirane povprašali po spolu, starosti, zaključeni stopnji izobrazbe ter področju in regiji zaposlitve.

Slika 1: Spol anketiranih (N = 20)



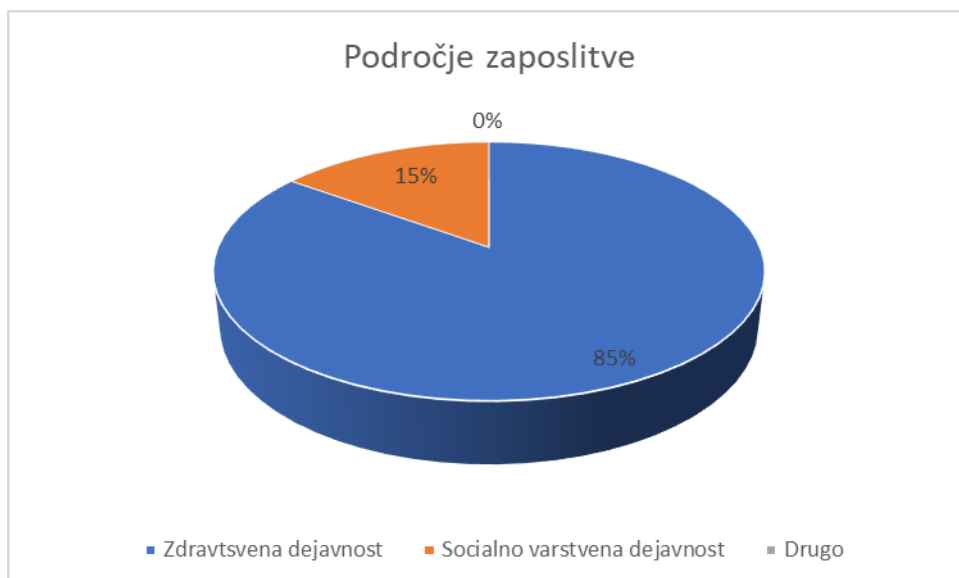
Na izobraževanju je bilo največ žensk – teh je bilo 85 % (17), moški pa so bili trije (15 %) (Slika 1). Svojo starost je zapisalo 18 anketiranih, vendar imamo 17 relevantnih podatkov, saj je eden izmed njih zapisal "/". Najmlajši anketiranec je bil star 23 let, najstarejši pa 63. Povprečna starost znaša 36,4 leta.

Slika 2: Stopnja izobrazbe anketiranih (N = 20)



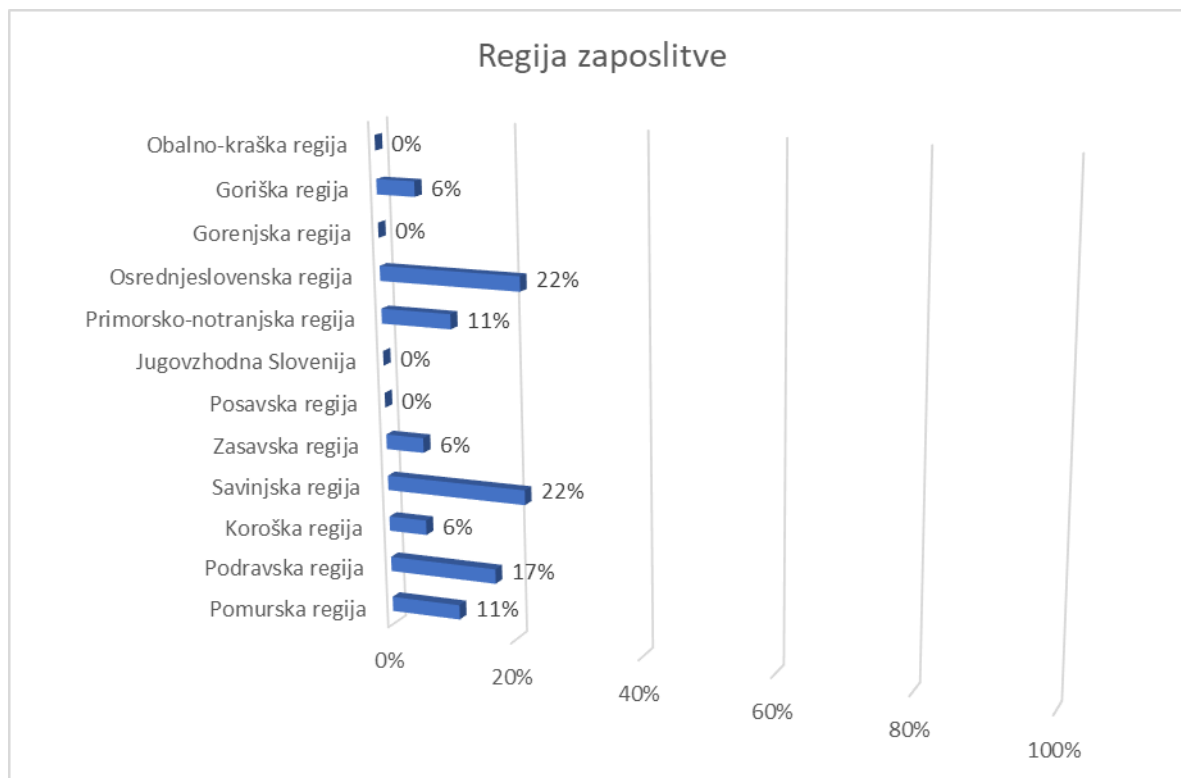
Večina anketiranih (70 %; 14) je imelo višješolsko, visokošolsko ali univerzitetno izobrazbo, specializacijo, magisterij ali doktorat pa je imelo 30 % (6) anketiranih.

Slika 3: Zaposlitev anketiranih (N = 20)



Večji del anketiranih (85 %; 17) je zaposlenih v zdravstveni dejavnosti, trije (15 %) pa v socialno varstveni dejavnosti. Nihče izmed anketiranih ni izbral opcijo "drugo" (Slika 3).

Slika 4: Regija zaposlitve anketiranih (N = 18)



Izmed 18 anketiranih jih je po 22 % (4) zaposlenih v Osrednjeslovenski in Savinjski regiji, 17 % (3) v Podravske regiji, po dva anketiranca (11 %) v Pomurski in Primorsko-notranjski regiji in po eden anketiranec (6 %) v Goriški, Zasavski in Koroški regiji. Nihče izmed anketiranih ni zaposlen v Obalno-kraški, Gorenjski, Posavski regiji ali v Jugovzhodni Sloveniji (Slika 4).

Pri prvem so bili anketirani povprašani po zadovoljstvu z organizacijo in potekom izobraževanja.

Slika 5: Zadovoljstvo anketiranih z organizacijo in izvedbo izobraževanja (N = 20)



Na vprašanje je odgovorilo 20 anketiranih. Polovica anketiranih (50 %; 10) je bilo zelo zadovoljnih 40 % (8) zadovoljnih in dva anketirana (10 %) zelo nezadovoljna. Nihče izmed anketiranih ni bil niti zadovoljen niti nezadovoljen kot tudi nezadovoljen (Slika 5).

Pri prvem vprašanju so imeli anketirani možnost tudi zapisati, kaj bi organizator izobraževanja lahko naredil drugače. Odgovor je podalo sedem anketiranih, izmed katerih je eden zapisal “/”, trije anketirani so bili zadovoljni s potekom izobraževanja, trije anketirani pa so podali predlog.

Navajamo šest dobesednih zapisov anketiranih:

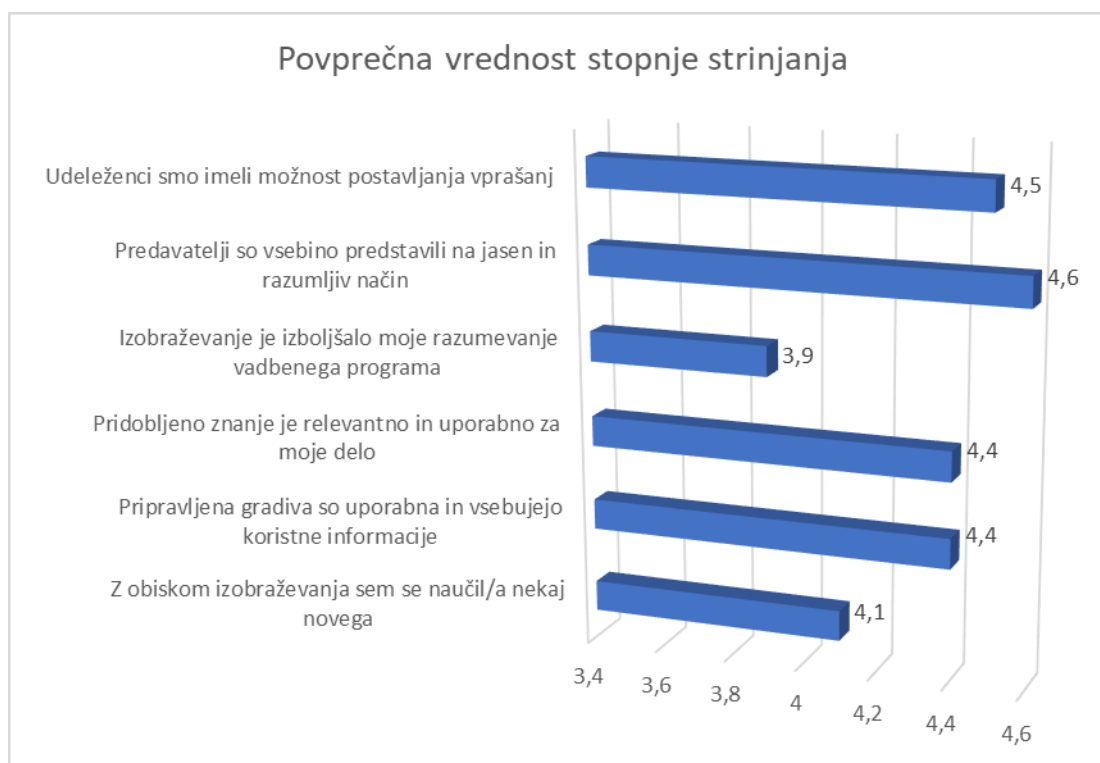
- 2 dni trajanje;
- nič, vse je bilo super.;
- nič;
- vse je bilo super;
- manjkala je izmenjava mnenj na koncu izobraževanja;
- mogoče v mailu par dni pred potekom izobraževanja bolj poudarite, da je obvezna športna oprema in obutev.

Pri drugem vprašanju so bili anketirani naprošeni, da s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice (1-sploh se ne strinjam, 5-popolnoma se strinjam) izrazijo svoje strinjanje s posamezno trditvijo. Le-teh je bilo šest. Prvo, tretjo, četrto, peto in šesto trditev je ocenilo 20 anketiranih, drugo pa 19.

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.	0	0	0	8	4	20	11	55	5	25	20
Pripravljena gradiva so uporabna in vsebujejo koristne informacije.	0	0	0	0	1	5	9	47	9	47	19
Pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo.	0	0	0	0	0	0	13	65	7	35	20
Izobraževanje je izboljšalo moje razumevanje vadbene programa	0	0	1	5	4	20	11	55	4	20	20
Predavatelji so vsebino predstavili na jasn in razumljiv način.	0	0	0	0	0	0	9	45	11	55	20
Udeleženci smo imeli možnost postavljanja vprašanj.	0	0	1	5	0	0	7	35	12	60	20

Slika 6: Povprečna vrednost stopnje strinjanja s posamezno trditvijo



Prvo trditev “Z obiskom izobraževanja sem se naučil/a nekaj novega” je ocenilo 20 anketiranih. Več kot polovica (55 %; 11) se je s tem strinjalo, četrtnina (25 %; 5) se jih je strinjalo popolnoma in 20 % (4) anketiranih se je s tem strinjala delno. Nihče izmed anketiranih se s trditvijo ni strinjal ali pa sploh ni strinjal (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja znaša 4,1 (Slika 6).

Druga trditev se je nanašala na uporabnost pripravljenih gradiv. Trditev “Pripravljena gradiva so uporabna in vsebujejo koristne informacije.” je ocenilo 19 anketiranih. 47 % (9) se je s trditvijo popolnoma strinjalo, prav tako se je isti delež anketiranih s trditvijo strinjalo. Eden izmed anketiranih (5 %) pa se je s trditvijo strinjal le delno (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,4 (Slika 6).

S tretjo trditvijo “Pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo” se je 65 % anketiranih (13 od 20) strinjalo in 35 % anketiranih (7 od 20) popolnoma strinjalo. Nihče izmed anketiranih se s tem sploh ni strinjal, ni strinjal ali pa strinjal le delno (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,4 (Slika 6).

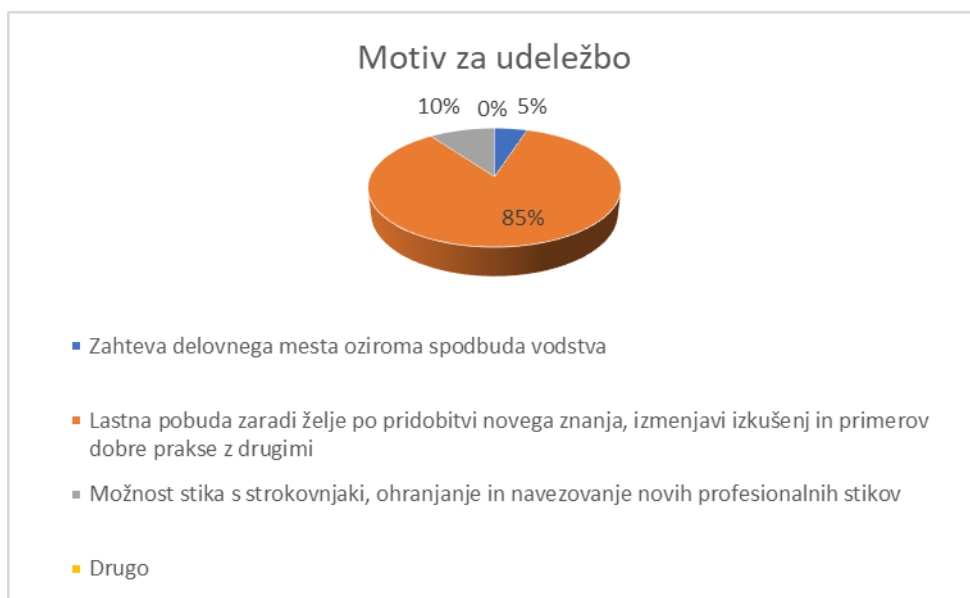
Četrto trditev “Izobraževanje je izboljšalo moje razumevanje vadbenega programa” je ocenilo 20 anketiranih. Več kot polovica 55 % (11) anketiranih se je s trditvijo strinjalo po 20 % (4) se je s trditvijo strinjalo popolnoma kot tudi delno, eden izmed anketiranih (5 %) pa se s trditvijo ni strinjal. Nihče izmed anketiranih ni trditev ocenil s “sploh se ne strinjam” (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja s četrto trditvijo znaša 3,9 (Slika 6).

Peto, predzadnjo trditv "Predavatelji so vsebino predstavili na jasen in razumljiv način" je prav tako ocenilo 20 anketiranih. 55 % (11) anketiranih se je s trditvijo strinjalo popolnoma, 45 % (9) anketiranih pa se je strinjalo. Nihče izmed anketiranih ni trditev ocenil s "sploh se ne strinjam", "se ne strinjam" in z "delno se strinjam" (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,6 (Slika 6).

S šesto trditvijo "Udeleženci smo imeli možnost postavljanja vprašanj" se je popolnoma strinjalo 60 % anketiranih (12 od 20), 35 % anketiranih (7 od 20) se jih je strinjalo, eden izmed anketiranih (5 %) pa se ni strinjal. Nihče izmed anketiranih se s trditvijo sploh ni strinjal ali strinjal le delno (Tabela 1). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,5 (Slika 6).

Tretje vprašanje, pol odprtega tipa, se je nanašalo na motiv za udeležbo na izobraževanju. Na vprašanje so odgovorili vsi anketirani.

Slika 7: Motiv anketiranih za udeležbo na izobraževanju (N = 20)



Večina anketiranih (85 %; 17) se je izobraževanja udeležila na lastno pobudo zaradi želje po pridobitvi novega znanja, izmenjavi izkušenj in primerov dobre prakse z drugimi. Dva anketirana (10 %) sta se izobraževanja udeležila zaradi možnosti stika s strokovnjaki, ohranjanja in navezovanja novih profesionalnih stikov, eden izmed anketiranih (5 %) pa zaradi zahteve delovnega mesta oziroma spodbude vodstva. Nihče izmed anketiranih ni izbral opcijo "drugo" (Slika 7).



Sledilo je četrto vprašanje odprtega tipa, pri katerem so bili anketirani naprošeni, da navedejo kaj so si v okviru izobraževanja najbolj zapomnili. Odgovor je podalo šest anketiranih od katerih je eden zapisal “/”, preostali odgovori pa so bili (navajamo dobesedne zapise):

- *praktične vaje;*
- *informacije s strani Katje Tomažin;*
- *praktični del izvedbe ogrevanja, vaj in ohlajanja;*
- *najbolj so mi ostale v spominu praktične vaje;*
- *praktični del izobraževanja, domiselne načine ogrevanja.*

Pri zadnjem, petem vprašanju, prav tako odprtega tipa pa so anketirani imeli možnost napisati pripombe, predloge in pohvale. Na vprašanje je odgovorilo sedem anketiranih, od katerih dva nista podala odgovora oziroma sta odgovorila z “/”, preostale pa navajamo v nadaljevanju (navajamo dobesedne zapise):

- *spremeniti normative ft da se bodo lahko take stvari izvajale;*
- *pohvalila bi študente, ki so res odlično predali informacije.;*
- *odlično izobraževanje;*
- *manjkala je izmenjava mnenj na koncu izobraževanja.;* - *hvala za organizacijo.*



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



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 geriatrične oskrbe starejših

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 jasn 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