

PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE ALI SEM FIT?



PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE ALI SEM FIT?

Avtorici:

Tjaša Knific

Andrea Backović Juričan

Jezikovni pregled:

Ivanka Huber

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Arhilog d.o.o.: Primož Roškar, u.d.i.a., Vito Cof

Elektronski vir:

<http://www.nijz.si>

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2018

© 2018 NIJZ

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtoric. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=295483904

ISBN 978-961-7002-61-4 (pdf)

PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE

ALI SEM FIT?

Ljubljana, 2018

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	7
2	KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?	8
3	ŠTEVILO IZVAJALCEV	9
4	ZNAČILNOSTI DELAVNICE ALI SEM FIT?	10
5	KONTRAINDIKACIJE IN VARNOSTNI UKREPI PRED TESTIRANJEM	13
6	TESTI	18
7	INTERPRETACIJA REZULTATOV IN INDIVIDUALNO SVETOVANJE	29
8	ZBIRANJE PODATKOV IN EVALVACIJA DELAVNICE ALI SEM FIT?	34
	PRILOGE	35

KAZALO PRILOG

Priloga 1:	NAVODILA IN VPRAŠALNIK O ZDRAVSTVENEM STANJU ZA UDELEŽENCE Ali sem fit?	36
Priloga 2:	OPIS TESTOV IN REZULTATI TESTIRANJA TELESNE ZMOGLJIVOSTI	40
Priloga 3:	TESTNI KARTON ZA PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA	44
Priloga 4:	TESTNI KARTON ZA 6-MINUTNI TEST HOJE	46
Priloga 5:	TESTNI KARTON ZA 2-minutni test stopanja na mestu	48
Priloga 6:	PREGLEDNICA PRISOTNOSTI »ALI SEM FIT?«	50
Priloga 7:	VPRAŠALNIK O ZADOVOLJSTVU	52
Priloga 8a:	POROČILO O OBRAVNAVI V ZDRAVSTVENOVZGOJNEM CENTRU	54
Priloga 8b:	POROČILO O OBRAVNAVI V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA	56

1 UVOD

V priročniku vam predstavljamo navodila za izvedbo kratke zdravstvenovzgojne delavnice Ali sem fit? Delavnica Ali sem fit? spada pod temeljno obravnavo preventivnega programa v Zdravstveno vzgojnem centru / centru za krepitev zdravja (ZVC/CKZ). Za vstop v delavnico udeleženec ne potrebuje napotitve iz ambulate družinske medicine. Dodatne informacije in navodila v povezavi z Programom za krepitev zdravja najdete v Priročniku za vrednotenje zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj v ZVC in CKZ (NIJZ, 2018), ter v Vsebinskih izhodiščih za izvajanje projektnih aktivnosti projekta Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih (NIJZ, 2017).

TEMELJNE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA	POGLOBLJENE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA		
Zdravo živim	Svetovalnica za zdrav življski slog	Svetovalnica za duševno zdravje	Svetovalnica za tvegana vedenja
Ali sem fit?			Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Tehnike sproščanja	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Zvišan krvni tlak	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola
Zvišane maščobe v krvi	Zdravo hujšam	Spoprijemanje s stresom	
Zvišan krvni sladkor	S sladkorno boleznijo skozi življenje		
Sladkorna bolezen tipa 2			
Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše			

Slika 1: Struktura nemedikamentoznih obravnav Programa za krepitev zdravja (za odraslo populacijo)

2 KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?

Delavnica je namenjena **odraslim posameznikom** iz ciljne populacije programa, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna zmogljivost ter kakšna je raven telesne dejavnosti, ki koristi njihovu zdravju (glede na rezultate testiranja).

Na delavnico lahko udeleženci vstopajo brez predhodne napotitve.



3 ŠTEVILO IZVAJALCEV

Delavnico vodi diplomiran fizioterapevt (DFT). Pri izvedbi testiranja mu pomaga drugi DFT, če je zaposlen v ZVC/CKZ oz. DMS (diplomirana medicinska sestra) oz. (diplomirani kineziolog (DK) zaposlen v CKZju.

2 DFT ali 1 DFT + 1 DMS/1 DK



4 ZNAČILNOSTI DELAVNICE ALI SEM FIT?

Trajanje in struktura

- 1 srečanje;
- 120 minut za srečanje (za udeležence);
- dodatnih 120 minut za pripravo na srečanje za vodja delavnice (DFT);
- 60 minut za pripravo na srečanje za drugega izvajalca delavnice;

Druge možne alternative v strukturi in skupnem trajanju 120 minut so na primer:

- 2 krajši srečanja (priprava na testiranje in izvedba testa + interpretacija rezultatov s svetovanjem za telesno dejavnost);
- dodatnih 80 minut za pripravo na interpretacijo rezultatov in svetovanje za vodja delavnice (DFT) ali
- druge alternative v skupnem trajanju 120 minut (možno tudi individualno svetovanje udeležencu, če gre za bolj kompleksen primer; npr. multimorbidna oseba, več hkratnih dejavnikov tveganja,...).

Število udeležencev

- 10

Število izvajalcev

- 2

Cilji delavnice

- Posameznikom posredovati informacijo o njihovi telesni zmogljivosti (predvsem aerobni zmogljivosti).
- Posameznikom nuditi individualen nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost.

Vsebina delavnice

Udeleženci opravijo enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti:

- **PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA** ali
- **6-MINUTNI TEST HOJE** ali
- **2-MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU.**

Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja sledi strokovno svetovanje o najbolj ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Gradiva za udeležence

- **Vprašalnik o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti** (univerzalni obrazec za pripravo na testiranje, ki vsebuje *osebne podatke (ime in priimek, datum rojstva, telefon), podatke zdravstvenega statusa udeleženca, podatke o dosedanji telesni dejavnosti*);
- **list s kratko predstavitvijo testov z izjavo o izvajanju testiranja na lastno odgovornost** (podpisana izjava, s katero udeleženci potrdijo, da se strinjajo, da testiranje opravljajo na lastno odgovornost in dovoljujejo uporabo podatkov v raziskovalne namene);
- **Testni karton za preizkus hoje na 2 kilometra;**
- **Testni karton za 6-minutni test hoje;**
- **Testni karton za 2-minutni test stopanja na mestu;**
- **letna datumska knjižica Z gibanjem do zdravja (ZGDZ);**
- **informativna zloženka Mavrični program hoje 1;**
- **informativna zloženka o Programu za krepitev zdravja v Centru za krepitev zdravja;**
- **didaktični pripomočki za svetovanje** (ustrezen didaktični krog Priporočila za TD za vzdrževanje zdravja za odrasle/starejše in/ali za izboljšanje zdravja za odrasle; plakati).

Pripomočki

- WinWalk računalniški program za Preizkus hoje na 2 km,
- prenosni računalnik in (prenosni) tiskalnik,
- paket praznih listov A4, sponke in spenjač,
- podloge za pisanje in paket pisal,
- 2 x merilnik krvnega tlaka,
- 1 x merilno kolo za merjenje razdalje,
- 10 x merilniki srčnega utripa (ura + pas, zapestni merilniki srčnega utripa),
- 2 x oksimeter (alternativa merilnikom srčnega utripa, ki pa v mrzlem vremenu ni najbolj zanesljiva metoda),
- razkužilo za pasove merilnikov srčnega utripa,
- 1 x osebna elektronska tehtnica za merjenje telesne mase z višinomerom (1 x 150 cm trak, 1 x ravnilo),
- 4 x zložljiv stol,
- 2 x zložljiva miza,
- 10 x stožec,
- 5 x kronometer (štoparica),
- 2 x digitalna namizna ura (minute, sekunde),
- 1 x žepni računalnik (kalkulator),
- krede/barvni markerji/barvni lepilni trak,
- komplet prve pomoči,
- kolut električnega kabla (50 metrov) (v primeru tiskanja rezultatov testiranja na terenu),
- barvni trak ali vrvica (za označbo višine pri 2-minutnem testu stopanja).

5 KONTRAINDIKACIJE IN VARNOSTNI UKREPI PRED TESTIRANJEM

Pred testiranjem pri vsakem udeležencu preverimo morebitne zdravstvene težave, ki bi lahko ogrozile ali poslabšale njegovo zdravstveno stanje ob testiranju.

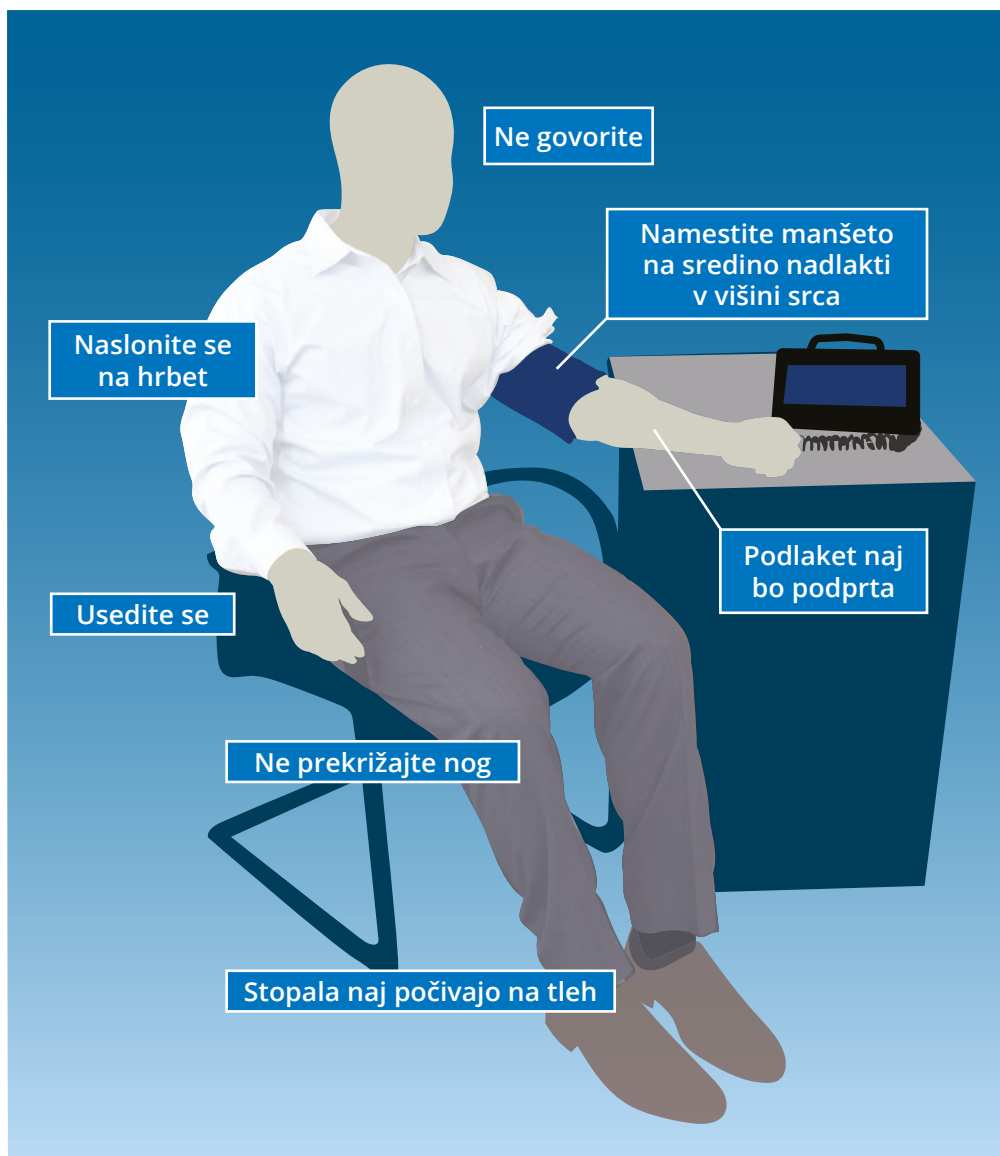
Krvni tlak

Pred testiranjem diplomirana medicinska sestra ali diplomirani zdravstvenik udeležencu izmeri krvni tlak po ustaljenem protokolu.

Izmerjen krvni tlak, ki **ne sme presegati vrednosti 165/100** je **prvi vstopni pogoj za delavnico Ali sem fit?**

Kratka navodila za merjenje krvnega tlaka za izvajalce zdravstveno vzgojnih delavnic in bolnike

Namesto živosrebrnih sfigmomanometrov, ki so bili doslej zlati standard, uporabljamo danes avskultacijske ali oscilometrične polavtomatske in avtomatske merilnike. Ti merilniki morajo biti ocenjeni s standardiziranimi protokoli. Njihovo natančnost moramo redno preverjati s kalibriranjem v tehničnih laboratorijih. Najustreznejša je meritev krvnega tlaka na nadlahti. Velikost gumijastega dela manšete mora ustrezati obsegu nadlahti (1).



Kratka navodila za merjenje krvnega tlaka za izvajalce zdravstveno vzgojnih delavnic in bolnike (2):

- Prvič KT izmerite na obeh nadlahteh. Če je razlika velika (10 mmHg ali več), merite KT na nadlahti, kjer je višji. Rezultat občasno preverite.
- Pol ure pred meritvijo naj bolniki ne jejo, ne kadijo, ne pijejo alkohola, se ne kopajo, ne telovadijo in naj pred meritvijo opravijo fiziološke potrebe.

- Pripravite merilec in potrebščine za zapis KT (svinčnik, obrazec za vpis KT).
- Pred meritvami naj bolniki vsaj 5 minut udobno počivajo.
- Prostor, kjer izvajate meritve KT, naj bo primerno temperature, ne prevroč, ne premrzl.
- KT merite sede za mizo, stopala naj počivajo plosko na tleh, noge naj ne bodo prekrizane, sedijo naj pokončno z vzravnanim hrbtom.
- Med meritvijo naj bodo bolniki sproščeni, naj ne govorijo, ne poslušajo radia, ne gledajo televizije (napetost in razburjenje se lahko odražata v nepravilni vrednosti KT).
- Merite KT vedno na isti roki, ki naj bo gola (odstranite tesna oblačila) in naj udobno počiva na mizi.
- Namestite manšeto na sredino nadlahti, v višino srca, dva prsta nad komolčno kotanjo. Manšeta naj ne bo preohlapna in ne pretesna. Pod manšeto naj bo za prst prostora.
- KT izmerite 2 krat zaporedoma, z 1-2 minutnim presledkom. Pri razliki v meritvi, ki je večja kot 5 mm Hg, KT izmerite trikrat.
- Zapišite povprečno vrednost meritve, datum in čas meritve ter morebitne posebnosti.
- Če izmerite visok KT (običajno ena sama visoka meritev ni nevarna) ponovite meritve in se posvetujte z zdravnikom. Če bolniki jemljejo zdravila, naj sami ne spreminjajo odmerkov zdravil glede na dobljene meritve KT.
- Navodila za bolnike: Pri merjenju KT doma upoštevajte priporočila zdravnika o pogostosti merjenja KT. Običajno KT merimo zjutraj ali zvečer (merite v enakem času). V primeru normalnega krvnega tlaka in če je bolnik brez zdravil za uravnavanje KT, zadošča merjenje enkrat letno. Če se bolnik zdravi zaradi previsokega krvnega tlaka in ima urejen krvni tlak, zadošča merjenje KT enkrat tedensko do enkrat mesečno. Če je bolnik v diagnostičnem postopku naj upošteva navodila zdravnika.

Literatura:

1. Accetto R, Brguljan-Hitij J, Dolenc P et al. Slovenske smernice za obravnavo hipertenzije 2013. Zdrav Vestn 2014; 83: 727 – 758.
2. Združenje za arterijsko hipertenzijo; slovensko zdravniško društvo. Navodila za merjenje krvnega tlaka doma. 2018. Dosegljivo na: <http://www.hipertenzija.org/index.htm> <16. 4. 2018>.

Ocenjevanje primernosti za testiranje telesne zmogljivosti

Pred testiranjem naj vsak udeleženec prebere navodila in izpolni *Vprašalnik o zdravstvenem stanju za udeležence Ali sem fit?* (glej [prilogo 1](#)).

Absolutne kontraindikacije za testiranje

Pri vključevanju oseb na testiranje upoštevajte sledeče kontraindikacije za testiranje:

- neurejena kronična bolezen/stanje,
- nedavni miokardni infarkt ali koronarni obvod ali angioplastika (v zadnjih 6 mesecih),
- ishemična bolezen srca z bolečino v prsih,
- bolezen srčnih zaklopk, kardiomiopatija ali druge bolezni, ki povzročajo srčno popuščanje,
- nezdravljen visok krvni tlak (165/100 mmHg ali več),
- aritmije srca, ki se poslabšajo med telesno dejavnostjo,
- anemije (vrednosti hemoglobina pod 100 g/l za ženske in pod 110 g/l za moške).

Akutne zdravstvene težave in drugi varnostni ukrepi za testiranje

Pri vključevanju oseb na testiranje upoštevajte sledeče kontraindikacije za testiranje:

- virozno obolenje ali druge infekcije, povišana telesna temperatura,
- večja poškodba (zlom, zvin, izpah, večje rane ...), ki ni dokončno rehabilitirana in osebo kakorkoli omejuje pri gibanju,
- operativni poseg v zadnjih 3-6 mesecih, zaradi katerega je oseba kakorkoli funkcionalno omejena,
- nosečnost (zadnje trimesečje), rizična nosečnost, stanje po porodu (vsaj prvih 6 tednov),
- nenavadna utrujenost in slabost,
- izvajanje testa pod vplivom alkohola in drog,
- mišično-skeletne težave/poškodbe spodnjih udov, zaradi katerih je otežena hoja ali stopanje na mestu.

6 TESTI

6.1 PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA

Komu je namenjen preizkus hoje na 2 kilometra:

- zdravim osebam, starim od 20 do 65 let brez prisotne kronične bolezni ali stanja,
- osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), ki so sicer zdrave (brez prisotne kronične bolezni ali stanja).

Pred preizkusom udeležencu izmerite krvni tlak po predpisanem protokolu. Udeleženec delavnice naj pred testiranjem izpolni **Vprašalnik o zdravstvenem stanju, prebere navodila za udeležence testiranja in izpolni izjavo o izvajanju testiranja na lastno odgovornost (priloga 1)**. Za vključitev udeleženca na testiranje upoštevajte absolutne in relativne kontraindikacije za testiranje.

Preizkus hoje na 2 kilometra izvedite po že znanem protokolu Oja P et al. UKK walk test; testers guide. UKK Institute for health promotion research, 2013.

Spletni naslov za Priročnik za izvedbo preizkusa hoje na 2km:
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1118-UKK_walk_test_testers_guide.pdf.

IZVEDBA PREIZKUSA HOJE NA 2 KM

Namen testa: Oceniti aerobno vzdržljivost

Oprema: WinWalk računalniški program za Preizkus hoje na 2 km, prenosni računalnik, podloge za pisanje in paket pisal, 2 x merilnik krvnega tlaka, 1 x merilno kolo za merjenje razdalje, 10 x merilniki srčnega utripa (ura + pas/ ob nakupu novih priporočamo nakup merilnikov, ki merijo utrip na zapestju) ali 2 x oksimeter (alternativa merilnikom srčnega utripa, ki pa v mrzlem vremenu ni najbolj zanesljiva metoda), 1 x osebna elektronska tehtnica za merjenje telesne mase z višinomerom (ali 1 x 150 cm trak, 1 x ravnilo), 4 x zložljiv stol, 2 x zložljiva miza, mali stožci za oznake starta, cilja, oznake razdalj in obračališč, 5 x kronometer (štoparica), 2 x digitalna namizna ura (minute, sekunde), 1 x žepni računalnik (kalkulator), komplet prve pomoči, testne kartone za vpis rezultatov, oznake prijavnega mesta, starta in razglasitve rezultatov.

Postopek: Dolžino proge, po kateri se preizkuša hoja, je treba izmeriti na 10 metrov natančno. Če uporabljate eno samo, dvokilometrsko progo, je priporočljivo, da stojijo vidne oznake na pol kilometra, en kilometer in 1,5 kilometra. Progo lahko sestavite tudi iz več ponovitev krajše proge (0,5 ali 1 km), vendar morate v tem primeru zelo jasno označiti obračališče. Proga mora biti trdna in ravna. Zelo primerna je na primer ovalna tekaška steza. Začetek in konec proge morata biti ločena, da ne bi prišlo do zastojev. Na začetku proge namestite opozorilno tablo z jasnimi in vidnimi navodili. Pripraviti morate še ločen, miren prostor za vodenje vaj za ogrevanje in ohlajanje, za prijavo udeležencev, ocenjevanje njihovega zdravstvenega stanja in izračunavanje rezultata.

Pred preizkusom preiskovanca seznanim z navodili za ustrezno pripravo na testiranje telesne zmogljivosti. Pred preizkusom naj preiskovanci nekaj minut hodijo počasi, nato pa 100 do 200 metrov tako hitro, da ujamejo svoj pravi ritem. Po nekaj minutnem počitku lahko pričnete s preizkusom hoje.

Po preizkusu priporočamo raztezanje mišic nog, tako, da preprečimo okorelost in bolečine. Pričakovane so manjše mišične težave, saj večina ljudi ni vajena hoditi hitro.

Za merjenje časa uporabite dve uri z vidnimi kazalci, prva naj bo na startu in druga na cilju. Če boste merili ročno, morate imeti štoparice. Preiskovanci naj startajo v enakomernih presledkih, na primer na 30 sekund.

Čas hoje beležimo na sekundo natančno, takoj po preizkusu pa izmerimo še srčno frekvenco. Za meritev srčne frekvence uporabljajte merilnike srčnega utripa, če jih nimate, tipajte pulz arterije radialis na zapestju, štejte ga 15 sekund in dobljeno število pomnožite s 4. Tako dobite število srčnih utripov v minuti. Ne glede na način merjenja je treba srčni utrip izmeriti v prvih 30 sekundah po končani hitri hoji. Alternativno lahko pulz izmerite tudi z oksimetrom, vendar ne v mrzlem vremenu.

Čas začetka preizkusa, čas konca preizkusa in srčno frekvenco vpišite na testni karton. Izračunajte čas hoje. Izračunajte indeks telesne zmogljivosti.

Navodila udeležencem: Pred pričetkom testiranja preiskovancem dajte navodila: »Hodite tako hitro, kot zmorete! Hodite hitro in odločno, roke naj se gibljejo skladno s hojo. Pravilna hitrost hoje je tista hoja, pri kateri se telo vsaj malo prepoti. Uporabljajte svoj običajni način hoje. Tekmovalna hoja in tek nista dovoljena. Ritem hoje naj bo ves čas enak. Pospeševanje tik pred koncem je zaradi prehitre srčne frekvence lahko vzrok za slabši rezultat.«

Rezultat: Indeks telesne zmogljivosti izračunajte s pomočjo aplikacije Win walk ali po matematični formuli priloženi v testnem kartonu s pomočjo žepnega računalnika. Glede na spol preiskovanca uporabite ustrezen stolpec.

Vrednotenje rezultatov:

Normativne vrednosti preizkusa hoje na 2 km

PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Indeks telesne zmogljivosti	Kategorija telesne zmogljivosti	Ocena
<70	Izrazito podpovprečna	1
70-89	podpovprečna	2
90-110	povprečna	3
111-130	nadpovprečna	4
>130	Izrazito nadpovprečna	5

Za vpisovanje rezultatov uporabite obrazec Testni karton za preizkus hoje na 2 kilometra ([priloga 3](#)). Po končanem testiranju in svetovanju udeležencu izročite obrazec Opis testov in rezultati testiranja telesne zmogljivosti ([priloga 2](#)).

6.2 6-MINUTNI TEST HOJE

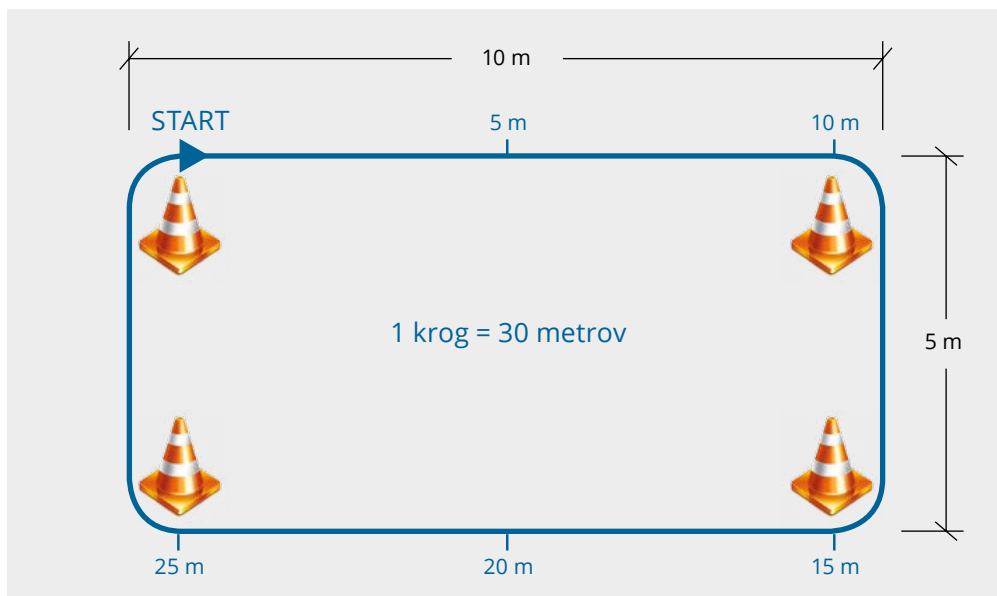
Komu je namenjen 6-minutni test hoje:

- kroničnim bolnikom, starejšim od 18 let, z urejeno kronično boleznijo/stanjem,
- osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), z urejeno kronično boleznijo/stanjem.

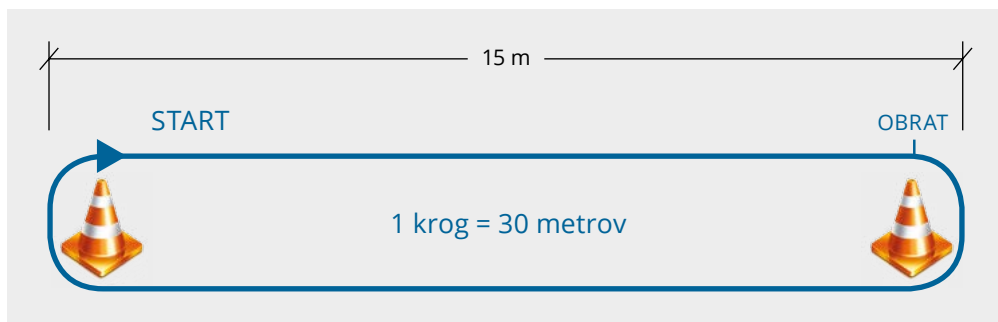
Pred preizkusom udeležencu izmerite krvni tlak po predpisanem protokolu (glej stran 13). Udeleženec delavnice naj pred testiranjem izpolni **Vprašalnik o zdravstvenem stanju**, prebere navodila za udeležence testiranja in izpolni izjavo o izvajanju testiranja na lastno odgovornost ([priloga 1](#)). Za vključitev udeleženca na testiranje upoštevajte absolutne in relativne kontraindikacije za testiranje.

Za vpisovanje rezultatov uporabite obrazec **Testni karton za 6-minutni test hoje** ([priloga 4](#)). Po končanem testiranju in svetovanju udeležencu izročite obrazec Opis testov in rezultati testiranja telesne zmogljivosti ([priloga 2](#)).

IZVEDBA 6-MINUTNEGA TESTA HOJE



Slika 3: Proga za izvedbo 6-minutnega testa hoje



Slika 4: Alternativna proga za izvedbo 6-minutnega testa hoje

Namen Alternativni test za oceno stopnje aerobne zmogljivosti.

Izključitveni kriteriji Prisotnost srčno-žilnih bolezni ali simptomov, povezanih z njimi, hude debelosti ter mišično-skeletnih omejitev, ki onemogočajo ali otežujejo hojo. Predhodno telesno dejavni preiskovanci se lahko kljub prisotnosti blažjih zgoraj navedenih zdravstvenih težav udeležijo testa, pri čemer jih preiskovalec še posebej opozori, naj test izvajajo po lastnih zmožnostih, brez občutka nelagodja ali bolečine.

Naprave in pripomočki Prostor velikosti najmanj 12 x 7 m, oziroma daljši hodnik velikosti najmanj 17,3 m, merilno kolo za merjenje razdalje, samolepilni barvni trak, 2 kronometra, 4 stožci, barvni flomaster, testni kartoni za 6-minutni test hoje, žepni računalnik, merilniki srčnega utripa.

Izvedba Preiskovalec označi progo za testiranje (Slika 3 ali slika 4). Poleg starta z barvnim flomastrom ali lepilnim trakom označi tudi vmesne 5-metr-ske razdalje (5 m, 10 m, 15 m, 20 m, 25 m). Slednje označbe bodo v pomoč pri izračunavanju prehojene razdalje zadnjega kroga (v primerih, ko le-ta ni celoten).

Preiskovance razdeli v pare, pri čemer bo eden v paru opravljal test, drugi bo štel prehojene kroge prvega preiskovanca. Po vsakem prehojenem krogu preiskovanca bo drugi preiskovanec na Testnem kartonu za 6-minutni test hoje (Priloga 4) zabeležil število prehojenih krogov.

Preiskovalec demonstrira prehojeni krog. Pri tem posebno pozornost nameni demonstraciji obračanj pri stožcih. Ta naj bodo čim hitrejša in brez ustavljanja. Hoja naj bo hitra, vendar se med testom ne sme teči.

Test lahko hkrati izvaja več preiskovancev, vendar naj v tem primeru startajo v 10-sekundnih razmikih. Na povelje »Zdaj!« naj preiskovanec začne hoditi, kakor hitro zmore in tako hodi 6 minut.

Po vsaki minuti hoje preiskovalec spodbuja preiskovance. Povpraša naj jih o vrednosti njihovega srčnega utripa (da se prepriča o njihovem počutju in o tem ali merilniki ustrezno delujejo) in jih obvesti o preostalem času testiranja.

Priporočen način spodbujanja preiskovancev:

Po 1 minuti: »Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 5 minut.«

Po 2 minutah: »Preverite vaš srčni utrip. Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 4 minute.«

Po 3 minutah: »Bravo, dobro vam gre. Ste že na polovici testa.«

Po 4 minutah: »Preverite vaš srčni utrip. Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 2 minuti.«

Po 5 minutah: »Bravo, dobro vam gre. Do konca je le še minuta.«

15 sekund pred koncem testa: »Vsak čas bo konec testa.«

Po 6 minutah: »Stop! Počakajte na mestu.«

Po preteku 6 minut preiskovalec ustavi vsakega preiskovanca posebej. Hitro se sprehodi do njega in odčita vrednost srčnega utripa (srčni utrip odčitajte le, če boste kot končni rezultat 6-minutnega preizkusa hoje beležili VO_{2max}). Prav tako, glede na preiskovancu najbližjo označbo, odčita prehojeno razdaljo zadnjega kroga.

V primeru, da se preiskovanec ustavi pred pretekom 6 minut in testa ne zmore nadaljevati, preiskovalec zabeleži čas, trenutno prehojeno razdaljo in razlog prekinitve testa.

Navodilo preiskovancem: »Razdelite se v pare. 6 minut hodite, kakor hitro zmorete, vendar ne tecite. Vaš cilj naj bo čim daljša prehojena razdalja. Bodite pozorni, da pri stožcih zavijete čim hitreje in se ne ustavljate. Pozorno glejte mojo demonstracijo (*demonstracija zavijanja pri stožcih*).

O poteku vsake minute vas bomo obveščali, da boste lahko presojali o vašem počutju in zmožnostih. Če ne zmorete neprestano hoditi, nič hudega. Če se želite med testom odpočiti, se ustavite, odpočijte in nato nadaljujte.«

Navodilo pomočnikom: »Zabeležite vsak prehojeni krog, ko se preiskovanec sprehodi mimo vas. Ne hodite ob progi in se ne pogovarjajte s preiskovancem. Stojte ob ciljni črti.«

Rezultat Končni rezultat preizkusa je zmnožek števila v celoti prehojenih krogov in dolžine enega kroga v metrih (30 m) ter prištevek prehojene razdalje zadnjega kroga (pri odčitavanju se upošteva preiskovancu najbližjo označbo na tleh/steni):

PREHOJENA RAZDALJA (m) =

(ŠT. PREH. KROGOV x 30 m) + RAZDALJA ZADNJEGA KROGA (m)

Primer: Če preiskovanec prehodi 24 krogov in dodatnih 18 metrov, je rezultat testa: $(24 \times 30 \text{ m}) + 18 \text{ m} = 738 \text{ m}$.

Oceno se glede na spol, starost in izračunani rezultat testa odčita iz Tabele 1 in Tabele 2.

Tabela 1: Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m) s pripadajočimi ocenami za moške.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18–29	< 656	656–699	> 699
30–39	< 631	631–694	> 694
40–49	< 631	631–694	> 694
50–59	< 606	606–674	> 674
60–64	< 560	560–673	> 673
65–69	< 514	514–640	> 640
70–74	< 497	497–622	> 622
75–79	< 431	431–584	> 584
80–84	< 406	406–552	> 552
85–89	< 349	349–523	> 523
90–94	< 278	278–459	> 459

Tabela 2: Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m) s pripadajočimi ocenami za ženske.

ŽENSKE	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18-29	< 606	606-660	> 660
30-39	< 601	601-655	> 655
40-49	< 591	591-645	> 645
50-59	< 566	566-615	> 615
60-64	< 500	500-603	> 603
65-69	< 457	457-582	> 582
70-74	< 441	441-561	> 561
75-79	< 396	396-535	> 535
80-84	< 351	351-494	> 494
85-89	< 311	311-468	> 468
90-94	< 250	250-403	> 403

6.3 2-MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU

Komu je namenjen 2-minutni test stopanja na mestu:

- osebam, starim 65 let in več, z urejeno kronično boleznijo/stanjem,
- kroničnim bolnikom, z urejeno kronično boleznijo, ki so slabše telesno pripravljene,
- osebam s patološko debelostjo ($ITM \geq 40$) z urejeno kronično boleznijo/stanjem.

Pred preizkusom udeležencu izmerite krvni tlak po predpisanem protokolu (glej stran 13). Udeleženec delavnice naj pred testiranjem izpolni vprašalnik o zdravstvenem stanju ([priloga 1](#)), prebere navodila za udeležence testiranja in izpolni izjavo o izvajanju testiranja na lastno odgovornost ([priloga 1](#)). Za vključitev udeleženca na testiranje upoštevajte absolutne in relativne kontraindikacije za testiranje.

Za vpisovanje rezultatov uporabite obrazec **Testni karton za 2-minutni test stopanja na mestu** ([priloga 5](#)). Po končanem testiranju in svetovanju udeležencu izročite obrazec **Opis testov in rezultati testiranja telesne zmogljivosti** ([priloga 2](#)).

IZVEDBA 2-MINUTNEGA TESTA STOPANJA NA MESTU

Namen	Ocena stopnje aerobne zmogljivosti.
Izključitveni kriteriji	Huda osteoporoza, hude težave z ravnotežjem.
Naprave in pripomočki	Barvni lepilni trak, kronometer, potisni števec, ravna stena.
Izvedba	Izhodiščni položaj: Preiskovanec stoji ob steni, na kateri preiskovalec označi višino sredine razdalje med pogačico in črevničnim grebenom preiskovanca. Test: Preiskovanec stopa na mestu 2 minuti tako, da izmenično dviguje kolena v višino oznake na steni (Slika 5). Dovoljeni so vmesni počitki in opora z eno roko na steno ali stol. Navodilo preiskovancu: »Pri korakanju na mestu boste izmenično dvigovali kolena v višino oznake na steni. Pri vsakem koraku morate s celim podplatom stopiti na tla. Korakajte na mestu in ne tecite.«

»Test traja 2 minuti, o poteku vsakih 30 sekund vas bomo obvestili, da boste lahko presodili o vašem počutju in zmožnostih. Če ne morete stopati 2 minuti, nič hudega, potrudite se in stopajte toliko časa, kolikor zmorete. Če se hočete med testom odpočiti, se ustavite, si odpočijte in nato nadaljujte.«

Rezultat Število dvigov desnega kolena do označene višine. Oceno se glede na spol, starost in dobljen rezultat odčita iz Tabele 3 in Tabele 4.



Slika 5: Izvedba 2-minutnega testa stopanja na mestu.

Tabela 3: Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za moške.

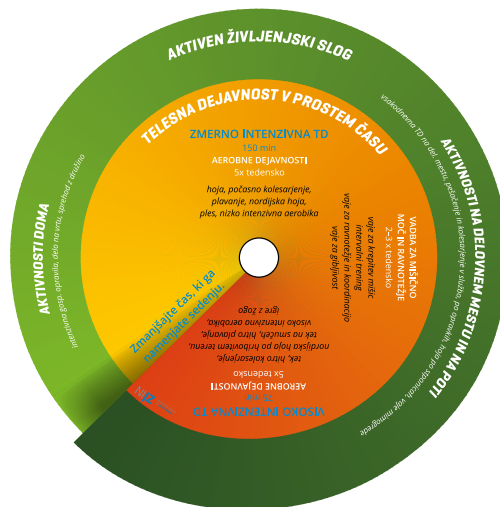
MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 87	87–115	> 115
65–69	< 86	86–116	> 116
70–74	< 80	80–110	> 110
75–79	< 73	73–109	> 109
80–84	< 71	71–103	> 103
85–89	< 59	59–91	> 91
90–94	< 52	52–86	> 86

Tabela 4: Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za ženske.

ŽENSKE	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 75	75–107	> 107
65–69	< 73	73–107	> 107
70–74	< 67	67–101	> 101
75–79	< 68	68–100	> 100
80–84	< 60	60–90	> 90
85–89	< 55	55–85	> 85
90–94	< 44	44–72	> 72

7 INTERPRETACIJA REZULTATOV IN INDIVIDUALNO SVETOVANJE

- Udeležencem se individualno interpretira/obrazloži rezultate testiranja. Pri vseh treh testih se obvezno oceni kategorijo telesne zmogljivosti (podpovprečno, povprečno, nadpovprečno; izrazito podpovprečno in izrazito nadpovprečno samo pri preizkusu hoje na 2 km), opcijsko (po oceni izvajalca) pa stanje prehranjenosti in ciljno območje srčnega utripa.
- Svetuje se jim najprimernejša in zdravju prijazna telesna dejavnost (glede na rezultate testiranja in HEPA (telesna dejavnost za krepitev zdravja; angl. »Health Enhancing Physical Activity«) priporočila, ki se jih uskladi z željami, potrebami, zdravstvenim stanjem in zmožnostmi udeleženca). Pri tem se upoštevata načelo FITT (frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip telesne dejavnosti), načelo uravnotežene telesne vadbe. SMART načrt (specifičen, merljiv, usklajen, realen in časovno opredeljen individualen načrt) in SZO (Svetovna zdravstvena organizacija) priporočila za telesno dejavnost za zdravje. Pri svetovanju naj si izvajalec pomaga z didaktičnimi pripomočki za svetovanje, kot so izbrani Krog telesne dejavnosti (slika 6a do 6c), plakati ZGDZ (slika 7), plakati Uravnotežena vadba (slika 8) in Piramida telesne dejavnosti (slika 9). Pri odraslih ločimo priporočila za:
 - vzdrževanje/ohranjanje zdravja za odrasle



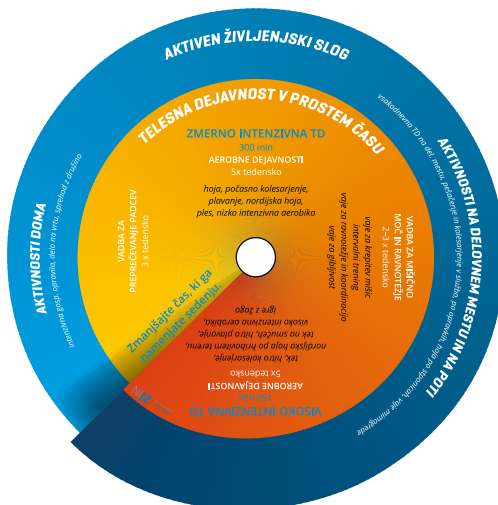
Slika 6a: Krog telesne dejavnosti, priporočila za vzdrževanje/ohranjanje zdravja za odrasle

- vzdrževanje/ohranjanje zdravja za starejše odrasle (nad 65 let)



Slika 6b: Krog telesne dejavnosti, priporočila za vzdrževanje/ohranjanje zdravja za starejše odrasle (nad 65 let)

- izboljšanje zdravja za odrasle.



Slika 6c: Krog telesne dejavnosti, priporočila za izboljšanje zdravja za odrasle

Slika 7: Plakat ZGDZ




Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

PREVIDNOSTNI UKREPI:

- Pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno ogreti in po njej ohladiti.
- Izbiramo primerno oblačila in obutvo glede na športno dejavnost in vremenske pogoje.
- Pomembno je, da oblačila "odmrežimo" in se držimo tople. Obutvo mora biti udobno za stopala in varno za gibanje.
- Pred, med in po daljši (več kot 30 minut trajajoči) vadbi moramo natočiti raztopljeno tekočino.
- Pijemo na bo negigijena, brezalkoholna, brez kofeina odnosa drugih polnih, brez umetnih sladil in drugih aditivov. Pri bolj intenzivni in daljši času trajajoči vadbi moramo nadoknaditi tudi izgubo elektrolitov.
- Vadbe ne pripravljamo prej in pol po večjem obroku hrane, kadar imamo povišano temperaturo oziroma smo kakorkoli drugače akutno bolni.
- Vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prstih, teletu, vratu, spodnjem delu drgljast, vstati levo roko ali če se pojavi slabša kot se utrudimo, slabost, močnejši srčni utrip in tako dnapnje. V zvezi s tem se obvezno posvetujemo z zdravnikom ali vadilcem.

UČINKOVITA VADBA = NAČELO FITT za odrasle

FREKVENCA (pogostost): redno, vsaj **5-krat na teden**

INTEENZIVNOST: vsaj zmerna, da se rahlo ogrejemo in nekoliko zadihamo (**3-6 MET*** ali poraba energije 4-7 kcal/min)

TRAJANJE: **150 minut** zmernne telesne dejavnosti ali **75 minut** visokointenzivne telesne dejavnosti na teden **ALI** najmanj **30 minut** ali **2 krat po 15 minut** na dan

TIP - vrste vadbe: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost ter sprostitiv

*MET (metabolni ekvivalent) je mera enota za izražanje intenzitete telesne (gibalne) dejavnosti, ki se izraža v porabi KJ na časovno enoto. Količinsko pomeni 1 MET 3.5 ml porabljenega kisika na minuto na kilogram telesne mase.

NAPOTKI ZA VARNO IN UČINKOVITO VADBO

NAMEN OGREVANJA:

- pripraviti telo na začetek vadbe
- povečati gibljivost mišic
- pripraviti sklep na večjo obremenitev
- ogreje ti se po toplem in sprosti mišice in hrupa

TRAJANJE OGREVANJA:

- 10 minut za zmerno, staloje in v razredno
- 15 minut za kondicijsko spretnost

1. sklopi so za ogrevanje: DINAMIČNE VAJE ZA OGREVANJE:

- hoja
- teka
- skoki
- skoki pravo
- potiski
- sklenje v varnost, z rokami, v boki in glavih

2. sklopi so za ogrevanje: VAJE ZA RAZTEZANJE MIŠIC:

IZVEDENJE VSE VAJE NA SLIKAH TIAO, DAL:

- vsiljajmo vsaj 20 sekund v posamezni položaji
- posamezni realno vsaj 2 do 4 krat

OGREVANJE



✓ Izbiramo tako športnoizolacijske oprejanosti, ki nam nudijo največjo zaščito in udobje.

✓ Intenzivnost in trajanje vadbe prilagajamo svoj tempreti telesne pripravljenosti.

GLAVNI DEL VADBE

AEROBNI DEL

(hoja, nordijska hoja, tek, kolinarjenje, aerobika, plavanje...)

VAJE ZA KREPITEV MIŠIC

VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

✓ Najprej dajmo počasi in postopno, da smo zadovoljni, stanje se odločeno spremenimo.

✓ Koordinacijo svoj srčni utrip med in po aerobni vadbi.

✓ Glavni del vadbe naj traja najmanj 20 minut.

NAMEN OHLAJANJA:

- omrežiti mišično napetost po vadbi
- ohraniti srčni utrip in tlak v normi
- preprečiti nastanek bolečin v mišicah

TRAJANJE OHLAJANJA:

- 10 minut po glavnem delu vadbe. M toja 30 do 60 minut ali

1. sklopi so za ohlajanje: UPOKOJENOSTI TEMPI:

- vsiljajmo isto posebno aktivnost s podoben tempom ali hodno 5 minut.

2. sklopi: VAJE ZA RAZTEZANJE:

IZVEDENJE VSE VAJE NA SLIKAH TIAO, DAL:

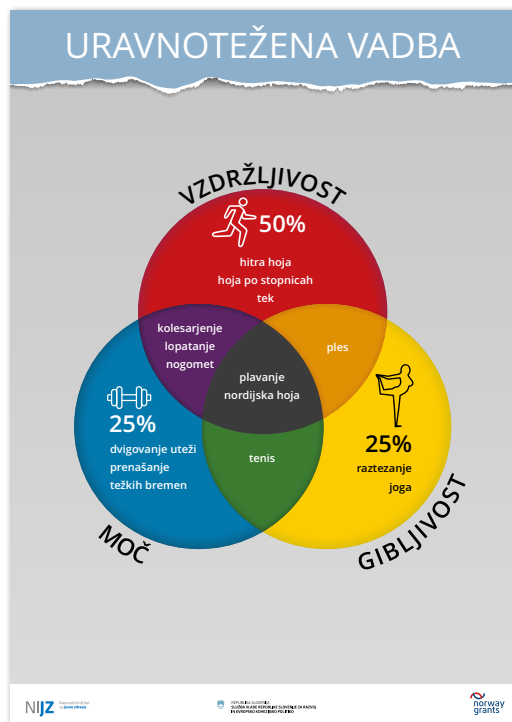
- vsiljajmo vsaj 20 do 30 sekund v posameznem položaji
- posamezni realno vsaj 2 do 4 krat

OHLAJANJE

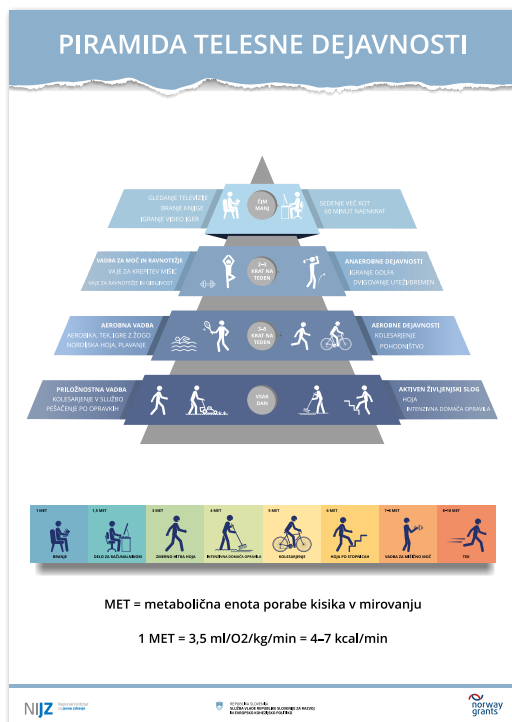


Nacionalni vodja projekta: Inštitut za varovanje zdravja RS • Center za krepitev zdravja in obvladovanje kroničnih bolezni • Tel: 01/5477-360 ali 01/5477-368 • E-naslov: www.cindi-slovenija.net

- Udeležencu se na kratko predstavijo gradiva Z gibanjem do zdravja (ZGDZ), v kolikor jih še ne pozna:
 - letna datumska ZGDZ knjižica (slika 10) (poudari se zaželeno spremljanje telesne zmogljivosti/pripravljenosti na vsakih 6 mesecev, v primeru poškodbe ali dolgotrajnejše bolezni pa tudi pogosteje) in
 - informativna zloženka Mavrični program hoje 1 (slika 11) (poudari se pomen hoje za zdravje).



Slika 8: Plakat uravnotežena vadba



Slika 9:
Piramida
telesne
dejavnosti



Slika 10: Letna datumska ZGDZ knjižica



Slika 11: Informativna zloženko Mavrični program hoje

- Po presoji svetovalca se udeležence usmeri naprej na:
 - organizirano telesno vadbo/hojo v lokalni skupnosti (npr. ABC vadba v Zdravih društvih, vadbene programe v društvih kroničnih bolnikov, skupine za hojo),
 - v poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice Gibam se in/ali Zdravo hujšanje (predhodno potrebujejo napotitev s strani izbranega osebnega zdravnika ali ambulate družinske medicine),
 - v modul za krepitev zdravja Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše, kjer dobijo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti (izvajajo samo CKZji),
 - povabi se jih na ponovno testiranje telesne zmogljivosti vsake pol leta, v primeru kronične bolezni ali stanja lahko pogosteje.

8 ZBIRANJE PODATKOV IN EVALVACIJA DELAVNICE ALI SEM FIT?

Glavni izvajalec delavnice Ali sem fit? mora na ravni skupine za vsakega udeleženca posebej v skupini poznati:

- prisotnost udeleženca na delavnici (obrazec: Preglednica prisotnosti, [priloga 6](#));
- rezultat izbranega testa hoje (6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu ali Preizkus hoje na 2 km ali drugi alternativni aerobni test) in končno oceno aerobne zmogljivosti posameznika ([priloga 2](#));
- zadovoljstvo udeleženca z delavnico (obrazec: Vprašalnik o zadovoljstvu udeleženca z obravnavo, [priloga 7](#)).

Po zaključku delavnice je izvajalec dolžan **vse dogovorjene dokumentirane/evidentirane podatke** o posameznem udeležencu in skupini (npr. prisotnost, rezultate testiranja telesne zmogljivosti, zadovoljstvo udeležencev) **posredovati vodji pristojnega ZVC/CKZ. Glavni izvajalec je po opravljeni delavnici dolžan poročati rezultate za evalvacijo učinkovitosti obravnave po dogovorjenem protokolu.**

Izvajalec delavnice je dolžan po koncu delavnice napisati poročilo o obravnavi/opravljeni delavnici za izbranega osebnega zdravnika po predpisani predlogi Poročilo o obravnavi v zdravstvenovzgojnem centru ([priloga 8](#)). **Za končno poročilo in vodenje dokumentacije ima glavni izvajalec delavnice predvidenih 120 minut za posamezno delavnico.**



PRILOGE

NAVODILA IN VPRAŠALNIK O ZDRAVSTVENEM STANJU ZA UDELEŽENCE ALI SEM FIT?

Ustrezna priprava na testiranje telesne zmogljivosti je pomembna, saj vam omogoča, da teste opravite kot najboljše zmorete. Čeprav je verjetnost za pojav zdravstvenih zapletov med testiranjem minimalna, so sledeči napotki pomembni za zagotavljanje vaše varnosti:

1. Izogibajte se prekomernemu naporu in intenzivni telesni dejavnosti 1 do 2 dni pred testiranjem.
2. 24 ur pred testiranjem ne uživajte alkoholnih pijač.
3. Pred začetkom testiranja naj mine vsaj ena ura od zaužitja zadnjega obroka.
4. Oblecite udobna športna oblačila in športno obutev. S seboj prinesite platenko vode in brisačo.
5. Če pri branju uporabljate očala, jih prinesite s seboj.
6. Če sumite, da ste bolni ali imate katerekoli druge zdravstvene težave, ki bi vas lahko ovirale pri izvedbi testa, o tem obvestite vodjo testiranja pred pričetkom testiranja.

Na testiranju boste opravili enega izmed testov vzdržljivosti srca, ožilja in dihal. Spodbujamo vas, da test opravite po svojih najboljših močeh, vendar še vedno v mejah svojih zmožnosti in trenutnega počutja. Če ste v dvomih glede vašega zdravstvenega stanja in vaše varnosti na testiranju, se o tem pogovorite z vodjo testiranja ali vašim izbranim osebnim zdravnikom.

VPRAŠALNIK O ZDRAVSTVENEM STANJU

Prosimo, da pred testiranjem izpolnite *Vprašalnik o zdravstvenem stanju*. Vprašalnik je namenjen odkrivanju dejavnikov, ki bi lahko ogrozili vaše zdravje, in zagotavljanju vaše varnosti pri izvedbi testov.

Ime in priimek		
Datum rojstva		
Spol	M	Ž
Prosimo, navedite zadnjo šolo, ki ste jo dokončali.	1. Nedokončana osnovna šola 2. Osnovna šola 3. 2- ali 3-letna poklicna šola 4. 4-letna srednja šola/gimnazija 5. Višja šola 6. Visoka šola, fakulteta, akademija 7. Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	
Arterijski krvni tlak v mirovanju	_____/_____ mmHg	
Datum izpolnjevanja vprašalnika		

IZJAVA UDELEŽENCA

S spodnjim podpisom potrjujem, da:

- sem natančno prebral/-a vprašanja v *Vprašalniku o zdravstvenem stanju* in sem na vprašanja podal/-a resnične odgovore ter
- se testiranja udeležujem prostovoljno in na lastno odgovornost.

Podpis _____

Prosimo vas, da najprej pozorno preberete zastavljena vprašanja, nanje iskreno odgovorite in nato izpolnite izjavo. Pri vsakem vprašanju je možen en odgovor. Pri vprašanjih, kjer je možen odgovor DA ali NE, odgovor po potrebi dopolnite.

ZDRAVSTVENO STANJE

ZS_1 Kako ocenjujete svoje zdravje?		
1. Zelo slabo. 2. Slabo. 3. Povprečno. 4. Dobro. 5. Zelo dobro.		
ZS_2 Ali imate katero izmed naslednjih bolezni, ki jo je potrdil zdravnik:		
a) bolezni srca, ožilja ali pljuč Če DA, katero? _____	DA	NE
b) povišan krvni tlak (hipertenzijo)?	DA	NE
c) vnetno bolezen sklepov (npr. artritis)?	DA	NE
d) bolečine v hrbtenici ali katero drugo kronično ali ponavljajočo se okvaro (poškodba, operacija, obolenje) gibalnega sistema? Če DA, katero? _____	DA	NE
e) katerokoli drugo zdravstveno težavo, ki vam preprečuje telesno dejavnost, čeprav si želite biti telesno dejavni? Če DA, katero? _____	DA	NE
ZS_3 Se kdaj nenavadno zadihate in/ali občutite bolečino v prsih:		
a) v mirovanju?	DA	NE
b) med telesno dejavnostjo?	DA	NE

ZS_4	Ste v zadnjih šestih mesecih večkrat omedleli ali imeli vrtoglavice?	DA	NE
ZS_5	Ali trenutno jemljete katerokoli zdravilo, ki vam ga je predpisal zdravnik? Če DA, katero? _____	DA	NE
ZS_6	Ste imeli v zadnjih dveh tednih prehlad, gripo ali katerokoli drugo obolenje s povišano telesno temperaturo?	DA	NE
ZS_7	Ste zadnjih šest mesecev kadili?	DA	NE
ZS_8	Ste v zadnjih 24 urah zaužili alkohol?	DA	NE

Opombe

OPIS TESTOV IN REZULTATI TESTIRANJA TELESNE ZMOGLJIVOSTI

- S testi hoje preizkušamo predvsem aerobno zmogljivost (zmogljivost srca, ožilja in dihal).
- **Preizkus hoje na 2 kilometra** je namenjen zdravim osebam, starim od 20 do 65 let brez prisotne kronične bolezni ali stanja in osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), ki so sicer zdravi (brez prisotne kronične bolezni ali stanja).
- **6-minutni test hoje** je namenjen kroničnim bolnikom, starim od 18 do 65 let, z urejeno kronično boleznijo/stanjem in osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), z urejeno kronično boleznijo/stanjem.
- **2-minutni test stopanja na mestu** je namenjen osebam, starim 65 let in več, z urejeno kronično boleznijo/stanjem, kroničnim bolnikom, z urejeno kronično boleznijo, ki so slabše telesno pripravljeni in osebam s patološko debelostjo ($\text{ITM} \geq 40$) z urejeno kronično boleznijo/stanjem.
- Priporočamo, da preizkus vedno opravite pod nadzorom ustreznega strokovnjaka.
- Pri preizkusu sodelujete na lastno odgovornost.

REZULTAT TESTIRANJA TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Ime in priimek: _____

Datum testiranja: _____ Starost: _____ let

KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal					
1) Preizkus hoje na 2 km ALI	1	2	3	4	5
2) 6-minutni test hoje ALI	1		2	3	
3) 2-minutni test stopanja na mestu	1		2	3	

NORMATIVNE VREDNOSTI PREIZKUSA HOJE NA 2 KM

PREIZKUS HOJE NA 2 KM		
Indeks telesne zmogljivosti	Kategorija telesne zmogljivosti	ocena
<70	Izrazito podpovprečna	1
70-89	podpovprečna	2
90-110	povprečna	3
111-130	nadpovprečna	4
>130	Izrazito nadpovprečna	5

NORMATIVNE VREDNOSTI 6-MINUTNEGA TESTA HOJE

Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m) s pripadajočimi ocenami za moške in ženske.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18-29	< 656	656-699	> 699
30-39	< 631	631-694	> 694
40-49	< 631	631-694	> 694
50-59	< 606	606-674	> 674
60-64	< 560	560-673	> 673
65-69	< 514	514-640	> 640
70-74	< 497	497-622	> 622
75-79	< 431	431-584	> 584
80-84	< 406	406-552	> 552
85-89	< 349	349-523	> 523
90-94	< 278	278-459	> 459

ŽENSKÉ	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18-29	< 606	606-660	> 660
30-39	< 601	601-655	> 655
40-49	< 591	591-645	> 645
50-59	< 566	566-615	> 615
60-64	< 500	500-603	> 603
65-69	< 457	457-582	> 582
70-74	< 441	441-561	> 561
75-79	< 396	396-535	> 535
80-84	< 351	351-494	> 494
85-89	< 311	311-468	> 468
90-94	< 250	250-403	> 403

NORMATIVNE VREDNOSTI 2-MINUTNEGA TESTA STOPANJA NA MESTU

Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za moške.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 87	87–115	> 115
65–69	< 86	86–116	> 116
70–74	< 80	80–110	> 110
75–79	< 73	73–109	> 109
80–84	< 71	71–103	> 103
85–89	< 59	59–91	> 91
90–94	< 52	52–86	> 86

Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za ženske.

ŽENSKE	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 75	75–107	> 107
65–69	< 73	73–107	> 107
70–74	< 67	67–101	> 101
75–79	< 68	68–100	> 100
80–84	< 60	60–90	> 90
85–89	< 55	55–85	> 85
90–94	< 44	44–72	> 72

TESTNI KARTON ZA PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA

Ime in priimek: _____

Datum testiranja: _____ Starost: _____ let Spol: M Ž

Višina: _____ m Masa: _____ kg ITM: _____

START: _____ minut _____ sekund

CILJ: _____ minut _____ sekund

Srčni utrip na cilju: _____ utripov/minuto

PREIZKUS HOJE NA 2 KM		
Indeks telesne zmogljivosti	Kategorija telesne zmogljivosti	Ocena
< 70	izrazito podpovprečna	1
70–89	podpovprečna	2
90–110	povprečna	3
111–130	nadpovprečna	4
> 130	izrazito nadpovprečna	5

Navodila za izvajalce testiranja telesne zmogljivosti:

Izračunan indeks telesne zmogljivosti lahko odčitate iz računalniškega programa Win Walk ali si ga izračunate po priloženi **formuli** (na osnovi spola, starosti, indeksa telesne mase, časa, ki ste ga porabili za hojo na 2 kilometra in srčnega utripa na cilju) s pomočjo žepnega računalnika.

FORMULA ZA IZRAČUNAVANJE INDEKSA TELESNE ZMOGLJIVOSTI (FITNES INDEKSA)

1. Dodajte svoje vrednosti in pomnožite:

	MOŠKI (M)	ŽENSKE (Ž)
Čas hoje	minute _____ x 11,6 = _____	_____ x 8,5 = _____
	sekunde _____ x 0,2 = _____	_____ x 0,14 = _____
Pulz	utripi/min _____ x 0,56 = _____	_____ x 0,32 = _____
ITM	kg/m ² _____ x 2,6 = _____	_____ x 1,1 = _____
	vsota: _____	vsota: _____

2. Odštejte od vsote:

	vsota: _____	vsota: _____
Starost (v letih):	- _____ x 0,2 = _____	- _____ x 0,4 = _____
	= _____	= _____

3. Izračunano razliko odštejte od 420 (M) ali od 304 (Ž):

	420	304
	- _____	- _____
Indeks telesne zmogljivosti	= _____	= _____

TESTNI KARTON ZA 6-MINUTNI TEST HOJE

Ime in priimek:

Starost (let):

Telesna višina (cm):

Telesna masa (kg):

Hodite kakor hitro zmorete 6 minut. Vaš cilj naj bo čim večja prehojena razdalja. Bodite pozorni, da pri stožcih zavijete čim hitreje in se ne ustavljate.

V spodaj pripravljeno tabelo po vsakem prehojenem krogu s črtico označite število prehojenih krogov. Ena črtica predstavlja 1 prehojen krog (to je 30 metrov).

III 5	III 10	III 15	III 20	III 25	III 30	III 35

Prehojena razdalja zadnjega kroga: _____ m.

Skupno prehojena razdalja: _____ m
Srčni utrip: _____ utripov/min

Opombe:

Tabela prehojenih razdalj
(št. krogov/razdalja v
metrih).

Število krogov	Razdalja (m)
15	450
16	480
17	510
18	540
19	570
20	600
21	630
22	660
23	690
24	720
25	750
26	780
27	810
28	840
29	870
30	900
31	930
32	960
33	990
34	1020
35	1050

Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m) s
pripadajočimi ocenami za moške in ženske.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18–29	< 656	656–699	> 699
30–39	< 631	631–694	> 694
40–49	< 631	631–694	> 694
50–59	< 606	606–674	> 674
60–64	< 560	560–673	> 673
65–69	< 514	514–640	> 640
70–74	< 497	497–622	> 622
75–79	< 431	431–584	> 584
80–84	< 406	406–552	> 552
85–89	< 349	349–523	> 523
90–94	< 278	278–459	> 459

ŽENSKÉ	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18–29	< 606	606–660	> 660
30–39	< 601	601–655	> 655
40–49	< 591	591–645	> 645
50–59	< 566	566–615	> 615
60–64	< 500	500–603	> 603
65–69	< 457	457–582	> 582
70–74	< 441	441–561	> 561
75–79	< 396	396–535	> 535
80–84	< 351	351–494	> 494
85–89	< 311	311–468	> 468
90–94	< 250	250–403	> 403

TESTNI KARTON ZA 2-MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU

Ime in priimek: _____

Datum testiranja: _____ Starost: _____ let

Stopajte kakor hitro zmorete 2 minuti tako, da visoko dvigate kolena. Bodite pozorni, da se s kolenom vsakič dotaknete označene višine.

Število dvigov desnega kolena: _____	OPOMBE:
Kategorija telesne zmogljivosti (obkrožite): POD POVPREČJEM POVPREČNO NAD POVPREČJEM	

Vrednotenje rezultatov testa

Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za moške.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 87	87–115	> 115
65–69	< 86	86–116	> 116
70–74	< 80	80–110	> 110
75–79	< 73	73–109	> 109
80–84	< 71	71–103	> 103
85–89	< 59	59–91	> 91
90–94	< 52	52–86	> 86

Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za ženske.

ŽENSKE	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 75	75–107	> 107
65–69	< 73	73–107	> 107
70–74	< 67	67–101	> 101
75–79	< 68	68–100	> 100
80–84	< 60	60–90	> 90
85–89	< 55	55–85	> 85
90–94	< 44	44–72	> 72

PREGLEDNICA PRISOTNOSTI »ALI SEM FIT?«

Naziv CKZ/ZVC: _____

Izvajalec/-ka: _____ Datum srečanja: _____

	Ime in priimek	Datum rojstva	Naslov bivališča	Podpis udeleženca
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

PREGLEDNICA PRISOTNOSTI »ALI SEM FIT?«

	Ime in priimek	Datum srečanja in podpisi udeležencev	
		2. srečanje (datum): _____	3. srečanje (datum): _____
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Žig in podpis: _____

VPRAŠALNIK O ZADOVOLJSTVU

Naziv CKZ¹/ ZVC²: _____

Datum: _____

1. Vrsta delavnice/individualnega svetovanja (ustrezno označite):

- | | |
|---|---|
| ☐ Zdravo živim | ☐ Gibam se |
| ☐ Ali sem fit? | ☐ S sladkorno boleznijo skozi življenje |
| ☐ Tehnike sproščanja | ☐ Podpora pri spoprijemanju z depresijo |
| ☐ Dejavniki tveganja: Zvišan krvni tlak | ☐ Podpora pri spoprijemanju s tesnobo |
| ☐ Dejavniki tveganja: Zvišane maščobe v krvi | ☐ Spoprijemanje s stresom |
| ☐ Dejavniki tveganja: Zvišan krvni sladkor | ☐ Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja |
| ☐ Sladkorna bolezen tipa 2 | ☐ Individualno svetovanje za opuščanje kajenja |
| ☐ Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše | ☐ Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola |
| ☐ Zdravo jem | |

¹ CKZ – center za krepitev zdravja

² ZVC – zdravstveno vzgojni center

Prosimo, da na lestvici od 1 do 5 označite vaše strinjanje s posamezno trditvijo.

	1	2	3	4	5
	Se sploh ne strinjam	Se ne strinjam	Vseeno mi je	Se strinjam	Se zelo strinjam
Delavnica/individualno svetovanje je izpolnila/-o moja pričakovanja.					
Prejel sem vse ustrezne informacije.					
Imel sem možnost zastavljanja vprašanj.					
Vsebine so bile predstavljene na razumljiv način.					
Usvojena znanja mi bodo koristila v vsakdanjem življenju.					
V skupini/tekom individualnega svetovanja sem se dobro počutil.					

2. Ali boste delavnico/individualno svetovanje priporočili tudi drugim?
Prosimo, ustrezno označite.

☐ Da.

☐ Mogoče.

☐ Ne.

Hvala za vaše mnenje!

POROČILO O OBRAVNAVI V ZDRAVSTVENOVZGOJNEM CENTRU

Spoštovani,

vaš/a pacient/ka, _____,
(Ime in priimek)

rojen/a _____,
(Datum rojstva)

je opravil/a **temeljne obravnave za krepitev zdravja:**

☐ Zdravo živim: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Ali sem fit?: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Tehnike sproščanja: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Dejavniki tveganja: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Zvišan krvni tlak:* _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Zvišane maščobe v krvi:* _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Zvišan krvni sladkor:* _____
(Datum izvedbe delavnice)

Strokovno priporočilo vodje delavnice:

Kraj in datum: _____ Podpis: _____

* OPOMBA: V kolikor obravnavo izvedete ločeno po posameznih dejavnikih tveganja se poroča po posameznih obravnavah ločeno.

POROČILO O OBRAVNAVI V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Spoštovani,

vaš/a pacient/ka, _____,
(Ime in priimek)

rojen/a _____,
(Datum rojstva)

je opravil/a **temeljne obravnave za krepitev zdravja:**

☐ Zdravo živim: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Ali sem fit?: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Tehnike sproščanja: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Dejavniki tveganja: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Zvišan krvni tlak: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Zvišane maščobe v krvi: _____
(Datum izvedbe delavnice)

☐ Zvišan krvni sladkor: _____

(Datum izvedbe delavnice)

☐ Sladkorna bolezen tipa 2: _____

(Datum izvedbe delavnice)

☐ Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše: _____

(Datum izvedbe delavnice)

Strokovno priporočilo vodje delavnice:

Kraj in datum: _____ Podpis: _____

