



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, oktober 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
3 FOTOGRAFIJE S PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA »GIBALNA OBRAVNAVA IN SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREJŠIH S POMOČJO vAdBeCeDe«.....	11
PRILOGE	13



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. 9. 2024 na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani izvedel četrto 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.

Izobraževanje je bilo 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.

Četrtega praktičnega izobraževanja se je udeležilo 24 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

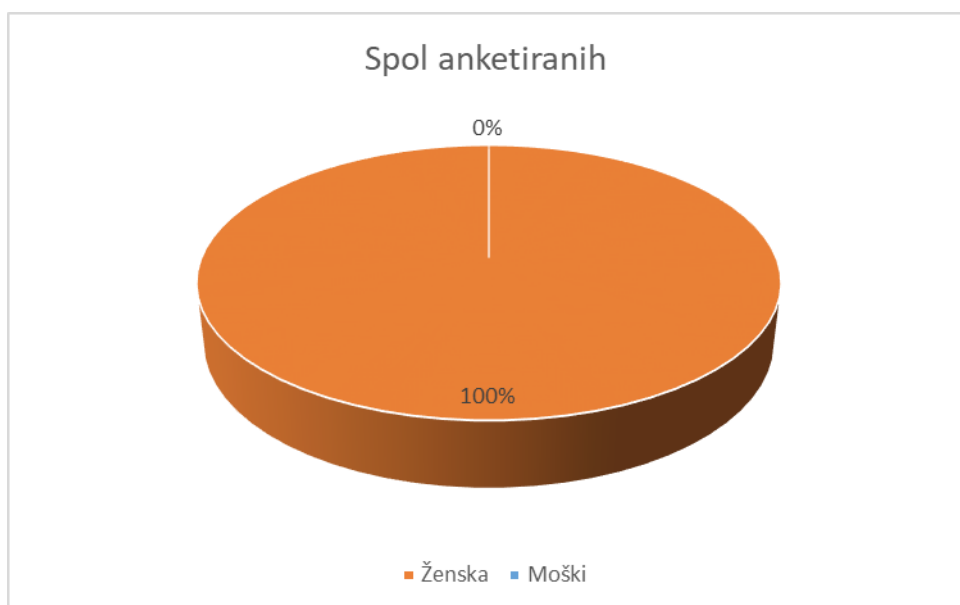
ČAS	AKTIVNOST
8:45–9:00	Registracija udeležencev
9:00–10:00	vAdBeCeDa – teoretični del
10:15–11:30	vAdBeCeDa 1. del
11:30–12:00	Odmor
12:30–14:45	vAdBeCeDa 2. del
14:45–15:00	Zaključek in evalvacija

2 ANALIZA EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA ZA UDELEŽENCE PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA

Anketni vprašalnik je bil pripravljen z orodjem za spletno anketiranje 1KA in udeleženkam poslan v ponedeljek, 16. 9. 2024. Podatki so se zbirali do ponedeljka, 23. 9. 2024. Od 24 udeležencev jih je evalvacijski vprašalnik delno ali v celoti izpolnilo 21, kar predstavlja 87,5 % vseh udeležencev.

Pri demografskih podatkih nas je zanimal spol, starost, zaključena stopnja izobrazbe, področje in regija zaposlitve.

Slika 1: Spol anketirank (N = 18)



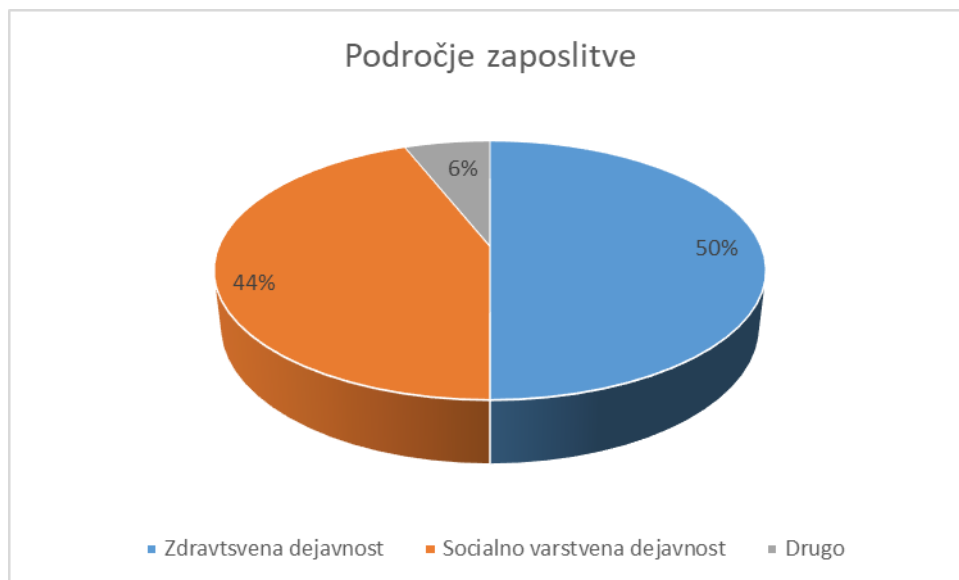
Med anketiranci so bile vse pripravdnice ženskega spola (18; 100 %) (Slika 1). Starost je zapisalo 16 anketirank, najmlajši anketiranki sta bili stari 16 let, najstarejša pa 52. Povprečna starost znaša 36,1 leta.

Slika 2: Stopnja izobrazbe anketirank (N = 18)



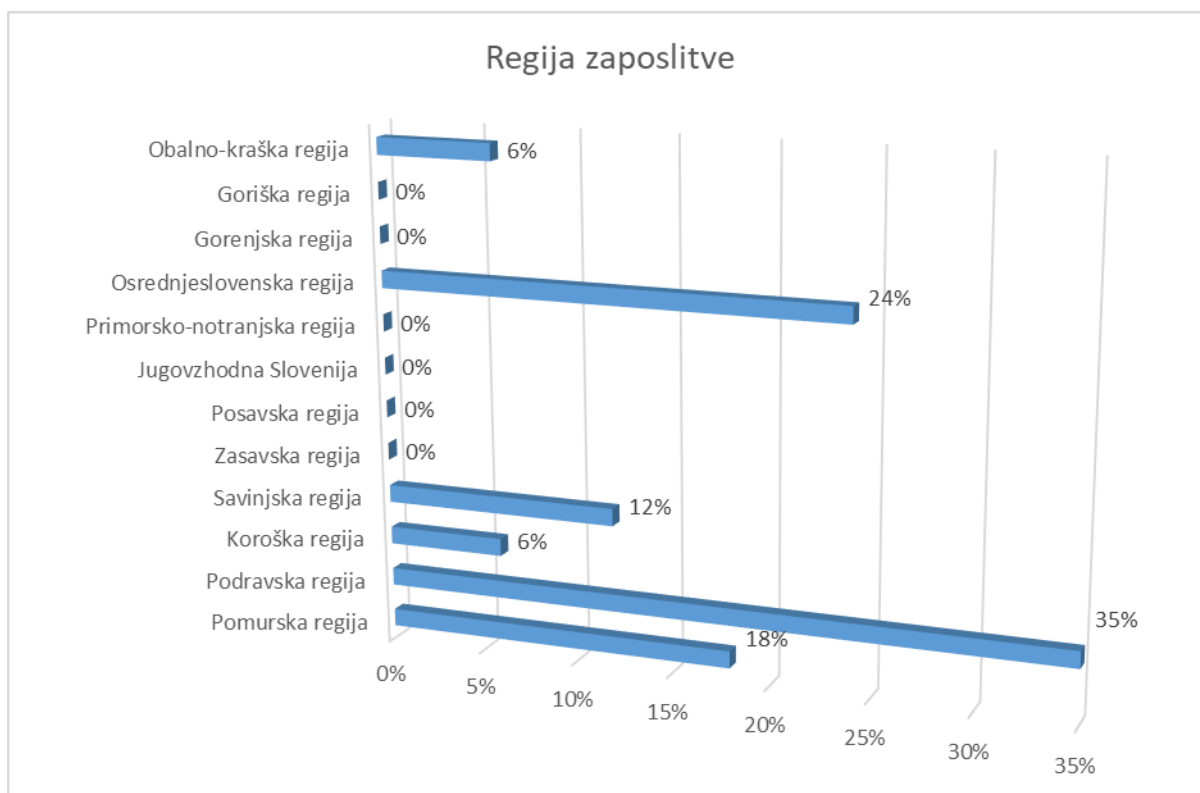
Večina anketirank (78 %; 14) ima višješolsko, visokošolsko ali univerzitetno izobrazbo, 22 % (4) pa ima specializacijo, magisterij ali doktorat (Slika 2).

Slika 3: Področje zaposlitve anketirank (N = 18)



Slika 3 prikazuje, da je polovica anketirank (50 %; 9) zaposlenih v zdravstveni dejavnosti, 44 % (8) v socialno varstveni dejavnosti, ena izmed anketirank (6 %) pa je izbrala opcijo "drugo" in poleg napisala (navajamo dobesedni zapis) "nijz". Glede na navedeno je razvidno, da je v zdravstveni dejavnosti zaposlenih 56 % (10) anketirank.

Slika 4: Regija zaposlitve anketiranih (N = 17)



Regijo zaposlitve je označilo 17 anketirank. Iz Slike 4 je razvidno, da je največ anketirank (35 %) zaposlenih v Podravski regiji, s 24 % (4) sledijo anketiranke, ki so zaposlene v Osrednjeslovenski regiji, z 18 % (3) tiste, ki so zaposlene v Pomurski regiji, z 12 % (2) tiste, ki so zaposlene v Savinjski regiji, po ena izmed anketirank (6 %) pa je zaposlena v Obalno-kraški in Koroški regiji. Nobena izmed anketirank ni zaposlena v Goriški regiji, Gorenjski regiji, Primorsko-notranjski regiji, Posavski regiji, Zasavski regiji ali Jugovzhodni Sloveniji.

Prvo vprašanje je bilo sestavljeno iz kombinacije zaprtega in odprtega tipa, nanašalo pa se je na zadovoljstvo z organizacijo in potekom izobraževanja.

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



Pri delu vprašanja zaprtega tipa so anketiranke s pomočjo 5-stopenjske lestvice (1-Zelo nezadovoljna, 5-Zelo zadovoljna) izrazile svoje mnenje o organizaciji in poteku izobraževanja. Na vprašanje je odgovorilo 20 anketirank, največ (65 %; 13) jih je bilo zelo zadovoljnih, štiri anketiranke (20 %) so bile zelo nezadovoljne in tri (15 %) zadovoljne. Nobena izmed anketirank ni bila nezadovoljna ali pa zadovoljna le delno (Slika 5).

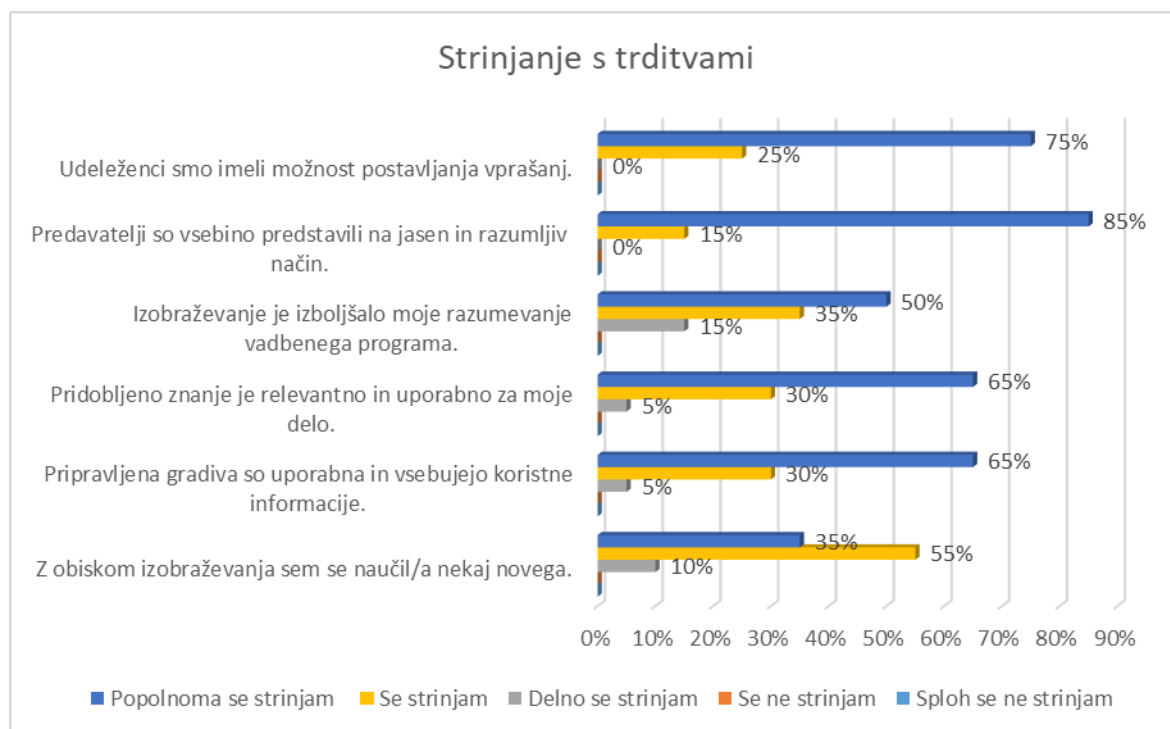
Pri delu vprašanja odprtega tipa so anketiranke imele možnost zapisati svoje mnenje o tem kaj bi organizator izobraževanja lahko naredil drugače. Podanih je bilo 12 odgovorov oziroma deset, saj dve anketiranki nista podali svojega mnenja oziroma sta zapisali "/". Izmed preostalih desetih odgovorov je bilo pri šestih zaslediti, da so bile anketiranke zadovoljne s potekom in organizacijo izobraževanja, pri dveh spremembo z vsebinskega vidika in pri dveh spremembo z organizacijskega vidika. V nadaljevanju navajamo dobesedne zapise desetih prejetih odgovorov:

- *mogoče bi lahko praktični del kar po teoriji, ne po glavnem odmoru in na koncu vadba za ravnotežje.;*
- *bilo je zelo poučno, organizirano, praktični prikaz - odlična organizacija!;*
- *kakšno kratko pavzo med predavanjem in praktičnim delom;*

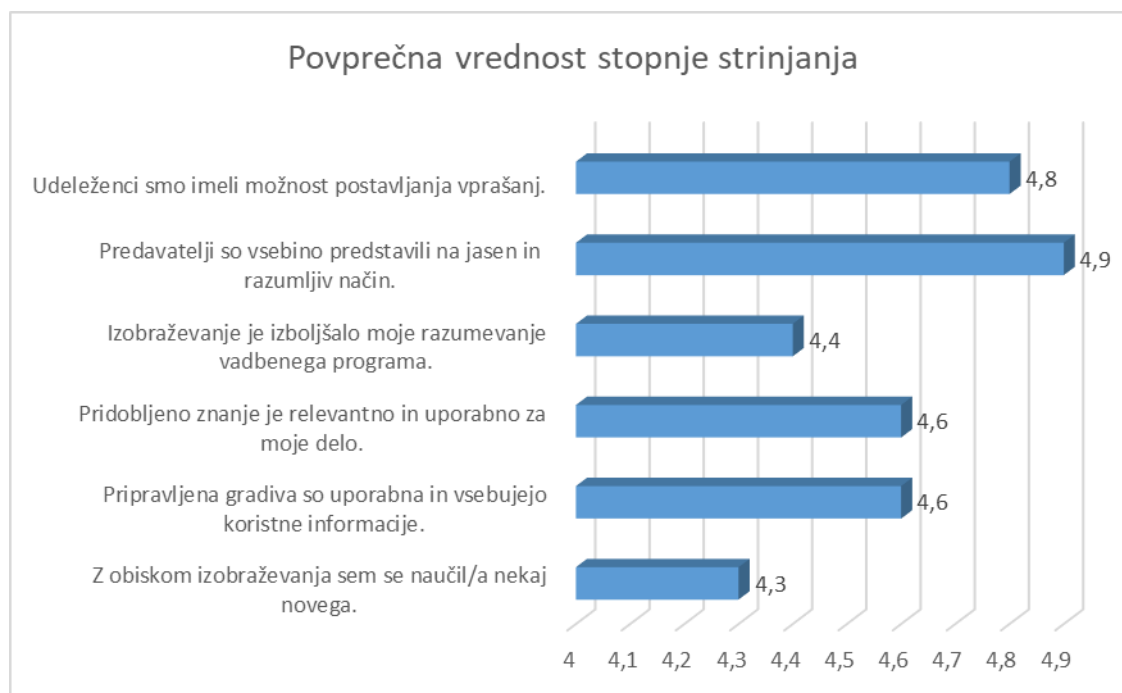
- mogoče prikaz modificirane izvedbe posameznih vaj, za osebe ki imajo omejitve gibanja;
- nic;
- zelo dobra organizacija, nič ne bi spremenila.;
- zelo dobra organizacija. nič ne bi spremenili.;
- vse je bilo super.;
- lahko bi več predstavili vaje za bolnike, kjer se morajo vaje modificirati;
- vse je bilo odlično.

Drugo vprašanje je bilo sestavljeno iz sklopa šestih trditev, ki so jih anketiranke ocenjevale s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice strinjanja (1-Sploh se ne strinjam, 5-Popolnoma se strinjam). Vseh šest trditev je ocenilo 20 anketirank.

Slika 6: Strinjanje anketirank z navedenimi trditvami (N = 20)



Slika 7: Povprečna vrednost stopnje strinjanja s posamezno trditvijo



S prvo trditvijo “Z obiskom izobraževanja sem se naučil/a nekaj novega” se je 55 % (11) anketirank strinjala, 35 % (7) popolnoma strinjala, dve anketiranki (10 %) pa sta se strinjali delno. Nobena izmed anketirank se s trditvijo sploh ni strinjala ali ni strinjala (Slika 6). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,3 (Slika 7).

Z drugo trditvijo “Pripravljena gradiva so uporabna in vsebujejo koristne informacije” se je največ anketirank (65 %; 13) popolnoma strinjala, 30 % (6) anketirank se je strinjala in ena izmed anketirank (5 %) se je strinjala le delno. Nobena izmed anketirank ni izbrala opcijo “sploh se ne strinjam” ali “se ne strinjam” (Slika 6). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,6 (Slika 7).

S tretjo trditvijo “Pridobljeno znanje je relevantno in uporabno za moje delo” se je prav tako popolnoma strinjala večina anketirank (65 %; 13), 30 % (6) anketirank se je strinjala in ena izmed anketirank (5 %) se je strinjala delno. Tudi pri tej trditvi nobena izmed anketirank ni izbrala opcijo “sploh se ne strinjam” ali “se ne strinjam” (Slika 6). Povprečna vrednost stopnje strinjanja s tretjo trditvijo znaša 4,6 (Slika 7).

S četrto trditvijo “Izobraževanje je izboljšalo moje razumevanje vadbenega programa” se je polovica anketirank (50 %; 10) popolnoma strinjala, 35 % (7) se je strinjala in tri anketiranke (15 %) so se strinjale delno. Opcijo “sploh se ne strinjam” ali “se ne strinjam” ni izbrala nobena izmed sodelujočih anketirank (Slika 6). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,4 (Slika 7).

S predzadnjo, peto, trditvijo “Predavatelji so vsebino predstavili na jasn in razumljiv način.” se je popolnoma strinjala 85 % (17) anketirank, tri anketiranke (15 %) pa so se s trditvijo

strinjale. Nobena izmed anketiranih se s trditvijo sploh ni strinjala, ni strinjala ali strinjala le delno (Slika 6). Povprečna vrednost stopnje strinjanja s trditvijo znaša 4,9 (Slika 7).

Z zadnjo trditvijo "Udeleženci smo imeli možnost postavljanja vprašanj" se je popolnoma strinjala 75 % (15) anketirank, 25 % (5) pa se je strinjala. Nobena izmed anketirank ni trditve ocenila s "sploh se ne strinjam", "se ne strinjam" ali "delno se strinjam" (Slika 6). Povprečna vrednost stopnje strinjanja z navedeno trditvijo znaša 4,8 (Slika 7).

Pri tretjem vprašanju nas je zanimal motiv za udeležbo na izobraževanju. Vprašanje je bilo kombiniranega tipa, kjer so poleg že ponujenih odgovorov anketiranke imele možnost zapisati tudi motiv, ki ni naveden. Na vprašanje je odgovorilo 21 anketirank.

Slika 8: Motiv anketirank za udeležbo na izobraževanju (N = 21)



Slika 8 prikazuje, da so se skoraj vse anketiranke (90 %; 19) izobraževanja udeležile na lastno pobudo zaradi želje po pridobitvi novega znanja, izmenjavi izkušenj in primerov dobre prakse z drugimi, dve anketiranki (10 %) pa sta izbrali opcijo "drugo", ena izmed anketirank motiva ni navedla, ena pa je navedla (navajamo dobesedni zapis) "se nisem udeležila".

Pri četrtem vprašanju odprtega tipa smo anketiranke povprašali po tem kaj se jim je v okviru izobraževanja najbolj vtisnilo v spomin. Odgovor je zapisalo 12 anketirank, njihove dobesedne zapise pa navajamo v nadaljevanju:

- *praktična izvedba vaj;*
- *ideje za vaje z vrvjo;*
- *vsega po malo. zanimiva vadba za ravnotežje in krožna vadba.;*



- vse - ker je res bilo predstavljeno na najbolj primeren način;
- vadbeni - praktični del;
- dobre in strokovne predavateljice ter izvedbo praktičnih vaj.;
- praktični del;
- stopnjevanje vadbe. vaje. (navedeno 2-krat);
- katere vaje je najbolj potrebno izvajati;
- praktične vaje;
- najzahtevnejših vaj in pa vaj iz ogrevanja.

Pri zadnjem, petem, vprašanju so anketiranke imele možnost izraziti pripombe, predloge in pohvale. Odgovor je podalo devet anketirank, ena izmed anketirank odgovora ni zapisala, oziroma je zapisala “/”, dve anketiranki sta podali predlog, ostalih šest anketirank pa je podalo pohvalo.

Dobesedne zapise navajamo v nadaljevanju:

- še več tega;
- lahko bi imeli še več izobraževanj na podobne teme, saj so izjemno koristna v centrih za krepitev zdravja.;
- pohvala vsem! odlični ste! se že veselimo naslednjih srečanj;
- pohvala za organizacijo in izvedbo izobraževanja;
- zelo bi pohvalila predavateljice, ki so znanje predale strokovno in zelo zanimivo. prav tako pohvalim skupino študentov, ki je pomagala pri praktičnem delu vaj. hvala tudi za odlične sendviče :);
- pohvale za organizacijo. (navedeno 2-krat);
- super je bilo. Hvala.

3 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 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