

PRIROČNIK ZA IZVEDBO
DELAVNICE ZDRAVO
HUJŠANJE ODRASLIH
(NAVODILA ZA IZVAJALCE)

*»Z zdravim
življenjskim
slogom do
zdravja«*

Verzija	Datum spremembe	Naziv dejavnika, ki je vplival na spremembo/dopolnitev vsebine	Opis spremembe/dopolnitve
0.1	11. 1. 2018		

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	3
KAZALO TABEL	5
SEZNAM OKRAJŠAV (PO ABECEDNEM VRSTNEM REDU)	6
UVODNE BESEDE	7
1. ČASOVNA IN VSEBINSKA STRUKTURA PROGRAMA	9
1.1. Časovna in vsebinska struktura programa.....	10
2. OPIS POTEKA DELAVNICE IN TELESNE VADBE PO SREČANJIH	23
2.1. Uvodni modul delavnice Zdravo hujšanje.....	24
2.1.1. »IP1 DMS« - Uvodni individualni posvet/pogovor z udeleženci: Vstopni pogovor in ocena vstopnega stanja (DMS).....	24
2.1.2. »SS 1« - Prvo srečanje skupine: Uvod v zdravo hujšanje.....	28
2.1.3. »IP 1 PSIH« - Individualni posvet 1: Spoznavno srečanje (PSIH).....	31
2.1.4. »T 1« - Testiranje 1: Začetno testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše osebe	32
2.1.5. »IP 1 DFT« - Individualni posvet 1: Posvet o vstopni oceni stanja (DFT).....	34
2.1.6. »SS 2« - Drugo srečanje skupine: Zdravo hujšanje.....	35
2.1.7. »SS 3« - Tretje srečanje skupine: Telesna dejavnost in zdrava prehrana	37
2.1.8. »TS 1« Timski sestanek 1	39
2.1.9. »SS 4« - Četrto srečanje skupine: Spreminjam svoje navade	40
2.1.10. »IP2 DMS in IP2 DFT« - Individualni posvet 2: Kje sem in kako naprej I?	42
2.1.11. »SS 5« - Peto srečanje skupine: Stres (PSIH)	44
2.1.12. »IP 2 PSIH« - Individualni posvet 2: Psihološka podpora pri spreminjanju vedenja (PSIH).....	46
2.1.13. »SS 6« - Šesto srečanje skupine: Zdrava priprava hrane.....	47
2.1.14. »TS 2« - Timski sestanek 2.....	49
2.1.15. »SS 7« - Sedmo srečanje skupine: Samopodoba (PSIH)	50
2.1.16. »SS 8« - Osmo srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga I.	52
2.1.17. »SS 9« - Deveto srečanje skupine: Zdrave izbire in zdrave nakupovalne navade.....	54
2.1.18. »SS 10« - Deseto srečanje skupine: Čustva (PSIH)	55
2.1.19. »TS 3« - Timski sestanek 3.....	57
2.1.20. »SS 11« - Enajsto srečanje skupine: Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu ter pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje	58
2.1.21. »SS 12« - Dvanajsto srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga II..	60
2.1.22. »SS 13« - Trinajsto srečanje skupine: Telesna dejavnost in prehrana na poti in na delovnem mestu ..	61
2.1.23. »IP 3 DMS in IP 3 DFT« - Individualni posvet 3: Kje sem in kako naprej II?.....	63
2.1.24. »T 2« - Testiranje 2: Drugo testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše osebe.....	65
2.1.25. »SS 14« - Štirinajsto srečanje skupine: Cilji in moj načrt za naprej.....	66
2.1.26. »SS 15« - Petnajsto srečanje skupine: Zaključno srečanje.....	67
2.1.27. »TS 4« - Timski sestanek 4.....	69
2.2. Motivacijski modul delavnice Zdravo hujšanje.....	70
2.2.1. »SMS 1« - Prvo skupinsko motivacijsko srečanje: 3 mesece po končanem Uvodnem modulu.....	70
2.2.2. »SMS 2« - Drugo skupinsko motivacijsko srečanje: 6 mesecev po končanem Uvodnem modulu.....	71

2.2.3.	»SMS 3« - Tretje skupinsko motivacijsko srečanje: 12 mesecev po končanem Uvodnem modulu...	72
2.2.4.	»T 3« - Testiranje 3: Tretje testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše osebe	73
2.2.5.	»IP4 DMS in IP4 DFT« - Individualni posvet 4: Kje sem in kako naprej III?	74
3.	SPREMLJANJE (EVALVACIJA) DELAVNICE ZDRAVO HUJŠANJE	76
3.1.	Osnovne informacije	77
3.1.1.	Kaj poročati?	77
3.1.2.	Kdaj se poroča?	77
3.2.	Določitev identifikacijske številke udeleženca.....	80
3.3.	Prisotnost udeležencev na delavnici Zdravo hujšanje	81
3.3.1.	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA	81
3.3.2.	DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVT.....	82
3.3.3.	PSIHOLOG	83
3.4.	Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	84
3.4.1.	Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje.....	84
3.4.2.	Testiranje telesne pripravljenosti	106
3.5.	Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje.....	111
4.	LITERATURA IN VIRI	112
5.	PRILOGE - OBRAZCI IN PRIPOMOČKI	113
5.1.	Seznam prilog	114
	Priloga 1: Evidenca prisotnosti - DMS	116
	Priloga 2: Evidenca prisotnosti - DFT	123
	Priloga 3: Evidenca prisotnosti - PSIH.....	129
	Priloga 4: Navodila udeležencem o poteku srečanj.....	131
	Priloga 5: Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje	133
	Priloga 6: Slikovni prikazi	140
	Priloga 7: Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave.....	148
	Priloga 8: Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi na testiranju telesne pripravljenosti.....	151
	Priloga 9: Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih.....	153
	Priloga 10: Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje.....	157
	Priloga 11: Poročilo o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico	160
	Priloga 12: Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih	162
	Priloga 13: Diploma za uspešno opravljen program hujšanja	164

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Poročanje</i>	77
<i>Tabela 2: Struktura delavnice</i>	78
<i>Tabela 3: Izpolnjevanje vprašalnika in testnih kartonov pri testiranju telesne pripravljenosti</i>	79
<i>Tabela 4: Kazalniki, ki so del splošnega segmenta</i>	85
<i>Tabela 5: Kazalniki, ki se nanašajo na meritve</i>	86
<i>Tabela 6: Kazalniki, ki se nanašajo na zdravstveni status</i>	87
<i>Tabela 7: Kazalniki, ki se nanašajo na psihološki vidik</i>	89
<i>Tabela 8: Kazalniki, ki se nanašajo na prehranjevalne navade</i>	89
<i>Tabela 9: Kazalniki, ki se nanašajo na telesno dejavnost</i>	90
<i>Tabela 10: UDELEŽENEC</i>	92
<i>Tabela 11: ZDRAVSTVENI STATUS</i>	93
<i>Tabela 12: MERITVE</i>	95
<i>Tabela 13: MOTIVACIJA IN PRIPRAVLJENOST ZA SPREMEMBE</i>	96
<i>Tabela 14: PREHRANJEVALNE NAVADE</i>	97
<i>Tabela 15: Kazalniki, ki se nanašajo na testiranje telesne pripravljenosti za odrasle osebe.</i>	107
<i>Tabela 16: Kazalniki, ki se nanašajo na testiranje telesne pripravljenosti za starejše osebe.</i>	107
<i>Tabela 17: Testi slovenske različice skupine testov telesne pripravljenosti za odrasle osebe.</i>	109
<i>Tabela 18: Testi slovenske različice skupine testov telesne pripravljenosti za starejše osebe.</i>	110

Seznam okrajšav (po abecednem vrstnem redu)

CKZ	Center za krepitev zdravja
DFT	diplomirani fizioterapevt
DIET	diplomirani dietetik/magister dietetike
DKIN	diplomirani kineziolog
DKT	diastolični krvni tlak
DL	delovni list
DMS	diplomirana medicinska sestra
DR. MED.	doktor medicine
IP	individualni posvet
ITM –	indeks telesne mase
KNB	kronične nenalezljive bolezni
KT	krvni tlak
MPH	Mavrični program hoje
ONTD	osebni načrt telesne dejavnosti
ONTV	osebni načrt telesne vadbe
OP	obseg pasu
PSIH	univerzitetni diplomirani psiholog
RADM	referenčna ambulanta družinske medicine
SKT	sistolični krvni tlak
SS	srečanje skupine
SZO	Svetovna zdravstvena organizacija
SŽO	srčno-žilne bolezni
T	testiranje telesne pripravljenosti
TD	telesna dejavnost
TS	timski sestanek
TV	telesna vadba
VITD	visoko intenzivna TD
ZD	zdravstveni dom
ZGDZ	Z gibanjem do zdravja
ZVC	Zdravstvenovzgojni center
ZITD	zmerno intenzivna TD

Uvodne besede

Pred vami je priročnik za izvajanje nadgrajenega programa hujšanja odraslih v zdravstvenih domovih. Nastal je kot plod dvoletnega prizadevanja strokovnjakov na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) v sodelovanju z zdravstvenimi domovi (v nadaljevanju ZD), ki so bili vključeni v pilotno testiranje nadgrajenega programa v sklopu projekta Uživajmo v zdravju¹. V nadaljevanju bomo naziv *program hujšanja odraslih* navajali: delavnica hujšanja odraslih, saj je termin bolj prepoznaven med izvajalci v praksi.

Nadgradnje smo se lotili celostno, saj smo v procesu analize stanja na terenu ugotovili nepoenotene pristope dela. Prav tako smo pred nadgradnjo obravnave izvedli analizo stanja na terenu z nekaterimi izvajalci delavnice ter uporabniki, kar nam je služilo kot pomembno izhodišče za naše delo. V sklopu nadgradnje smo tako vzpostavili vsebinsko in časovno strukturo obravnave, standardizirali velikost skupine udeležencev, vzpostavili standardni strokovni tim, ki sodeluje pri obravnavi v zdravstvenem domu; vsebinsko nadgradili obravnavo z vidika zdrave prehrane, telesne dejavnosti in motivacije; uvedli sodobne pristope dela, ki temeljijo na delavniškem načinu dela, praktičnosti in izkustvu udeležencev ter razvili nova gradiva za izvajalce obravnave hujšanja ter udeležence. Obravnava temelji na timskem pristopu dela, kar pomeni, da jo lahko izvaja le dobro usklajen in povezan strokovni tim. Omenjena nadgradnja se imenuje Uvodni modul delavnice zdravo hujšanje. Del nadgradnje pa je tudi uvedba vzdrževalnega modula, t. i. Motivacijski modul delavnice zdravo hujšanje, ki osebam omogoča tudi strokovno spremljanje po preteku programa hujšanja. Slednje udeležencem delavnic omogoča strokovno podporo in vzdrževanje dolgoročnih sprememb v življenjskem slogu.

Na NIJZ se zavedamo, da debelost ne predstavlja le tveganje za različne kronične bolezni sodobnega časa, temveč da gre za kompleksno presnovno bolezen, ki ima lahko za posledico različne zdravstvene posledice. Prav tako je pomemben pristop zdravljenja, ki pri posamezniku ni vedno nujno povezan z zmanjšanjem telesne mase. Nepravilni pristopi obravnave debelosti namreč lahko vplivajo na izgubo mišične mase, kar je izredno nezaželeno. V Sloveniji v primarno zdravstveno dejavnost uvajamo tudi presejanje za podhranjenost, kar pomeni, da bo vzpostavljena natančna klinična pot vodenja osebe s prekomerno telesno maso in debelostjo in s tem pravočasna zajezitev morebitne hranilne podhranjenosti (vključno pri osebah z debelostjo). Pomemben doprinos nadgrajene delavnice Zdravo hujšanje je tudi standardni tim, ki bo v zdravstvenovzgojnih centrih (v nadaljevanju ZVC) sestavljen iz: diplomirane medicinske sestre (v nadaljevanju DMS), univerzitetnega diplomiranega psihologa (v nadaljevanju PSIH) ter diplomiranega fizioterapevta (v nadaljevanju DFT). Pomembno je, da se v strokovni tim vključuje tudi zdravnik, ki bdi nad obravnavo in je pomembna podpora ostalim izvajalcev. V Centrih za krepitev zdravja (v nadaljevanju CKZ) se timu pridruži diplomirani dietetik (v nadaljevanju DIET) in zdravnik, kot del standardnega tima.

Program hujšanja, ki je pred vami, temelji na dolgoročnih spremembah v življenjskem slogu posameznika, kar dosegamo s spremembami v prehranjevanju, vključevanjem telesne dejavnosti ter vedenjskih-kognitivnih pristopov. Cilj obravnave ni le znižanje telesne mase, temveč doseganje dolgoročne spremembe življenjskega sloga pri posamezniku, kar je posledično povezano s spremembami v prehranjevanju in telesni dejavnosti ter nenazadnje normalizaciji telesne mase. Zavedamo se tudi, da ima pri vzdrževanju zdrave telesne mase pomembno vlogo vključevanje okolja in svojcev. Slednji so lahko dobrodošla opora posameznikom pri spreminjanju njihovega življenjskega sloga. Z obiskovanjem programa lahko bolje razumejo proces spreminjanja nezdravih navad, pridobijo novo znanje in veščine za uvajanje sprememb v vsakodnevne aktivnosti in življenjske navade celotne družine in na ta način pomagajo osebi pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga. Ob tem poudarjamo, da mora biti vključitev svojca vedno odločitev udeleženca, saj je podporna vloga svojca odvisna od lastnosti svojca in njunega odnosa. V primeru, da se družinska člana ne razumeta oz. svojec spremembe ne podpira (dovolj), je namreč vključitev svojca lahko tudi ovira.

¹ Poročilo o nadgrajeni delavnici Zdravo hujšanje – »Pilotno testiranje nadgrajene delavnice hujšanja odraslih. Poročilo v okviru projekta NFM Uživajmo v zdravju« (Berlic, 2017) je v procesu objave.

Pri pripravi Priročnika smo uporabili vire, ki so navedeni v poglavju 4. Med drugim smo upoštevali usmeritve in načela priročnikov Mastering Change, ki se navezujejo na transteoretični model obravnave posameznika, usmeritve pri obravnavi debelosti (NICE – National Institute for Health and Care Excellence) ter usmeritve iz priročnika Basics in Clinical Nutrition (Subotka in sod., 2011).

Komu je delavnica namenjena?

Delavnica **Zdravo hujšanje** je namenjena odraslim osebam (19+), ki se soočajo z debelostjo. Vključitveni kriteriji za vstop v delavnico so:

1. ITM > 30,
2. ITM > 27,5 + 20 % SŽO,
3. ITM > 27,5 + KNB.

Udeleženci na v programu so deležni motivacije, strokovne podpore in pomoči pri zdravem hujšanju ter znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad. Udeležencem je na voljo tudi psihološko podporo, ki je v procesu spreminjanja življenjskega sloga ena izmed ključnih dejavnikov.

Cilj programa ni nujno **izguba telesne mase (oz. znižanje ITM)**, temveč **individualna sprememba življenjskega sloga**. Znižanje ITM pa je logična posledica spremembe življenjskega sloga.

1.ČASOVNA IN VSEBINSKA STRUKTURA PROGRAMA

1.1. Časovna in vsebinska struktura programa

Uvodni modul														
	Teden	Oblika dela	Trajanje	Izvajalec	Naslov srečanja	DELAVNIČNI DEL						VADBENI DEL		
						Prehrana		Telesna dejavnost		Motivacija		Srečanje	Trajanje	Aktivnost
						Tema	Orodja/gradiva	Tema	Orodja/gradiva	Tema	Orodja/gradiva			
IP 1 DMS (uvodni individualni posvet/pogovor z udeleženci)	Teden 0	Individ. pogovor	60 min./udeleženca*	DMS	Vstopni pogovor	Vzpostavitev osebnega kontakta in spoznavanje udeleženca - njegovih želja in pričakovanj v programu, razlogov za hujšanje, ciljev; naslavljanje morebitnih ovir in strahov, vzpostavljanje medosebnega odnosa in zaupanja med udeležencem in izvajalcem.								
					Ocena vstopnega stanja	1. Izvede se vstopna/začetna ocena stanja udeleženca s strani DMS, vključno z meritvami krvnega tlaka (KT) in analizo telesne sestave (telesna masa, višina, ITM, obseg pasu) ob vstopu v program hujšanja; ter 2. intervju skozi Vprašalnik za zdravo hujšanje, ki vključuje naslednje sklope: splošni segment-SS, meritve-ME, zdravstveni status-ZS, motivacijo-M, prehranjevalne navade-PN, telesno dejavnost-TD). Orodja: merilec KT, analizator telesne sestave								
SS 1 (prvo srečanje skupine)	Teden 1	Skupinsko	120 min (DMS/DIET 60 min., DFT 30 min., DR. MED. 30 min. in PSIH)	DR. MED. in ostali tim (DMS, DIET, PSIH, DFT)	Uvod v zdravo hujšanje	Uvod v prehrano pri hujšanju (koristi in prednosti zdrave prehrane za zdravje; predstavitev osnove prehranske obravnave udeleženca v procesu hujšanja. Predstavitev Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti in poudarki zakaj ga je pomembno voditi) ter Delovnega zvezka za udeležence delavnice Zdravo hujšanje odraslih (40 min.)	Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti; Publikacija: Delovni zvezek za udeležence delavnice Zdravo hujšanje odraslih	Teorija Telesna dejavnost (TD) 1: pojmi in definicije povezane s TD, koristi TD za zdravje, priporočila SZO o TD (osnovna, za ohranjanje in za izboljšanje zdravja/hujšanje), značilnosti različnih intenzivnosti TD (razlike med nizko-, zmerno- in visoko intenzivno TD), uvod v 1. vadbo in testiranje telesne pripravljenosti (TP).	Plakat: Pojmi in priporočila za TD DL TD-1: Kako napredujem? (1. mesec) Publikacija: aktualna knjižica Z gibanjem do zdravja (ZGDZ): Datumi preizkusov hoje na 2 km (v primeru, da je udeleženci še nimajo).	Spoznavanje, ustvarjanje vzdušja med udeleženci, predstavitev pravil dela v skupini. Razlogi udeležencev za spremembo (in proti spremembi), (nerealna) pričakovanja v procesu hujšanja	DL M-1: Dogovor glede sodelovanja v skupini DL M-2: Pot k spremembi (1. vprašanje na delavnici, ostalo doma)	1.	60 minut	Vadba 1 - Učenje predpogojev za zdravo vadbo: prikaz vzdrževanja fiziološke telesne drže in pravilnega dihalnega vzorca; poenostavljeno učenje aktivacije stabilizatorjev trupa stoje, sede in med gibanjem; prikaz in učenje pravilnega vzorca hoje. Pripomoček: navadna palica (za učenje fiziološke telesne drže)
IP 1 PSIH	Skozi teden 1 do 4	Individ. posvet	20 min./udeleženca	PSIH	Spoznavno srečanje (PSIH)	Spoznavanje udeleženca - njegovih pričakovanj v programu, razlogov za hujšanje, ciljev; pogovor o vsebinah, ki jih udeleženci na skupinskih srečanjih niso uspeli/želeli/upali izpostaviti (Orodje: DL M-2: Pot k spremembi)								

T 1 (testiranje telesne pripravljenosti)	Teden 2	/	/	2x DFT (ali DFT in DMS ali DFT in DKIN)	Začetno testiranje (T) za odrasle/starejše osebe	/	2. (T 1)	120 minut	<p>T 1: Začetno testiranje TP za odrasle in/ali za starejše osebe (testiranje se lahko izvedeta na več različnih načinov (za izvedbo posamezne skupine testov je na voljo 60 minut))</p> <p>Priloga 2: Vprašalnik za zdravo hujšanje (izpolnjen s strani DMS)</p> <p>Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce)</p> <p>Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce)</p> <p>Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih)</p> <p>Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih)</p> <p>Priloga 4: Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi testiranja telesne pripravljenosti</p> <p>Publikacija: Delovni zvezek za udeležence DL TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1 (za udeleženca)</p>
--	---------	---	---	---	--	---	----------	-----------	---

IP 1 DFT	Skozi teden 3 in 4	Individ. posvet	30 min./ udeleženca	DFT	Posvet o vstopni oceni stanja (DFT)	Izvede se vstopna/začetna ocena stanja udeleženca in svetovanje s strani DFT; 1. Izvajalec skupaj z udeležencem pregleda rezultate začetnega testiranja TP ter izpostavi najboljše in najslabše komponente TP udeleženca; 2. Na podlagi odgovorov v DL TD1: Kako napredujem? in Vprašalniku za zdravo hujšanje opredeli predvsem zdravstveni status in trenutno količino telesne dejavnosti, oceni trenutno stanje TP in pregleda dnevnik telesne dejavnosti udeleženca; 3. Nato skupaj postavita kratkoročne in dolgoročne cilje (za spodbujanje aktivnejšega življenjskega sloga) ter izpolnita Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti. 4. Izvajalec izbere za udeleženca najustreznejši didaktični krog (od treh možnih) s priporočili za telesno dejavnost ter mu predstavi Mavrični program hoje (MPH), zato da skupaj določita najbolj primerno "barvno" skupino za hojo po MPH, po potrebi še dodatno svetuje podporne aktivnosti za redno gibanje izven delavnice. Publikacija: Delovni zvezek za udeležence; Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti; Publikacija: Mavrični program hoje- komplet 11 zložen; DL TD-1: Kako napredujem? (1. mesec); DL TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1 (za udeleženca); DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti; Pripomoček: izbrani krog s priporočili za telesno dejavnost; Priloga 2: Vprašalnik za zdravo hujšanje (izpolnjen s strani DMS za posameznega udeleženca); Izpolnjen testni karton z rezultati posameznega udeleženca.								
SS 2	Teden 3	Skupinsko	120 min (od tega DMS/DIET 80 min. in DFT 40 min.)	DMS/DIET in DFT	Zdravo hujšanje	Zdrava prehrana in veščine za zdravo prehranjevanje I. (<i>ritem prehranjevanja, obroki, predstavitev skupin živil, tekočina, zdrava porcija/krožnik, kultura prehranjevanja, odsvetovana in priporočena živila; veščina sestavljanja zdravega krožnika</i>).	Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti Plakat: Prehranska piramida; Zloženke: Zdrav zajtrk, Uravnorežena prehrana, Zdrav krožnik; Pet na dan Praktični prikazi: sol, sladkor, velikost porcije	<u>Načrtovanje telesne dejavnosti I:</u> Aktiven življenjski slog (domene/priložnosti za TD), pomen hoje/korakov za zdravje, piramida TD, previdnostni ukrepi za varno TD, struktura vadbe, načelo FITT, pomen vadbe za stabilizacijo trupa s poudarkom na vadbi mišic medeničnega dna (MMD).	Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Plakat: Napotki za varno in učinkovito vadbo (ZGDZ) Plakat: Piramida telesne dejavnosti Plakat: Vadba mišic medeničnega dna Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje) DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti	Pretekle izkušnje udeležencev s hujšanjem in pozitivne izkušnje pri spreminjanju vedenja.	DL M-2: Pot k spremembi (2. in 3. vprašanje)	3.	60 minut	Vadba 2 - Ogrevanje/ohlajanje, stabilizatorji in štetje korakov: prikaz splošnega ogrevanja/ohlajanja skozi preproste dinamične vaje z vključevanjem (v Vadbi 1) naučenih veščin; učenje uporabe pedometra; poglobljeno učenje aktivacije globokih stabilizatorjev trupa (TRA, MMD ...) v položaju leže (hrbet, bok), sede, stoje, v štirinožnem položaju, med gibanjem. Pripomočki: navadna palica (za preverjanje fiziološke telesne drže); pedometri; palice za nordijsko hojo (opcijsko).

SS 3	Teden 4	Skupinsko	120 min (od tega DMS/DIET 80 min. in DFT 40 min.)	DMS/DIET in DFT	Telesna dejavnost in zdrava prehrana	Zdrava prehrana in veščine za zdravo prehranjevanje I. (<i>ritem prehranjevanja, obroki, predstavitev skupin živil, tekočina, zdrava porcija/krožnik, kultura prehranjevanja, odsvetovana in priporočena živila; veščina sestavljanja zdravega krožnika</i>) - nadaljevanje	Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Plakat: Prehranska piramida; Zloženke: Zdrav zajtrk, Uravnotežena prehrana, Zdrav krožnik; Praktični prikazi: sol, sladkor, velikost porcije	<u>Načrtovanje TD II:</u> uravnotežena vadba, načelo SMART, ocenjevanje in merjenje intenzivnosti vadbe, izračunavanje ciljnega območja srčnega utripa (SU), opozorilni znaki pretirane vadbe.	Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Plakat: Uravnotežena vadba Plakat: Računanje ciljnega srčnega utripa DL TD-1: Kako napredujem? (2. mesec) Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje) DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba	Cilji udeležencev. Učenje postavljanja ciljev (po principu SMART) in postavljanje cilja oz. male spremembe za prihodnji teden.	DL M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje)	4.	60 minut	Vadba 3 - Spremljanje intenzivnosti vadbe: prikaz preprostih oblik aerobne vadbe z namenom dviga SU; učenje uporabe merilnika SU Pripomočki: merilniki SU; pedometri (opcijsko); palice za nordijsko hojo (opcijsko). DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba.	
TS 1 (timski sestanek)	Teden 5		100 min	DMS, DIET, DFT, PSIH, DR. MED.	Redni timski sestanek 1										
SS 4	Teden 5	Skupinsko	120 min (od tega DMS/DIET 80 min. in DFT 40 min.)	DMS/DIET in DFT	Spreminjam svoje navade	Zdrava prehrana in veščine za zdravo prehranjevanje I. (<i>ritem prehranjevanja, obroki, predstavitev skupin živil, tekočina, zdrava porcija/krožnik, kultura prehranjevanja, odsvetovana in priporočena živila; veščina sestavljanja zdravega krožnika</i>) - nadaljevanje	Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Plakat: Prehranska piramida; Zloženke: Zdrav zajtrk, Uravnotežena prehrana, Zdrav krožnik; Praktični prikazi: sol, sladkor, velikost porcije	<u>Posebnosti TD v procesu hujšanja:</u> priporočila, nenamerna TD, namenska vadba (aerobna vadba, vadba za mišično moč, intervalni trening), omejitve za TD pri kroničnih nenalezljivih boleznih (KNB) in specifičnih zdravstvenih stanjih.	Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Plakat: Računanje ciljnega srčnega utripa (<i>ponovitev na primeru intervalnega treninga</i>) Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje) DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba DL TD-5:	Izzivi/ovire pri spreminjanju življenjskega sloga in iskanje rešitev zanje. Socialna podpora in nagrajevanje v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Predstavitev pogodbe o spreminjanju.	DL M-2: Pot k spremembi (6. in 7. vprašanje) DL M-3: Pogodba s seboj DL P-1: Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju DL TD-5: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti	5.	60 minut	Vadba 4 - Intervalni trening: prikaz intervalnega treninga (primer na aerobni vadbi) Pripomočki: merilniki SU; pedometri (opcijsko) DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (<i>za dopolnjevanje</i>).	

									Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti						
IP 2 DMS in DFT	Teden 6	Individ.	30 min./ udeleženca DMS in 15 min./ udeleženca DFT	DMS/DIET in DFT	Kje sem in kako naprej I?	1. Izvajalca skupaj z udeležencem pregledata rezultate analize prehranskega (DMS/DIET) in gibalnega dnevnika (DFT), Delovni list TD-1: Kako napredujem? (2. mesec) in preverita tudi doslednost izvajanja programa MPH. 2. Pogovorita se o ovirah/rešitvah, željah, realnih ciljih. 3. Izvede se tudi merjenje KT in analiza telesne sestave. 4. Izvajalca skupaj z udeležencem pripravita osebni načrt za spremembo prehranjevalnih in gibalnih navad po načelu SMART (velja za TD: po potrebi dopolnita DL TD3: Osebni načrt telesne dejavnosti in/ali dodatno prilagodita DL TD 4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba). DL M-3: Pogodba s seboj. Publikacija: Delovni zvezek za udeležence; Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti; Publikacija: Mavrični program hoje; DL P-2: Osebni načrti: prehrana, Orodje: merilec KT, analizator telesne sestave, aplikacija/formula za izračun dnevne energijske potrebe v Excelu; DL TD-1: Kako napredujem? (2. mesec); DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti (za dopolnjevanje); DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje).							6.	60 minut	Vadba 5 - Vadba za gibljivost in raztezanje: splošno in specialno ogrevanje/ohlajanje; prikaz dinamičnih vaj za razgibanje in raztezanje (pilates, joga, tai chi, stretching ipd. - glede na strokovno usposobljenost izvajalca). Pripomočki: vadbene podloge za na tla, pripomočki za raztezanje (palice, trakovi ...) Delovni list TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost
SS 5	Teden 7	Skupinsko	90 min	PSIH	Stres			/	/	Doživljanje stresa v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Iskanje načinov spoprijemanje s stresom. Prikaz primerov tehnik sproščanja (dihalna tehnika, hitra sprostitvena tehnika), vaja čuječega uživanja hrane.	DL M-4: Spoprijemanje s stresom DL M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane DL M-6: Enostavne sprostitvene tehnike Priloga: Opomniki	7.	60 minut	Vadba 6 - Vadba za krepitev mišic (brez pripomočkov): prikaz vaj za krepitev mišic rok, nog in trupa - dolga, kratka krčenja; statične in dinamične vaje; navodila za pripravo na naslednjo vadbeno enoto (v primeru, da izvajalec načrtuje obisk vadbenega centra) Pripomočki: vadbene podloge za na tla; navadna palica. DL TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic. Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)	

IP 2 PSIH	Med tednom 7 in 18	Individ.	1 srečanje po 40 min na udeleženca (oz. 2 srečanja po 20 min)	PSIH	Psihološka podpora pri spreminjanju vedenja	Poglobljen pogovor o psiholoških vsebinah in izzivih, ovirah, s katerimi se udeleženec srečuje v procesu hujšanja, po potrebi posredovanje informacij o dodatnih virih pomoči.								
SS 6	Teden 8	Skupinsko	90 min	DMS/DIET	Zdrava priprava hrane	Zdrava prehrana in veščine za zdravo prehranjevanje II. (<i>spoznavanje označb na živilih, razlikovanje med zdravimi in nezdravimi izbirami med živili, zdrava priprava hrane, obisk trgovine/tržnice</i>)	Plakat: Prehranska piramida; DL-P 3: Zdrava priprava hrane	/	/	Spodbuda k čuječem uživanju hrane.	DL M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane	8.	60 minut	Vadba 7 - Aerobna vadba s pripomočki: prikaz uporabe izbranih vadbenih pripomočkov skozi izvedbo programa aerobnih vaj; uporaba trenažerjev, če so dostopni (obisk vadbenega centra v lokalnem okolju glede na zmožnosti). Pripomočki: merilniki SU, žoge, uteži, elastični trakovi, palice. DL TD-1: Kako napredujem? (3. mesec) Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje) Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)
TS 2	Teden 9		100 min	DMS, DIET, DFT, PSIH, DR. MED.	Redni timski sestanek 2									
SS 7	Teden 9	Skupinsko	90 min	PSIH	Samopodoba			/	/	Samopodoba (predstavitev, povezanost s spreminjanjem življenjskega sloga). Krepitev pozitivne samopodobe. Zavedanje in sprejemanje sebe oz. svojega telesa. Postavljanje meja, izražanje želja (opcijsko).	DL M-6: Enostavne sprostitvene tehnike DL M-7: Ogledalo DL M-8: Sprejemanje svojega telesa	9.	60 minut	Vadba 8 - Vadba za ravnotežje in koordinacijo: prikaz vaj za trening ravnotežja in koordinacije (lahko kot krožna/obhodna vadba). Pripomočki: žoge, blazine, ravnotežne deske ... DL TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo

														Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)
SS 8	Teden 10	Skupinsko	90 min	DMS	Psihološka podpora spreminjanju življenjskega sloga 1	Podpora udeležencem		/	/	Izzivi/ovire pri spreminjanju življenjskega sloga in rešitve zanje. Socialna podpora in nagrajevanje pri spreminjanju življenjskega sloga. Relaps kot normalen del spreminjanja. Opcija: ponovna izvedba tehnike sproščanja.	DL M-6: Enostavne sprostitvene tehnike	10.	60 minut	Vadba 9 - Intervalni trening s pripomočki: prikaz intervalnega treninga z uporabo raznih pripomočkov za vadbo. Pripomočki: merilci SU, razni pripomočki za povečanje intenzivnosti aerobne vadbe DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje) Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)
SS 9	Teden 11	Skupinsko	90 min	DMS/DIET	Zdrave izbire in zdrava nakupovalne navade	Zdrava prehrana in veščine za zdravo prehranjevanje II. (spoznavanje označb na živilih, razlikovanje med zdravimi in nezdravimi izbirami med živili, zdrava priprava hrane, obisk trgovine/tržnice) - nadaljevanje	Plakat: prehranska piramida	/	/			11.	60 minut	Vadba 10 -Vadba za krepitev mišic s pripomočki: prikaz vaj za krepitev mišic z uporabo raznovrstnih pripomočkov; uporaba trenažerjev, če so dostopni (obisk vadbene centra v lokalnem okolju glede na zmožnosti) Pripomočki: vadbene podloge za na tla, navadna palica (za držo), žoge, uteži, elastični trakovi, palice za vadbo, polne platenke ... DL TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje

														za krepitev mišic (za dopolnjevanje) Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)
SS 10	Teden 12	Skupinsko	90 min	PSIH	Čustva	Podpora udeležencem		/	/	Prepoznavanje čustev, povezanost čustev s prehranjevanjem. Vaja zavedanja čustev. Spoprijemanje z neprijetnimi čustvi. Pozitivna negativna življenjska naravnost. Motnje hranjenja in viri pomoči.	DL M-9: Prepoznavanje čustev DL M-10: Zgodba o dveh volkovih	12.	60 minut	Vadba 11 - Celovit program učne ure telesne vadbe brez pripomočkov (udeleženci v vlogi izvajalcev) Pripomočki: merilniki SU, če je potrebno. DL TD-1: Kako napredujem? (4. mesec) Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)
TS 3	Po 12. tednu		100 min	DMS, DIET, DFT, PSIH, DR. MED.	Redni timski sestanek 3									
SS 11	Teden 13	Skupinsko	90 min (od tega DMS 30 min. in DFT 60 min.)	DFT in DMS	Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu ter pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje?	Podpora udeležencem		<u>Sedenje in počitek:</u> nevarnosti sedečega načina življenja na zdravje; ukrepi za zmanjšanje in preprečevanje količine dnevnega sedenja; pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje; kvaliteten spanec in ležišče.	Publikacija: Delovni zvezek za udeležence DL TD-5: Izzivi in ovire pri telesni dejavnosti (za dopolnjevanje) Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)	Kratkoročno ugodje, dolgoročna škoda.	13.	60 minut	Vadba 12 - Celovit program učne ure telesne vadbe s pripomočki (udeleženci v vlogi izvajalcev) Pripomočki: merilniki SU, pedometri, vadbene podloge za na tla, palice, žoge, uteži, elastični trakovi, ravnotežne deske, polne platenke ...	

SS 12	Teden 14	Skupinsko	90 min	DMS	Psihološka podpora spreminjanju življenjskega sloga 2	Podpora udeležencem		/	/	Izzivi/ovire pri spreminjanju življenjskega sloga in iskanje rešitev zanje. Socialna podpora in nagrajevanje v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Negativne misli. Predstavitev vaje EGS.	DL M-11: Negativne misli DL M-12: Vaja EGS	14.	60 minut	Vadba 13 - Izbran program telesne vadbe: tridimenzionalne oblike vadbe (nordijska hoja, tek, hoja v hribe, kolesarjenje na prostem ipd. - glede na strokovno usposobljenost izvajalca in zmožnosti). Pripomočki: merilniki SU, pedometri, drugo (glede na izbrano vadbo). Zloženska: MPH (nadalj.) - zaključek MPH.
SS 13	Teden 15	Skupinsko	90 min (od tega DMS 30 min in DFT 60 min.)	DFT in DMS	Telesna dejavnost in prehrana na poti in na delovnem mestu	Prehranjevanje na delovnem mestu	Publikacija: Prehrana na delovnem mestu	<u>TD na delovnem mestu in na poti:</u> Aktivni transport; TD na delovnem mestu; pomen in prikaz aktivnega odmora; prikaz pravilnega dvigovanja in nošenja bremen	Publikacija: Delovni zvezek za udeležence Plakat: Da bo dvigovanje bremen varno Publikacija: Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu (opcijsko) DL TD-1: Kako napredujem? (5. mesec)	Ovire za telesno dejavnost na poti in na delovnem mestu, (ovire za zdravo prehranjevanje na delovnem mestu) ter iskanje rešitev zanje. Možni viri podpore v delovnem okolju.	DL M-12: Vaja EGS	15.	60 minut	Vadba 14 - Lokalna društva se predstavijo: povezovanje z lokalnim okoljem, npr. praktična predstavitev organizirane vadbe v lokalnem okolju s strani društev bolnikov, športnih društev ter drugih ponudnikov vadbenih programov iz mreže. Pripomočki: po potrebi.
IP 3 DMS	Skozi teden 15 in 16	Individ.	30 min./ udeleženca (DMS)	DMS	Kje sem in kako naprej II?	1. Izvede se izstopna/zaključna ocena stanja in izdela izstopni/dolgoročni SMART načrt za nadaljevanje hujšanja in vzdrževanje stanja. 2. Ponovno se izvede intervju z udeležencem skozi izpolnjevanje Vprašalnika za zdravo hujšanje ter izvede meritev KT in analiza telesne sestave II. DMS skupaj z udeležencem pregleda rezultate Vprašalnika za zdravo hujšanje ter rezultate analize prehranskega dela Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti. Pogovorita se o morebitnih ovirah/rešitvah, želja, realnih ciljih za nadaljevanje hujšanja/vzdrževanja stanja. Pripravita DOLGOROČNI osebni načrt za spremembo prehranjevalnih navad po načelu SMART. Priloga 2: Vprašalnik za zdravo hujšanje; Orodje: merilec KT, analizator telesne sestave; Publikacija: Delovni zvezek za udeležence; Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti;								

T 2	Skozi teden 16 in 17	/	/	2x DFT (ali DFT in DMS ali DFT in DKIN)	Drugo testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše osebe	/	16. (T 2)	120 minut	<p>T 2: Drugo testiranje TP za odrasle in/ali za starejše osebe (testiranje se lahko izvedeta na več različnih načinov (za izvedbo posamezne skupine testov je na voljo 60 minut))</p> <p>Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce)</p> <p>Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce)</p> <p>Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih)</p> <p>Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih)</p> <p>Publikacija: Delovni zvezek za udeležence DL TD-9: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 2 (za udeleženca)</p>
IP 3 DFT	Skozi teden 16 in 17 (po T 2)	Individ.	15 min./udeleženca (DFT)	DFT	Kje sem in kako naprej II?	<p>DFT skupaj z udeležencem pregleda rezultate Vprašalnika za zdravo hujšanje, pregledata rezultate analize gibalnega dela Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti ter Delovni list TD-1: Kako napredujem? (DFT). Sledi razlaga/interpretacija rezultatov 2. testiranja TP in ocene izstopnega stanja TP. Pogovorita se o morebitnih ovirah/rešitvah, željah, realnih ciljih za nadaljevanje hujšanja/vzdrževanje stanja. DFT in udeležencem pripravita DOLGOROČNI osebni načrt za spremembo gibalnih navad po načelu SMART.</p> <p>Priloga 2: Vprašalnik za zdravo hujšanje; Publikacija: Delovni zvezek za udeležence; Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti; DL TD-1: Kako napredujem? (izpolnjen); DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti; DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba; DL TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost; DL TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic; DL TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo; DL TD-9: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 2 (za udeleženca); Izpolnjen testni karton z rezultati posameznega udeleženca.</p>			

SS 14	Teden 17	Skupinsko	90 min	DMS	Cilji in moj načrt za naprej	Preverjanje ciljev (ali so uresničili osebne načrte glede prehranjevalnih in gibalnih navad), opredelitev načrtov za naprej. Naslavljanje pozitivnih lastnosti, ki udeležencem pomagajo pri hujšanju (DL M-13: Moje pozitivne lastnosti). Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase	17.	60 minut	Vadba 15 - Izbran program telesne vadbe: npr. prikaz vaj za sproščanje ali dihalnih vaj oziroma utrjevanje že izbranega programa vadbe. Pripomočki: po potrebi.
SS 15	Teden 18	Skupinsko	90 min	DMS	Zaključno srečanje	Refleksija in diskusija o tem kaj so udeleženci pridobili v programu hujšanja in katere pristope bodo uporabljali pri vzdrževanju telesne mase. Predstavitve in usmerjanje udeležencev v podpora okolja (društva, skupine za samopomoč ...). Poslavljanje.	18.	60 minut	Vadba 16 - Izbran program telesne vadbe z zaključkom. Pripomočki: po potrebi.
TS 4	Po 18. tednu		120 min	DMS, DIET, DFT, PSIH, DR. MED.	Redni timski sestanek 4				

Motivacijski modul

SMS 1	3 mesece po zaključnem Uvodnem modulu	Skupinsko	90 min	DMS	Motivacijsko srečanje I.	Srečanje skupine oziroma spremljanje napredka ter motivacija.			
SMS 2	6 mesece po zaključnem Uvodnem modulu	Skupinsko	90 min	DMS	Motivacijsko srečanje II.	Srečanje skupine oziroma spremljanje napredka ter motivacija.			
SMS 3	12 mesecev po zaključnem Uvodnem modulu	Skupinsko	90 min	DMS	Motivacijsko srečanje III.	Srečanje skupine oziroma spremljanje napredka ter motivacija.			

IP 4 DMS	12 mesecev po zaključnem Uvodnem modulu (pred T3)	Individ.	30 min./ udeleženca	DMS	Kje sem in kako naprej III.	1. Izvede se kontrolna ocena stanja udeleženca po 1 letu in izdela izstopni/dolgoročni SMART načrt za nadaljevanje hujšanja in vzdrževanje stanja. 2. Ponovno se izvede intervju z udeležencem skozi izpolnjevanje Vprašalnika za zdravo hujšanje ter izvede meritev KT in analiza telesne sestave III. DMS skupaj z udeležencem pregleda rezultate Vprašalnika za zdravo hujšanje ter rezultate analize prehranskega dela Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti. Pogovorita se o morebitnih ovirah/rešitvah, želja, realnih ciljih za nadaljevanje hujšanja/vzdrževanja stanja. Pripravita DOLGOROČNI osebni načrt za spremembo prehranjevalnih navad po načelu SMART. Priloga 2: Vprašalnik za zdravo hujšanje; Orodje: merilec KT, analizator telesne sestave; Publikacija: Delovni zvezek za udeležence; Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti;			
T 3	12 mesecev po zaključnem Uvodnem modulu (po SMS 3 in po IP4 DMS)	/	/	2x DFT (ali DFT in DMS ali DFT in DKIN)	Tretje testiranje TP za odrasle/starejše osebe	/	19. (T 3)	120 minut	<p>T 3: Tretje testiranje TP za odrasle in/ali za starejše osebe (testiranja se lahko izvedeta na več različnih načinov (za izvedbo posamezne skupine testov je na voljo 60 minut))</p> <p>Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce)</p> <p>Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce)</p> <p>Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih)</p> <p>Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih)</p> <p>Publikacija: Delovni zvezek za udeležence</p> <p>DL TD-10: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 3 (za udeleženca)</p>

IP 4 DFT	12 mesecev po zaključnem Uvodnem modulu (po T 3)	Individ.	15 min./ udeleženca	DFT	Kje sem in kako naprej III.	<p>Izvede se kontrolna ocena stanja udeleženca po 1 letu, oceni se morebiten napredek/trenutno stanje, izdelava dolgoročni SMART načrt za vzdrževanje stanja. DFT izvede oceno stanja udeleženca in svetovanje: 1. Skupaj z udeležencem pregledata rezultate tretjega testiranja TP ter izpostavi morebitne spremembe oziroma najboljše in najslabše komponente TP udeleženca.; 2. Na podlagi trenutne količine TD, rezultatov testiranja telesne pripravljenosti, osebnega načrta TD in TV ter dnevnika prehrane in telesne dejavnosti ugotovi dosežene cilje, nato pa skupaj postavi dolgoročne cilje za naprej (spodbujanje aktivnejšega življenjskega sloga ali ohranjanje le-tega).</p> <p>Priloga 2: Vprašalnik za zdravo hujšanje; Publikacija: Delovni zvezek za udeležence; Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti; DL TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti; DL TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba; DL TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost; DL TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic; DL TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo; DL TD-10: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 3 (za udeleženca); Izpolnjen testni karton z rezultati posameznega udeleženca.</p>			
----------	--	----------	---------------------	-----	-----------------------------	--	--	--	--

OPOMBE:

* pri končanem stroškovnem obračunu posamezne delavnice, se 30 minut upošteva iz naslova pogovornih ur, 30 minut pa iz sklopa delavnice Zdravo hujšanje

2.OPIS POTEKA DELAVNICE IN TELESNE VADBE PO SREČANJIH

2.1. Uvodni modul delavnice Zdravo hujšanje

2.1.1. »IP1 DMS« - Uvodni individualni posvet/pogovor z udeleženci: Vstopni pogovor in ocena vstopnega stanja (DMS)

Teden 0 ²	
Trajanje: 60 minut/udeleženca ³ Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10 x 1 oseba
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Medsebojno spoznavanje med udeležencem delavnice in vodjo delavnice.- Izgradnja medsebojnega odnosa sodelovanja in zaupanja.- Pridobiti dodatne informacije - dopolnitev podatkov, ki so na voljo na podlagi pogovorov v ambulanti družinske medicine, vpogled v udeleženčeva stališča, prepričanja, vedenje, osebne okoliščine, potrebe in pričakovanja).- Izvesti vstopno/začetno oceno stanja udeleženca, vključno z meritvami telesne sestave (telesna masa, višina, obseg pasu), določitev ITM in krvnega tlaka ob vstopu v program hujšanja.- Pridobiti vstopne podatke na podlagi Vprašalnika za zdravo hujšanje, ki vključuje naslednje sklope: splošni segment (SS), meritve (ME), zdravstveni status (ZS), motivacijo (M), prehranjevalne navade (PN) in telesno dejavnost (TD).- Dogovor o poteku delavnice.- Posredovanje informacij in navodil udeležencu, podpora pri pripravah na delavnico, preverjanje razumevanja.- Dodatno motiviranje udeleženca za sodelovanje.	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
<ul style="list-style-type: none">- Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1)- Orodje: Analizator telesne sestave (za ITM)⁴- Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka- Vprašalnik za delavnico zdravo hujšanje (Priloga 5)- Slikovni prikaz velikosti porcij (Priloga 6)	<ul style="list-style-type: none">- Natisnjen urnik srečanj z opisom lokacij, navodili o dostopnosti in kontaktnimi podatki (Navodila udeležencem o poteku srečanj) (Priloga 4)

Potek srečanja:

V sklopu pridobivanja podatkov je potrebno pridobiti odgovore na vprašanja v **Vprašalnika za delavnico zdravo hujšanje**, v katerem se vprašanja navezujejo na splošne podatke o udeležencu, meritve (ME), zdravstveni status (ZS), motivacijo (M), prehranjevalne navade (PN) in telesno dejavnost (TD). Ugotovitve se po 18. tednu poroča v spletni obrazec 1Ka.

Uvodni individualni posvet ni namenjen zgolj pridobivanju podatkov o udeležencu, ampak ima poleg tega še več ciljev, ki so enako pomembni. Da bi kar najbolj učinkovito potekal, priporočamo, da poteka v obliki strukturiranega pogovora po komunikacijskem modelu Calgary-Cambridge (Silverman J.D., Kurtz S.M., Draper J., 2013). Gre za

² Pomembno je, da se to srečanje izvede 1 teden in ne več kot 2 tedna pred prvim srečanjem skupine

³ Pri končanem stroškovnem obračunu posamezne delavnice se 30 minut upošteva iz naslova pogovornih ur, 30 minut pa iz sklopa delavnice Zdravo hujšanje.

⁴ Analizator telesne sestave se lahko uporablja tudi za določitev drugih kazalnikov (npr. pusta telesna masa, % maščobne mase ipd.). Osnovni pojmi so obrazloženi v **Prilogi 7**.

model kliničnega pogovora, ki so ga zasnovali zdravniki uglednih medicinskih fakultet iz Kanade in Velike Britanije in je trenutno med najbolj uveljavljenimi v klinični praksi razvitih držav.

Strukturirani klinični pogovor je oblika komuniciranja med zdravstvenim delavcem in uporabnikom zdravstvenih storitev, ki na načrten in organiziran način omogoča, da kar se da učinkovito izkoristimo čas, namenjen srečanju in v kar največji meri dosežemo cilje srečanja.

Trije stebri, orisani v shemi, potekajo istočasno. Hkrati zdravstveni delavec skrbi za strukturo pogovora, vzpostavljanje medsebojnega odnosa zaupanja, partnerstva in spoštovanja ter za vsebino pogovora, torej za kakovostno pridobivanje in posredovanje informacij, motiviranje in preverjanje uporabnikovega razumevanja in zornega kota.

Pri spreminjanju življenjskega sloga je ključnega pomena razumeti osebo, ki se je odločila za spremembo v vseh razsežnostih osebnosti in tudi okoliščin, ki vplivajo na življenje te osebnosti. Uvodni pogovor pred začetkom delavnice je zato velikega pomena za oba – za udeleženca in za vodjo delavnice. Model Calgary-Cambridge smo izbrali zato, ker verjamemo, da ta model strukturiranega kliničnega pogovora omogoča izmenjavo potrebnih informacij, skupno odločanje, pridobitev vstopnih informacij o udeleženčevih biomedicinskih podatkih in motivaciji, pa tudi osebnih okoliščinah, kulturnem okolju, socialnem statusu, morebitnih oviranostih, stališčih in prepričanjih, kar je vse pomembno za kakovostno načrtovanje delavnice. Udeležencu naj pogovor omogoči, da se seznaní z vodjo delavnice, pa tudi z vsemi podatki, ki so potrebni, da s pomočjo vodje delavnice zmanjša morebitne dvome in strahove in se uspešno pripravi na udeležbo.

Calgary-Cambridge model strukturiranega kliničnega pogovora zahteva od zdravstvenega delavca obvladovanje nekaj temeljnih komunikacijskih veščin: aktivnega in reflektivnega poslušanja, asertivnega komuniciranja, izražanja empatije, pravilne uporabe odprtih in zaprtih vprašanj, razbiranje verbalnih in neverbalnih namigov, povzemanje in parafraziranje, pa tudi poznavanje osnov motivacijskega pogovora (Miller W.R. in Rollnick S., 2013).

Pomembno je, da zdravstveni delavec upošteva vse tri stebre strukturiranega pogovora skozi vse srečanje – tudi takrat, ko izvaja meritve in pridobiva podatke na podlagi predpisanega vprašalnika. Ti dve fazi srečanja sta pomembni za utrjevanje medsebojnega zaupanja in spoštovanja, utrjevanje občutka udeleženca, da je izvajalcem delavnice res mar za njegovo dobrobit in da bo upoštevan kot osebnost in partner v procesu – ne pa kot predmet obravnave.

Čim bolj bo vodja delavnice zares spoznal udeleženca kot osebnost, bolje se bo lahko pripravil na izvedbo delavnice tako, da bo kar najuspešnejša za vse, neizogibno zelo različne udeležence.

	UVOD V SREČANJE	
SKRB ZA STRUKTURO POGOVORA <ul style="list-style-type: none"> - Sistematična organizacija vsebine - Ritem - Čas - Uporaba ustreznih komunikacijskih veščin - Ravnanje po načelih motivacijskega pogovora - uporaba elementov motivacijskega pogovora 	Pred prihodom udeleženca: pridobitev vseh razpoložljivih podatkov od ambulante DM, pregled podatkov, vabilo na srečanje, morebitni dogovor glede srečanja Uvodni del srečanja: <ul style="list-style-type: none"> • Medsebojna predstavitev • Udobna namestitvev v prostoru • Ustrezna dodelitev vlog • Pojasnilo o vsebini srečanja in dogovor o poteku 	
	ZBIRANJE INFORMACIJ	VZPOSTAVLJANJE MEDSEBOJNEGA ODNOSA <ul style="list-style-type: none"> - Partnersko sodelovanje - Medsebojno spoštovanje - Utrjevanje zaupanja v vodjo delavnice in sodelujoče strokovnjake - Empatija in izražanje empatije - Toplina, sprejemanje - Opolnomočenje udeleženca
	POJASNILA IN NAČRTOVANJE	
	Pojasnilo o poteku delavnice: <ul style="list-style-type: none"> • Udeleženec dobi v pisni obliki urnik z opisom vseh lokacij, dostopa do njih, kontaktne podatke • Ugotavljanje, kaj udeleženec že ve in kaj ga še zanima • Pojasnilo o časovnicah, lokaciji, o strokovnjakih, ki bodo sodelovali, njihovi vlogi, številu udeležencev, potrebni opremi, ravnanju ob morebitnih izostankih • Preverjanje udeleženčevega pogleda, morebitnih dvomih in zadržkih, dodatna pojasnila, podpora in spodbuda Pojasnilo o ciljih delavnice: <ul style="list-style-type: none"> • kaj naj bi udeleženec dosegel; v čem bo dobit sodelovanja na delavnici; Oblikovanje soglasja o ciljih Dogovor o morebitnih prilagoditvah glede na potrebe udeleženca	

ZAKLJUČEK SREČANJA

- Preverjanje udeleženčevega razumevanja, opolnomočenja za navigacijo po postopkih
- Preverjanje strinjanja s skupnim načrtom
- Spodbuda za morebitna dodatna pojasnila
- Izražanje zadovoljstva nad prihodnjim sodelovanjem
- Izražanje zaupanja v uspeh skupnega prizadevanja za spremembo na bolje
- Ob slovesu utrjevanje prepričanja, da bo udeleženec sodeloval („Na svidenje čez teden dni – se že veselim!“)

2.1.2. »SS 1« - Prvo srečanje skupine: Uvod v zdravo hujšanje

Teden 1	
Trajanje: 120 min. (60 minut DMS/DIET ⁵ , 30 minut DF 30 minut DR. MED.)	Število udeležencev: 10
Izvajalci srečanja: DR. MED., DMS, DIET ⁶ , PSIH ⁷ , DFT	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Spoznavanje, ustvarjanje vzdušja med udeleženci. - Predstaviti pravila dela v skupini. - Predstaviti debelost, kot bolezen in program hujšanja s cilji. - Predstaviti realna pričakovanja v programu hujšanja, nasloviti razloge udeležencev za hujšanje. - Predstaviti koristi, prednosti in priporočila zdrave prehrane in telesne dejavnosti v procesu hujšanja. - Predstaviti Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti in razloge zakaj in kako ga je potrebno izpolnjevati/uporabljati. - Predstaviti Delovni zvezek za udeležence. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Oprema: Računalnik, LCD projektor - Pripomoček: Flip chart/tabla - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) - Plakat: Pojmi in priporočila za telesno dejavnost 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Stoli in mize/miza - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence delavnice Zdravo hujšanje odraslih (v nadaljevanju: Delovni zvezek za udeležence) - Publikacija: Z gibanjem do zdravja (ZGDZ): Datumi preizkusov hoje na 2 km (v primeru, da je udeleženci še nimajo) - Delovni list M-1: Dogovor glede sodelovanja v skupini - Delovni list M-2: Pot k spremembi (1. vprašanje) - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (1. mesec)

Potek srečanja:

V uvodu se udeležencem predstavi celoten strokovni tim, ki jih bo vodil skozi proces hujšanja v zdravstvenem domu ter namen delavnice. Vodja programa je diplomirana medicinska sestra. Pomembno je, da so člani celotnega strokovnega tima ves čas prisotni na prvem srečanju ter se po potrebi med izvedbo srečanja strokovno dopolnjujejo.

DMS udeležence spodbudi h kratki predstavitvi sebe in lastnih pričakovanj o delavnici. To lahko združi s kratko vajo za spoznavanje in ustvarjanje vzdušja. Z udeleženci se pogovori o pravilih dela v skupini (zaupnost, točnost, poslušanje drug drugega ipd.), pri čemer lahko uporabi **Delovni list M-1: Dogovor glede sodelovanja v skupini**.

Zdravnik izvede predavanje o vplivih debelosti, kot bolezni in njenih posledicah na zdravje.

⁵ V zdravstvenih domovih, ki imajo zaposlenega dietetika se le-ta udeležuje vseh srečanj, kjer poteka pogovor o prehrani in prehranjevanju.

⁶ Dietetik se na srečanju predstavi kot del strokovnega tima/vključno z njegovo vlogo v programu

⁷ Psiholog se na srečanju predstavi kot del strokovnega tima/vključno z njegovo vlogo v programu

DMS udeležencem izroči *Delovni zvezek za udeležence*, v katerem lahko najdejo zanimive vsebine o prehrani, gibanju in nekaterih psiholoških temah, vezanih na spreminjanje življenjskega sloga, ki si jih lahko prebirajo doma ter delovne liste in obrazce, ki jih bodo uporabljali v sodelovanju z izvajalci delavnice. Ob tem jim razloži kako se bo delovni zvezek uporabljal in, da je pomembno, da ga imajo na srečanjih vedno s seboj.

Udeležencem nato DMS predstavi delavnico hujšanja po srečanjih ter poda osnovne informacije, vezane na srečanja (lokacije srečanj in vadbe, ura in trajanje srečanj ter vadbe, športna obutev in obleka za vadbo, gradiva ...) ter način dela.

Sledi motivacijski del srečanja, ki se osredotoči na razloge udeležencev za spremembo v njihovem življenju in povod zanjo. DMS pri tem uporabi **Delovni list M-2: Pot k spremembi** (prvo vprašanje udeleženci izpolnijo na srečanju, ostala vprašanja pa doma). Sledi diskusija o (nerealnih) pričakovanjih glede programa. Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Udeležencem DMS ponazori koristi in prednosti prehrane za zdravje ter osnove prehranske obravnave udeleženca v procesu hujšanja. O tej temi govori tudi *Delovni zvezek za udeležence* v poglavju o zdravi prehrani.

DFT predstavi pomen telesne dejavnosti za zdravje:

- pojmi in definicije povezane s telesno dejavnostjo,
- koristi telesne dejavnosti za zdravje,
- priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti za krepitev zdravja (osnovna, za ohranjanje in za izboljšanje zdravja oziroma hujšanje),
- značilnosti različnih intenzivnosti telesne dejavnosti (razlike med nizko-, zmerno- in visoko intenzivno telesno dejavnostjo).

Ob koncu predstavitve DFT spodbudi udeležence, da v svojem delovnem zvezku izpolnijo **Delovni list TD-1: Kako napredujem?** (1. mesec), in sicer glede na njihovo telesno dejavnost v obdobju zadnjega meseca.

Teoretičnemu uvodu o telesni dejavnosti sledi kratka predstavitev vadbenega srečanja (Vadba 1) in testiranja telesne pripravljenosti (namen testiranja, izvedba ipd.). DFT preda udeležencem osnovna navodila za pripravo na vadbe in testiranja telesne pripravljenosti, ki so podrobneje zapisana v *Delovnem zvezku za udeležence*.

Sledi zopet motivacijski del, ki ga izvedeta DMS in DFT, in je vezan na predstavitev publikacije *Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti*. Udeležencem predstavita cilje izpolnjevanja (podrobnejša razlaga je v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*) ter jim na konkretnih primerih pokažeta, kako je treba dnevnik izpolnjevati. Pri tem poudarita, da je dnevnik orodje, ki bo udeležence spremljalo skozi celoten program in jim bo pomagalo pri spremembi prehranjevalnih in gibalnih navad, izvajalcem pa bo v pomoč pri spremljanju njihovega dela in prizadevanj skozi srečanja. Udeležencem povesta tudi, da bodo na vsakem srečanju v uvodu spregovorili o izpolnjevanju dnevnika, kjer jim bodo izvajalci tudi posredovali sprotne usmeritve za izpolnjevanje.

Sledi zaključek s kratkim povzetkom vsebine srečanja ter navodila za naslednje srečanje.

Prvemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna uvodna vadba z naslovom ***Vadba 1 - Učenje predpogojev za zdravo vadbo***, ki jo vodi DFT. Udeleženci se na tej vadbeni uri praktično seznanijo/naučijo vzdrževanja fiziološke telesne drže v različnih položajih (predvsem stoje, sede in med gibanjem), pravilnega dihalnega vzorca in pravilnega dihanja pri telesnih vajah. DFT v tej uvodni vadbi predstavi poenostavljen način učenja aktivacije stabilizatorjev trupa v položaju stoje, sede in med gibanjem. Uro zaključijo s prikazom in učenjem pravilnega vzorca hoje.

Pripomoček: navadna palica (za učenje fiziološke telesne drže).

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.3. »IP 1 PSIH« - Individualni posvet 1: Spoznavno srečanje (PSIH)

Teden 1 do 4		
Trajanje: 20 minut/udeleženca Izvajalec srečanja: PSIH		Število udeležencev: 10 x 1 oseba
Cilji srečanja: - Spoznati udeleženca – njegova pričakovanja v programu, razloge za hujšanje, cilje itd. oz. mu omogočiti, da spregovori o vsebinah, ki jih na skupinskem srečanju ni uspel/želel/upal izpostaviti.		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje		Za udeležence
- Evidenca prisotnosti – PSIH (Priloga 3) - Delovni list M-2: Pot k spremembi		- Delovni list M-2: Pot k spremembi (opcijsko)

Potek srečanja:

Prvo individualno srečanje s PSIH predlagamo v prvih štirih tednih – glede na to, kako bi bilo individualne pogovore organizacijsko najlažje izpeljati v ZD.

Psiholog na individualnem srečanju udeleženca povpraša o tem, kako je zadovoljen z dosedanjimi srečanji delavnice oz. ali je potek skladen z njegovimi pričakovanji. Kot iztočnica za nadaljnji pogovor so lahko vsebine vezane na **Delovni list M-2: Pot k spremembi** (npr. realnost in dosegljivost ciljev udeleženca v procesu hujšanja, morebitni strahove/ovire, ki jih pričakuje, kdo mu je v podporo itd.). Oporne točke za izvedbo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Ob zaključku psiholog udeležencu pove, da se tekom delavnice (po 7. tednu), lahko dogovorita za daljše ponovno srečanje (40 minut) ali dva srečanja (vsak po 20 minut) - v primeru da bo to želel oz. se mu bo zdelo, da potrebuje podporo pri izzivih/ovirah s katerimi se srečuje v procesu hujšanja.

2.1.4. »T 1« - Testiranje 1: Začetno testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše osebe

Teden 2					
Trajanje: 120 minut Izvajalec srečanja: 2x DFT (ali DFT in DMS ⁸ ali DFT in DKIN ⁹)	Število udeležencev: 10				
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Izvesti začetno in poglobljeno oceno stanja telesne pripravljenosti udeležencev. - Izvesti kratko individualno in skupinsko interpretacijo rezultatov testiranja. - Spodbujati udeležence k aktivnemu življenjskemu slogu. 					
Potrebni pripomočki: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Za vodje</th> <th>Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Izpolnjen vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (s strani DMS) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce) - Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih) - Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih) - Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi testiranja telesne pripravljenosti (Priloga 8) </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1 (za udeleženca) </td> </tr> </tbody> </table>		Za vodje	Za udeležence	<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Izpolnjen vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (s strani DMS) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce) - Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih) - Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih) - Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi testiranja telesne pripravljenosti (Priloga 8) 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1 (za udeleženca)
Za vodje	Za udeležence				
<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Izpolnjen vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (s strani DMS) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce) - Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih) - Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih) - Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi testiranja telesne pripravljenosti (Priloga 8) 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1 (za udeleženca) 				

Potek srečanja:

Udeleženci izvajalcu DFT oddajo podpisane izjave. V primeru ugotovljenih kontraindikacij ali izključitvenih kriterijev za udeležbo (pregled odgovorov vezanih na vprašanja o zdravstvenem stanju udeleženca v Vprašalniku za delavnico Zdravo hujšanje) se DFT pred začetkom testiranja pogovori s posameznikom/-iki.

DFT pred začetkom obrazloži pomen testiranja telesne pripravljenosti in predstavi izvedbo posameznega testa. Glede na homogenost/heterogenost skupine (starost in zmožnosti ter zdravstvena stanja udeležencev) imata izvajalca pri organizaciji testiranja telesne pripravljenosti na voljo naslednje načine izvedbe:

- v primeru **homogene skupine** udeležencev tako glede starosti (vsi udeleženci so mlajši od 65 let ali vsi so starejši od 65 let) kot tudi zdravstvenega stanja in zmožnosti udeležencev **se izvede ena skupina testov telesne pripravljenosti** (samo testiranje za odrasle oziroma samo za starejše);

⁸ Kot pomoč pri testiranju vodji delavnice (DFT) lahko pomaga DMS (organizacijska pomoč pri merjenju časa, zapisovanju rezultatov, merjenju krvnega tlaka ...), v primeru, da v zdravstvenem domu ni na razpolago še drugi DFT.

⁹ V Centrih za krepitev zdravja lahko namesto drugega DFT pri izvedbi testiranja vodji delavnice DFT pomaga diplomirani kineziolog (DKIN).

- b) v primeru **heterogene skupine** udeležencev glede starosti (nekaj udeležencev je mlajših od 65 let in nekaj starejših od 65 let) ali zdravstvenega stanja ali zmožnosti udeležencev **se izvede obe skupini testov telesne pripravljenosti** (za odrasle in za starejše). V tem primeru je priporočljiva najprej izvedba osnovnih meritev (sklop »Arterijski krvni tlak in sestava telesa«) in vseh specifičnih testov telesne pripravljenosti sklopov »Motorične sposobnosti« in »Mišično-skeletna pripravljenost« za obe starostni skupini, zatem pa še izbrani/-a test/-a za oceno kardiorespiratorne pripravljenosti (6-minutni test hoje in/ali 2-minutni test stopanja na mestu in/ali Queens College test stopanja).

Rezultate meritev in testiranj izvajalci sproti vpisujejo v **Testni karton za vpis rezultatov telesne pripravljenosti odraslih oseb/starejših oseb** (priloge priročnikov za preiskovalce: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb in Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica) in na koncu glavne rezultate prepisujejo za vsakega udeleženca v **Delovni list TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1** (za udeleženca). Po izvedenem testiranju sledi kratka individualna in skupinska interpretacija rezultatov, razreševanje dilem, težav in splošnih vprašanj udeležencev, medtem ko je natančnejši interpretaciji rezultatov posameznika namenjeno srečanje Individualni posvet 1 z DFT: Ocena vstopnega stanja.

Ob koncu srečanja sledi kratek povzetek srečanja/zaključek ter navodila za naslednje srečanje oziroma individualne posvete.

DFT rezultate testiranja telesne pripravljenosti (izbrani kazalniki: vrsta testa za aerobno zmogljivost, rezultat testa za aerobno zmogljivost) poroča DMS, ki podatke po 18. tednu poroča v spletni obrazec 1ka.

2.1.5. »IP 1 DFT« - Individualni posvet 1: Posvet o vstopni oceni stanja (DFT)

Teden od 3 do 4	
Trajanje: 30 minut/udeleženca Izvajalec srečanja: DFT	Število udeležencev: 10 x 1 oseba
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Pregledati dosedanje stanje telesne pripravljenosti in količine telesne dejavnosti. - Oblikovanje najbolj optimalnega osebne načrta telesne dejavnosti in »FITT« načela za udeleženca (<i>glede na izbrani krog s priporočili za telesno dejavnost</i>). - Iskanje podpornega okolja za spodbujanje telesne dejavnosti izven delavnice. - Spodbujati udeleženca k aktivnemu življenjskemu slogu. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Izpolnjen vprašalnik za delavnico zdravo hujšanje (s strani DMS) (Priloga 5) - Izpolnjen testni karton z rezultati testiranja telesne pripravljenosti udeleženca (s strani DFT) 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Publikacija: Mavrični program hoje (komplet 11 zloženek) (MPH) - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (1. mesec) - Delovni list TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 1 (za udeleženca) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti - Pripomoček: izbrani krog s priporočili za telesno dejavnost

Potek srečanja:

Izvede se posvet oz. svetovanje s strani DFT na podlagi vstopne/začetne ocene stanja udeleženca..

DFT skupaj z udeležencem pregleda **Delovni list TD-2: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/ starejših oseb 1**. Skupaj izpostavi najboljše in najslabše komponente telesne pripravljenosti udeleženca.

Nato opredelita trenutno količino telesne dejavnosti tako, da pregledata izpolnjen **Delovni list TD-1: Kako napredujem?** (1. mesec) in **Vprašalnik za delavnico zdravo hujšanje – Priloga 5** (predvsem rubriki zdravstveni status in telesna dejavnost) ter pregledata dosedanje izpolnjeno vsebino *Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti*.

Na podlagi opredeljene trenutne količine telesne dejavnosti, rezultatov testiranja telesne pripravljenosti in pregleda dnevnika skupaj postavita kratkoročne in dolgoročne cilje (za spodbujanje aktivnejšega življenjskega sloga) ter izpolnita **Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti**.

Izvajalec izbere za udeleženca najustreznejši *didaktični krog* (od treh možnih) *s priporočili za telesno dejavnost*. Predstavi mu komplet 11-ih zloženek *Mavrični program hoje (MPH)*, zato da skupaj določita najbolj primerno "barvno" skupino za hojo po MPH.

Po potrebi svetuje še dodatne podporne aktivnosti za redno gibanje v svojem življenjskem okolju izven delavnice.

2.1.6. »SS 2« - Drugo srečanje skupine: Zdravo hujšanje

Teden 3	
Trajanje: 120 minut (80 min. DMS/DIET in 40 min. DFT) Izvajalci srečanja: DMS, DIET in DFT	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Predstaviti zdravo prehrano in veščine za zdravo prehranjevanje I. - Nasloviti pretekle poskuse hujšanja in pozitivne izkušnje pri spreminjanju vedenja. - Spodbujati in načrtovati aktivni življenjski slog ter varno in učinkovito vadbo. - Predstavitev vadbe za stabilizacijo trupa in medenično dno. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Plakat: Prehranska piramida (kot pripomoček za predstavitev skupin živil) - Zloženko: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Pripomoček: Modeli živil iz umetnih mas - Pripomoček: Servirni krožnik (za prikaz sestave zdravo sestavljenega krožnika) - Pripomočki: Sol, sladkor, žlička in kuhinjska tehtnica - Plakat: Napotki za varno in učinkovito vadbo (ZGDZ) - Plakat: Piramida telesne dejavnosti - Plakat: Vadba mišic medeničnega dna 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Zloženko: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Delovni list M-2: Pot k spremembi (2. in 3. vprašanje) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim gre izpolnjevanje *Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti* ter z njimi razrešuje morebitne dileme glede izpolnjevanja. V kolikor posameznemu udeležencu izpolnjevanje ne gre od rok, mu DMS ali DIET individualno razloži način izpolnjevanja.

Nato udeležence usmeri v diskusijo glede njihovih dosedanjih izkušenj s hujšanjem. Pri tem izhaja iz **delovnega lista M-2: Pot k spremembi (2. in 3. vprašanje)**, ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma. V pogovoru naslovijo načine in poskuse hujšanja udeležencev v preteklosti ter njihov pogled na to (uspešnost, razlogi za neuspešnost, načini spoprijemanja z neuspešnostjo ipd.). DMS spodbudi tudi pogovor o pozitivnih izkušnjah pri spreminjanju katerega koli vedenja v preteklosti (kako so se tega lotili, kaj jim je pri tem pomagalo). Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Po zaključeni diskusiji DMS preusmeri pogovor v področje zdrave prehrane. Moduli o zdravi prehrani se delijo v 2 sklopa: Zdrava prehrana in veščine I in Zdrava prehrana in veščine II.

Modul zdrava prehrana I vključuje naslednje teme:

1. ritem prehranjevanja,
2. pomen obrokov,
3. predstavitev skupin živil,
4. odsvetovana in priporočena živila,
5. pomen tekočine v zdravi prehrani,
6. zdrava porcija (vključno z večino sestavljanja zdravega krožnika) ter
7. kultura prehranjevanja.

Teme modula prehrana I DMS/DIET smiselno, in glede na dinamiko v skupini izvedeta na tem (skupinsko srečanje 2) ter na naslednjih dveh skupinskih srečanjih (skupinsko srečanje 3 in 4).

Več o načelih zdrave prehrane, si naj DMS/DIET pred posameznimi srečanji prebereta v publikaciji *Zdrava prehrana*. Priporočljivo je, da DMS/DIET ob predstavitvi prehranskih vsebin spodbujata udeležence k sodelovanju in usmerjata diskusijo. V kolikor razpolagate z modeli živil iz umetnih mas, udeležence spodbudite, da si sestavijo svoj običajni krožnik. Pri tem je pomembno, da jih DMS/DIET usmerjata k pravihim razmerjem živil na krožniku.

Nato DFT predstavi naslednje vsebine o načrtovanju telesne dejavnosti I, ki vključujejo načela varne in učinkovite telesne dejavnosti/vadbe kot so:

- aktiven življenjski slog (domene/priložnosti za telesno dejavnost),
- pomen hoje/korakov za zdravje,
- struktura vadbe,
- načelo FITT,
- preventivni ukrepi za varno telesno dejavnost/vadbo,
- piramido telesne dejavnosti,
- pomen vadbe za stabilizacijo trupa s poudarkom na vadbi mišic medeničnega dna.

DFT tudi preveri, kako jim gre hoja po *Mavričnem programu hoje* ter izpolnjevanje *Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti*. Spodbudi jih, da lahko (po želji) dopolnijo svoj *osebni načrt telesne dejavnosti* glede na novo pridobljeno znanje.

Sledi kratek povzetek srečanja in ključni zaključki ter morebitna navodila za naslednje srečanje.

Drugemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 2 - Ogrevanje/ohlajanje, stabilizatorji in štetje korakov**. DFT udeležence vodi skozi splošno strukturo vadbe: ogrevanje, glavni del in ohlajanje, in sicer skozi preproste dinamične vaje z vključevanjem v uvodni vadbi naučenih veščin. V tej vadbi se udeleženci še podrobneje naučijo aktivacije globokih stabilizatorjev trupa (globoke mišice: *transversus abdominis*, mišice medeničnega dna idr.) v položaju leže na hrbtu in na boku, sede, stoje, v štirinožnem položaju ter med različnimi aktivnostmi oziroma med gibanjem. Ob koncu vadbene ure sledi še učenje uporabe pedomera.

Pripomočki: navadna palica (za preverjanje fiziološke telesne drž); pedometri; palice za nordijsko hojo (opcijsko).

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.7. »SS 3« - Tretje srečanje skupine: Telesna dejavnost in zdrava prehrana

Teden 4					
Trajanje: 120 minut (80 min. DMS/DIET in 40 min. DFT) Izvajalec srečanja: DMS/DIET, DFT	Število udeležencev: 10				
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti cilje udeležencev, učenje postavljanja ciljev po principu SMART - Predstaviti zdravo prehrano in veščine za zdravo prehranjevanje I. - Predstaviti pomen in pravilno izvedbo aerobnih vaj. - Naučiti posameznika (samo)ocene intenzivnosti telesne dejavnosti (prepoznavanje znakov pretirane telesne dejavnosti ter pravilno ukrepanje). 					
Potrebni pripomočki: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Za vodje</th> <th>Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za učenje principa SMART - Plakat: Prehranska piramida (kot pripomoček za predstavitev skupin živil) - Zloženske: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Pripomoček: Modeli živil iz umetnih mas - Pripomoček: Servirni krožnik (za prikaz sestave zdravo sestavljenega krožnika) - Pripomočki: Sol, sladkor, žlička in kuhinjska tehcnica - Delovni list M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Plakat: Uravnotežena vadba - Plakat: Računanje ciljnega srčnega utripa </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Delovni list M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Zloženske: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (2. mesec) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba </td> </tr> </tbody> </table>		Za vodje	Za udeležence	<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za učenje principa SMART - Plakat: Prehranska piramida (kot pripomoček za predstavitev skupin živil) - Zloženske: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Pripomoček: Modeli živil iz umetnih mas - Pripomoček: Servirni krožnik (za prikaz sestave zdravo sestavljenega krožnika) - Pripomočki: Sol, sladkor, žlička in kuhinjska tehcnica - Delovni list M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Plakat: Uravnotežena vadba - Plakat: Računanje ciljnega srčnega utripa 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Delovni list M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Zloženske: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (2. mesec) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba
Za vodje	Za udeležence				
<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za učenje principa SMART - Plakat: Prehranska piramida (kot pripomoček za predstavitev skupin živil) - Zloženske: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Pripomoček: Modeli živil iz umetnih mas - Pripomoček: Servirni krožnik (za prikaz sestave zdravo sestavljenega krožnika) - Pripomočki: Sol, sladkor, žlička in kuhinjska tehcnica - Delovni list M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Plakat: Uravnotežena vadba - Plakat: Računanje ciljnega srčnega utripa 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Delovni list M-2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Zloženske: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (2. mesec) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba 				

Potek srečanja:

V uvodu DMS/DIET preverita pri udeležencih, kako jim gre izpolnjevanje *Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti* ter spodbudita pogovor o morebitnih dilemah s katerimi se udeleženci srečujejo pri izpolnjevanju dnevnika in v dosedanjem procesu spreminjanja življenjskega sloga.

DMS nato udeležence usmeri v diskusijo o ciljih, ki so si jih postavili ob prihodu na delavnico, in o tem, kako se vidijo čez 1 leto. Pri tem izhaja iz **delovnega lista M-2: Pot k spremembi** (4. in 5. vprašanje), ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma. V pogovoru naslovijo, ali so cilji udeležencev realni in dosegljivi. Obenem se dotaknejo predstav udeležencev do sebe v prihodnosti (s katerimi spremembami v življenju povezujejo izgubo telesne mase, kako pomembna jim je uspešnost pri doseganju ciljev). Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS/DIET nadaljuje z izvedbo modula I zdrava prehrana, ki je natančneje opredeljen v drugem srečanju skupine. Več o načelih zdrave prehrane, si naj DMS/DIET pred tem srečanjem zopet prebereta v publikaciji *Zdrava prehrana*. Kot na prejšnjem srečanju je priporočljivo, da ob tem poteka usmerjena diskusija med DMS/DIET in udeleženci.

DFT na tem srečanju predstavi naslednje vsebine o načrtovanju telesne dejavnosti II, ki nadalje vključujejo načela varne in učinkovite telesne dejavnosti/vadbe kot so:

- uravnotežena vadba
- načelo SMART,
- pomen aerobne vadbe za zdravje,
- (samo)ocenjevanje in merjenje intenzivnosti vadbe, izračunavanje ciljnega območja srčnega utripa,
- prepoznavanje opozorilnih znakov pretirane vadbe.

Ob koncu predstavitve DFT spodbudi udeležence, da v svojem delovnem zvezku izpolnijo **Delovni list TD-1: Kako napredujem?** (2. mesec), in sicer glede na njihovo telesno dejavnost v obdobju tekočega meseca. Predstavi **Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba** in napove praktični prikaz tovrstne vadbe na Vadbi 3. Nadalje preveri, kako jim gre hoja po *Mavričnem programu hoje* ter izpolnjevanje *dnevnika telesne dejavnosti*. Spodbudi jih tudi, da lahko (po želji) dopolnijo *osebni načrt telesne dejavnosti* glede na novo pridobljeno znanje. Za domačo nalogo prosi udeležence naj si sami izračunajo svoje ciljno območja srčnega utripa primerno za varno in učinkovito vadbo ter zapišejo območje v *osebni načrt telesne vadbe* (aerobna vadba).

DMS predstavi **SMART princip postavljanja ciljev**. Nato izbere enega od splošnih ciljev, ki so jih navedli udeleženci (npr. več telesne dejavnosti), in ga skupaj z udeleženci opredeli po principu SMART. Udeležence spodbudi, da doma razmislijo, kako bi postavili SMART cilj za njihovo spremembo življenjskega sloga, o čemer se bodo pogovarjali tudi na individualnem razgovoru. Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

Tretjemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna **Vadba 3 – Spremljanje intenzivnosti vadbe**. V tej vadbi udeleženci praktično preizkusijo na srečanju skupine predstavljene načine spremljanja in ocenjevanja intenzivnosti vadbe brez pripomočkov (na vratu ali notranji strani zapestja, govorni test, Borgova lestvica) in s pripomočki (učenje uporabe merilnika srčnega utripa). Pred začetkom vadbe DFT preveri izračune ciljnih območij srčnega utripa udeležencev in jim poda natančna navodila za izpolnjevanje **Delovnega lista TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba**. Izvede se preprosto obliko aerobne vadbe z namenom dviga srčnega utripa (npr. hoja, korakanje, počepanje, vstajanje/sedanje, dviganje rok in/ali nog).

Pripomočki: merilniki srčnega utripa; pedometri (opcijsko); palice za nordijsko hojo (opcijsko).

Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba.

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.8. »TS 1« Timski sestanek 1

Teden 5	
Trajanje: 100 min. Izvajalci srečanja: DR. MED., DMS, DFT, DIET, PSIH.	
Cilji srečanja: - Namen timskega sestanka je izmenjava strokovnih izkušenj strokovnjakov ter razreševanje morebitnih strokovnih vprašanj glede napredka in zdravstvenega stanja udeležencev.	
Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih (Priloga 9).	

Namen timskega sestanka je, da izvajalci medsebojno izmenjajo dosedanje izkušnje o poteku programa ter razrešijo morebitne dileme s katerimi se srečujejo pri svojem delu v programu hujšanja.

Priporočeno je, da izvajalci zdravniku izpostavijo morebitna vprašanja glede udeležencev, ki se soočajo s kroničnimi boleznimi.

Na timskem sestanku DMS in DFT izpostavita ključne ugotovitve in napredek posameznih udeležencev.

Po zaključku timskega sestanka se pripravi zapisnik sestanka (Priloga 9).

2.1.9. »SS 4« - Četrto srečanje skupine: Spreminjam svoje navade

Teden 5	
Trajanje: 120 minut (80 min. DMS/DIET in 40 min. DFT) Izvajalec srečanja: DMS/DIET, DFT	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Predstaviti zdravo prehrano in veččine za zdravo prehranjevanje I. - Nasloviti izzive/ovire, socialno podporo in nagrajevanje pri spreminjanju. - Predstaviti pogodbo s seboj. - Predstaviti posebnosti telesne dejavnosti v procesu hujšanja. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) - Plakat: Prehranska piramida (kot pripomoček za predstavitev skupin živil) - Zloženko: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Pripomoček: Modeli živil iz plastičnih mas - Pripomoček: Servirni krožnik (za prikaz sestave zdravo sestavljenega krožnika) - Pripomočki: Sol, sladkor, žlička in kuhinjska tehtnica - Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire - Plakat: Računanje ciljnega srčnega utripa (ponovitev na primeru intervalnega treninga) 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Zloženko: zdrav zajtrk, uravnotežena prehrana, zdrav krožnik, pet na dan - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) - Delovni list P-1: Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju - Delovni list M-2: Pot k spremembi (6. in 7. vprašanje) - Delovni list M-3: Pogodba s seboj - Delovni list P-1: Izzivi/ in ovire pri zdravem prehranjevanju - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba - Delovni list TD-5: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri, kako je šlo udeležencem v prejšnjem tednu in spodbudi pogovor o morebitnih dilemah s katerimi se udeleženci srečujejo pri izpolnjevanju *Mojega dnevnika prehrane in telesne dejavnosti* ter v dosedanjem procesu spreminjanja življenjskega sloga. Obenem udeležence spodbudi, da dnevnik izpolnjujejo še naprej (lahko v poenostavljeni obliki; npr. s kljukicami označujejo ali so izvajali načrtovano spremembo - se redno gibali/imeli 5 obrokov itd.). V primeru, da jim v publikaciji *Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti* zmanjka prostora za izpolnjevanje, je možno dnevnik natisniti. Dostopen je na spletni povezavi: <http://www.nijz.si/sl/opis-delavnic-in-svetovanj-za-zdravje>.

Nato udeležence usmeri v premišljevanje o izzivih/ovirah, s katerimi so se že ali se še lahko srečajo pri sledenju ciljev prehrane in telesne dejavnosti. Pri tem izhaja iz **delovnega lista M-2: Pot k spremembi** (6. vprašanje), ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma, ter udeležence spomni, da so izzive/ovire že sproti beležili v *Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti*. Nato jih usmeri na **delovni list P-1: Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju** in **delovni list TD-5: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti**, ki sta dostopna v *Delovnem zvezku za udeležence*, ter jih spodbudi, da jih dopolnijo s svojimi primeri in možnimi rešitvami na področju telesne dejavnosti in prehranjevanja. Sledi skupinsko delo - izzive/ovire, ki jih navajajo udeleženci sproti zapisuje na flip chart ali tablo

in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje. Natančnejša navodila za izvajanje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*. Iz tega preide na pogovor o tem, kdo (kaj) jim je lahko pri zmanjševanju telesne mase v oporo (se navezuje na 7. vprašanje **delovnega lista M-2: Pot k spremembi**).

V nadaljevanju izpostavi pomen nagrajevanja za vztrajanje v vedenju. Udeležence spodbudi k diskusiji o tem, kako so se do sedaj nagrajevali, kako bi se lahko in kako se bodo nagradili v prihodnjem tednu. Obenem udeležencem predstavi **delovni list M-3: Pogodba s seboj** ter jih spodbudi, da jo doma podpišejo (skupaj s podpornikom) in prinesejo na individualno srečanje. Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS/DIET nadaljuje z izvedbo modula I zdrava prehrana, ki je natančneje opredeljen v drugem srečanju skupine. Več o načelih zdrave prehrane, si naj DMS/DIET pred tem srečanjem zopet prebere v publikaciji *Zdrava prehrana*. Kot na prejšnjem srečanju je priporočljivo, da ob tem poteka usmerjena diskusija med DMS/DIET in udeleženci.

DFT nato predstavi posebnosti telesne dejavnosti, značilne za proces hujšanja:

- priporočila telesne dejavnosti za hujšanje/vzdrževanje telesne mase,
- učinki nenamerne telesne dejavnosti,
- namenska vadba (aerobna vadba, vadba za mišično moč, intervalni trening),
- izračunavanje ciljnega območja srčnega utripa (na primeru intervalnega treninga),
- omejitve za telesno dejavnost pri kroničnih nenalezljivih boleznih in specifičnih zdravstvenih stanjih.

Nadalje preveri, kako jim gre hoja po *Mavričnem programu hoje* ter izpolnjevanje *dnevnika telesne dejavnosti*. Spodbudi jih tudi, da lahko (po želji) dopolnijo *osebni načrt telesne dejavnosti* in/ali *osebni načrt telesne vadbe* glede na novo pridobljeno znanje.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje (na tem srečanju udeleženci izvajalcu oddajo izpolnjen *Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti!*).

Četrtemu srečanju skupine v istem tednu sledi četrta 60-minutna vadba, in sicer **Vadba 4 – Intervalni trening**. Namenjena je prikazu vadbe z izmenjevanjem različnih intenzivnosti vaj, t. i. intervalnega treninga (primer na aerobni vadbi). Poudarek tokratne vadbe naj bo tudi na praktičnem učenju prepoznavanja prekomerne oziroma pretirane telesne dejavnosti ter pravilno ukrepanje. Dopolnijo **Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobni del**, z vajami iz intervalnega treninga.

Pripomočki: merilniki srčnega utripa; pedometri (opcijsko).

Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje).

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

Po tem srečanju DMS/DIET opravita pregled Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti s korekcijami popravki in priporočili za spremembe v prehranjevanju udeleženca.

2.1.10. »IP2 DMS in IP2 DFT« - Individualni posvet 2: Kje sem in kako naprej I?

Teden 6		
Trajanje: 45 min./udeleženca (30 min. DMS, 15 min. DFT)		Število udeležencev: 10 x 1 oseba
Izvajalec srečanja: DMS in DFT		
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Ugotoviti stanje prehranjevanja in telesne dejavnosti iz dnevnika udeleženca in udeleženca usmerjati v zdrave prehranske/gibalne izbire. - Preveriti napredovanje na področju prehrane in telesne dejavnosti. - Izvesti analizo telesne sestave (ITM) in meritev krvnega tlaka udeleženca. - Določiti ciljno vrednost in način izgube telesne mase. - Pripraviti osebni načrt prehrane. - Dopolniti udeležencev osebni načrt telesne dejavnosti in ga po potrebi prilagoditi. 		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje	Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Evidenca prisotnosti - DFT (Priloga 2) - Orodje: Analizator telesne sestave (ITM) - Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Publikacija: Mavrični program hoje - Delovni list P-2: Osebni načrt prehrane - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (2. mesec) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti (za dopolnjevanje) - Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje) - Delovni list M-3: Pogodba s seboj 	

Potek srečanja:

Vloga DMS/DFT na tem individualnem srečanju je predvsem **usmerjanje udeleženca**, svetovanje o pravilnem načinu telesne dejavnosti in zdravih prehranskih izbirah ter oblikovanje natančnega osebnega načrta prehrane in telesne dejavnosti ter osebnega načrta telesne vadbe, ki mu bo udeleženec sledil.

Izvajalca na individualnem srečanju predstavita rezultate dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti. Z udeležencem se pogovorijo o morebitnih spremembah, ki jih je udeleženec tekom dosedanjih srečanj že uvedel v svoje življenje. Spregovorijo tudi o realnih možnostih, izzivih/ovirah in rešitvah navad prehranjevanja in telesne dejavnosti. Izvajalca pri tem izpostavita tudi pomembnost socialne opore in nagrajevanja pri spreminjanju življenjskih navad (lahko se navežeta na **Delovni list M-3: Pogodba s seboj**).

DMS na podlagi *dnevnika prehranjevanja*, pogovora z udeležencem in **Delovnega lista P-2: Osebni načrt prehrane**, ki se nahaja v *Delovnem zvezku za udeležence*, pripravijo *osebni načrt prehranjevanja* v bodoče oziroma opredelijo spremembe, ki jih je udeleženec v času obiskovanja delavnic že uvedel v svoj življenjski slog.

DFT na podlagi *dnevnika telesne dejavnosti*, pogovora z udeležencem in **Delovnega lista TD-1: Kako napredujem?** (2. mesec) ugotovi stanje gibalnih navad oziroma opredeli gibalne spremembe, ki jih je udeleženec v času obiskovanja delavnic že uvedel v svoj življenjski slog. Po potrebi dopolnijo/prilagodijo udeležencev **Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti** in optimizirajo **Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba** glede na njegov zdravstveni status. Obenem tudi preverijo doslednost izvajanja *Mavričnega programa hoje*.

DMS in udeleženec nato na analizatorju telesne sestave izvedeta meritve telesne sestave (ITM), izmerita obseg pasu in opravita meritve krvnega tlaka.

Individualnemu posvetu 2 v istem tednu sledi še 60-minutna **Vadba 5 - Vadba za gibljivost in raztezanje**. Izvede se splošno in usmerjeno ogrevanje, kateremu sledi prikaz dinamičnih vaj za razgibanje in raznih vrst vaj za raztezanje (pilates, joga, tai chi, stretching ipd. - glede na strokovno usposobljenost izvajalca). Obrazloži se tudi pomen vaj za izboljšanje in ohranjanje gibljivosti ter vrste raztezanj za zdravje posameznika. Po vadbi sledi splošno in usmerjeno ohlajanje. Fizioterapevt udeležence spodbudi k beleženju vaj v **Delovni list TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost**.

Pripomočki: vadbene podloge za na tla, pripomočki za raztezanje (palice, trakovi ...).

Delovni list TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost.

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.11. »SS 5« - Peto srečanje skupine: Stres (PSIH)

Teden 7												
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: PSIH		Število udeležencev: 10										
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti doživljanje stresa v procesu spreminjanja življenjskega sloga. - Iskati načine spoprijemanja s stresom. - Prikazati primere tehnik sproščanja. - Izvesti vajo čuječega uživanja hrane. 												
Potrebni pripomočki: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Za vodje</th> <th style="width: 50%;">Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)</td> <td>- Delovni list M-4: Spoprijemanje s stresom</td> </tr> <tr> <td>- Pripomoček: Flip chart/tabla za načine spoprijemanja s stresom</td> <td>- Delovni list M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane</td> </tr> <tr> <td>- Pripomoček: Suho sadje ali oreščki (če ni alergij)</td> <td>- Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Opomniki (v Delovnem zvezku za udeležence)</td> </tr> </tbody> </table>			Za vodje	Za udeležence	- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-4: Spoprijemanje s stresom	- Pripomoček: Flip chart/tabla za načine spoprijemanja s stresom	- Delovni list M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane	- Pripomoček: Suho sadje ali oreščki (če ni alergij)	- Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike		- Opomniki (v Delovnem zvezku za udeležence)
Za vodje	Za udeležence											
- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-4: Spoprijemanje s stresom											
- Pripomoček: Flip chart/tabla za načine spoprijemanja s stresom	- Delovni list M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane											
- Pripomoček: Suho sadje ali oreščki (če ni alergij)	- Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike											
	- Opomniki (v Delovnem zvezku za udeležence)											

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, ali imajo kakšna vprašanja/dileme ter pove, da bo srečanje izvajal psiholog.

Nato psiholog na kratko opredeli stres in odzive nanj ter izpostavi povezanost doživljanja stresa s povečano ali zmanjšano željo po hrani ter manj aktivnim življenjskim slogom (več usmeritev je navedenih v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

Sledi izpolnjevanje **delovnega lista M-4: Spoprijemanje s stresom** in diskusija o navedenih stresnih dogodkih ter odzivih udeležencev nanje. Psiholog nato udeležence spodbudi k iskanju različnih načinov, na katere se je mogoče spoprijemati s stresom. Njihove odgovore zapisuje na flip chart. Spodbudi jih k razmišljanju, katere načine uporabljajo oni sami in katere bi lahko še uporabljali. Pri tem izpostavi pomen telesne dejavnosti. Nato skupaj naredijo načrt spoprijemanja v stresnih situacijah (npr. katera alternativna vedenja lahko uporabijo namesto prigrizkov). Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Nato skupaj z udeleženci praktično izvede nekaj tehnik sproščanja: dihalna tehnika, hitra sprostitvena tehnika (**Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike**). Sledi izvedba vaje čuječega uživanja hrane (**Delovni list M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane**). Natančnejša navodila za izvajanje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*. Za domačo nalogo naj udeleženci čim pogosteje čuječe uživajo hrano, dobijo tudi vodila za izvajanje, obenem jim psiholog predstavi opomnike (sličice priložene *Delovnem zvezku za udeležence*), ki jim lahko pomagajo pri rednem izvajanju telesne dejavnosti za krepitev dobrega počutja (tehnik sproščanja in čuječega uživanja hrane), pri redni telesni aktivnosti (izvajanju vaj za gibljivost, moč, vzdržljivost srca, ožilja in dihal) ter bolj zdravem prehranjevanju (npr. manjši obroki, 5 obrokov dnevno, več zelenjave).

Psiholog tudi izpostavi, da imajo udeleženci možnost ponovnega individualnega srečanja z njim, v primeru, da to želijo oz. se jim zdi, da potrebujejo podporo pri izzivih/ovirah s katerimi se srečujejo v procesu hujšanja.

Sledi zaključek in navodila za naslednje srečanje.

Psiholog poskrbi, da udeleženci evidentirajo prisotnost s svojim podpisom v Prilogo 1, ki jo hrani vodja delavnice (DMS).

Petemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna **Vadba 6 - Vadba za krepitev mišic (brez pripomočkov)**. V tej vadbeni uri sledi prikaz vaj za krepitev mišic rok, nog in trupa (dolga, kratka krčenja; statične in dinamične vaje). Fizioterapevt udeležence spodbudi k beleženju vaj v **Delovnem listu TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic**. V primeru, da za 7. vadbo načrtuje obisk vadbenega centra, da udeležencem tudi ustrezna navodila za pripravo na naslednjo vadbo.

Pripomočki: vadbene podloge za na tla; navadna palica.

Delovni list TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic.

Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje)

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.12. »IP 2 PSIH« - Individualni posvet 2: Psihološka podpora pri spreminjanju vedenja (PSIH)

Od tedna 7 do tedna 18		
Trajanje: 40 min./udeleženca (lahko se 2. individualni posvet razdeli na 2 posveta, ki trajata po 20 min.) Izvajalec srečanja: PSIH		Število udeležencev: 10 x 1 oseba
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Udeležencu nuditi psihološko podporo. - Udeležencu omogočiti poglobljen pogovor o psiholoških vsebinah ter izzivih/ovirah, s katerimi se srečuje v procesu spreminjanja življenjskega sloga. - Udeležencu posredovati informacije o dodatnih virih pomoči (če je to potrebno). 		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje		Za udeležence
- Evidenca prisotnosti – PSIH (Priloga 3)		

Potek srečanja:

Drugo individualno srečanje bi prepustili izbiri udeleženca - v primeru, da to želi oz. se mu zdi, da potrebuje podporo pri izzivih/ovirah s katerimi se srečuje v procesu hujšanja - vendar po 7. tednu, ko ima za seboj že vsaj eno srečanje, ki ga vodi psiholog.

Srečanje je namenjeno psihološki podpori in poglobljenemu pogovoru z udeležencem o psiholoških vsebinah ter izzivih/ovirah, s katerimi se srečuje v procesu spreminjanja življenjskega sloga.

V primeru, da psiholog zazna, da bi udeleženec zaradi narave svojih težav potreboval dodatno strokovno pomoč drugih strokovnjakov, mu posreduje informacije o razpoložljivih oblikah pomoči (nekateri dodatni viri pomoči so navedeni v *Priložniku o psihološki podpori pri spreminjanju*, zaželeno pa je, da psiholog pozna razpoložljive vire pomoči v lokalnem okolju).

Drugi individualni posvet s psihologom je daljši (40 minut), lahko pa se izvajalec in udeleženec odločita za 2 krajša posveta (po 20 minut) namesto enega daljšega (40 minut).

2.1.13. »SS 6« - Šesto srečanje skupine: Zdrava priprava hrane

Teden 8	
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS/DIET	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: - Predstaviti zdravo prehrano in veščine za zdravo prehranjevanje II.	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane - Delovni list P-3: Zdrava priprava hrane

Potek srečanja:

To srečanje je namenjeno izključno zdravi prehrani. V tem srečanju izvedemo modul **Zdrava prehrana in veščine II.**, ki vključuje naslednje teme:

1. spoznavanje označb na živilih,
2. razlikovanje med zdravimi in nezdravimi prehranskimi izbirami,
3. zdrava priprava hrane ter
4. obisk trgovine oziroma tržnica.

Več o načelih zdrave prehrane, si naj DMS/DIET pred posameznimi srečanji prebere v publikaciji *Zdrava prehrana*. Priporočljivo je, da ob tem poteka usmerjena diskusija med DMS/DIET in udeleženci.

Navade priprave hrane izredno vplivajo tudi na prehranske navade in obratno. Na tem srečanju DMS/DIET predstavi pomen zdrave priprave hrane in spodbudi k pripravi hrane doma. S tem se naveže tudi na ekonomski vidik ravnanja s hrano, zmanjševanja stroškov, odpadkov itd. Glede na strukturo skupine se lahko naveže tudi na uživanje hrane v različnih okoljih (npr. prehrana na delovnem mestu). DMS/DIET in udeleženci gredo skupaj skozi **delovni list P-3: Zdrava priprava hrane** in spregovorijo o priporočenih in odsvetovanih metodah priprave hrane.

Oporne točke pri vodenju srečanja so lahko sledeče:

- mehanska obdelava živil (pravilna predpriprava, da ohranimo čim zaščitnih snovi v živilih),
- toplotna obdelava živil (pravilna izbira metode),
- higiena pri pripravi hrane,
- pravilna (u)poraba in izbira maščob,
- vključevanje soli,
- vključevanje začimb in dišavnic,
- pravilna priprava zelenjave, solat in drugih živil,
- izbira živil (lokalnost in sezonska dostopnost ter finančni vidik).

Priporočljivo je, da se DMS/DIET do 9. srečanja skupine dogovori za obisk bližnje trgovine ali trga.

Pri uživanju pripravljene hrane, DMS/DIET udeležence spomni na čuječe uživanje hrane. Lahko naredijo tudi dodatno vajo (**delovni list M-5: Vodila za čuječe uživanje hrane**). Za domačo nalogo naj udeleženci čim večkrat poskusijo čuječe uživati hrano.

Šestemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna **Vadba 7 – Aerobna vadba s pripomočki**. Namenjena je prikazu uporabe izbranih vadbenih pripomočkov (npr. žoge, uteži, elastični trakovi, palice) skozi izvedbo programa aerobnih vaj, oziroma uporaba trenažerjev, če so dostopni (obisk vadbenega centra v lokalnem okolju glede na zmožnosti). Glede na to, da DFT v tem tednu skupino sreča le na vadbenem delu, jih tu spodbudi k beleženju njihove telesne dejavnosti v preteklem mesecu (**Delovni list TD-1: Kako napredujem?** (3. mesec)) ter k morebitni dopolnitvi **Delovnega lista TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba** z novimi vajami s pripomočki.

Pripomočki: merilniki srčnega utripa, žoge, uteži, elastični trakovi, palice.

Delovni list TD-1: Kako napredujem? (3. mesec).

Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje).

Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje)

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.14. »TS 2« - Timski sestanek 2

Teden 9	
Trajanje: 100 min. Izvajalci srečanja: DR. MED., DMS, DFT, DIET, PSIH.	
Cilji srečanja: - Namen timskega sestanka je izmenjava strokovnih izkušenj strokovnjakov ter razreševanje morebitnih strokovnih vprašanj glede napredka in zdravstvenega stanja udeležencev.	
Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih (Priloga 9)	

Namen timskega sestanka je, da izvajalci medsebojno izmenjajo dosedanje izkušnje o poteku programa ter razrešijo morebitne dileme s katerimi se srečujejo pri svojem delu v programu hujšanja.

Priporočeno je, da izvajalci zdravniku izpostavijo morebitna vprašanja glede udeležencev, ki se soočajo s kroničnimi boleznimi.

Na timskem sestanku DMS in DFT izpostavita ključne ugotovitve in napredek posameznih udeležencev.

Po zaključku timskega sestanka se pripravi zapisnik sestanka (Priloga 9).

2.1.15. »SS 7« - Sedmo srečanje skupine: Samopodoba (PSIH)

Teden 9						
Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: PSIH	Število udeležencev: 10					
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Na kratko predstaviti koncept samopodobe. - Nasloviti povezanost samopodobe s spreminjanjem življenjskega sloga. - Nasloviti (pozitivno) samopodobo. - Nasloviti zavedanje in sprejemanje sebe oz. svojega telesa. 						
Potrebni pripomočki: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Za vodje</th> <th style="width: 50%;">Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike - Delovni list M-7: Ogledalo - Delovni list M-8: Sprejemanje svojega telesa </td> </tr> </tbody> </table>			Za vodje	Za udeležence	<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike - Delovni list M-7: Ogledalo - Delovni list M-8: Sprejemanje svojega telesa
Za vodje	Za udeležence					
<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike - Delovni list M-7: Ogledalo - Delovni list M-8: Sprejemanje svojega telesa 					

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu in ali imajo kakšna vprašanja/dileme ter pove, da bo srečanje izvajal psiholog. Nato psiholog preveri glede izkušenj udeležencev z izvajanjem tehnik sproščanja in čuječega uživanja hrane ter odgovori na njihova morebitna vprašanja vezana na peto srečanje skupine, namenjeno tematiki stresa.

Psiholog v nadaljevanju udeležencem predstavi, kaj je samopodoba in zakaj je pomembna za naše duševno zdravje ter kako je povezana s spreminjanjem življenjskega sloga (oporne točke so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

Nato jih ob **delovnem listu M-7: Ogledalo** spodbudi v razmišljanje o njihovih močnih straneh, temu, kar jim gre dobro. Oporne točke za izvajanje aktivnosti so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Sledi izvedba vaje sprejemanja svojega telesa (se nanaša na **delovni list M-8: Sprejemanje svojega telesa**), ki jo je mogoče izvesti tudi v obliki diskusije. Natančnejša navodila za izvajanje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Opcijsko lahko psiholog preko igre vlog ali zgodbe in vodene diskusije izvede dodatno vajo o postavljanju meja in izražanju želja (oporne točke so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*). Če ostane čas, (ponovno) izvedejo še kakšno tehniko sproščanja (**Delovni list M-6: enostavne sprostitvene tehnike**).

Za domačo nalogo udeležence spodbudi, da svojo bližnjo osebo prosijo, naj jim napiše, kaj ji je pri njih všeč oz. katere njihove lastnosti ceni. Obenem jim predstavi vajo Pogled in jih spodbudi, da jo poskusijo izvesti doma (navodila so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

Psiholog udeležence ob koncu ponovno (v kolikor te možnosti še niso izkoristili) spomni na možnost individualnega srečanja z njim, v primeru, da to želijo oz. se jim zdi, da potrebujejo podporo pri izzivih/ovirah s katerimi se srečujejo v procesu hujšanja.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

Psiholog poskrbi, da udeleženci evidentirajo prisotnost s svojim podpisom v Prilogo 1, ki jo hrani vodja delavnice (DMS).

Sedmemu srečanju skupine v istem tednu sledi osma 60-minutna vadba: **Vadba 8 - Vadba za ravnotežje in koordinacijo**. V tej vadbi jih DFT vodi skozi vaje za trening ravnotežja in koordinacije (lahko v obliki krožne/obhodne vadbe). Vaje si udeleženci zabeležijo na **Delovni list TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo**.

Pripomočki: žoge, blazine, ravnotežne deske ...

Delovni list TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo

Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.16. »SS 8« - Osmo srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga I.

Teden 10						
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10					
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Iskati rešitve za izzive/ovire pri spreminjanju. - Spodbuditi/pomagati pri iskanju socialne podpore. - Nasloviti nagrajevanje. - Spodbuditi skrb zase. - Nasloviti preprečevanje relapsov. 						
Potrebni pripomočki: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Za vodje</th> <th style="width: 50%;">Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike </td> </tr> </tbody> </table>			Za vodje	Za udeležence	<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire 	<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike
Za vodje	Za udeležence					
<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire 	<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike 					

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu in kakšne izkušnje imajo z izvajanjem vaj predstavljenih na prejšnjem srečanju.

Nato udeležence spodbudi k diskusiji o izzivih/ovirah, s katerimi so se srečali oz. se srečujejo pri sledenju osebni načrtu in v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Pri udeležencih preveri, ali se dejanske ovire razlikujejo od predvidenih. Navedene izzive/ovire sproti zapisuje na flip chart ali tablo in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje (oporne točke so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

Iz tega preide na pogovor o tem, kdo (kaj) jim je trenutno v oporo (so morda odkrili dodatne vire opore, ki jih niso predvideli na začetku) in kje bi si lahko poiskali dodatno oporo. Pri tem jih spodbudi k temu, da drug drugemu nudijo podporo. V nadaljevanju pri udeležencih preveri, ali in kako se nagrajujejo ter kako jim to pomaga pri spreminjanju. Za domačo nalogo naj se v prihodnjih dveh tednih čim večkrat nagradijo tako, da naredijo nekaj zase. Oporne točke za vodeno diskusijo o opori in nagrajevanju so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS nato naslovi relapse in jih predstavi kot normalni del spreminjanja, ki nam nudi priložnost za učenje (oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

Če ostane čas, DMS z udeleženci (ponovno) izvede tehniko sproščanja (**Delovni list M-6: Enostavne sprostitvene tehnike**).

V kolikor udeleženci tekom srečanja sprožijo dodatna vprašanja o hrani in prehranskih izbirah, jim DMS posreduje informacije in nudi podporo.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

Psiholog poskrbi, da udeleženci evidentirajo prisotnost s svojim podpisom v Prilogo 1, ki jo hrani vodja delavnice (DMS).

Osmemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna vadba: **Vadba 9 - Intervalni trening s pripomočki**. V tej vadbi DFT izvede intervalni trening in sicer tako, da pri tem uporablja razne pripomočke za vadbo. Nove izbrane vaje udeleženci zapišejo/dodajo v **Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba**.

Pripomočki: merilci SU, razni pripomočki za povečanje intenzivnosti aerobne vadbe

Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba (za dopolnjevanje po potrebi)

Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**).

2.1.17. »SS 9« - Deveto srečanje skupine: Zdrave izbire in zdrave nakupovalne navade

Teden 11		
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS/DIET	Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja: - Predstaviti zdravo prehrano in veščine za zdravo prehranjevanje II.		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje	Za udeležence	
- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	-	Delovni list P-4: Nakupovalni seznam zdravih izbir

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu.

DMS/dietetik v tem srečanju nadaljuje z modulom Zdrava prehrana in veščine II., ki je natančneje opredeljen v šestem srečanju skupine.

V kolikor situacija dopušča za to srečanje priporočamo obisk trgovine ali tržnice, kjer se udeleženci na konkretnih primerih naučijo izbirati zamenjave za nezdrave izbire. Udeleženci ob tej priložnosti skupaj z DMS/dietetikom pregledajo **delovni list P-4: Nakupovalni seznam zdravih izbir**.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

Devetemu srečanju skupine v istem tednu sledi deseta 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 10 – Vadba za krepitev mišic s pripomočki**. Namenjena je prikazu vaj za krepitev mišic z uporabo raznovrstnih pripomočkov, lahko tudi trenažerjev, če so ti dostopni (obisk vadbenega centra v lokalnem okolju glede na zmožnosti). DFT spodbudi udeležence k morebitni dopolnitvi **Delovnega lista TD-7: Osebnega načrta telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic** z novimi vajami s pripomočki.

Pripomočki: vadbene podloge za na tla, navadna palica (za držo), žoge, uteži, elastični trakovi, palice za vadbo, polne platenke ...

Delovni list TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic (za dopolnjevanje).

Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje)

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.18. »SS 10« - Deseto srečanje skupine: Čustva (PSIH)

Teden 12										
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: PSIH	Število udeležencev: 10									
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti prepoznavanje čustev in njihovo povezanost s prehranjevanjem. - Spodbuditi zavedanje lastnega doživljanja in naklonjen (manj kritičen) odnos do sebe. - Nasloviti možne načine spoprijemanja z neprijetnimi čustvi. - Nasloviti motnje hranjenja in vire pomoči. 										
Potrebni pripomočki: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Za vodje</th> <th style="width: 50%;">Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)</td> <td>- Delovni list M-9: Prepoznavanje čustev</td> </tr> <tr> <td>- Pripomoček: Flip chart/tabla za alternativna vedenja</td> <td>- Delovni list M-10: Zgodba o dveh volkovih</td> </tr> <tr> <td>- Pripomoček: Mali listki za vajo Zavedanje čustev</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Za vodje	Za udeležence	- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-9: Prepoznavanje čustev	- Pripomoček: Flip chart/tabla za alternativna vedenja	- Delovni list M-10: Zgodba o dveh volkovih	- Pripomoček: Mali listki za vajo Zavedanje čustev	
Za vodje	Za udeležence									
- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-9: Prepoznavanje čustev									
- Pripomoček: Flip chart/tabla za alternativna vedenja	- Delovni list M-10: Zgodba o dveh volkovih									
- Pripomoček: Mali listki za vajo Zavedanje čustev										

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, ali imajo kakšna vprašanja/dileme, ter pove, da bo srečanje izvajal psiholog. Nato psiholog preveri, kako jim je šlo izvajanje domače naloge izpred dveh tednov (narediti nekaj zase) ter odgovori na njihova morebitna vprašanja vezana na vsebine stresa in samopodobe.

V nadaljevanju psiholog udeležencem predstavi, kaj so čustva in kako so (lahko) povezana z uživanjem hrane. Udeležence vodi pri reševanju **delovnega lista M-9: Prepoznavanje čustev**. Namen vaje je, da udeleženci razmišljajo o različnih čustvih ter tem, kako so pri njih povezana z uživanjem hrane. Natančna navodila za izvajanje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Nato psiholog izvede vajo Zavedanje čustev. Vaja je namenjena spodbujanju zavedanja lastnega doživljanja v primeru relapsov in spodbujanju naklonjenega (manj kritičnega) odnosa do sebe. Natančna navodila za izvajanje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Sledi diskusija o konstruktivnih načinih spoprijemanja z neprijetnimi čustvi. Po psiholog presoja udeležencem predstavi osnovne značilnosti motenj hranjenja, predstavi pa jim tudi vire pomoči v primeru duševne stiske.

Opcijsko sledi predstavitev zgodbe o dveh volkovih (**Delovni list M-10: Zgodba o dveh volkovih**) ali pa udeleženci lahko vajo naredijo doma (navodila za izvajanje vaje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

Psiholog udeležence ponovno (v kolikor te možnosti še niso izkoristili) spomni na možnost individualnega srečanja z njim, v primeru, da to želijo oz. se jim zdi, da potrebujejo podporo pri izzivih/ovirah s katerimi se srečujejo v procesu hujšanja.

Sledi kratek povzetek, navodila in zaključek.

Psiholog poskrbi, da udeleženci evidentirajo prisotnost s svojim podpisom v Prilogo 1, ki jo hrani vodja delavnice (DMS).

Desetemu srečanju skupine v istem tednu sledi enajsta 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 11 - Celovit program učne ure telesne vadbe brez pripomočkov (udeleženci v vlogi izvajalcev)**. Vsak udeleženec prikaže nekaj izbranih vaj brez pripomočkov. Pri vseh DFT preveri sposobnost prepoznavanja znakov preveč intenzivne vadbe, sposobnost subjektivnega samoocenjevanja intenzivnosti telesne vadbe na podlagi poznavanja lastnega ciljnega srčnega utripa med vadbo. DFT naj bo pozoren tudi na sposobnost pravilne izvedbe vaj (npr. usklajeno, varno in pravilno gibanje ter pravilno dihanje ob vzdrževanju fiziološke telesne drža). Glede na to, da DFT v tem tednu skupino sreča le na vadbenem delu, jih tu spodbudi še k beleženju njihove telesne dejavnosti v preteklem mesecu (**Delovni list TD-1: Kako napredujem?** (4. mesec)).

Pripomočki: merilniki srčnega utripa, če je potrebno.

Delovni list TD-1: Kako napredujem? (4. mesec)

Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje)

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.19. »TS 3« - Timski sestanek 3

Po tednu 12	
Trajanje: 100 min. Izvajalci srečanja: DR. MED., DMS, DFT, DIET, PSIH.	
Cilji srečanja: - Namen timskega sestanka je izmenjava strokovnih izkušenj strokovnjakov ter razreševanje morebitnih strokovnih vprašanj glede napredka in zdravstvenega stanja udeležencev.	
Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih (Priloga 9)	

Namen timskega sestanka je, da izvajalci medsebojno izmenjajo dosedanje izkušnje o poteku programa ter razrešijo morebitne dileme s katerimi se srečujejo pri svojem delu v programu hujšanja.

Priporočeno je, da izvajalci zdravniku izpostavijo morebitna vprašanja glede udeležencev, ki se soočajo s kroničnimi boleznimi.

Na timskem sestanku DMS in DFT izpostavita ključne ugotovitve in napredek posameznih udeležencev.

Po zaključku timskega sestanka se pripravi zapisnik sestanka (Priloga 9).

2.1.20. »SS 11« - Enajsto srečanje skupine: Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu ter pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje

Teden 13					
Trajanje: 90 minut (30 min. DMS in 60 min. DFT) Izvajalec srečanja: DMS in DFT	Število udeležencev: 10				
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti kratkoročno ugodje in dolgoročno škodo sedečega življenjskega sloga. - Udeležencem nuditi podporo pri prehranskih vprašanjih. - Predstaviti ukrepe za zmanjševanje in preprečevanje sedečega življenjskega sloga. - Predstaviti pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje. 					
Potrebni pripomočki: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Za vodje</th> <th style="width: 50%;">Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-5: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti (za dopolnjevanje) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) </td> </tr> </tbody> </table>		Za vodje	Za udeležence	<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-5: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti (za dopolnjevanje) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje)
Za vodje	Za udeležence				
<ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-5: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti (za dopolnjevanje) - Zloženska: Mavrični program hoje (nadaljevanje) 				

Potek srečanja:

V uvodu DMS pri udeležencih preveri, kako jim je šlo v preteklem tednu, ter ali so v trenutkih, ko so se težko uprli skušnjavi uspeli izvesti katerega pristopov, ki so jih spoznavali na prejšnjem srečanju. Lahko jih povpraša tudi o zadovoljstvu s svojim napredkom in poskuša razrešiti morebitna vprašanja/dileme udeležencev.

DMS nato na primeru telesne dejavnosti udeleženca usmeri v diskusijo o tem, kakšno kratkoročno ugodje ter dolgoročno škodo jim prinaša opuščanje le-te. Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

V nadaljevanju DFT predstavi naslednje vsebine:

- nevarnosti sedečega načina življenja za zdravje,
- ukrepe za zmanjšanje in preprečevanje količine dnevnega sedenja,
- pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje,
- značilnosti kvalitetnega spanca in dobrega ležišča,
- rešitve morebitnih ovir za telesno dejavnost (aktivna vključitev udeležencev s primeri – lahko zopet ob **Delovnem listu TD-5: Izzivi/ ovire pri telesni dejavnosti**).

Ob zaključku DFT preveri doslednost izvajanja *Mavričnega programa hoje*.

DMS nato udeležence spodbudi k splošni diskusiji glede spreminjanja njihovega življenjskega sloga, prehranskih vprašanj, dilem. Povpraša jih, kako jim gre pri prehranjevanju, izbiri hrane, izvajanju sprememb ... V kolikor udeleženci sprožijo dodatna vprašanja o hrani in prehranskih izbirah jim posreduje dodatne informacije in jim nudi podporo.

Sledi kratek povzetek srečanja, navodila in zaključek.

Enajstemu srečanju skupine v istem tednu sledi tudi 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 12 - Celovit program učne ure telesne vadbe s pripomočki (udeleženci v vlogi izvajalcev)**. Izvedba poteka na enak način, kot prejšnja vadba (Vadba 11), le da tokrat udeleženci vadijo z izbranimi pripomočki.

Pripomočki: merilniki srčnega utripa, pedometri, vadbene podloge za na tla, palice, žoge, uteži, elastični trakovi, ravnotežne deske, polne plastenke ...
Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.21. »SS 12« - Dvanajsto srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga II.

Teden 14											
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10										
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Iskati rešitve za izzive/ovire pri sledenju osebnemu načrtu. - Spodbuditi/pomagati pri iskanju socialne podpore. - Nasloviti nagrajevanje. - Nasloviti miselne napake. - Udeležencem nuditi podporo pri prehranskih vprašanjih. 											
Potrebni pripomočki: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Za vodje</th> <th colspan="2">Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)</td> <td>- Delovni list M-11: Negativne misli</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire</td> <td>- Delovni list M-12: vaja EGS</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Za vodje	Za udeležence		- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-11: Negativne misli		- Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire	- Delovni list M-12: vaja EGS	
Za vodje	Za udeležence										
- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Delovni list M-11: Negativne misli										
- Pripomoček: Flip chart/tabla za ovire	- Delovni list M-12: vaja EGS										

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu glede uvajanje sprememb življenjskega sloga.

Nato udeležence spodbudi k diskusiji o izzivih/ovirah, s katerimi so se srečali oz. se srečujejo pri sledenju osebnemu načrtu in v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Udeležence spodbuja k razmišljanju, ali so te izzivi/ovire kaj drugačni/e od tistih, s katerimi so se srečevali v začetku delavnice. Navedene izzive/ovire sproti zapisuje na flip chart ali tablo in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje. Iz tega preide na pogovor o (socialni) opori in nagradah v procesu spreminjanja življenjskega sloga- kdo (kaj) jim je pri zmanjševanju telesne mase v oporo in s čim se nagrajujejo. Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Sledi predstavitev in diskusija o miselnih napakah. DMS udeležence vodi pri prepoznavanju lastnih miselnih napak in iskanju alternativnih misli. Pri tem si lahko pomaga z **delovnim listom M-11: Negativne misli**. Natančna navodila za izvajanje aktivnosti so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS lahko udeležence v nadaljevanju spodbudi k splošni diskusiji glede spreminjanja njihovega življenjskega sloga, pri čemer preveri ali imajo udeleženci kakšna prehranska vprašanja in dileme (npr. glede prehranskih izbir) ter jim po potrebi posreduje dodatne informacije in nudi podporo.

Nato udeležencem predstavi **Delovni list M-12: vaja EGS**, namenjeno iskanju stvari, ki jih veselijo/so zanje hvaležni/so zadovoljni, da so jih opravili. Udeležence spodbudi naj jo doma izvajajo čim pogosteje. Navodila za izvajanje vaje so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

Sledi kratek povzetek, navodila in zaključek.

Dvanajstemu srečanju skupine v istem tednu sledi 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 13 - Izbran program telesne vadbe**. Program 13. vadbe izbere DFT glede na svojo strokovno usposobljenost in zmožnosti udeležencev; različne tridimenzionalne oblike vadbe (npr. nordijska hoja, tek, hoja v hribe, kolesarjenje na prostem ipd.).

Pripomočki: merilniki SU, pedometri, drugo (glede na izbrano vadbo).

Zloženka: Mavrični program hoje (nadaljevanje oziroma zaključek).

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.22. »SS 13« - Trinajsto srečanje skupine: Telesna dejavnost in prehrana na poti in na delovnem mestu

Teden 15												
Trajanje: 90 minut (30 min. DMS in 60 min. DFT)		Število udeležencev: 10										
Izvajalec srečanja: DMS in DFT												
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Predstaviti vsebine o pomenu telesne dejavnosti in prehranjevanja na poti in na delovnem mestu. - Nasloviti ovire in podporo za vzdrževanje spremembe, s katerimi se srečujejo na delovnem mestu, in iskanje rešitev zanje. - Udeležencem nuditi podporo pri prehranskih vprašanjih. 												
Potrebni pripomočki: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Za vodje</th> <th>Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)</td> <td>- Publikacija: Delovni zvezek za udeležence</td> </tr> <tr> <td>- Plakat: Da bo dvigovanje bremen varno</td> <td>- Delovni list TD-1: Kako napredujem? (5. mesec)</td> </tr> <tr> <td>- Publikacija: Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu (opcijsko)</td> <td>- Delovni list M-12: vaja EGS</td> </tr> <tr> <td>- Publikacija: Prehrana na delovnem mestu</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>			Za vodje	Za udeležence	- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Publikacija: Delovni zvezek za udeležence	- Plakat: Da bo dvigovanje bremen varno	- Delovni list TD-1: Kako napredujem? (5. mesec)	- Publikacija: Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu (opcijsko)	- Delovni list M-12: vaja EGS	- Publikacija: Prehrana na delovnem mestu	-
Za vodje	Za udeležence											
- Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1)	- Publikacija: Delovni zvezek za udeležence											
- Plakat: Da bo dvigovanje bremen varno	- Delovni list TD-1: Kako napredujem? (5. mesec)											
- Publikacija: Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu (opcijsko)	- Delovni list M-12: vaja EGS											
- Publikacija: Prehrana na delovnem mestu	-											

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri, kako so udeleženci ter ali so v preteklem tednu uspeli kdaj izvesti vajo EGS (domača naloga iz prejšnjega srečanja **Delovni list M-12: vaja EGS**), kakšna se jim zdi oz. kakšne so bile ovire za izvajanje (če je niso izvajali).

DFT predstavi pomen telesne dejavnosti na poti in na delovnem mestu. Poleg vsebin v *Delovnem zvezku za udeležence* lahko kot dodatno gradivo za ideje služijo tudi *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu*. Skupaj z udeleženci poiščejo najpogostejše ovire za telesno dejavnost, s katerimi se srečujejo na svojem delovnem mestu, na poti in na iz delovnega mesta oziroma ko morajo po opravkih. Na izpostavljenih primerih ovir skupaj poiščejo rešitve. DFT predstavi možnosti aktivnih odmorov na delovnem mestu ter aktivnega transporta. Skupaj izvedejo kratek program mimogrede vaj v obliki aktivnega odmora. Ravno tako DFT demonstrira s pomočjo didaktičnega plakata »*Da bo dvigovanje bremen varno*« pravilno dvigovanje in nošenje bremena z namenom varovanja zdravja hrbtenice in medeničnega dna. V okviru diskusije se lahko navežejo tudi na prehranjevanje na delovnem mestu. DMS je lahko v pomoč publikacija z naslovom: *Prehrana na delovnem mestu*.

Ob koncu predstavitve teoretičnih in praktičnih vsebin o telesni dejavnosti DFT spodbudi udeležence, da v svojem delovnem zvezku izpolnijo **Delovni list TD-1: Kako napredujem?** (5. mesec), in sicer glede na njihovo telesno dejavnost v obdobju preteklega meseca.

DMS diskusijo usmeri v ovire pri vzdrževanju spremembe, s katerimi se udeleženci srečujejo v delovnem okolju (vpliv drugih ljudi, urnika dela, delovnih zahtev ipd.), in možne vire podpore v delovnem okolju. Pri tem se osredotoči tudi v ovire/rešitve pri prehranjevanju, izbirah prehrane na delovnem mestu itd. Splošne oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS udeležence v nadaljevanju spodbudi k splošni diskusiji glede spreminjanja njihovega življenjskega sloga, pri čemer preveri ali imajo udeleženci kakšna prehranska vprašanja in dileme (npr. glede prehranskih izbir) ter jim po potrebi posreduje dodatne informacije in nudi podporo.

Sledijo kratek povzetek, navodila in zaključek.

Trinajstemu srečanju skupine v istem tednu sledi še 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 14 - Lokalna društva se predstavijo**. Cilj te vadbe je povezovanje in spoznavanje z lokalnim okoljem, npr. praktična predstavitev organizirane vadbe v lokalnem okolju s strani društev bolnikov, športnih društev ter drugih ponudnikov vadbenih programov iz mreže.

Pripomočki: po potrebi

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.23. »IP 3 DMS in IP 3 DFT« - Individualni posvet 3: Kje sem in kako naprej II?

Skozi teden 15 do 17	
Trajanje: 30 minut/udeleženca IP z DMS (skozi teden 15 in 16) 15 minut/ udeleženca IP z DFT (skozi teden 16 in 17)	Število udeležencev: 10 x 1 oseba
Izvajalec srečanja: DMS in DFT	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Izvesti zaključno oceno stanja udeleženca. - Izdelati dolgoročni SMART osebni načrt za vzdrževanje zdrave telesne mase v fazi vzdrževanja. - Izvesti intervju z udeležencem in ponovno izpolniti Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje. - Izvesti meritve (analiza telesne sestave – ITM, OP in meritev krvnega tlaka). - Pregled rezultatov Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje in rezultatov analize Mojega dnevnika prehranjevanja in telesne dejavnosti ter delovnega lista TD-1: Kako napredujem? - Razlaga in interpretacija rezultatov drugega testiranja telesne pripravljenosti. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Orodje: Analizator telesne sestave (ITM) - Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka - Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 5), - Slikovni prikaz velikosti porcij (Priloga 6) - Izpolnjen testni karton z rezultati udeleženca (s strani DFT) 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti - Delovni list TD-1: Kako napredujem? (izpolnjen) - Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba - Delovni list TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost - Delovni list TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic - Delovni list TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo - Delovni list TD-9: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 2 (za udeleženca)

Pomembno:

IP 3 z DMS mora potekati pred T 2,
 IP 3 z DFT pa mora potekati po izvedenem T 2!

Potek srečanja:

DMS v 3. individualnem posvetu ponovno izvede intervju z udeležencem skozi izpolnjevanje **Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 5 in Priloga 6)** ter opravi merjenje krvnega tlaka, izmeri obseg pasu in izvede analizo telesne sestave (ITM).

DMS in DFT se na svojem 3. individualnem posvetu z udeležencem pogovorita o napredku udeleženca skozi delavnico Zdravo hujšanje in pregledata rezultate zaključne ocene stanja udeleženca. Izdelata dolgoročni SMART

načrt za nadaljevanje hujšanja ali vzdrževanje stanja. Skupaj z udeležencem postavita nadaljnje cilje, ki jih udeleženec poskuša uresničiti po zaključenem Uvodnem modulu delavnice Zdravo hujšanje in o katerih se nato DFT in DMS skupaj z udeležencem pogovorita na prihodnjem individualnem posvetu (12 mesecev po končanem Uvodnem delu delavnice Zdravo hujšanje).

Skupaj pregledajo tudi *Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti*.

DFT in udeleženec pregledata *rezultate drugega testiranja telesne pripravljenosti* ter izpostavita morebitne spremembe oziroma najboljše in najslabše elemente telesne pripravljenosti udeleženca.

Pogovorijo se še o morebitnih trenutnih ovirah/rešitvah, željah, realnih ciljih za nadaljevanje hujšanja/vzdrževanje stanja.

Izvajalca nazadnje skupaj z udeležencem pripravita dolgoročni osebni načrt za nadaljevanje procesa hujšanja oziroma ohranjanje/vzdrževanje prehranjevalnih in gibalnih navad po načelu SMART.

V sklopu pridobivanja podatkov je potrebno pridobiti odgovore na vprašanja v **Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje**, v katerem se vprašanja navezujejo na splošne podatke o udeležencu, meritve (ME), zdravstveni status (ZS), motivacijo (M), prehranjevalne navade (PN) in telesno dejavnost (TD). Ugotovitve se po 18. tednu poroča v spletni obrazec 1Ka.

2.1.24. »T 2« - Testiranje 2: Drugo testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše osebe

Skozi teden 16 in 17	
Trajanje: 120 minut Izvajalec srečanja: 2 x DFT (ali DFT in DMS ¹⁰ ali DFT in DKIN ¹¹)	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Ocena stanja/spremembe telesne pripravljenosti udeležencev. - Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce), - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce); - Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih); - Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih) 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-9: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 2 (za udeleženca)

Pomembno:

V primeru, da se udeleženec testiranja udeležuje prvič, se na tem srečanju obvezno izpolni Izjavo udeleženca o prostovoljni udeležbi na testiranju telesne pripravljenosti (Priloga 8).

Potek srečanja:

Drugo testiranje telesne pripravljenosti poteka na enak način kot je bilo izvedeno začetno testiranje (*Testiranje 1*). V primeru ugotovljenih kontraindikacij ali izključitvenih kriterijev za udeležbo (ugotovljenih v času obiskovanja delavnice Zdravo hujšanje, npr. med vadbenimi srečanji ipd.) se DFT pred začetkom testiranja pogovori s posameznikom/-iki.

Po izvedenem testiranju sledi kratka individualna in skupinska interpretacija rezultatov, razreševanje dilem, težav in splošnih vprašanj udeležencev, medtem ko je natančnejši interpretaciji rezultatov posameznika namenjen *Individualni posvet 3 z DFT (Kje sem in kako naprej II?)*.

Ob koncu srečanja sledi kratek povzetek srečanja/zaključek ter navodila za naslednje srečanje oziroma individualne posvete.

DFT rezultate testiranja telesne pripravljenosti (izbrani kazalniki: vrsta testa za aerobno zmogljivost, rezultat testa za aerobno zmogljivost) poroča DMS, ki podatke po 18. tednu poroča v spletni obrazec 1ka.

¹⁰ Kot pomoč pri testiranju vodji delavnice (DFT) lahko pomaga DMS (organizacijska pomoč pri merjenju časa, zapisovanju rezultatov, merjenju krvnega tlaka ...), v primeru, da v zdravstvenem domu ni na razpolago še drugi DFT.

¹¹ V Centrih za krepitev zdravja lahko namesto drugega DFT pri izvedbi testiranja vodji delavnice DFT pomaga DKIN.

2.1.25. »SS 14« - Štirinajsto srečanje skupine: Cilji in moj načrt za naprej

Teden 17					
Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10				
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti načrte udeležencev za naprej. - Nasloviti pozitivne lastnosti, ki posamezniku pomagajo pri zmanjševanju telesne mase. - Nasloviti vprašanje kako vzdrževati zdravo telesno maso po zaključku programa. 					
Potrebni pripomočki: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Za vodje</th> <th>Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za prikaz reševanja problemov - Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase¹² </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-13: Moje pozitivne lastnosti - Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase⁹ </td> </tr> </tbody> </table>		Za vodje	Za udeležence	<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za prikaz reševanja problemov - Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase¹² 	<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-13: Moje pozitivne lastnosti - Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase⁹
Za vodje	Za udeležence				
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Pripomoček: Flip chart/tabla za prikaz reševanja problemov - Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase¹² 	<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list M-13: Moje pozitivne lastnosti - Publikacija: Vzdrževanje zdrave telesne mase⁹ 				

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, kako so zadovoljni s svojim napredkom – ali so uresničili osebne načrte glede gibalnih in prehranjevalnih navad, ali imajo kakšna vprašanja/dileme glede vsebin prejšnjih srečanj.

Nato vodi diskusijo o načrtih udeležencev za naprej in kako bodo načrtovane spremembe vzdrževali (oporne točke so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*).

DMS nato poudari, da ima vsak posameznik pozitivne lastnosti, ki jih je pridobil tekom življenja, in mu pomagajo pri spremembi. Z udeleženci izvede vajo na **Delovnem listu M-13: Moje pozitivne lastnosti**. Udeležence spodbudi naj doma ponovno razmislijo o svojih pozitivnih lastnostih in dopolnijo delovni list. Oporne točke za vodeno diskusijo so v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS udeležencem izroči publikacijo za vzdrževanje zdrave telesne mase, ki bo udeležencem v pomoč po zaključki programa hujšanja v zdravstvenem domu. Skupaj pregledajo publikacijo in razrešujejo morebitna vprašanja in nejasnosti.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

Štirinajstemu srečanju skupine v istem tednu sledi predzadnja 60-minutna vadba z naslovom **Vadba 15 - Izbran program telesne vadbe**. DFT izbere program vadbe glede na svojo strokovno usposobljenost in zmožnosti udeležencev. Predlagan je npr. prikaz vaj za sproščanje ali dihalnih vaj oziroma utrjevanje že izbranega programa vadbe.

Pripomočki: po potrebi

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

¹² Natančen naslov publikacije bo znan do konca maja 2018. Publikacija je v pripravi.

2.1.26. »SS 15« - Petnajsto srečanje skupine: Zaključno srečanje

Teden 18					
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10				
Cilji srečanja: - Nasloviti, kaj so udeleženci v programu pridobili. - Udeležence usmeriti v podpora okolja (društva, skupine za samopomoč ...).					
Potrebni pripomočki: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Za vodje</th> <th>Za udeležence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> - Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) - Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 10) - Poročilo o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico (Priloga 11) - Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih (Priloga 12) </td> <td> - Diploma za uspešno opravljen program (Priloga 13) </td> </tr> </tbody> </table>		Za vodje	Za udeležence	- Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) - Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 10) - Poročilo o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico (Priloga 11) - Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih (Priloga 12)	- Diploma za uspešno opravljen program (Priloga 13)
Za vodje	Za udeležence				
- Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1) - Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 10) - Poročilo o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico (Priloga 11) - Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih (Priloga 12)	- Diploma za uspešno opravljen program (Priloga 13)				

Potek srečanja:

V uvodu DMS preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, kako so zadovoljni s svojim napredkom, ali imajo kakšna vprašanja/dileme glede vsebin prejšnjih srečanj.

V nadaljevanju DMS udeležence spodbudi k refleksiji in diskusiji glede obiskovanja programa hujšanja. Glavni namen je, da udeleženci ozavestijo in izmenjajo mnenja/izkušnje glede tega, kaj so tekom delavnice pridobili in kako naprej (s čim si lahko pomagajo v procesu vzdrževanja spremembe). DMS jih pri tem tudi spodbudi, da se med seboj srečujejo tudi v prihodnje in navede nekaj primerov dobrih praks (npr. srečevanje kot skupina za samopomoč, skupna telesna aktivnost – npr. hoja itd.). Oporne točke za refleksijo ter nekaj dobrih praks izvajalcev, ki udeležencem omogočajo nadaljnjo podporo pri vzdrževanju spremembe, je navedenih tudi v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*.

DMS udeležence opozori na vire pomoči v duševni stiski, ki so jim na voljo v lokalnem okolju (nekaj splošnih virov pomoči je navedenih tudi v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*) oziroma druga društva v lokalnem okolju (npr. društva bolnikov itd.). Na srečanje lahko povabi njihove predstavnike, da udeležencem predstavijo svoje aktivnosti..

Pomembno je, da se skupina, ki se je toliko časa srečevala, na ustrezen način tudi poslovila (nekaj dobrih praks je navedenih v *Priročniku o psihološki podpori pri spreminjanju*). Pri tem je zaželeno, da se zadnjega srečanja skupine (oz. dela tega) udeležijo tudi ostali člani strokovnega tima. DMS udeležence ob koncu tudi povabi na nadaljnja motivacijska srečanjih, ki bodo potekala čez tri, šest in dvanajst mesecev.

Udeležencem se simbolično podeli diploma za uspešno opravljen program, kot priznanje za prizadevno delo in motivacijo (Priloga 13).

Ob koncu srečanja DMS udeležencem razdeli Anketo o zadovoljstvu z delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 10). Udeležence opomni, da je anketa anonimna in da je njihovo mnenje izredno pomembno za delo vseh strokovnjakov in izvajalcev.

Po končanem srečanju DMS prešteje oddane ankete in izpolni kratko poročilo (Priloga 11) o izpolnjenih anketah (naziv zdravstvenega doma, datum izpolnjevanja, zabeleži zaporedno številko delavnice v tekočem letu ter število vrnjenih anket. Ankete se hranijo v arhivu v ZD in so kadar koli na voljo NIJZ na vpogled.

V dneh po končanem srečanju DMS prav tako izpolni Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih (Priloga 12), ki ga umesti v zdravstveno kartoteko udeleženca oz. ga posreduje osebnemu zdravniku in v RADM.

Zaključnemu srečanju skupine v istem tednu sledi tudi zadnja 60-minutna vadba, **Vadba 16 - Izbran program telesne vadbe z zaključkom**. DFT skupaj z udeleženci izbere program zadnje vadbe glede na svojo strokovno usposobljenost in zmožnosti udeležencev.

Pripomočki: po potrebi

Evidenca prisotnosti – DFT (**Priloga 2**)

2.1.27. »TS 4« - Timski sestanek 4

Po tednu 18	
Trajanje: 120 min. Izvajalci srečanja: DR. MED., DMS, DFT, DIET, PSIH.	
Cilji srečanja: - Namen timskega sestanka je izmenjava strokovnih izkušenj strokovnjakov ter razreševanje morebitnih strokovnih vprašanj glede napredka in zdravstvenega stanja udeležencev.	
Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih (Priloga 9)	

Glavni izvajalec na tiskem sestanku ostalim sodelavcem v strokovnem timu poroča o poteku programa, izvedbi srečanj ter napredku udeležencev. Strokovnjaki izmenjajo morebitne izkušnje ter se dogovorijo o poteku oziroma morebitnih organizacijskih spremembah prihodnjih delavnic.

Po zaključku timskega sestanka se pripravi zapisnik sestanka (Priloga 9).

2.2. Motivacijski modul delavnice Zdravo hujšanje

2.2.1. »SMS 1« - Prvo skupinsko motivacijsko srečanje: 3 mesece po končanem Uvodnem modulu

Tri mesece po zaključenem Uvodnem modulu	
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: - Preveriti napredek udeležencev in motivacija za vzdrževanje zdrave telesne mase.	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1)	

Potek srečanja:

Na motivacijskem srečanju izvajalec preveri stanje pri udeležencih in jih motivira za nadaljnji trud pri vzdrževanju zdrave telesne mase. Na srečanju izmenjajo izkušnje ter se jih po potrebi ponovno motivira k vstopu v športna društva, ki delujejo v lokalnem okolju, v skupine za pomoč (v kolikor obstajajo) ter k pogovornim uram v zdravstvenem domu.

2.2.2. »SMS 2« - Drugo skupinsko motivacijsko srečanje: 6 mesecev po končanem Uvodnem modulu

Šest mesecev po zaključenem Uvodnem modulu	
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: - Preveriti napredek udeležencev in motivacija za vzdrževanje zdrave telesne mase.	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1)	

Potek srečanja:

Na motivacijskem srečanju izvajalec preveri stanje pri udeležencih in jih motivira za nadaljnji trud pri vzdrževanju zdrave telesne mase. Na srečanju izmenjajo izkušnje ter se jih po potrebi ponovno motivira k vstopu v športna društva, ki delujejo v lokalnem okolju, v skupine za pomoč (v kolikor obstajajo) ter k pogovornim uram v zdravstvenem domu.

2.2.3. »SMS 3« - Tretje skupinsko motivacijsko srečanje: 12 mesecev po končanem Uvodnem modulu

Dvanajst mesecev po zaključenem Uvodnem modulu	
Trajanje: 90 minut Izvajalec srečanja: DMS	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: - Preveriti napredek udeležencev in motivacija za vzdrževanje zdrave telesne mase.	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Evidenca prisotnosti – DMS (Priloga 1)	

Potek srečanja:

Na motivacijskem srečanju izvajalec preveri stanje pri udeležencih in jih motivira za nadaljnji trud pri vzdrževanju zdrave telesne mase. Na srečanju izmenjajo izkušnje ter se jih po potrebi ponovno motivira k vstopu v športna društva, ki delujejo v lokalnem okolju, v skupine za pomoč (v kolikor obstajajo) ter k pogovornim uram v zdravstvenem domu.

2.2.4. »T 3« - Testiranje 3: Tretje testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše osebe

12 mesecev po zaključenem Uvodnem modulu (po SMS 3)	
Trajanje: 120 minut Izvajalec srečanja: 2x DFT (ali DFT in DMS ¹³ ali DFT in DKIN ¹⁴)	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Ocena stanja/spremembe/vzdrževanja telesne pripravljenosti udeležencev. - Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti – DFT (Priloga 2) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (Priročnik za preiskovalce) - Priročnik: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (Priročnik za preiskovalce) - Pripomočki in oprema, potrebna za izvedbo obeh skupin testov (opredeljeno v zgoraj navedenih priročnikih) - Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti (priloge v zgoraj navedenih priročnikih) 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Delovni zvezek za udeležence - Delovni list TD-10: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 3 (za udeleženca)

Pomembno:

V primeru, da se udeleženec testiranja udeležuje prvič, se na tem srečanju obvezno izpolni Izjavo udeleženca o prostovoljni udeležbi na testiranju telesne pripravljenosti (Priloga 8).

Potek srečanja:

Tretje testiranje telesne pripravljenosti poteka na enak način kot je bilo izvedeno začetno in drugo testiranje (Testiranje 1 in 2). Po izvedenem testiranju sledi kratka individualna in skupinska interpretacija rezultatov, razreševanje dilem, težav in splošnih vprašanj udeležencev, medtem ko je natančnejši interpretaciji rezultatov posameznika namenjen *Individualni posvet 4 z DFT (Kje sem in kako naprej III?)*.

Ob koncu srečanja sledi kratek povzetek srečanja/zaključek ter navodila za izvedbo 4. individualnega posveta, ki ga imata z udeležencem DMS in DFT.

¹³ Kot pomoč pri testiranju vodji delavnice (DFT) lahko pomaga DMS (organizacijska pomoč pri merjenju časa, zapisovanju rezultatov, merjenju krvnega tlaka...), v primeru, da v zdravstvenem domu ni na razpolago še drugi DFT.

¹⁴ V Centrih za krepitev zdravja lahko namesto drugega DFT pri izvedbi testiranja vodji delavnice DFT pomaga DKIN.

2.2.5. »IP4 DMS in IP4 DFT« - Individualni posvet 4: Kje sem in kako naprej III?

Dvanajst mesecev po zaključnem Uvodnem modulu (po T 3)	
Trajanje: 30 minut/udeleženca IP z DMS 15 minut/ udeleženca IP z DFT Izvajalec srečanja: DMS in DFT	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Izvesti kontrolno oceno stanja udeleženca po 1 letu od vstopa v program hujšanja. - Izdelati dolgoročni SMART osebni načrt za vzdrževanje zdrave telesne mase v fazi vzdrževanja. - Izvesti intervju s skozi Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (podatkov ni potrebno poročati na NIJZ preko spletnega obrazca v 1ka). - Izvesti meritve (analiza telesne sestave – ITM, OP in meritev krvnega tlaka). - Razlaga in interpretacija rezultatov tretjega testiranja telesne pripravljenosti. 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Evidenca prisotnosti - DMS (Priloga 1) - Evidenca prisotnosti - DFT (Priloga 2) - Orodje: Analizator telesne sestave (ITM) - Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlak - Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 5) - Slikovni prikaz velikosti porcij (Priloga 6) - Izpolnjen testni karton z rezultati posameznega udeleženca (s strani DFT) 	Za udeležence <ol style="list-style-type: none"> 1. Publikacija: Delovni zvezek za udeležence 2. Publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti 3. Delovni list TD-3: Osebni načrt telesne dejavnosti 4. Delovni list TD-4: Osebni načrt telesne vadbe: Aerobna vadba 5. Delovni list TD-6: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost 6. Delovni list TD-7: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za krepitev mišic 7. Delovni list TD-8: Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za ravnotežje in koordinacijo 8. Delovni list TD-10: Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih/starejših oseb 3 (za udeleženca)

Pomembno:

IP 4 z DMS mora potekati pred T 3,
 IP 4 z DFT pa mora potekati po izvedenem T 3!

Potek srečanja:

Izvajalca na tem individualnem srečanju ugotavljata kontrolno oceno stanja udeleženca in morebiten napredek/trenutno stanje po letu dni od vstopa v program hujšanja. Skupaj pregledajo *Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti* (v kolikor ga še beleži v kakršni koli obliki) ter pripravijo dolgoročni vzdrževalni osebni načrt za naprej po načelu SMART.

DMS ponovno izvede intervju skozi **Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje (zdravstveni status, meritve – OP, ITM, KT, motivacija, prehranjevalne navade in telesna dejavnost)**. Podatkov ni potrebno poročati na NIJZ.

DFT skupaj z udeležencem pregleda *rezultate tretjega testiranja telesne pripravljenosti* ter izpostavi morebitne spremembe oziroma najboljše in najslabše komponente telesne pripravljenosti udeleženca. Na podlagi trenutne količine telesne dejavnosti, rezultatov testiranja telesne pripravljenosti, osebnega načrta telesne dejavnosti in osebnih načrtov telesnih vadb ter dnevnika telesne dejavnosti ugotovi dosežene cilje, nato pa skupaj postavi dolgoročne cilje za naprej (spodbujanje aktivnejšega življenjskega sloga ali ohranjanje le-tega).

DMS/DIET skupaj z udeležencem pregleda podatke 3. ocene stanja (področju prehranjevalnih navad).

3.SPREMLJANJE (EVALVACIJA) DELAVNICE ZDRAVO HUIŠANJE

3.1. Osnovne informacije

Skladno s Splošnim dogovorom za tekoče pogodbeno leto, ki je objavljen na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, so izvajalci dolžni NIJZ-ju poročati podatke o uspešnosti izvedene delavnice. Spremljanje oz. evalvacija delavnic je časovno umeščena v program preventive in je predvidena kot ena izmed aktivnosti, ki se izvaja v delavnici.

3.1.1. Kaj poročati?

V okviru spremljanja se spremljajo naslednje **točke (1 – 4)**, ki so navedene v Tabeli 1. Točke 2, 3 in 4 so podrobneje opredeljene v naslednjih poglavjih.

Tabela 1: Poročanje

Kaj se spremlja?		Beleženje in poročanje
1. Podatki o zdravstvenem domu in izvajalcih	/	Poročanje na NIJZ. Ob poročanju zabeležiti v spletni obrazec 1ka.
2. Prisotnost udeležencev na delavnici	Skupinska srečanja, telesna dejavnost, individualni posveti, testiranje telesne pripravljenosti) – obrazci v Prilogah 1-3	Poročanje na NIJZ. Ob poročanju zabeležiti v spletni obrazec 1ka.
3. Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje	a. Izbrani kazalniki iz Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 5) in b. izbrani kazalniki iz kartona o testiranju telesne dejavnosti	Poročanje na NIJZ. Ob poročanju zabeležiti v spletni obrazec 1ka.
4. Zadovoljstvo udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje	Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje – Priloga 10	Priprava Poročila o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico (Priloga 11). Poročilo in ankete se hranijo v ZD in so kadar koli na vpogled NIJZ.

Podatkov Motivacijskega modula ni potrebno beležiti na NIJZ preko 1ka. Podatki se sicer spremljajo (za namen svetovanja) in hranijo v posameznem ZD.

3.1.2. Kdaj se poroča?

V nadaljevanju je v Tabeli 2 prikazana strnjena struktura delavnice Zdravo hujšanje. V tabeli so z zvezdico (*) označeni tedni ko poteka spremljanje (Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje, Testiranje telesne pripravljenosti, Anketni vprašalnik o zadovoljstvu udeležencev z delavnico). To je tudi podrobneje utemeljeno v Tabeli 3.

Priporočilo izvajalcem: priporoča se, da se individualni posvet s psihologom in DFT opravi po izvedenem individualnem posvetu z DMS, na katerem izvajalec z udeležencem izpolni vprašalnik in izvede meritve.

Tabela 2: Struktura delavnice

DELAVNICA ZDRAVO HUJŠANJE							
TEDEN	Skupinsko srečanje	Vadbeno srečanje	IP DMS	IP DFT	IP psiholog	Testiranje	Timski sestanek
Teden 0*			IP 1 DMS ¹⁵				
Teden 1	SS 1	Vadba 1			IP 1 psiholog ¹⁶		
Teden 2*						T 1	
Teden 3	SS 2	Vadba 2		IP 1 DFT ¹⁷			
Teden 4	SS 3	Vadba 3					
Teden 5	SS 4	Vadba 4					TS 1
Teden 6*		Vadba 5	IP 2 DMS ¹⁸	IP 2 DFT ¹⁹	IP 2 (in IP 3) psiholog ²⁰		
Teden 7	SS 5	Vadba 6					
Teden 8	SS 6	Vadba 7					
Teden 9	SS 7	Vadba 8					TS 2
Teden 10	SS 8	Vadba 9					
Teden 11	SS 9	Vadba 10					
Teden 12	SS 10	Vadba 11					
Teden 13	SS 11	Vadba 12					TS 3
Teden 14	SS 12	Vadba 13					
Teden 15*	SS 13	Vadba 14	IP 3 DMS ²¹	IP 3 DFT ²²		T 2	
Teden 16*							
Teden 17*	SS 14	Vadba 15					
Teden 18*	SS 15	Vadba 16					
Teden 19							TS 4
po 3. m	SMS 1						
po 6. m	SMS 2						
po 12. m*	SMS 3		IP 4 DMS ²³				
				IP 4 DFT ²⁴		T 3	

Legenda:

DFT diplomirani fizioterapevt

DMS – diplomirana medicinska sestra

IP – individualni posvet

SMS – skupinsko motivacijsko srečanje

SS – skupinsko srečanje

T – testiranje telesne pripravljenosti

TD – telesna dejavnosti

TS – timski sestanek

¹⁵ Vstopni pogovor z DMS (1. individualni posvet) – pred začetkom delavnice DMS z udeležencem opravi pogovor, na katerem se ugotovi morebitne želje in posebnosti udeleženca. DMS skupaj z udeležencem izpolni tudi vprašalnik o življenjskem slogu in izvede meritve – skupaj 60 minut.

¹⁶ 1. individualni posvet s psihologom se zgodi med 1. in 4. tednom (traja 20 minut/ udeleženca).

¹⁷ 1. individualni posvet s DFT traja 30 minut/udeleženca.

¹⁸ 2. individualni posvet z DMS traja 30 minut/ udeleženca.

¹⁹ 2. individualni posvet z DFT traja 15 minut/ udeleženca

²⁰ Med 7. in 18. tednom ima udeleženec možnost dodatnih 2 individualnih posvetov s psihologom (20 minut/ udeleženca) oz. enega daljšega (40 minut/udeleženca).

²¹ 3. individualni posvet z DMS traja 30 minut/ udeleženca

²² 3. individualni posvet z DFT traja 15 minut/udeleženca

²³ 4. individualni posvet z DMS traja 30 minut/ udeleženca

²⁴ 4. individualni posvet z DFT traja 15 minut/ udeleženca

Tabela 3: Izpolnjevanje vprašalnika in testnih kartonov pri testiranju telesne pripravljenosti

Teden izpolnjevanja	Segment izpolnjevanja	Izvajalec, ki izpolnjuje vprašalnik z udeležencem na individualnem posvetu	OPOMBA
Uvodni modul delavnice Zdravo hujšanje			
Teden 0	Vprašalnik (Priloga 5 in Priloga 6)	DMS	Strukturiran klinični pogovor z vstopno oceno stanja , ki ga izvede DMS. Naloga DFT je, da se pred izvedbo testiranja telesne pripravljenosti (v 2. tednu) posvetuje z DMS glede sklopa <u>meritev in zdravstvenega statusa</u> , pred izvedbo individualnega posveta z DFT (teden 3/4) pa od DMS pridobi podatke glede sklopa <u>telesne dejavnosti</u> .
Teden 2	Testni kartoni v sklopu testiranja telesne pripravljenosti	DFT	Vstopna ocena stanja: DFT pred izvedbo testiranja telesne pripravljenosti s strani DMS pridobi vpogled v rezultate vprašalnika – segment meritve in telesna dejavnost. Na individualnem posvetu v tednu 3/4 DFT svetuje udeležencu glede na rezultate vprašalnika (meritve, zdravstveni status, telesna dejavnost) in rezultate testiranja telesne pripravljenosti.
Teden 15/16	Vprašalnik (Priloga 5 in Priloga 6)	DMS	Zaključna ocena stanja: Protokol enak kot v 1. časovni točki merjenja.
Teden 16	Testni kartoni v sklopu testiranja telesne pripravljenosti	DFT	Zaključna ocena stanja: Protokol enak kot v 1. časovni točki testiranja.
Teden 17/18	Anketni vprašalnik o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje (Priloga 10)	DMS	DMS ob koncu Uvodnega modula delavnice udeležencem razdeli ankete. DMS po končanem srečanju v obrazec Priloga 11 zapiše poročilo o izpolnjenih anketah. Izpolnjene ankete se skupaj s poročilom hranijo v ZD in so na vpogled NIJZ.
Motivacijski modul delavnice Zdravo hujšanje²⁵			
12. mesec po tednu 18	Vprašalnik (Priloga 5 in Priloga 6)	DMS	Spremljanje: Protokol enak kot v 1. časovni točki merjenja.
12. mesec po tednu 18	Testni kartoni v sklopu testiranja telesne pripravljenosti	DFT	Spremljanje: Protokol enak kot v 1. časovni točki testiranja.

²⁵ Podatkov iz Motivacijskega modula ni potrebno poročati v 1ka.

3.2. Določitev identifikacijske številke udeleženca

Ob začetku posamezne delavnice je potrebno zabeležiti **IDENTIFIKACIJSKO ŠTEVILKO UDELEŽENCA**. Ta je enostavna in 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 na pojasnilo in dopolnilo 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.

Identifikacijska številka je sestavljena iz:

- * inicialke imena delavnice (npr. **ZH** kot Zdravo hujšanje),
- * leta izvajanja (npr. **ZH2018**),
- * zaporedne številke delavnice v tekočem letu, pri čemer vpisujete dvomestno številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. **ZH2018D1**),
- * zaporedne številke udeleženca, pri čemer vpisujete dvomestno številko 1, 2 ... 10 ipd. (npr. **ZH2018D1U1**).

Identifikacijsko številko (zgornji primer: **ZH2018D1U1**) se zapiše/beleži:

- na vprašalnik (desni kot zgoraj) in v 1ka,
- na evidenco prisotnosti – poročilo.

3.3. Prisotnost udeležencev na delavnici Zdravo hujšanje

3.3.1. DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA (DMS)

DMS na skupinskih srečanjih in individualnih srečanjih uporablja obrazec »EVIDENCA PRISOTNOSTI - DMS« (Priloga 1).

A. NAVODILA ZA BELEŽENJE

V nadaljevanju sledijo navodila za izpolnjevanje obrazca, ki se nahaja v Prilogi 1.

UVODNI MODUL delavnice

a) SKUPINSKA SREČANJA (SS):

Pod posamezni dan skupinskega srečanja (SS) skladno s strukturo delavnice hujšanja, se vpiše datum izvedenega srečanja, v prazni prostor se podpišejo prisotni udeleženci. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

b) INDIVIDUALNI POSVET Z DMS (IP z DMS):

Individualni posveti potekajo ob različnih terminih/ dnevih. Izvajalec v prazni prostor vpiše datum individualnega posveta z udeležencem, poleg datuma se udeleženec podpiše. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

MOTIVACIJSKI MODUL delavnice

c) SKUPINSKA MOTIVACIJSKA SREČANJA (SMS):

Del obrazca »EVIDENCA PRISOTNOSTI – DMS« so tudi skupinska motivacijska srečanja in 4. individualni posvet z DMS. Izvajalec obrazec hrani in ga ponovno uporabi, ko izvede motivacijski del delavnice.

d) 4. INDIVIDUALNI POSVET Z DMS (IP 4 z DMS):

Eno leto po končanem uvodnem modulu delavnice poteka motivacijski modul, v okviru katerega se izvede 4. individualni posvet z DMS. Ker ta lahko poteka ob različnih terminih/ dnevih, izvajalec v prazni prostor vpiše datum individualnega posveta z udeležencem, poleg datuma se udeleženec podpiše. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

B. NAVODILA ZA POROČANJE

V nadaljevanju so navodila za poročanje na NIJZ.

POROČANJE NA NIJZ v spletni obrazec 1ka

Evidenca prisotnosti se poroča na NIJZ preko spletnega obrazca 1ka s strani DMS.

Poroča se število prisotnih/ odsotnih in opravičeno odsotnih dni na Uvodnem modulu delavnice Zdravo hujšanje (Motivacijskega modula delavnice ni potrebno poročati):

- skupinskih srečanj (15 srečanj),
- srečanj telesne dejavnosti (16 srečanj),
- individualnih posvetih z DMS (3 individualni posveti),
- individualnih posvetih z DFT (3 individualni posveti),
- individualnih posvetih s psihologom (3 individualni posveti),
- testiranj telesne pripravljenosti (2 testiranj).

V pomoč pri poročanju so poleg obrazca, ki se nahaja v Prilogi 1, tudi:

- »EVIDENCA PRISOTNOSTI - PSIH« (Priloga 3), pri čemer psiholog DMS na timskem posvetu izroči izpolnjene obrazce evidence prisotnosti (Priloga 3), ki jo vodi psiholog na svojih individualnih posvetih;
- »EVIDENCA PRISOTNOSTI – DFT« (Priloga 2);

3.3.2. DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVT

Diplomirani fizioterapevt na skupinskih srečanjih, individualnih srečanjih in testiranjih telesne pripravljenosti uporablja obrazec »EVIDENCA PRISOTNOSTI – DFT« (Priloga 2).

A. NAVODILA ZA BELEŽENJE

V nadaljevanju sledijo navodila za izpolnjevanje obrazca, ki se nahaja v Prilogi 2.

UVODNI MODUL delavnice

a) TELESNA VADBA (TV):

Pod posamezni dan telesne vadbe (TV) skladno s strukturo delavnice hujšanja, se vpiše datum izvedenega vadbenega srečanja, v prazni prostor se podpišejo prisotni udeleženci. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

b) INDIVIDUALNI POSVET Z DFT (IP z DFT):

Individualni posveti potekajo ob različnih terminih/ dnevih. Izvajalec v prazni prostor vpiše datum individualnega posveta z udeležencem, poleg datuma se udeleženec podpiše. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

c) TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI (T):

Pod posamezno izvedeno testiranje telesne pripravljenosti (T) skladno s strukturo delavnice hujšanja, se vpiše datum izvedenega testiranja, v prazni prostor se podpišejo prisotni udeleženci. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

MOTIVACIJSKI MODUL

d) 3. TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI (T):

Del obrazca »EVIDENCA PRISOTNOSTI – DFT« je tudi 3. izvajanje testiranja telesne pripravljenosti in 4. individualni posvet z DFT. Izvajalec obrazec hrani in ga ponovno uporabi, ko izvede motivacijski del delavnice.

e) 4. INDIVIDUALNI POSVET Z DFT (IP4 z DFT):

Eno leto po končanem uvodnem modulu delavnice poteka motivacijski modul, v okviru katerega se izvede 4. individualni posvet z DFT. Ker ta lahko poteka ob različnih terminih/ dnevih, izvajalec v prazni prostor vpiše datum individualnega posveta z udeležencem, poleg datuma se udeleženec podpiše. V kolikor se je udeleženec opravičil (zaradi bolezni ipd.), izvajalec v prazni prostor vpiše OO, v kolikor se udeleženec ni opravičil, izvajalec v prazni prostor vpiše minus (-).

B. NAVODILA ZA POROČANJE

Diplomiranemu fizioterapevtu je lahko v pomoč pri poročanju obrazec: »POROČANJE PRISOTNOSTI – DFT«, v katerega se seštejejo dnevi, ko je bil udeleženec prisoten, opravičeno odsoten in odsoten na dogovorjenih terminih.

DFT informacije o prisotnosti iz UVODNEGA MODULA delavnice Zdravo hujšanje sporoči DMS, ki nato podatke zabeleži v spletni obrazec 1ka.

3.3.3. PSIHOLOG

C. NAVODILA ZA BELEŽENJE in POROČANJE

Psiholog na individualnih posvetih uporablja obrazec »EVIDENCA PRISOTNOSTI – PSIH« (Priloga 3).

Psiholog evidenčni obrazec ob prvem posvetu z udeležencem natisne in ga shrani za dotičnega udeleženca. Tekom delavnice se lahko udeleženec udeleži 3 individualnih posvetov s psihologom, ki trajajo 20 minut, oz. 2 individualnih posvetov, ki trajajo 20 minut in 40 minut. V obrazcu ima izvajalec možnost dodajanja opombe, v katero se napiše informacija za DMS glede koriščenja posveta; tj. ali je udeleženec koristil 2. daljši individualni posvet ali 2. krajši individualni posvet.*

V obrazec se udeleženec pod IP1, IP2 in IP3 podpiše. V kolikor se je udeleženec opravičil, izvajalec označi »OO« (opravičeno odsoten), sicer pa označi »-« (odsoten). Prisotnost na individualnih posvetih v spletni obrazec 1ka poroča DMS.

***DMS mora v spletni obrazec 1ka izpolniti podatke, ki se nanašajo na:**

1. individualni posvet s psihologom (a – udeleženec se je posveta udeležil, b – udeleženec se posveta ni udeležil)
2. individualni posvet s psihologom (a – udeleženec se je udeležil krajšega 20 minutnega posveta, b – udeleženec se je udeležil daljšega individualnega posveta, c – udeleženec se posveta ni udeležil)
3. individualni posvet s psihologom (a – udeleženec se je posveta udeležil, b – udeleženec se posveta ni udeležil, ker se je udeležil 2. daljšega posveta, c – udeleženec se posveta ni udeležil)

3.4. Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje

Uspešnost udeležencev v delavnici Zdravo hujšanje opazujemo skozi napredek udeležencev v okviru izbranih kazalnikov:

- a. izbrani kazalniki iz Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje (podatki iz izpolnjenega vprašalnika, ki se nahaja v Prilogi 5) in
- b. izbrani kazalniki iz kartona o testiranju telesne dejavnosti.

3.4.1. Vprašalnika za delavnico Zdravo hujšanje

Namen vprašalnika je skozi strukturiran klinični pogovor oceniti napredek pacienta, ki se vključi v delavnico Zdravo hujšanje. Vprašalnik, ki izvajalcu (DMS) predstavlja vodilo, je sestavljen iz več segmentov:

- A. splošni podatki (SS);
- B. zdravstveni status (ZS);
- C. meritve (ME);
- D. motivacija in pripravljenost za spremembe (M);
- E. prehranjevalne navade (PN);
- F. telesna dejavnost (TD);

Vprašalnik je poenoten tudi z vprašalnikom v RADM. V letu 2017 je bil v sklopu RADM razvit novi prehranski vprašalnik (ki trenutno še ni v uporabi, saj ga je potrebno umestiti v informacijski sistem).

Vprašalnik je pripravljen na način, da je v oporo izvajalcem pri njihovem delu in ni namenjen samo-izpolnjevanju pacienta. Izpolnjevanje vprašalnika (skozi pogovor oz. intervju) je namenjen preverjanju pacientovega stanja in pogosto zahteva od izvajalca dodatno strokovno pojasnilo pacientu in usmerjeno svetovanje. Priporoča se, da preverjanje pacientovega stanja poteka skozi **strukturiran klinični pogovor**, z namenom, da pacient nima občutka zasliševanja. Na ta način bo izvajalec prejel tudi bolj resnične odgovore in bo pacient manj nagnjen k podajanju »všečnih« odgovorov. Več o kliničnem pogovoru je navedeno pri uvodnem individualnem posvetu/pogovoru z udeleženci, ki v našem programu poteka v Tednu 0.

Pridobljeni podatki iz vprašalnika so prvotno namenjeni poglobljeni obravnavi pacienta! Le nekaj izbranih kazalnikov je namenjenih poročanju za namen evalvacije delavnice.

A. KORAKI PRI IZPOLNJEVANJU VPRAŠALNIKA

Izvajalec vprašalnik izpolni skozi strukturiran pogovor s pacientom.

KORAKI:

1. V 1. individualnem razgovoru DMS (ob začetku delavnice) skozi pogovor s pacientom oceni njegovo stanje (vprašalnik je vodilo). Izpolni se celotni vprašalnik, pri čemer so vprašanja (in pojasnila ob vsakem vprašanju) lahko izvajalcu opora za svetovanje.
 - o Vseh kazalnikov ni potrebno poročati na NIJZ. DMS v začetku delavnice na NIJZ poroča (preko sistema 1ka): splošne podatke (naziv ZVC/CKZ, ime in priimek izpolnjevalca vprašalnika, datum pričetka delavnice, datum zaključka delavnice, časovno točko izpolnjevanja vprašalnika; ID

udeleženca, spol udeleženca, datum rojstva udeleženca, izobrazbo udeleženca), rezultate meritev (ITM, obseg pasu), zdravstveni status (zadovoljstvo z zdravjem), motivacijo in pripravljenost za spremembe (pomembnost izgube telesne mase, zmožnost za spremembo), prehranjevalne navade (število zaužitih obrokov, pogostost zajtrkovanja, pogostost uživanja prigrizkov, vrsto pijače za žejo in količina zaužite zelenjave, sadja, mesa, prilog), telesna dejavnost (zadostnost telesne dejavnosti). DMS poroča tudi rezultate meritev telesne pripravljenosti, ki jih prejme s strani DFT: vrsta testa za aerobno zmogljivost, rezultat izvedene meritve. DMS mora podatke o zdravstvenem statusu pred izvedbo T1 posredovati DFT.

2. V 2. individualnem razgovoru DMS z udeležencem ponovno opravi meritve (telesna višina, telesna masa, obseg pasu) in se pogovori z udeležencem, kako je na poti k uresničevanju zastavljenih ciljev. Rezultatov ni potrebno poročati na NIJZ.
3. V 3. individualnem razgovoru (ob koncu delavnice) DMS z udeležencem ponovno opravi meritve. Te podatke se poroča na NIJZ preko 1ka (tako kot je navedeno v okviru 1. individualnega razgovora).
4. Po 12 mesecih od zadnjega srečanja se udeležence povabi na motivacijsko srečanje in pogovor. Ponovno se opravijo meritve, ki pa jih ni potrebno poročati na NIJZ.

B. OPIS SEGMENTOV IN KAZALNIKOV

SPLOŠNI SEGMENT

Splošni segment se nanaša na izvajalce, delavnico in udeležence. Namenjen je osnovnim informacijam, ki so večinoma namenjene sledljivosti delavnic po ZD in sledljivosti posameznega udeleženca. Kazalniki, ki jih je potrebno poročati preko sistema 1ka, so označeni v 4. stolpcu Tabele 4 z oznako »DA«.

Tabela 4: Kazalniki, ki so del splošnega segmenta

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
ID	Identifikacijska številka udeleženca	ID udeleženca se vpiše na desni rob vprašalnika in se jo ob vnosu podatkov v 1ka prav tako poroča. Namenjena je sledljivosti pacientov za namen preverjanja podatkov in pojasnjevanja/dopolnjevanja manjkajočih vrednosti. Več o ID udeleženca na strani 19. *Kako določiti ID udeleženca, je navedeno v poglavju 3.2. Določitev identifikacijske številke udeleženca	DA
IP	Ime in priimek udeleženca	Sledljivost. Imena in priimka se zaradi varovanja osebnih podatkov NE poroča.	/
SP01	Datum izpolnjevanja vprašalnika.	Sledljivost.	DA

SP02	Spol udeleženca	Kazalnik je pomemben za svetovanje.	DA
SP03	Datum rojstva udeleženca	Kazalnik je pomemben za svetovanje.	DA
SP04	Izobrazba udeleženca	Kazalnik je pomemben za poročanje – ugotavljanje ranljivosti.	DA
SP05	Kontakt udeleženca	Organizacija izvedbe delavnice.	/

MERITVE

Sklop meritev se nanaša na:

5. antropometrijo,
6. arterijski krvni tlak v mirovanju.

Sklop je pomemben, saj meritve predstavljajo objektivne kazalnike, s katerimi lahko ugotavljamo stopnjo debelosti in spremembe pri posamezniku (po intervenciji).

Tabela 5: Kazalniki, ki se nanašajo na meritve

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
M01a	Sistolični arterijski krvni tlak v mirovanju: SAKT	Debelost vpliva na visok krvni tlak. Z zmanjšanjem debelosti se naj bi znižal tudi krvni tlak	/
M01b	Diastolični arterijski krvni tlak v mirovanju: DAKT		/
M02	Telesna višina	Pomemben kazalnik za izračun ITM.	/
M03	Telesna masa		/
M04	Indeks telesne mase (ITM)	Kazalnik, s katerim merimo stopnjo hranjenosti.	DA
M05	Obseg pasu	Z zmanjšanjem debelosti, se zmanjša tudi obseg pasu. Trebušna debelost namreč poveča tveganje za arterijsko hipertenzijo, diabetes tipa 2, zamaščena jetra in druge zdravstvene težave.	DA

ZDRAVSTVENI STATUS

Kazalniki, ki so zbrani v tem segmentu, so ključnega pomena za izvajalce pri zagotavljanju varne in usmerjene obravnave. Izvajalcu so v pomoč pri prilagoditvi načina dela, da lažje naslovi individualne potrebe in zmožnosti posameznika ter program prilagodi njegovim morebitnim psihofizičnim omejitvam, kar omogoča varnejšo in bolj učinkovito obravnavo.

Tabela 6: Kazalniki, ki se nanašajo na zdravstveni status

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
ZS01	Zadovoljstvo z zdravjem	Udeleženčeva subjektivna ocena lastnega zdravja lahko izvajalcu pomaga pri razumevanju udeleženca in izvajanju obravnave.	DA
ZS02	Prisotnost KNB	Prisotnost KNB ima lahko vpliv na zdravljenje debelosti.	/
ZS03	Druge bolezni	V kolikor ima oseba kakršno koli drugo zdravstveno težavo (akutne psihološke težave, hujše duševne motnje, bolečine v sklepih, hrbtu) mora biti izvajalec na to pozoren in ravnati skladno s priporočili oz. se posvetovati z udeleženčevim izbranim osebnim zdravnikom o primernosti vključitve.	/
ZS04	Uporaba zdravil	Nekatera zdravila (npr. antidepresivi, beta-blokatorji) imajo lahko vpliv na delovanje pomembnih telesnih funkcij posameznika, kar lahko zahteva prilagojen način obravnave. V primeru predpisane terapije, ki je izvajalec ne pozna, priporočamo, da se posvetuje z udeleženčevim izbranim osebnim zdravnikom glede primernosti vključitve oz. nadaljnje obravnave posameznika.	/
ZS05	Prisotnost urinske inkontinence	Prisotnost urinske inkontinence	/
ZS05a	Pogostost uhajanja urina	lahko negativno vpliva na udeleženčevo oceno telesne pripravljenosti oziroma lahko tudi samo testiranje in/ali stanju neprilagojen vadbeni program delavnice negativno vpliva na udeleženčevo zdravje.	/
ZS06	Nenavadna zadihanost in/ali bolečina v prsih	Prisotnost nenavadne zadihanosti in/ali bolečine v prsih v mirovanju oziroma med telesno dejavnostjo lahko negativno vplivajo na rezultate testiranja in imajo lahko	/

		ob izvedbi nekaterih testov telesne pripravljenosti ali vaj neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.	
ZS07	Vrtoglavica in/ali omedlevica	Prisotnost vrtoglavice in/ali omedlevice lahko negativno vpliva na rezultate testiranja in ima lahko ob izvedbi nekaterih testov telesne pripravljenosti ali vaj neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.	/
ZS08	Nosečnost	V primeru nosečnosti ali stanja tik po rojstvu otroka je predvsem pri izvedbi testiranja telesne pripravljenosti in telesne vadbe potrebna posebna pozornost (prilagoditev oziroma neizvedba nekaterih testov in vaj idr.).	/
ZS09	Obolenje	Izvedba nekaterih testov telesne pripravljenosti ali vaj ima lahko v primeru prisotnega obolenja s povišano telesno temperaturo neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.	/
ZS10	Kajenje	Kajenje lahko kot dejavnik tveganja vpliva na rezultate testiranja telesne pripravljenosti in/ali ima lahko ob izvedbi nekaterih testov (predvsem testov aerobne zmogljivosti) neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.	/

MOTIVACIJA (OCENA PRIPRAVLJENOSTI ZA SPREMEMBO)

Zaznana pomembnost in zaznana zmožnost spremembe predstavljata ključna vidika motivacije, ki vplivata na proces spreminjanja življenjskega sloga. Uspešnost spreminjanja življenjskih navad je namreč odvisna od tega, ali bo posameznik določeno tveganje za lastno zdravje zaznal kot resno/pomembno ter od tega, ali bo imel občutek samo-zaupanja, da lahko spremembo vedenja tudi izvede (samo-učinkovitost).

Sistematični pregledi študij kažejo, da je tako zaznano pomembnost kot tudi zaznano zmožnost mogoče spreminjati, kar želimo doseči tekom delavnice, ter da se oba vidika motivacije povezuje z ugodnimi izidi procesa hujšanja.

Ob vstopu v delavnico se zato udeleženca vpraša, kako se mu zdi pomembno spremeniti življenjski slog (in posledično shujšati) ter kako se čuti zmožnega spremeniti življenjski slog (in posledično shujšati). Ob koncu uvodnega modula delavnice hujšanja (v tednu 18) se udeleženca ponovno vpraša, in sicer kako se mu zdi pomembno nadaljevati z uvajanjem sprememb in kako se čuti zmožnega nadaljevati z uvajanjem sprememb.

Tabela 7: Kazalniki, ki se nanašajo na psihološki vidik

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
PS01	Zaznana pomembnost spremembe	Zaznana pomembnost spremembe je povezana z večjo verjetnostjo vstopa in vztrajanja v procesu spreminjanja življenjskega sloga.	DA
PS02	Zaznana zmožnost spremembe	Zaznana zmožnost spremembe odraža posameznikovo samo-učinkovitost, ki je pomemben napovednik vstopa in vztrajanja v spremembi vedenja ter manjša verjetnost relapsov.	DA

PREHRANJEVALNE NAVADE

Prehranjevalne navade so pomemben dejavnik, ki ima vpliv na pojav debelosti. V okviru prehranjevalnih dejavnikov ni pomembna zgolj izbira priporočenih živil in izogib odsvetovanim živilom, ampak na prehranjevalne navade vpliva več dejavnikov: vse od nakupovalnih navad do priprave hrane. Ti dejavniki so strnjeni v kazalnikih, ki so prikazani in obrazloženi v Tabeli 8.

Tabela 8: Kazalniki, ki se nanašajo na prehranjevalne navade

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
PN01A	Število zaužitih obrokov na dan	Ritem prehranjevanja (dejavnik za prekomerno telesno maso/ nastanek debelosti).	DA
PN01B	Pogostost zajtrkovanja		
PN01C	Pogostost uživanja priložnostnih obrokov (prigrizkov)		
PN02	Vrsta tekočine za žejo	Uživanje sladkih in alkoholnih pijač predstavlja dejavnik za prekomerno telesno maso/ pojav debelosti, pojav alkoholiziranosti in ostalih KNB.	DA

PN03A	Količina zaužite toplotno obdelane (kuhane) zelenjave	Priporočene prehranske izbire, je potrebno uživati v zadostnih oz. primernih količinah. Zadostnost zaužite zelenjave pri svetovanju se gleda celokupno (toplotno obdelana + sveža) → PN03A + PN03B.	DA
PN03B	Količina zaužite sveže zelenjave		
PN03C	Količina zaužitega sadja		
PN03D	Količina zaužitega mesa in zamenjav		
PN03E	Količina zaužitih škrobnih prilog		

TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost je enako pomembna kot prehranjevalne navade. Uravnotežena prehrana in zadostna telesna dejavnost omogočata ravnovesje med vnosom in porabo energije, kar se izrazi kot prehranski status človeka. Ta prehranski status se premakne proti debelosti, kadar je energijski vnos večji od porabe. Poleg zadostne telesne dejavnosti je za celostno zdravje enakovrednega pomena izvajanje krepilnih vaj za večje mišične skupine ter izvajanje vaj za ravnotežje in gibljivost.

Tabela 9: Kazalniki, ki se nanašajo na telesno dejavnost

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
TD01	Samoocena telesne pripravljenosti	Udeleženčeva subjektivna ocena telesne pripravljenosti lahko izvajalcu pomaga pri razumevanju udeleženca in izvajanju obravnave.	/
TD02a	Pogostost izvajanja zmerno intenzivne telesne dejavnosti	Pogostost izvajanja zmerno intenzivne telesne dejavnosti je eden izmed kazalnikov zadostnosti telesne dejavnosti.	/
TD02b	Pogostost izvajanja visoko intenzivne telesne dejavnosti	Pogostost izvajanja visoko intenzivne telesne dejavnosti je eden izmed kazalnikov zadostnosti telesne dejavnosti.	/
TD02t	Zadostnost telesne dejavnosti	S kazalnikom, ki ga odčitamo na podlagi kazalnika TD02a in TD02b, ugotavljamo v kolikšni meri udeleženec dosega priporočila SZO za ohranjanje oziroma izboljšanje zdravja z redno aerobno telesno dejavnostjo.	DA
TD03	Pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	S kazalnikom ugotavljamo v kolikšni meri udeleženec dosega priporočila SZO za ohranjanje oziroma izboljšanje zdravja z rednim izvajanjem vaj za krepitev večjih mišičnih skupin.	/
TD04	Pogostost izvajanja vaj za gibljivost in ravnotežje	S kazalnikom ugotavljamo v kolikšni meri udeleženec dosega priporočila SZO za ohranjanje oziroma izboljšanje zdravja z	/

		rednim izvajanjem vaj za izboljšanje giblivosti in ravnotežja.	
--	--	--	--

C. VPRAŠALNIK Z NAVODILI IN POJASNILI ZA IZVAJALCA

V desni kot zgoraj (v vprašalniku) vpišite **identifikacijsko številko udeleženca**.

Izpoljenih vprašalnikov **NE POŠILJATE** na NIJZ, ampak se hranijo v arhivu zdravstvenega doma.

V vprašalniku so polja, ki jih je treba poročati na NIJZ posebno označena s sivo barvo.

Vprašanja z oznako IP, SP01 do SP05 se nanašajo na splošni segment, ki ga na individualnem posvetu izpolni z udeležencem DMS. Ta sklop je razdeljen na podatke o izvajalcu (izpolnjevalcu vprašalnika) ter na podatke o udeležencu.

Tabela 10: UDELEŽENEC

IP	Ime in priimek udeleženca:	_____
SP01	Datum izpolnjevanja vprašalnika: (dd.mm.III)	_____
	OPOMBA: Vpišete datum izpolnjevanja vprašalnika (dan/mesec/leto).	
SP02	SPOL udeleženca:	M / Ž
SP03	Datum rojstva udeleženca (dd.mm.III):	_____
SP04	IZOBRAZBA udeleženca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nedokončana osnovna šola. 2. Osnovna šola. 3. 2- ali 3-letna poklicna šola (IV). 4. 4-letna srednja šola ali gimnazija (V). 5. Višja šola (VI). 6. Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII). 7. Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)
	OPOMBA: Udeleženec naj pove zadnjo dokončano izobrazbo. Upoštevajte, da magisterij po bolonjskem sistemu NE sodi pod kategorijo 7, ampak pod 6. Pod to kategorijo sodi magistrski študij po starih programih.	
SP05	Kontakt udeleženca:	_____

Vprašanja z oznako ZS01 do ZS10 se nanašajo na zdravstveni status udeleženca. Ta segment je še posebej pomemben z vidika svetovanja oz. za varno izvajanje testiranja telesne pripravljenosti in varno izvajanje telesne vadbe v času obiskovanja delavnice.

Tabela 11: ZDRAVSTVENI STATUS

ZS01	Kako ocenjujete svoje zdravje?	a) 1- zelo slabo b) 2 - slabo c) 3 - srednje dobro d) 4 - dobro e) 5 - zelo dobro
<p>OPOMBA: Vprašanje je namenjeno udeleženci subjektivni oceni njegovega zdravstvenega stanja.</p>		
ZS02	Prisotnost KNB pri pacientu, ki jo je potrdil zdravnik:	
	a) Zvišan krvni tlak	DA / NE
	b) Sladkorna bolezen	DA / NE
	c) Bolezen srca in ožilja	DA / NE
	d) Astma	DA / NE
	e) Kronična obstruktivna pljučna bolezen	DA / NE
	f) Rakasto obolenje	DA / NE
	g) Duševna motnja	DA / NE
	h) Bolezen mišic, kosti in/ali sklepov	DA / NE
	i) Drugo (vpišite): _____	
<p>OPOMBA: Iz izpisa preventivnega pregleda obkrožite, katere KNB ima udeleženec.</p> <p>Vprašanje je namenjeno zagotavljanju varnosti obravnave udeležencev v delavnici. Pomembno je, da ima udeleženec KNB (v kolikor jo ima) urejeno in ustrezno vodeno. Izvajalec je dolžan preveriti pri zdravniku. V kolikor je od preventivnega pregleda minilo več kot 6 mesecev in izvajalec oceni, da ima udeleženec poslabšanje stanja kronične bolezni, se posvetuje z njegovim izbranim osebnim zdravnikom.</p>		
ZS03	Ali imate kakršno koli drugo zdravstveno težavo? V kolikor »DA«, katero?	DA: _____ / NE
<p>OPOMBA: Udeleženca vprašajte, ali ima kakršno koli drugo zdravstveno težavo, npr. katero koli drugo kronično ali ponavljajočo se okvaro (poškodba, operacija, obolenje idr.). V kolikor udeleženec odgovori z »DA«, ga vprašajte, katero.</p> <p>V kolikor udeleženec navede kakršno koli težavo (ki ni diagnosticirana kot bolezen in ni zapisana v njegovem preventivnem izpisu), se DMS posvetuje z DFT in/ali psihologom in/ali izbranim osebnim zdravnikom napotenga udeleženca, o tem, ali je udeleženec primeren za sodelovanje na vadbenem oziroma katerem drugem delu delavnice hujšanja.</p>		
ZS04	Ali trenutno jemljete katero koli zdravilo, ki vam ga je predpisal zdravnik?	DA (katero: _____) / NE
<p>OPOMBA: Udeleženca povprašajte po predpisanih zdravilih, ki jih jemlje. Nekatera zdravila (npr. antidepresivi, beta-blokatorji) imajo lahko vpliv na delovanje pomembnih telesnih funkcij (npr. apetit, znižan krvni tlak) posameznika, kar lahko zahteva prilagojen način obravnave. V primeru predpisane terapije, ki je ne poznate, priporočamo, da se posvetujete z osebnim zdravnikom glede primernosti vključitve oz. nadaljnje obravnave posameznika.</p>		

ZS05	Prisotnost urinske inkontinence: DA/ NE				
<p>OPOMBA: V kolikor udeleženec odgovori z »DA«, se DMS posvetuje s pristojnim DFT, ki presodi, ali je ta oseba kljub temu primerna za začetek TD v okviru delavnice, oziroma, ali ta oseba pred začetkom TD v okviru delavnice potrebuje dodatno strokovno pomoč za tovrstno zdravstveno stanje. V kolikor pristojni DFT ni prepričan glede svoje odločitve, se v najkrajšem možnem času (oz. vsaj do naslednjega srečanja skupine) glede tega posvetuje še z osebnim zdravnikom udeleženca delavnice oz. drugim razpoložljivim zdravnikom v ZD. Po potrebi pristojen DFT zdravniku predlaga napotitev na ambulantno fizioterapijo in navede utemeljen vzrok za to.</p>					
ZS05a	Pogostost uhajanja urina: <ul style="list-style-type: none"> a) vsak dan b) pogosto (2- do 6-krat na teden) c) občasno (1-krat na teden) d) redko (1- do 3-krat na mesec) e) nikoli 				
<p>OPOMBA: Vprašanje je aktualno le, v kolikor udeleženec na prejšnje vprašanje (ZS03a) odgovori z DA. Sicer se vprašanje preskoči.</p>					
ZS06	Se kdaj nenavadno zadihate in/ali občutite bolečino v prsih:				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">a) v mirovanju.</td> <td style="width: 40%;">DA / NE</td> </tr> <tr> <td>b) med telesno dejavnostjo.</td> <td>DA / NE</td> </tr> </table>		a) v mirovanju.	DA / NE	b) med telesno dejavnostjo.	DA / NE
a) v mirovanju.	DA / NE				
b) med telesno dejavnostjo.	DA / NE				
<p>OPOMBA: S tem vprašanjem preverimo prisotnost nenavadne zadihanosti in/ali bolečine v prsih v mirovanju oziroma med telesno dejavnostjo, ki bi utegnili vplivati na rezultate testiranja telesne pripravljenosti in/ali bi lahko imeli ob izvedbi katerega izmed testov neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.</p>					
ZS07	Ste v zadnjih 6 mesecih večkrat omedleli ali imeli vrtoglavice? DA/ NE				
<p>OPOMBA: S tem vprašanjem preverimo prisotnost vrtoglavice in/ali omedlevice. Slednji bi namreč utegnili vplivati na rezultate testiranja telesne pripravljenosti in/ali bi lahko imeli ob izvedbi katerega izmed testov neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.</p>					
ZS08	ŽENSKE: Ali ste noseči oz. ste rodili v zadnjih 2 mesecih? DA/ NE				
<p>OPOMBA: Vprašanje je namenjeno udeleženkam v njihovem plodnem obdobju. Ker je lahko od preventivnega pregleda minilo več mesecev, je potrebno preveriti omenjeno stanje (zaradi zagotavljanja varnosti obravnave udeleženca v delavnici).</p>					
<p>V primeru nosečnosti ali stanja tik po rojstvu otroka je predvsem pri izvedbi testiranja telesne pripravljenosti in telesne vadbe potrebna posebna pozornost (prilagoditev oziroma neizvedba nekaterih testov in vaj idr.) DFT mora imeti opravljen tečaj pri Združenju fizioterapevtov Slovenije za vodenje vadbe v nosečnosti in po porodu.</p>					
ZS9	Ste imeli v zadnjih 2 tednih prehlad, gripo ali katero koli drugo obolenje s povišano telesno temperaturo? DA/ NE				
<p>OPOMBA: S tem vprašanjem preverimo, ali je oseba v kakršnem koli akutnem zdravstvenem stanju, ki bi utegnili vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko samo testiranje telesne pripravljenosti dodatno ogrozilo zdravje osebe. Pri povišani telesni temperaturi se namreč število srčnih utripov z vsako stopinjo Celzija poveča za 10 utripov in jo ponavadi spremljajo tudi drugi bolezenski znaki npr.: glavobol, bolečine v mišicah in sklepah, utrujenost idr.</p>					

ZS10	<p>Ste v zadnjih 6 mesecih kadili? DA/ NE</p> <p>OPOMBA: Z vprašanjem preverimo prisotnost dejavnika tveganja – kajenja, ki bi utegnilo vplivati na rezultate testiranja telesne pripravljenosti in/ali bi lahko imelo ob izvedbi nekaterih testov (predvsem testov aerobne zmogljivosti) neželene učinke oziroma negativne posledice za zdravje osebe.</p> <p>Kajenje ima takojšnje in dolgotrajne negativne učinke na telesno dejavnost. Vpliva tudi na višjo srčno frekvenco, posledice so tudi manjša vzdržljivost, slabša telesna zmogljivost in večje tveganje za poškodbe.</p>
-------------	---

Vprašanja z oznako M01 do M05 se nanašajo na sklop meritev, ki jih DMS opravi z udeležencem.

Tabela 12: MERITVE

M01a	Krvni tlak v mirovanju – SKT: _____																								
M01b	Krvni tlak v mirovanju – DKT: _____																								
	<p>OPOMBA: Izvajalec po strokovnem protokolu udeležencu izmeri srčni tlak v mirovanju in ga vpiše spodaj v prazen prostor.</p> <p>PRITOKOL MERJENJA: Merjenje v ambulanti: vedno merimo krvni tlak po standardnem protokolu dvakrat zapored in upoštevamo povprečje dveh meritev. Ob prvem obisku moramo pacientu vedno izmeriti krvni tlak na obeh rokah. Če med desno in levo roko ni razlike v krvnem tlaku, ki je večja kot 10 mmHg, je v nadaljevanju vseeno, na kateri roki merimo krvni tlak.</p> <p>OPOZORILO: Če je sistolični krvni tlak (SAKT) večji od 165 mmHg ali diastolični tlak (DAKT) večji od 100 mmHg, potem udeleženec ni primeren za testiranje telesne pripravljenosti. Predhodno naj se posvetuje z zdravnikom.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>SAKT</th> <th></th> <th>DAKT</th> <th>Opis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><120</td> <td>in</td> <td><80</td> <td>Normalno</td> </tr> <tr> <td><105</td> <td>in</td> <td><65</td> <td>Hipotenzija</td> </tr> <tr> <td>120-139</td> <td>ali</td> <td>80-89</td> <td>Prehipertenzija</td> </tr> <tr> <td>140-159</td> <td>ali</td> <td>90-99</td> <td>1. stopnja hipertenzije</td> </tr> <tr> <td>>160</td> <td>ali</td> <td>>100</td> <td>2. stopnja hipertenzije</td> </tr> </tbody> </table>	SAKT		DAKT	Opis	<120	in	<80	Normalno	<105	in	<65	Hipotenzija	120-139	ali	80-89	Prehipertenzija	140-159	ali	90-99	1. stopnja hipertenzije	>160	ali	>100	2. stopnja hipertenzije
SAKT		DAKT	Opis																						
<120	in	<80	Normalno																						
<105	in	<65	Hipotenzija																						
120-139	ali	80-89	Prehipertenzija																						
140-159	ali	90-99	1. stopnja hipertenzije																						
>160	ali	>100	2. stopnja hipertenzije																						
M02	Telesna višina (v cm): _____																								
M03	Telesna masa (v kg): _____																								
M04	<p>ITM - na 1 decimalno natančno: _____</p> <p>OPOMBA: Z izmerjenima vrednostma telesne višine in mase izračunajte indeks telesne mase (ITM) udeleženca:</p> $\text{ITM (kg/m}^2\text{)} = \text{TELESNA MASA (kg)/TELESNA VIŠINA}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ <p>Klasifikacijska tabela stanja hranjenosti je sledeča:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ITM (kg/m²)</th> <th>KLASIFIKACIJA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>< 18,5</td> <td>podhranjenost</td> </tr> <tr> <td>18,5–24,9</td> <td>normalna prehranjenost</td> </tr> <tr> <td>25,0–29,9</td> <td>prekomerna prehranjenost</td> </tr> <tr> <td>30,0–34,9</td> <td>debelost – 1. stopnje</td> </tr> <tr> <td>35,0–39,9</td> <td>debelost – 2. stopnje</td> </tr> <tr> <td>> 39,9</td> <td>debelost – 3. stopnje</td> </tr> </tbody> </table>	ITM (kg/m ²)	KLASIFIKACIJA	< 18,5	podhranjenost	18,5–24,9	normalna prehranjenost	25,0–29,9	prekomerna prehranjenost	30,0–34,9	debelost – 1. stopnje	35,0–39,9	debelost – 2. stopnje	> 39,9	debelost – 3. stopnje										
ITM (kg/m ²)	KLASIFIKACIJA																								
< 18,5	podhranjenost																								
18,5–24,9	normalna prehranjenost																								
25,0–29,9	prekomerna prehranjenost																								
30,0–34,9	debelost – 1. stopnje																								
35,0–39,9	debelost – 2. stopnje																								
> 39,9	debelost – 3. stopnje																								

M05	<p>Obseg pasu (v cm) - _____ na 1 decimalno natančno:</p> <p>Obseg pasu se izmeri v srednji točki med spodnjim robom rebrnega loka in grebenom črvenične kosti, kar predstavlja višino popka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merjenje obsega pasu se izvede neposredno na kožo preiskovanca (brez oblačil v merjenem predelu telesa). • Če je izvedljivo, naj bo merjenje opravljeno zjutraj, na tešče. • Obseg pasu se meri ob izdihu. Pri tem je potrebno dati preiskovancu navodilo, naj sprosti trebušne mišice in ne vleče trebuha navznoter. • Vrednost meritve se zaokroži na celo število.
-----	---

Vprašanja z oznako PS01 in PS02 so namenjena ugotavljanju motivacije udeleženca oz. njegove pripravljenosti za spremembo. Informacija je pomembna za glavnega izvajalca delavnice, kot tudi za ostale izvajalce. O teh vprašanjih se ima priložnost psiholog pogovoriti z udeležencem tudi na individualnem posvetu.

Tabela 13: MOTIVACIJA IN PRIPRAVLJENOST ZA SPREMEMBE

PS01	<p>A) VSTOPNA OCENA:</p> <p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako POMEMBNO se vam zdi, SPREMENITI življenjski slog (in posledično shujšati)?</p>	<p>B) KONČNA OCENA:</p> <p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako POMEMBNO se vam zdi, NADALJEVATI Z UVAJANJEM SPREMENB življenjskega sloga (in posledično hujšati)?</p>
PS02	<p>A) VSTOPNA OCENA:</p> <p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako koliko se čutite ZMOŽNI, SPREMENITI življenjski slog (in posledično shujšati)?</p>	<p>B) KONČNA OCENA:</p> <p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako koliko se čutite ZMOŽNI, NADALJEVATI Z UVAJANJEM SPREMENB življenjskega sloga (in posledično hujšati)?</p>
<p>OPOMBA: Vprašanja merita <u>pripravljenost oz. motivacijo za spremembo</u>, tj. verjetnost, da bo oseba vstopila, nadaljevala in vztrajala v procesu spreminjanja življenjskega sloga.</p> <p>Če je pacient na <u>obeh lestvicah</u> izbral zgornjo polovico odgovorov (tj. vrednosti 6 ali več), se pripravljenost giblje v smeri spremembe. V tem primeru je pripravljen za načrtovanje spremembe, postavljanje ciljev, akcijski načrt, kar pomeni, da izkazuje ustrezno stopnjo motivacije za sodelovanje v procesu spreminjanja.</p> <p>V primeru, da na posamezni lestvici dosega nizke vrednosti (blizu odgovora sploh ni pomembno oz. sploh nisem zmožen), izvajalec pacienta dodatno informira o pomembnosti hujšanja/zdravega življenjskega sloga oz. pri njem spodbuja občutek zmožnosti (ga povpraša, zakaj svoje zmožnosti ni ocenil z 0, s čimer spodbuja</p>		

razmišljanje o pozitivnih vidikih zmožnosti pacienta; poudari, da se bodo na delavnici učili potrebnih veščin za spremembo življenjskega sloga).

V primeru doseganja nizkih vrednosti na obeh lestvicah (blizu odgovora sploh ni pomembno in hkrati blizu odgovora sploh nisem zmožen) se izvajalec s pacientom pogovori glede razlogov za vključitev v delavnico, ga spodbudi k razmišljanju, zakaj bi bila sprememba zanj dobra ipd. (po načelih motivacijskega intervjuja), po presoji pa lahko vključi tudi psihologa.

Vprašanja z oznako PN01 do PN03 se nanašajo na prehranjevalne navade udeleženca. **Vsako posamezno vprašanje je točkovano na sledeč način:**

- 2 točki** pomenita, da so prehranjevalne navade osebe **v skladu** s prehranskimi priporočili,
- 1 točka** pomeni, da so prehranjevalne navade osebe **delno v skladu** s prehranskimi priporočili,
- 0 točk** pa pomeni, da prehranjevalne navade osebe **niso v skladu** s prehranskimi priporočili.

Tabela 14: PREHRANJEVALNE NAVADE

PN01A PN01B PN01C	Kako pogosto V POVPREČJU uživate naslednje obroke? (Označite z »X«. Izvajalec nato izračuna število zaužitih obrokov IN:				
	PN01A – razbere pogostost zajtrkovanja, PN01B - izračuna pogostost zaužitih obrokov, PN01C – razbere pogostost uživanja prigrizkov.)				
		Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (manj kot 3- krat na teden)	Nikoli (ne uživam obroka)
OBROKI:					
1. Zajtrk (PN01A)					
2. Dopoldanska malica					
3. Kosilo					
4. Popoldanska malica					
5. Večerja					
PN01B (št. zaužitih obrokov/ dan) – seštejte obroke (1-5), ki jih oseba uživa vsak dan (zapišite število): _____					
	Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (manj kot 3- krat na teden)	Nikoli (ne uživam obroka)	
OBROKI:					
1. Prigrizki (slani, sladki in mastni prigrizki) (PN01C)					
<p>OPOMBA: Ritem prehranjevanja je izredno pomemben dejavnik zdravega prehranjevanja in pomeni razporeditev obrokov preko dneva (čas obrokov ter razmiki med njimi). S pravilno časovno razporeditvijo obrokov preko dneva pomembno prispevamo k boljšemu zdravju in zdravi telesni masi. V našem okolju je tradicionalno značilno uživanje treh glavnih in dveh t. i. premostitvenih obrokov (dopoldanska in popoldanska malica). Dan naj se obvezno prične z zajtrkom, ki omogoča optimalen začetek delovnega dne in zapolni glikogenske rezerve v telesu. Malici nista obvezna dnevna obroka, lahko pa omogočata lažjo premostitev morebitne lakote med glavnimi obroki (npr. med zajtrkom in kosilom). Čas med posameznimi glavnimi obroki naj bo približno 3 - 5 ur, izjemoma pa lahko tudi več, če v dnevni jedilnik umestimo malico. V delovski prehrani se zaradi delovnega časa pojavlja tudi nočni obrok. Odsvetuje se združevanje obrokov v en obrok (npr. zajtrk in malica skupaj kot en obrok), saj s tem vplivamo na razvoj nezdravih prehranjevalnih navad, zaužitje energijsko prebogatih obrokov, in s tem na slabšo delovno storilnost in zdravstveno stanje osebe. Čas uživanja hrane je odvisen tudi od zdravstvenega stanja osebe (npr. pri osebah s sladkorno boleznijo je priporočeno uživanje več manjših obrokov, ki so enakomerno razporejeni preko dneva).</p>					

Obrok je vsako živilo/jed, ki ga človek zaužije preko dneva. Ljudje prigrizkov (sladke jedi, slani prigrizki, sadež ...) pogosto ne štejejo med redni obrok, čeprav vsa zaužita hrana predstavlja doprinos k celokupnemu dnevni vnos energije.

TOČKOVANJE:

OBROKI:	Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (1 do 3 dni/ teden)	Nikoli oz. redko	Drugo
1. Zajtrk PN01A	2 točki	1 točka	0 točk		
2. Dopoldanska malica					
3. Kosilo					
4. Popoldanska malica					
5. Večerja					

PN01B (št. zaužitih obrokov/ dan) – seštejte obroke (1-5), ki jih oseba uživa **vsak dan** (zapišite število): _____

3 do 5 zaužitih obrokov/ dan	2 točki
0 do 2 zaužita obroka/ dan	0 točk

PN01C - OBROK:	Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (1 do 3 dni/ teden)	Nikoli oz. redko	Drugo
Prigrizki (slani, sladki in mastni prigrizki)	0 točk		1 točka	2 točki	0 točk

PN02

Katero vrsto pijače V POVPREČJU najpogosteje pijete za žejo?

Možen je EN ODGOVOR.

- Navadno pitno vodo, nesladkan čaj, mineralno vodo, vodo z dodatkom 100% limoninega soka (brez dodatka sladkorja).
- Razredčeni 100 % sadni sok z vodo.
- Energijske pijače.
- Vode z okusi.
- Nektarje, ledene čaje, kole ter druge gazirane/negazirane sladke pijače.
- Sirupe za redčenje z vodo (domače/ industrijske).
- Radler.
- Mošt.
- Pivo.
- Vino redčeno z vodo.
- Drugo (prosimo dopišite): _____

OPOMBA: Nadomeščanje tekočine je za zdravje izrednega pomena. Pri odraslem človeku voda predstavlja 60 % telesne mase in je osnovna sestavina vseh celic in tkiv ter telesnih tekočin. Delež vode v telesu se spreminja odvisno od spola, starosti in deleža telesne maščobe. Delež vode je v povprečju manjši pri ženskah, debelih ljudeh in starejših osebah zaradi manjšega deleža mišične mase. Priporoča se uživanje vode, nesladkanih čajev in redkeje uživanje razredčenih 100 % sadnih sokov z vodo (razmerje 1 : 2 ali več). Odsvetuje se uživanje vseh vrst sladkih, gaziranih brezalkoholnih pijač ter vseh vrst alkoholnih pijač. Mošt pomeni pijačo, kjer je poteklo alkoholno vrenje (v različnih delih Slovenije se naziv pijače razlikuje: mošt, tolkovec, jabolčnik ipd.). Po zakonodaji imajo mineralne vode lastnosti, zaradi katerih se jasno razlikuje od pitne vode, ki izhajajo iz vsebnosti mineralnih snovi, kemijskih elementov v sledovih oziroma drugih sestavin, ter ima lahko določene prehransko-fiziološke učinke²⁶. V sklopu odgovora »mineralne vode« se štejejo blagovne znamke Radenska, Donat in ipd.

Nekatere mineralne vode lahko zaradi svoje specifične sestave prispevajo k načrtni preskrbi z mineralnimi snovmi. Mineralna voda lahko v primerjavi z navadno pitno vodo vsebuje tudi 7-krat večjo vsebnost kalcija, 11

²⁶ Pravilnik o naravni mineralni vodi, izvirske vodi in namizni vodi (Uradni list RS, št. 50/04, 75/05 in 45/08 – ZKme-1)

do 15-krat večjo vsebnost magnezija, 12 do 15-krat večjo vsebnost natrija. Primer: v kolikor oseba spi za žejo 1,5 litra mineralne vode s tem prispeva le k 3 % dnevnih potreb po kalciju²⁷.

TOČKOVANJE:





Vrsta pijače	Točke
Navadno pitno vodo, nesladkan čaj, mineralna voda, voda z dodatkom 100 % limoninega soka (brez dodatka sladkorja)	2 točki
Razredčeni 100 % sadni sok z vodo.	1 točka
Energijske pijače.	0 točk
Vode z okusi.	
Nektarje, ledene čaje, kole ter druge gazirane/negazirane sladke pijače.	
Sirupi za redčenje z vodo (domači/ industrijski).	
Radler (mešanica piva in limonade).	
Mošt.	
Pivo.	
Vino redčeno z vodo.	
Drugo.	

V kolikor pacient omeni še kakšno drugo pijačo izberite »Drugo« in vpišite vrsto pijače. V kolikor pacient odgovora ne ve ali ne želi odgovoriti, se točkuje z 0 točkami.

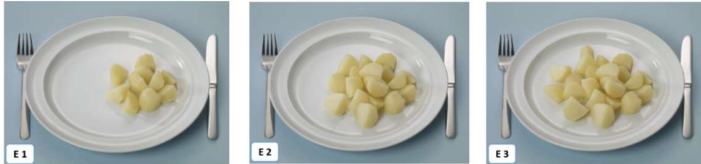
PN03

Kateri krožnik je V POVPREČJU najbolj značilen za vas?

Možen je EN odgovor V OKVIRU POSAMEZNEGA SLIKOVNEGA PRIKAZA.

A kuhana zelenjava	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) A1 2) A2 3) A3 4) Ne jem.</p>	
B solate	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) B1 2) B2 3) B3 4) Ne jem.</p>	
C sadje	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) C1 2) C2 3) C3 4) Ne jem.</p>	
D meso	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) D1 2) D2 3) D3 4) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D1.</p>	

²⁷ Vir: Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2016

	<p>5) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D2.</p> <p>6) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D3.</p> <p>7) Ne jem - NE nadomeščam z ustreznimi nadomestki.</p>	
E priloge	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) E1</p> <p>2) E2</p> <p>3) E3</p> <p>4) Ne jem.</p>	

OPOMBA: Pacientu pokažite kartonček s sličicami, on pa naj izbere, katera opcija je zanj najbolj značilna. Pacient naj oceni, katera izbira/kombinacija je V POVPREČJU najbolj značilna za njegov vsakdan.

1. KORAK: Pacientu podate plastificirane kartončke (sličice živil). Pacient si sam sestavi kombinacijo, ki je za njegov vsakdan najbolj značilna.
2. KORAK: Preverite oznake na izbranih kartončkih in jih obkrožite.
3. KORAK: Glede na izbrano kombinacijo/izbiro na krožniku in seštevek gramatur kartončkov pacientu nudite prehransko svetovanje.

ZELENJAVA

Priporočeno je, da se dnevno zaužije vsaj 250 g zelenjave, čeprav se priporočilo za vnos spreminja od osebe do osebe in odvisno od individualnih energijskih potreb osebe. V našem primeru ocenjujemo le en dnevni obrok (npr. kosilo ali večerja). V kolikor oseba poje nad 150 g v obroku je to v skladu s priporočili, med 100 g in 150 g zelenjave v obroku, je še vedno delno v skladu s priporočili, v kolikor pa oseba zaužije manj kot 100 g zelenjave, pa to ni v skladu s priporočili.

TOČKOVANJE:

Vnos zelenjave se točkuje v kombinaciji glede na zaužito svežo in toplotno obdelano zelenjavo. Spodaj je prikaz izbranih opcij kartončkov A in B. Kartončke se pokaže osebi, oseba pa izbere ustrezno kombinacijo, ki je najbolj značilna zanj. Izvajalec nato v tabeli s točkami izbere ustrezno kombinacijo in določi doseženo število točk.

OPCIJA	KARTONČEK A (kuhana zelenjava)	KARTONČEK B (solate)	VSOTA zaužite zelenjave (v g)	Točke
1	A1 (30 g)	B1 (15 g)	45 g	0 točk
2		B2 (35 g)	65 g	0 točk
3		B3 (55 g)	85 g	0 točk
4	A2 (70 g)	B1 (15 g)	85 g	0 točk
5		B2 (35 g)	105 g	1 točka
6		B3 (55 g)	125 g	1 točka
7	A3 (164 g)	B1 (15 g)	179 g	2 točki
8		B2 (35 g)	199 g	2 točki
9		B3 (55 g)	219 g	2 točki
10	A1 (30 g)	Ne jem solat	30 g	0 točk
11	A2 (70 g)		70 g	0 točk

12	A3 (164 g)		164 g	2 točka
13	Ne jem kuhane zelenjave	B1 (15 g)	15 g	0 točk
14		B2 (35 g)	35 g	0 točk
15		B3 (55 g)	55 g	0 točk

SADJE

Priporočeno je, da oseba dnevno zaužije vsaj 150 g sadja, čeprav se priporočilo za vnos spreminja od osebe do osebe in odvisno od individualnih energijskih potreb osebe. V našem primeru osebi pokažemo vzorčni primer sadeža na sliki. V kolikor oseba zaužije 140 g je to še delno v skladu s priporočili, v koliko pa zaužije sadja vsaj v velikosti največjega sadeža na sliki se šteje, da je vnos sadja v skladu s priporočili. Izločitev sadja iz prehrane se šteje kot opcija, ki ni v skladu s priporočili.

TOČKOVANJE:

OPCIJA	KARTONČEK C	Točke
1	C1 (83 g)	0 točk
2	C2 (139 g)	1 točka
3	C3 (229 g)	2 točki
4	Ne jem sadja.	0 točk

MESO

Priporočilo za vnos mesa so individualna, zato je priporočena količina zaužitega mesa odvisna od individualnih energijskih potreb osebe. V našem primeru želimo oceniti povprečno količino mesa/nadomestkov za meso v obroku, s čimer lahko osebo ustrezno usmerjamo. V kolikor bi želeli natančno oceniti celokupni dnevni vnos beljakovin, bi se morali poslužiti drugih, zahtevnejših prehranskih analiz. V našem primeru izhajamo iz principa zdravega krožnika, kjer naj bi beljakovinsko živilo zavzemalo četrtno velikosti krožnika. V našem primeru osebi pokažemo simbolične slike mesa na krožniku, kjer oseba izbere velikost, ki navadno ustreza njegovim navadam. Z vprašanjem lahko pridobimo tudi okvirni odgovor količinske ustreznosti nadomestkov za mesa na krožniku (v primeru vegetarijanstva).

TOČKOVANJE:

OPCIJA	KARTONČEK D		Točke
1	D1 (34 g)		2 točki
2	D2 (76 g)		1 točka
3	D3 (158 g)		0 točk
4	Ne jem mesa.	Ga NADOMEŠČAM z ustreznimi nadomestki za meso v obsegu, kot kaže kartonček D1 (34 g).	2 točki
5	Ne jem mesa.	Ga NADOMEŠČAM z ustreznimi nadomestki za meso v obsegu, kot kaže kartonček D2 (76 g).	1 točka
6	Ne jem mesa.	Ga NADOMEŠČAM z ustreznimi nadomestki za meso v obsegu, kot kaže kartonček D3 (158 g).	0 točk
7	Ne jem mesa.	Ga NE NADOMEŠČAM z ustreznimi nadomestki.	

OGLIKOHIDRATNE (ŠKROBNE) PRILOGE

Priporočila za vnos ogljikohidratnih živil so individualna, zato je priporočena zaužita količina odvisna od individualnih energijskih potreb osebe. V našem primeru želimo oceniti povprečno količino ogljikohidratnih živil v obroku, s čimer lahko osebo ustrezno usmerjamo. V kolikor bi želeli natančno oceniti celokupni dnevni vnos ogljikovih hidratov, bi se morali poslužiti drugih, zahtevnejših prehranskih analiz. V našem primeru izhajamo iz principa zdravega krožnika, kjer naj bi škrobno živilo zavzemalo četrtno velikosti krožnika. V našem primeru osebi pokažemo simbolične slike škrobne priloge na krožniku, kjer oseba izbere velikost, ki navadno ustreza njegovim navadam.

TOČKOVANJE:

OPCIJA	KARTONČEK E	Točke
1	E1 (70 g)	2 točki
2	E2 (107 g)	1 točka
3	E3 (250 g)	0 točk
4	Ne jem prilog.	

Vprašanja od TD01 do TD04 se nanašajo na segment telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Segment se nanaša na samooceno telesne dejavnosti udeleženca. Pri odgovarjanju vprašanja omenjenega segmenta mora izvajalec upoštevati udeležencev **zadnji teden (tj. zadnjih sedem dni od včeraj)** – RAZEN, kjer je eksplicitno navedeno, da se ravnate drugače. Če zadnji teden ni bil značilen glede ravni telesne dejavnosti udeleženca (npr. je bil bolan, na počitnicah) se upošteva zadnji teden, ki ga je preživel kot običajno.

TD01 Kako ocenjujete svojo telesno pripravljenost?

- a) Zelo slabo.
- b) Slabo.
- c) Povprečno.
- d) Dobro.
- e) Zelo dobro.

OBRAZLOŽITEV:

Vprašanje je namenjeno udeležencem subjektivni oceni stanja njegove telesne pripravljenosti. OPOMBA: Tu naj udeleženec odgovori na splošno, kar pomeni, da se izvajalec ne osredotoča na zadnji teden.

TD02 Kolikokrat se v **OBIČAJNEM TEDNU** (*to je med delovnim časom, na poti v/iz službe ali po opravkih, doma ter v prostem času skupaj*) ukvarjate z:

- **ZMerno intenzivno (*TD02a) najmanj 30 minut** (naenkrat oziroma v istem dnevu npr. trikrat po vsaj 10 minut) **vsakokrat do take mere, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete** (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjska opravila) **in**
- **VISOKO intenzivno TD (**TD02b) najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da se zadihate in oznojite** (npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, težka fizična dela)?

Obkrožite odgovor v SIVI vrstici in stolpcu – presečišče odgovorov predstavlja zadostnost TD. Odgovor odčitajte in ga obkrožite v TD02t.

		TD02a: Pogostost ZMERNO intenzivne TD (pogostost na teden - obkroži) **								
		0	1	2	3	4	5	6	7	7+
TD02b: Pogostost VISOKO intenzivne TD (pogostost na teden - obkroži) *	0									
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	7+									

TD02t: Zadostnost TD		Obkroži:
	nezadostna	1
	mejna	2
	zadostna	3

OBRAZLOŽITEV:

Sklop vprašanj TD02 je namenjen ugotavljanju pogostosti zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti osebe. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost (TD) odraslih oseb navajajo, da je za krepitev in ohranjanje zdravja potrebno vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti (ZITD) na teden oziroma vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti (VITD) na teden oziroma izvajanje ustrezne kombinacije obeh intenzivnosti TD.

Priporočenih 150 minut ZITD lahko dosežemo tako, da izvajamo **ZITD vsaj 5-krat na teden po 30 minut na dan**. Dnevno TD lahko razdelimo na manjše sklope (npr. po dva 15-minutna ali trije 10-minutni sklopi ZITD na dan), vendar naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut skupaj. Priporočila dosežemo tudi z izvajanjem **VITD vsaj 3-krat na teden po 25 minut na dan**. Možne so vse vmesne kombinacije izvajanja obeh intenzivnosti – ZITD in VITD. **Pri tem je 1 minuta VITD enakovredna 2 minutama ZITD**. Osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno dejavne v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem.

Za boljše razumevanje sklopa vprašanj TD02 so pod navedenimi možnimi odgovori naštet primeri ZITD in VITD. Glede na odgovora, ki ju oseba obkroži pri vprašanjih TD02a in TD02b sklopa TD02, vodja testiranja ugotovi zadostnost telesne dejavnosti osebe.

Zadostnost telesne dejavnosti se odčita iz spodnje tabele glede na seštevek odgovorov, ki ju je udeleženec testiranja obkrožil pri sklopu vprašanj TD02 (a in b), torej pogostost ZMERNO intenzivne in pogostost VISOKO intenzivne telesne dejavnosti na teden. Tabela upošteva pravilo, da je 1 minuta VITD enakovredna 2 minutama ZITD.

Primer:

Oseba je pri vprašanju TD02a o obkrožila odgovor d), in sicer da je ZMERNO intenzivno telesno dejavna 3-krat na teden, pri vprašanju TD02b pa je obkrožila odgovor c), to je da je VISOKO intenzivno telesno dejavna 2-krat na teden. Iz spodnje tabele odčitamo (glej znak X v tabeli), da je oseba glede na priporočila SZO zadostno telesno dejavna (obkrožimo odgovor »c) Oseba je zadostno telesno dejavna.«).

		TD02a: Pogostost ZMerno intenzivne TD (pogostost na teden - obkroži) **								
		0	1	2	3	4	5	6	7	7+
TD02b: Pogostost VISOKO intenzivne TD (pogostost na teden - obkroži) *	0									
	1									
	2				X					
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
7+										

TD02t: Zadostnost TD		Obkroži:
	nezadostna	1
	mejna	2
	zadostna	3

TOČKOVANJE:

Odgovor	Točke
Nezadostno.	0 točk
Mejno	1 točka
Zadostno	2 točki

TD03 Kako pogosto izvajate vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (vadba z utežmi, elastikami, lastno težo in podobno)?

- Nikoli.
- Manj kot 1-krat na teden.
- 1-krat na teden.
- 2-krat na teden ali več.

OBRAZLOŽITEV:

Z vprašanjem se ugotavlja pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin. Priporočila SZO za odrasle navajajo, da je potrebno poleg aerobne TD še **vsaj 2-krat na teden** izvajati **vaje za krepitev večjih mišičnih skupin**. Kriterij uspešnosti je pogojen z upoštevanjem teh priporočil.

TOČKOVANJE:

Odgovor	Točke
Nikoli.	0 točk
Manj kot 1-krat na teden.	0 točk
1-krat na teden.	1 točka
2-krat na teden ali več.	2 točki

TD04 Kako pogosto izvajate vaje za izboljšanje ravnotežja in gibčnosti (joga, raztezanje, stoja na eni nogi in podobno)?

- Nikoli.
- Manj kot 1-krat na teden.
- 1- do 2-krat na teden.
- 3-krat na teden ali več.

OBRAZLOŽITEV:

Z vprašanjem se ugotavlja pogostost izvajanja vaj za izboljšanje ravnotežja in gibčnosti. Za vse odrasle osebe so vaje za ravnotežje in gibčnost koristne za zdravje. SZO predvsem starejšim od 65 let s slabšo gibčnostjo priporoča, da v program redne TD **vsaj 3-krat na teden** vključijo tudi **vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev**. Kriterij uspešnosti je pogojen z upoštevanjem teh priporočil.

TOČKOVANJE:

Odgovor	Točke
Nikoli.	0 točk
Manj kot 1-krat na teden.	0 točk
1- do 2-krat na teden.	1 točka
3-krat na teden ali več.	2 točki

3.4.2. Testiranje telesne pripravljenosti

Del spremljanja udeleženca v delavnici hujšanja je tudi testiranje telesne pripravljenosti, ki sicer ni del vprašalnika. Gre za ločen segment, v katerem se rezultati testiranja spremljajo na posebnih, ločenih obrazcih in ki ga izpelje DFT. Kazalniki spremljanja (tj. posamezni testi) in njihov pomen so predstavljeni tudi v tem dokumentu.

Testiranje telesne pripravljenosti izvaja DFT. Pred izvedbo testiranj se z DMS posvetuje o zdravstvenem stanju udeležencev, in sicer glede na odgovore v vprašalniku v sklopih Meritve in Zdravstveni status.

Glede na homogenost/heterogenost skupine udeležencev (starost in zmožnosti) ima pri organizaciji testiranja telesne pripravljenosti na voljo naslednje načine izvedbe:

- a) v primeru **homogene skupine** udeležencev tako glede starosti (vsi udeleženci so mlajši od 65 let ali vsi so starejši od 65 let) kot tudi zdravstvenega stanja in zmožnosti udeležencev se izvede ena skupina testov telesne pripravljenosti (samo testiranje za odrasle oziroma samo za starejše);
- b) v primeru **heterogene skupine** udeležencev glede starosti (nekaj udeležencev je mlajših od 65 let in nekaj starejših od 65 let) ali zdravstvenega stanja ali zmožnosti udeležencev se izvede obe skupini testov telesne pripravljenosti (za odrasle in za starejše). V tem primeru je priporočljiva najprej izvedba osnovnih meritv (sklop »Arterijski krvni tlak in sestava telesa«) in vseh specifičnih testov telesne pripravljenosti sklopov »Motorične sposobnosti« in »Mišično-skeletna pripravljenost« za obe starostni skupini, zatem pa še izbrani/-a test/-a za oceno kardiorespiratorne pripravljenosti (6-minutni test hoje in/ali 2-minutni test stopanja na mestu in/ali Queens College test stopanja).

V primerih, ko gre za slabo telesno zmogljive, mlajše udeležence (18-65 let), ki so hkrati tudi kronični bolniki in so debeli (ITM 30 in več), se lahko izvajalec odloči, da jih testira s skupino testov za starejše osebe. V tem primeru pri merjenju napredka posameznika upošteva zgolj spremembe rezultatov med začetnim in končnim testiranjem (npr. povečanje/zmanjšanje števila ponovitev, izboljšanje/poslabšanje časa idr.), ne pa tudi ocenjevanja in razvrščanja v vrednostne razrede (podpovprečno/povprečno/nadpovprečno). Enako velja tudi v obratnem primeru, ko se izvajalec na podlagi telesne zmogljivosti oseb, starejših od 65 let, odloči za testiranje telesne pripravljenosti s skupino testov za odrasle osebe.

A. OPIS KAZALNIKOV

Rezultati testiranja telesne pripravljenosti so objektivni pokazatelj telesne pripravljenosti posameznika. Testiranje sestoji iz več različnih testov (t. i. testiranje telesne pripravljenosti), ki poleg osnovne meritve arterijskega krvnega tlaka in sestave telesa vključujejo teste motoričnih sposobnosti (statično in dinamično ravnotežje, agilnost), teste mišično-skeletne pripravljenosti (gibčnost, mišična jakost, moč in vzdržljivost) ter teste kardiorespiratorne pripravljenosti (vzdržljivost srca, ožilja in dihal). V delavnici Zdravo hujšanje uporabljamo dve testiranji telesne pripravljenosti, in sicer:

7. skupino testov telesne pripravljenosti za odrasle osebe, stare od 18 do 65 let, ter
8. skupino testov telesne pripravljenosti za starejše osebe (ti. Senior fitness test), stare 65 let in več.

Spodnji dve tabeli prikazujeta kazalnike, ki se nanašajo na testiranje telesne pripravljenosti za odrasle (Tabela 15) in starejše osebe (Tabela 16).

Tabela 15: Kazalniki, ki se nanašajo na testiranje telesne pripravljenosti za odrasle osebe.

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
AFT_A	Test stoje na eni nogi	S testom testiramo statično ravnotežje.	/
AFT_B	Tek v osmici	S testom testiramo dinamično ravnotežje in agilnost.	/
AFT_C	Gibčnost ramenskega obroča in vratu	S testom testiramo funkcionalno gibčnost zgornjega dela telesa.	/
AFT_D	V-doseg sede	S testom testiramo funkcionalno gibčnost spodnjega dela telesa.	/
AFT_E	Zmogljivost prijema	S testom testiramo izometrično zmogljivost mišic roke.	/
AFT_F	Izteg trupa	S testom testiramo vzdržljivost mišic iztegovalk trupa.	/
AFT_G	Delni upogib trupa	S testom testiramo zmogljivost mišic upogibalk trupa.	/
AFT_H	Sklece z dotikom dlani	S testom testiramo zmogljivost mišic zgornjega uda in ramenskega obroča.	/
AFT_I	Skok v višino z mesta	S testom testiramo moč mišic iztegovalk spodnjih udov.	/
AFT_J	Vrsta testa aerobne zmogljivosti	Izvajalec izbere enega izmed testov aerobne zmogljivosti.	DA
AFT_J1	6-minutni test hoje	S testom testiramo aerobno zmogljivost.	DA
AFT_J2	Queens College test stopanja	S testom testiramo aerobno zmogljivost.	DA

Tabela 16: Kazalniki, ki se nanašajo na testiranje telesne pripravljenosti za starejše osebe.

Oznaka vprašanja	Kazalnik, ki izhaja iz posameznega vprašanja	Utemeljitev kazalnika	Poročanje (1ka)
SFT_A	Test stoje na eni nogi	S testom testiramo statično ravnotežje.	/
SFT_B	Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m)	S testom testiramo dinamično ravnotežje in agilnost.	/
SFT_C	Doseg sede na stolu	S testom testiramo gibčnost spodnjega dela hrbta in prožnost zadnjih stegenskih mišic.	/
SFT_D	Dotik dlani za hrbtom	S testom testiramo gibčnost ramenskega obroča in zgornjega uda.	/

SFT_E	Vstajanje s stola	S testom testiramo zmogljivost mišic spodnjih udov.	/
SFT_F	Upogib komolca	S testom testiramo zmogljivost mišic zgornjega uda.	/
SFT_G	Vrsta testa aerobne zmogljivosti	Izvajalec izbere enega izmed testov aerobne zmogljivosti.	DA
SFT_G1	2-minutni test stopanja na mestu	S testom testiramo aerobno zmogljivost.	DA
SFT_G2	6-minutni test hoje	S testom testiramo aerobno zmogljivost.	DA

B. SPREMLJANJE

V spletni obrazec 1ka se v okviru segmenta »Testiranje telesne pripravljenosti« poroča kazalnike o aerobni zmogljivosti osebe, in sicer:

a. pri testiranju odraslih oseb:

- AFT_J: Vrsta testa aerobne zmogljivosti in
- AFT_J1: 6-minutni test hoje ali
- AFT_J2: Queens College test stopanja;

b. pri testiranju starejših oseb:

- SFT_G: Vrsta testa aerobne zmogljivosti in
- SFT_G1: 6-minutni test hoje ali
- SFT_G2: 2-minutni test stopanja na mestu.

V spletni obrazec 1ka poroča DMS (DFT posreduje podatke). **Poroča se dejanske vrednosti (in ne doseženih ocen).**

V nadaljevanju je testiranje na kratko opisano.

C. Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb

Poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti **odraslih oseb** je sestavljeno iz osnovnih meritev in specifičnih testov telesne pripravljenosti (Tabela 17).

Tabela 17: Testi slovenske različice skupine testov telesne pripravljenosti za odrasle osebe.

Telesna pripravljenost za zdravje: SKUPINA TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB (18–65 let)			
Arterijski krvni tlak in sestava telesa	Motorične sposobnosti	Mišično-skeletna pripravljenost	Kardiorespiratorna pripravljenost
Arterijski krvni tlak v mirovanju	Test stoje na eni nogi	Gibčnost ramenskega obroča in vratu	6-minutni test hoje ALI
Razmerje obsega pasu in telesne višine	Tek v osmici	V-doseg sede	Queens College test stopanja
Indeks telesne mase		Zmogljivost prijema	
		Izteg trupa	
		Delni upogib trupa	
		Sklece z dotikom dlani	
		Skok v višino z mesta	

Podrobna navodila, opise izvedbe testov ter vse potrebne obrazce za dokumentiranje rezultatov testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb vsebuje **Priročnik za preiskovalce Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb**, navodila za izpolnjevanje testnih kartonov pa **Priročnik za izvedbo delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe**.



D. Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb

Poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti **starejših oseb** je sestavljeno iz osnovnih meritev in specifičnih testov telesne pripravljenosti (Tabela 18).

Tabela 18: Testi slovenske različice skupine testov telesne pripravljenosti za starejše osebe.

Telesna pripravljenost za zdravje: SKUPINA TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB (65 let in več)			
Arterijski krvni tlak in sestava telesa	Motorične sposobnosti	Mišično-skeletna pripravljenost	Kardiorespiratorna pripravljenost
Arterijski krvni tlak v mirovanju	Test stoje na eni nogi	Doseg sede na stolu	2-minutni test stopanja na mestu ALI
Razmerje obsega pasu in telesne višine	Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m)	Dotik dlani za hrbtom	6-minutni test hoje
Indeks telesne mase		Vstajanje s stola	
		Upogib komolca	

Podrobna navodila, opise izvedbe testov ter vse potrebne obrazce za dokumentiranje rezultatov testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb vsebuje **Priročnik za preiskovalce Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior Fitness Test - slovenska različica**, navodila za izpolnjevanje testnih kartonov pa **Priročnik za izvedbo delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe**.



3.5. Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje

Anketo o zadovoljstvu udeležencev z delavnico hujšanja je treba izpolniti v enem izmed zadnjih srečanj (tj. teden 17 ali Teden 18). Anketa je anonimna in jo izpolni udeleženec (Priloga 10). Izvajalec izpolni poročilo o vrnjenih anketah (Priloga 11).

Ankete se hranijo v arhivu v ZD (in se jih NE POŠILJA NA NIJZ) in so kadar koli na voljo NIJZ na vpogled.

4. LITERATURA IN VIRI

1. Berlic, N. (2017): Pilotno testiranje nadgrajene delavnice hujšanja odraslih. Poročilo v okviru projekta NFM Uživajmo v zdravju. V procesu objave.
2. Costill, D.L., Kenney, W.L., in Wilmore, J.H. (2012). Physiology of sport and exercise. Fifth edition. Champaign: Human Kinetics.
3. Dervišević, E., in Vidmar, J. (2009). Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Gropper, S., Smith, L. in Groff, J. (2009). Advanced nutrition and human metabolism, Fifth edition. Mastering Change: Learn how to move through the Stages of Change to manage your stress, exercise regularly, eat healthy, quit tobacco, prevent depression, and consistently take prescribed medication. 2009. Pro-Change Behaviour System, Inc.
5. Mastering Change: A Coach's Guide To Using The Transtheoretical Model. 2013. Pro-Change Behaviour System, Inc.
6. Mastering Change: Roadways To Healthy Living: A Guide For Healthy Eating. 2012. Pro-Change Behaviour System, Inc.
7. Mastering Change : Roadways To Healthy Living: A Guide For Healthy Weight Management. 2012. Pro-Change Behaviour System, Inc.
8. Miller, W.R., Rollnick, S. (2013) Motivational Interviewing: Helping People Change, 3rd Edition (Applications of Motivational Interviewing) . Guilford Press, New York
9. NICE National Institute for Health and Care Excellence. Obesity prevention. [WWW Document]. <https://www.nice.org.uk/guidance/CG43> (accessed 16.1.17).
10. Nemško združenje za prehrano (DGE), Avstrijska družba za prehrano (OGE), Švicarska družba za raziskovanje prehrane (SGE), Švicarsko združenje za prehrano (SVE). Referenčne vrednosti za vnos hranil. 1. izdaja. Frankfurt/Main: Umschau/Braus, 2000. Ministrstvo za zdravje. 2004.
11. Poličnik, R., Hlastan Ribič, C., Bavcon, M. 2018. Zdrava prehrana. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
12. Referenčne vrednosti za vnos hranil. 2016. [WWW Document]. Nacionalni inštitut za javno zdravje. URL: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/foto_DJZ/prehrana/2016_referencne_vrednosti_za_energijski_vnos_ter_vnos_hranil_17022016.pdf (accessed 6.12.18).
13. Silverman J.D., Kurtz S.M., Draper J. (2013). Skills for Communicating with Patients. Radcliffe Publishing, London/New York.
14. Subotka, L. Basics in Clinical Nutrition. 2011. Allison P. S, Forbes, A., Ljungqvist, O., Meier, F.R., Pertkiewicz, M., Soeters P.B (eds.). Fourth Edition. Galen.
15. SZO. Body mass index – BMI. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> (29.12.2017)
16. Vidrih, Tjaša. Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij. Nacionalna prehranska raziskava v skladu z metodologijo »EU MENU«. PANCAKE študija. Ljubljana, NIJZ, 2016.

5.PRILOGE - OBRAZCI IN PRIPOMOČKI

5.1. Seznam prilog

Priloga 1: Evidenca prisotnosti – DMS

Priloga 2: Evidenca prisotnosti – DFT

Priloga 3: Evidenca prisotnosti – PSIH

Priloga 4: Navodila udeležencem o poteku srečanj

Priloga 5: Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje

Priloga 6: Slikovni prikazi

Priloga 7: Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave

Priloga 8: Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi na testiranju telesne pripravljenosti

Priloga 9: Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje

Priloga 10: Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje

Priloga 11: Poročilo o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico

Priloga 12: Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih

Priloga 13: Diploma za uspešno opravljen program hujšanja

PRILOGE IN OBRAZCI

Priloga 1: Evidenca prisotnosti - DMS

EVIDENCA PRISOTNOSTI – DMS

Naziv CKZ/ ZVC: _____

Izvajalec/-ka: _____

Legenda okrajšav: IP – individualni posvet, SS – skupinsko srečanje, SMS – skupinsko motivacijsko srečanje

	Ime in priimek udeleženca	Naslov udeleženca	Telefonska št. udeleženca	Uvodni modul				
				IP1 DMS	SS1 Datum: _____	SS2 Datum: _____	SS3 Datum: _____	SS4 Datum: _____
1.				*				
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

* V prazni prostor se podpišejo prisotni udeleženci. V kolikor se je udeleženec opravičil, se označi »OO« (opravičeno odsoten), sicer pa se označi »-« (odsoten).

	Ime in priimek udeleženca	Uvodni modul					
		SS11 Datum: _____	SS12 Datum: _____	IP3 DMS	SS13 Datum: _____	SS14 Datum: _____	SS15 Datum: _____
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

	Ime in priimek udeleženca	Motivacijski modul			
		SMS1 Datum: _____	SMS2 Datum: _____	SMS3 Datum: _____	IP4 DMS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Priloga 2: Evidenca prisotnosti - DFT

EVIDENCA PRISOTNOSTI – DFT

Naziv CKZ/ ZVC: _____

Izvajalec/-ka: _____

	Ime in priimek udeleženca	Naslov udeleženca	Telefonska št. udeleženca	Uvodni modul				
				TD 1 Datum: _____	T 1 DFT Datum: _____	IP 1 DFT Datum: _____	TV 2 Datum: _____	TV 3 Datum: _____
1.					*			
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Legenda kratic: IP – individualni posvet, TV – telesna vadba, T – testiranje telesne pripravljenosti

* V prazni prostor se podpišejo prisotni udeleženci. V kolikor se je udeleženec opravičil, se označi »OO« (opravičeno odsoten), sicer pa se označi »-« (odsoten).

	Ime in priimek udeleženca	Uvodni modul		Motivacijski modul	
		TV 15 Datum: _____	TV 16 Datum: _____	T 3 Datum: _____	IP 4 DFT Datum: _____
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

POROČANJE PRISOTNOSTI – UVODNEGA MODULA (DFT)

Za poročanje ob koncu izvedenega Uvodnega modula (seštevek prisotnih dni)*:

	Ime in priimek udeleženca	ID udeleženca	Uvodni modul					
			TV – seštevek dni			IP – seštevek dni		
			PRISOTEN	ODSTOTEN	OPRAVIČENO ODSOTEN	PRISOTEN	ODSTOTEN	OPRAVIČENO ODSOTEN
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

* Za poročanje udeležbe na Motivacijskem modulu glejte zeleni stolpec z oznako T3 in IP4 DFT.

Priloga 3: Evidenca prisotnosti - PSIH

EVIDENCA PRISOTNOSTI NA INDIVIDUALNEM POSVETU S PSIHOLOGOM

Ime in priimek udeleženca: _____

Naslov udeleženca: _____

Telefonska št. udeleženca: _____

	IP 1 Datum: _____	IP 2 Datum: _____	IP 3 Datum: _____
Prisotnost udeleženca na IP:	_____	_____	_____

Opomba izvajalca/ke: _____

Podpis izvajalca/ke: _____

----- odrežite -----

EVIDENCA PRISOTNOSTI NA INDIVIDUALNEM POSVETU S PSIHOLOGOM

Ime in priimek udeleženca: _____

Naslov udeleženca: _____

Telefonska št. udeleženca: _____

	IP 1 Datum: _____	IP 2 Datum: _____	IP 3 Datum: _____
Prisotnost udeleženca na IP:	_____	_____	_____

Opomba izvajalca/ke: _____

Podpis izvajalca/ke: _____

Priloga 4: Navodila udeležencem o poteku srečanj

Priloga 5: Vprašalnik za delavnico Zdravo hujšanje

VPRAŠALNIK ZDRAVO HUJŠANJE

SPLOŠNI PODATKI

IP	Ime in priimek udeleženca:	_____
SP01	Datum izpolnjevanja vprašalnika: (dd.mm.llll)	_____
SP02	SPOL udeleženca:	M / Ž
SP03	Datum rojstva udeleženca: (dd.mm.llll):	_____
SP04	IZOBRAZBA udeleženca: <i>(OPOMBA: magisterij po bolonjskem sistemu NE sodi pod kategorijo 7, ampak pod 6)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nedokončana osnovna šola. 2. Osnovna šola. 3. 2- ali 3-letna poklicna šola (IV). 4. 4-letna srednja šola ali gimnazija (V). 5. Višja šola (VI). 6. Visoka šola, univerzitetni študijski programi, akademija, specializacija po visokošolskih strokovnih programih (VII). 7. Podiplomski študij (specializacija po univerzitetnih programih, magisterij, doktorat znanosti) (VIII, IX)
SP05	Kontakt udeleženca:	_____

ZDRAVSTVENI STATUS

ZS01	Kako ocenjujete svoje zdravje?	<ol style="list-style-type: none"> a) 1 - zelo slabo b) 2 - slabo c) 3 - srednje dobro d) 4 - dobro e) 5- zelo dobro 																		
ZS02	Prisotnost KNB pri pacientu, ki jo je potrdil zdravnik:	<table border="1"> <tr> <td>a) Zvišan krvni tlak</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>b) Sladkorna bolezen</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>c) Bolezen srca in ožilja</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>d) Astma</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>e) Kronična obstruktivna pljučna bolezen</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>f) Rakasto obolenje</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>g) Duševna bolezen</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>h) Bolezen mišic, kosti in/ali sklepov</td> <td>DA / NE</td> </tr> <tr> <td>i) Drugo (vpišite):</td> <td>_____</td> </tr> </table>	a) Zvišan krvni tlak	DA / NE	b) Sladkorna bolezen	DA / NE	c) Bolezen srca in ožilja	DA / NE	d) Astma	DA / NE	e) Kronična obstruktivna pljučna bolezen	DA / NE	f) Rakasto obolenje	DA / NE	g) Duševna bolezen	DA / NE	h) Bolezen mišic, kosti in/ali sklepov	DA / NE	i) Drugo (vpišite):	_____
a) Zvišan krvni tlak	DA / NE																			
b) Sladkorna bolezen	DA / NE																			
c) Bolezen srca in ožilja	DA / NE																			
d) Astma	DA / NE																			
e) Kronična obstruktivna pljučna bolezen	DA / NE																			
f) Rakasto obolenje	DA / NE																			
g) Duševna bolezen	DA / NE																			
h) Bolezen mišic, kosti in/ali sklepov	DA / NE																			
i) Drugo (vpišite):	_____																			
ZS03	Ali imate kakršno koli drugo zdravstveno težavo? V kolikor »DA«, katero?:	DA _____ / NE																		

ZS04	Ali trenutno jemljete katero koli zdravilom, ki vam ga je predpisal zdravnik?	DA (katero: _____) / NE
ZS05	Prisotnost urinske inkontinence	DA/NE
ZS05a	Pogostost uhajanja urina:	a) vsak dan b) pogosto (2-6-krat na teden) c) občasno (1-krat na teden) d) redko (1-3-krat na mesec) e) nikoli
ZS06	Se kdaj nenavadno zadihate in/ali občutite bolečino v prsih:	
	c) v mirovanju.	DA / NE
	d) med telesno dejavnostjo.	DA / NE
ZS07	Ste v zadnjih 6 mesecih večkrat omedleli ali imeli vrtoglavice?	DA/ NE
ZS08	ŽENSKE: Ali ste noseči oz. ste rodili v zadnjih 2 mesecih?	DA/ NE
ZS09	Ste imeli v zadnjih 2 tednih prehlad, gripo ali katero koli drugo obolenje s povišano telesno temperaturo?	DA/ NE
ZS10	Ste v zadnjih 6 mesecih kadili?	DA/ NE

MERITVE

		VSTOPNA OCENA (teden 0)	OCENA OB ZAKLJUČKU (teden 18)
M01a	Krvni tlak v mirovanju – SKT (mmHg) - na 1 decimalko natančno:	_____	_____
M01b	Krvni tlak v mirovanju – DKT (mmHg) - na 1 decimalko natančno:	_____	_____
M02	Telesna višina (v cm) - na 1 decimalko natančno:	_____	/
M03	Telesna masa (v kg) - na 1 decimalko natančno:	_____	_____
M04	ITM - na 1 decimalko natančno:	_____	_____
M05	Obseg pasu (v cm) - na 1 decimalko natančno:	_____	_____

MOTIVACIJA IN PRIPRAVLJENOST ZA SPREMEMBE

	VSTOPNA OCENA (teden 0)	OCENA OB ZAKLJUČKU (teden 18)
PS01	<p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako POMEMBNO se vam zdi, SPREMENITI življenjski slog (in posledično shujšati)?</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sploh ni pomembno Izjemno pomembno</p>	<p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako POMEMBNO se vam zdi, NADALJEVATI Z UVAJANJEM SPREMEMB življenjskega sloga (in posledično hujšati)?</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sploh ni pomembno Izjemno pomembno</p>
PS02	<p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako kolikokrat se čutite ZMOŽNI, SPREMENITI življenjski slog (in posledično shujšati)?</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sploh nisem zmožen/-na Sem popolnoma zmožen/-na</p>	<p>Na lestvici od 0 do 10 OCENITE, kako kolikokrat se čutite ZMOŽNI, NADALJEVATI Z UVAJANJEM SPREMEMB življenjskega sloga (in posledično hujšati)?</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sploh nisem zmožen/-na Sem popolnoma zmožen/-na</p>

PREHRANJEVALNE NAVADE

	VSTOPNA OCENA (teden 0)	OCENA OB ZAKLJUČKU (teden 18)																																																															
PN01	<p>Kako pogosto V POVPREČJU uživate naslednje obroke? (Označite z »X«)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>OBROKI:</th> <th>Vsak dan (7 dni/ teden)</th> <th>Pogosto (4 do 6/ teden)</th> <th>Občasno (manj kot 3-krat na teden)</th> <th>Nikoli (oz. redko)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Zajtrk</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Dop. malica</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Kosilo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Pop. malica</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Večerja</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Prigrizki</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	OBROKI:	Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (manj kot 3-krat na teden)	Nikoli (oz. redko)	1. Zajtrk					2. Dop. malica					3. Kosilo					4. Pop. malica					5. Večerja					Prigrizki					<table border="1"> <thead> <tr> <th>Vsak dan (7 dni/ teden)</th> <th>Pogosto (4 do 6/ teden)</th> <th>Občasno (manj kot 3-krat na teden)</th> <th>Nikoli (oz. redko)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (manj kot 3-krat na teden)	Nikoli (oz. redko)																								
OBROKI:	Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (manj kot 3-krat na teden)	Nikoli (oz. redko)																																																													
1. Zajtrk																																																																	
2. Dop. malica																																																																	
3. Kosilo																																																																	
4. Pop. malica																																																																	
5. Večerja																																																																	
Prigrizki																																																																	
Vsak dan (7 dni/ teden)	Pogosto (4 do 6/ teden)	Občasno (manj kot 3-krat na teden)	Nikoli (oz. redko)																																																														
PN02	<p>Katero vrsto pijače V POVPREČJU najpogosteje pijete za žejo?</p> <p>Možen je EN ODGOVOR.</p> <ol style="list-style-type: none"> Navadno pitno vodo, nesladkan čaj, mineralno vodo, vodo z dodatkom 100% limoninega soka (brez dodatka sladkorja). Razredčeni 100 % sadni sok z vodo. Energijske pijače. Vode z okusi. Nektarje, ledene čaje, kole ter druge gazirane/negazirane sladke pijače. Sirupe za redčenje z vodo (industrijske/ domače). Radler. Mošt. Pivo. Vino redčeno z vodo. Drugo (prosimo dopišite): 	<ol style="list-style-type: none"> Navadno pitno vodo, nesladkan čaj, mineralno vodo, vodo z dodatkom 100% limoninega soka (brez dodatka sladkorja). Razredčeni 100 % sadni sok z vodo. Energijske pijače. Vode z okusi. Nektarje, ledene čaje, kole ter druge gazirane/negazirane sladke pijače. Sirupe za redčenje z vodo (industrijske/ domače). Radler. Mošt. Pivo. Vino redčeno z vodo. Drugo (prosimo dopišite): 																																																															

VSTOPNA OCENA (teden 0)

OCENA OB ZAKLJUČKU (teden 18)

PN03A

Kateri krožnik je V POVPREČJU najbolj značilen za vas?
Možen je EN odgovor V OKVIRU POSAMEZNEGA SLIKOVNEGA PRIKAZA.

A – kuhana zelenjava



Obkrožite EN odgovor.

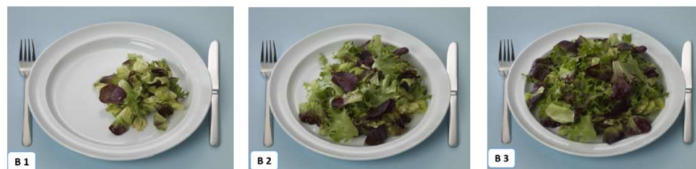
- 1) A1
- 2) A2
- 3) A3
- 4) Ne jem.

Obkrožite EN odgovor.

- 1) A1
- 2) A2
- 3) A3
- 4) Ne jem.

PN03B

B – solate



Obkrožite EN odgovor.

- 1) B1
- 2) B2
- 3) B3
- 4) Ne jem.

Obkrožite EN odgovor.

- 1) B1
- 2) B2
- 3) B3
- 4) Ne jem.

PN03C

C – sadje



Obkrožite EN odgovor.

- 1) C1
- 2) C2
- 3) C3
- 4) Ne jem.

Obkrožite EN odgovor.



















- 1) C1
- 2) C2
- 3) C3
- 4) Ne jem.

	VSTOPNA OCENA (teden 0)	OCENA OB ZAKLJUČKU (teden 18)
PN03D	D – meso	
		
	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) D1 2) D2 3) D3 4) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D1. 5) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D2. 6) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D3. 7) Ne jem - NE nadomeščam z ustreznimi nadomestki.</p>	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) D1 2) D2 3) D3 4) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D1. 5) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D2. 6) Ne jem - nadomeščam z nadomestki za meso v obsegu D3. 7) Ne jem - NE nadomeščam z ustreznimi nadomestki.</p>
PN03E	E – priloge	
		
	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) E1 2) E2 3) E3 4) Ne jem.</p>	<p>Obkrožite EN odgovor.</p> <p>1) E1 2) E2 3) E3 4) Ne jem.</p>

TELESNA DEJAVNOST

	VSTOPNA OCENA (teden 0)	OCENA OB ZAKLJUČKU (teden 18)
TD01	<p>Kako ocenjujete svojo telesno pripravljenost? <i>Možen je EN ODGOVOR.</i></p>	<p>1. Zelo slabo. 2. Slabo. 3. Povprečno. 4. Dobro. 5. Zelo dobro.</p>
TD03	<p>Kako pogosto izvajate vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (vadba z utežmi, elastikami, lastno težo in podobno)? <i>Možen je EN ODGOVOR.</i></p>	<p>1. Nikoli. 2. Manj kot 1-krat na teden. 3. 1-krat na teden. 4. 2-krat na teden ali več.</p>


















































































TD04	Kako pogosto izvajate vaje za izboljšanje ravnotežja in gibčnosti (joga, raztezanje in podobno)? <i>Možen je EN ODGOVOR.</i>	<ol style="list-style-type: none"> Nikoli. Manj kot 1-krat na teden. 1- do 2-krat na teden. 3-krat na teden ali več. 	<ol style="list-style-type: none"> Nikoli. Manj kot 1-krat na teden. 1- do 2-krat na teden. 3-krat na teden ali več.
------	---	--	--

TD02	Zadostnost telesne dejavnosti. <i>Ocenite na podlagi spodnjih navodil.</i> <i>Možen je EN ODGOVOR.</i>	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">TD02t: Zadostnost TD</th> <td rowspan="3">Obkrožite:</td> </tr> <tr> <td></td> <td>nezadostna</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>mejna</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>zadostna</td> <td>3</td> </tr> </table>	TD02t: Zadostnost TD		Obkrožite:		nezadostna	1		mejna	2		zadostna	3	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">TD02t: Zadostnost TD</th> <td rowspan="3">Obkrožite:</td> </tr> <tr> <td></td> <td>nezadostna</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>mejna</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>zadostna</td> <td>3</td> </tr> </table>	TD02t: Zadostnost TD		Obkrožite:		nezadostna	1		mejna	2		zadostna	3
		TD02t: Zadostnost TD		Obkrožite:																							
	nezadostna	1																									
	mejna	2																									
	zadostna	3																									
TD02t: Zadostnost TD		Obkrožite:																									
	nezadostna		1																								
	mejna		2																								
	zadostna	3																									

Kolikokrat se v **OBIČAJNEM TEDNU** (to je med delovnim časom, na poti v/iz službe ali po opravkih, doma ter v prostem času skupaj) ukvarjate z:

- **ZMERNO intenzivno (*TD02a) najmanj 30 minut** (naenkrat oziroma v istem dnevu npr. trikrat po vsaj 10 minut) vsakokrat do take mere, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjstva opravila) **in**
- **VISOKO intenzivno TD (**TD02b) najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da se zadihate in oznojite** (npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, težka fizična dela)?

Obkrožite odgovor v SIVI vrstici in stolpcu – presečišče odgovorov predstavlja zadostnost TD. Odgovor odčitajte in ga obkrožite v TD02t.

		*TD02a: Pogostost ZMERNO intenzivne TD (pogostost na teden - obkroži)								
		0	1	2	3	4	5	6	7	7+
**TD02b: Pogostost VISOKO intenzivne TD (pogostost na teden - obkroži)	0									
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	7+									

Vprašalnik se hrani v arhivu v zdravstvu domu!

Priloga 6: Slikovni prikazi

Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij (Vidrih, 2016).











Priloga 7: Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave

DOLOČANJE STANJA HRANJENOSTI OSEBE S POMOČJO INDEKSA TELESNE MASE

Stanje hranjenosti lahko na preprosto način izmerimo z metodo Indeksa telesne mase ITM (ang. Body Mass Indeks BMI). Podatek pridobimo s pomočjo formule, ki temelji na razmerju med telesno maso in višino:

$$ITM = \frac{\text{telesna masa (v kg)}}{\text{telesna višina (v m}^2\text{)}}$$

Stanje hranjenosti po metodi ITM delimo v naslednje kategorije:	
Do 18,49	Podhranjenost
18,5-24,9	Normalna hranjenost
25,0-29,9	Čezmerna hranjenost (preddebelost)
30,0-34,9	Debelost I. stopnje
35,0-39,9	Debelost II. stopnje
Nad 40,0	Debelost III. stopnje

Vir: SZO, 2017.

Do podatka o ITM lahko pridemo tudi preko analizatorja telesne sestave.

Poleg telesne teže je sestava telesa odločilna za oceno stanja prehranjenosti. **Predvsem je pomembno določiti, kolikšen delež telesne teže predstavlja maščevje in kolikšen delež mišice (pusta telesna masa).** Možno je ugotoviti tudi deleže drugih komponent (kostno tkivo, tekočina). Na osnovi posameznih deležev in telesne teže se da ugotoviti tudi težo omenjenih telesnih struktur, ki skupno predstavljajo celotno telesno težo (Dervišević in Vidmar, 2009).

Osnova metode električne prevodnosti, ki ga izvajamo z bioimpedančnimi merilniki, je sprememba v električni prevodnosti merjenca, ko ga postavimo na elektromagnetno polje. Sprememba je sorazmerna vsebini elektrolitov v telesu. Ker pusta telesna masa vsebuje virtualno vso vodo in prevodne elektrolite v telesu, je prevodnost veliko boljše v pusti telesni masi kot v maščobni masi. Iz meritev lahko izračunamo pusto telesno maso in z razliko določimo maščobno maso (Gropper idr., 2009).

Osnovni pojmi		Obrazložitev
1.	Maščobna masa (Fat Mass)	Maščobna masa se pogosto obravnava v smislu relativne telesne maščobe, to je delež celotne telesne mase, ki ga predstavlja maščobna masa. (Costil idr., 2012). Maščobe so v vodi netopna snov, vendar imajo pomembno vlogo v telesu: ščitijo organe, vzdržujejo telesno temperaturo, skladiščijo vitamine in predstavljajo energijsko zalogo. Prekomerna maščoba v telesu je pomemben dejavnik tveganja za številne bolezni in motnje: povečan krvni tlak, bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost itd.
2.	Odstotek telesne maščobe (FAT %)	
3.	Mišična masa (Muscle Mass)	Indikator predstavlja težo mišične mase v telesu. Omenjeno maso sestavljajo 3 tipi mišic: skeletne, gladke in srčna mišica (vključno z vodo). S povečanjem mišične

		mase se poveča poraba energije (stopnja bazalnega metabolizma), kar je povezano s porabo maščob in zdravim hujšanjem.
4.	Pusta telesna masa (FFM – Fat Free Mass)	Pusta telesna teža predstavlja teža notranjih organov, kosti, mišičnine, vode in vezivnega tkiva. Pusta telesna masa enostavno predstavlja celotno telesno maso, ki ni maščoba (Costil idr., 2012).
5.	Masa kosti (BM-Bone Mass)	Masa kosti je indikator, ki meri težo kosti v telesu.
6.	Količina vode v telesu (TBW-Total Body Water)	Količina vode v telesu predstavlja vrednost intra- in ekstracelularne tekočine. Intracelularna količina predstavlja približno 40 % telesne teže, ekstracelularna pa 15 % (10 % med celicami in 5 % v krvi). Navadno se odstotek vode v telesu zmanjša, če se v telesu pojavi porast maščobe in obratno. Moški imajo v povprečju višji odstotek vode, ker imajo več mišic. TBW se uporablja kot indeks človeške telesne sestave na osnovi ugotovitev, da voda ni prisotna v shranjenih trigliceridih, ampak zavzema povprečno približno 73,2 % puste telesne mase (Gropper idr., 2009).
7.	Indeks telesne mase (Body Mass Index)	Indeks telesne mase predstavlja razmerje med telesno težo [v kilogramih] in telesno višino [v metrih] na kvadrat. Indeks telesne mase (ITM) predstavlja enega od najbolj sprejetih pristopov za določanje primerne telesne teže na dano telesno višino. Danes je najpogosteje uporabljena zdravstvena metoda za oceno debelosti. ITM je obravnavan kot dober pokazatelj celotne telesne maščobe tako pri moških kot ženskah. Uporabljamo ga za klasiciranje ljudi med prelahke ali pretežke. V osnovi je ITM visoko v korelaciji s telesno maščobo in daje razumno oceno debelosti (Costill idr., 2012).
8.	Bazalni metabolizem	Stopnja bazalnega metabolizma pomeni potrebo po energiji, ki jih telo potrebuje v stanju mirovanja. Vrednost se določi s pomočjo prediktivne enačbe pri čemer se

		<p>upošteva spol, starost [v letih], telesna teža [v kilogramih] in telesna višina [v centimetrih]. Povečana mišična masa vpliva na povečanje stopnje bazalnega metabolizma. Oseba z visokim bazalnim metabolizmom porabi več energije, kot oseba z nizko stopnjo metabolizma. Telo približno 70 % energije porabi za potrebe delovanja osnovnih telesnih funkcij v mirovanju. Povečanje telesne mase vpliva na večjo stopnjo bazalnega metabolizma in s tem večjo porabo maščobnih zalog. Vrednost bazalnega metabolizma predstavlja le potrebo, ki jo telo potrebuje v stanju mirovanja, zato je ta vrednost minimalna vrednost za načrtovanje prehrane. Dodatna poraba energije je odvisna od stopnje telesne dejavnosti. Bolj ko je oseba telesno dejavna, več energije potrebuje, saj se poveča tudi mišična masa. Stopnja bazalnega metabolizma se s starostjo človeka spreminja. Slednji je višji v času otroštva in mladostništva. Stopnja metabolizma začne upadati pri 16 oz. 17 letih starosti.</p>
9.	Visceralna maščoba	<p>Visceralna maščoba je locirana v abdominalnem področju, njena vloga pa je zaščita notranjih organov. Tudi če sta telesna masa in telesna maščoba v konstantnih vrednostih, se v starejšem obdobju porazdelitev maščob spreminja in je verjetneje, da se premakne v predel trebuha. Zagotavljanje zdrave ravni visceralne maščobe neposredno zmanjša tveganje za nekatere bolezni, kot so bolezni srca, visok krvni tlak in lahko povzroči nastanek sladkorne bolezni tipa 2.</p>

Priloga 8: Izjava udeleženca o prostovoljni udeležbi na testiranju telesne pripravljenosti

IZJAVA UDELEŽENCA

S spodnjim podpisom potrjujem, da se testiranje telesne pripravljenosti v sklopu delavnice Zdravo hujšanje udeležujem prostovoljno in na lastno odgovornost.

Podpis _____

----- odrežite -----

IZJAVA UDELEŽENCA

S spodnjim podpisom potrjujem, da se testiranje telesne pripravljenosti v sklopu delavnice Zdravo hujšanje udeležujem prostovoljno in na lastno odgovornost.

Podpis _____

Priloga 9: Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih

Zapisnik timskega sestanka sodelujočih strokovnjakov v strokovnem timu delavnice Zdravo hujšanje odraslih

Timski sestank (navedite zaporedno številko):

Kraj in datum sestanka strokovne skupine:

Skupne ugotovitve in sklepi, ki se nanašajo na posamezne udeležence delavnice:

Udeleženec (ime in priimek)

Udeleženec (ime in priimek)

Udeleženec (ime in priimek)

Udeleženec (ime in priimek)

Udeleženec (ime in priimek)

Udeleženec (*ime in priimek*)

Udeleženec (*ime in priimek*)

Udeleženec (*ime in priimek*)

Udeleženec (*ime in priimek*)

Udeleženec (*ime in priimek*)

Splošne ugotovitve in sklepi glede poteka delavnice:

Priloga 10: Anketa o zadovoljstvu udeležencev z delavnico Zdravo hujšanje

Anketo izpolni udeleženec v 17. ali 18. tednu srečanja.

ANKETA O ZADOVOLISTVU z delavnico »Zdravo hujšanje«

*Vaše mnenje je za nas pomembno.
Anketa je anonimna.*

1. V okviru delavnice ste se imeli možnost udeležiti tudi različnih individualnih posvetov.

V spodnji tabeli obkrožite oceno (od 1 do 5), ki izraža strinjanje s posamezno trditvijo.

Trditve:	sploh se ne strinjam	se ne strinjam	niti – niti	se strinjam	zelo se strinjam	
Zadovoljen sem bil z individualnimi posveti pri MEDICINSKI SESTR I (vodji skupinskih srečanj).	1	2	3	4	5	Nisem se ga udeležil
Zadovoljen sem bil z individualnimi posveti pri FIZIOTERAPEVTU .	1	2	3	4	5	Nisem se ga udeležil
Zadovoljen sem bil z individualnimi posveti pri PSIHOLOGU .	1	2	3	4	5	Nisem se ga udeležil
Individualni posveti z MEDICINSKO SESTRO (vodjo skupinskih srečanj) so mi zelo koristili .	1	2	3	4	5	Nisem se ga udeležil
Individualni posveti s FIZIOTERAPEVTOM so mi zelo koristili .	1	2	3	4	5	Nisem se ga udeležil
Individualni posveti s PSIHOLOGOM so mi zelo koristili .	1	2	3	4	5	Nisem se ga udeležil

2. V kolikšni meri se strinjate z naslednjimi trditvami?

Obkrožite oceno (od 1 do 5) pri vsaki trditvi, ki najbolj velja za vas.

Trditve:	sploh se ne strinjam	se ne strinjam	niti – niti	se strinjam	zelo se strinjam
Delo v skupini mi je zelo ustrezalo.	1	2	3	4	5
Na srečanjih sem imel možnost zastavljanja vprašanj.	1	2	3	4	5
Prejel sem vse ustrezne informacije.	1	2	3	4	5
Vsebine so bile predstavljene na razumljiv način.	1	2	3	4	5
Gradiva so bila razumljiva.	1	2	3	4	5
Pridobljena znanja in veščine BOM LAHKO UPORABLJAL v svojem vsakdanjem življenju.	1	2	3	4	5
Z VADBENIM DELOM sem bil zadovoljen.	1	2	3	4	5
Na TESTIRANJU TELESNE PRIPRAVLJENOSTI sem pridobil uporabne informacije o svoji telesni zmogljivosti.	1	2	3	4	5

3. Ali bi delavnico priporočili tudi drugim?

Obkrožite odgovor, s katerim se najbolj strinjate.

- A. DA.
- B. MORDA.
- C. NE.

4. Ali bi nam morda želeli še kaj sporočiti v zvezi z izvedeno delavnico?

Zahvaljujemo se vam za izpolnitev vprašalnika.

Priloga 11: Poročilo o izpolnjenih anketah za posamezno delavnico

POROČILO O IZPOLNjenih ANKETAH ZA POSAMEZNO DELAVNICO

Zdravstveni dom (naziv): _____

Vodja delavnice (ime in priimek): _____

Datum izpolnjevanja anket (vpišite – dd.mm.llll): _____

Zaporedna številka delavnice v tekočem letu: _____

Število izpolnjenih anket (od 10): _____

Opomba izvajalca: _____

Ankete je potrebno hraniti v arhivu ZD.

Poročilo se hrani skupaj z anketami.

Priloga 12: Poročilo o obravnavi v delavnici zdravega hujšanja odraslih

POROČILO O OBRAVNAVI V DELAVNICI
»ZDRAVO HUJŠANJE« ODRASLIH

Spoštovani,

vaš/a pacient/ka, _____, rojen/a _____,

(Ime in priimek) (Datum rojstva)

je opravil/a **poglobljeno obravnavo za krepitev zdravja »Zdravo hujšanje«**.

Začetek delavnice (*datum – dd.mm.llll*): _____

Zaključek Uvodnega modula* – po 18 tednih (*datum - dd.mm.llll*): _____

Strokovno poročilo vodje delavnice:		
Parameter:	Vstopna ocena (Teden 0)	Ocena po zaključenem uvodnem modulu (Teden 18)
ITM (kg/m ²):	_____	_____
OP (cm):	_____	_____

Razlaga okrajšav: ITM: Indeks telesne mase, OP: Obseg pasu

Opombe vodje delavnice hujšanja:**

Kraj in datum: _____ Žig in podpis: _____

*Delavnica Zdravo hujšanje vsebuje Uvodni modul (18 tednov) in Motivacijski modul (12 mesecev po končanem Uvodnem modulu).
**Oceno doseženih sprememb napišite v prostor za strokovno priporočilo vodje delavnice.

Priloga 13: Diploma za uspešno opravljen program hujšanja

(Ime in priimek udeleženca)

prejme

diplomo

za PRIZADEVNO DELO IN OPRAVLJEN
PROGRAM HUIŠANJA

IZDAJATELJ *(Zdravstveni dom):*

DATUM *(Datum):*

PODPIS VODJE DELAVNICE:
