Zdravje:

Univerzalna temeljna dobrina (UTD)

Uvod

Zdravje je univerzalna temeljna dobrina, za katero si prizadevajo družba, država, družine in posamezniki. V tem prispevku opozarjam predvsem na psihološke in socialne dobrobiti jutranje rutine s Šolo zdravja in na njen neizkoriščen potencial z vidika družbenega zdravja. To pišem kot sociologinja, ki se ukvarja z raziskovanjem pogojev in možnosti uvedbe UTD v Sloveniji, v EU in po svetu. Karakteristike jutranje rutine in telesne vadbe, ki jo organizira Šola zdravja po metodi »1000 gibov« dr. Nikolaya Grishina bom zato predstavila s tega vidika: zdravje, šport in socialna vključenost so univerzalna temeljna dobrina, do katere imajo pravico vsi člani družbe. V nadaljevanju prispevka bom najprej na kratko zapisala, kaj je UTD sistem, nato kako ga povezujem s Šolo zdravja, in na koncu, kako bi to lahko država RS lahko v prihodnosti še bolj podprla.

UTD sistem

V družbi, kjer obstaja UTD sistem, prejema vsak član skupnosti mesečno Univerzalni temeljni dohodek iz skupnih (finančnih) sredstev, v enaki višini kot vsi ostali, brez dokazovanja o finančnem stanju ali o brezposelnosti. Zraven pa dobijo še dohodke iz Trga dela: sedanjega ali preteklega dela, s slednjim se seveda misli na pokojnine). Potem pa so tu še dohodki iz Trga kapitala, Trga nepremičnin ipd. V UTD sistemu se dosedanji dvosteberni (socialno-tržni) sistem spremni v tristebrni sistem. Univerzalnim in uniformnim sistemom dopolni dosedanji socialni sistem; ko gre za dohodek, ga dopolni z Univerzalnim temeljnim dohodkom.

Univerzalni temeljni dohodek je družbena inovacija predvsem v smislu 'avtomatizacije'. To je še posebej pomembno za starejše ljudi, ki se ne znajdejo v digitaliziranem birokratskem svetu, ko se čedalje več stvari dela samo še preko interneta. Država s prehodom v sistem UTD 'avtomatsko' poskrbi, da v Sloveniji nihče nikoli več ne bi ostal čisto brez vseh sredstev (npr. da bi ostal brez otroških dodatkov ali Denarne socialne pomoči). Na ta način bi družba lahko pomagala vsem, ki pomoč potrebujejo zaradi prenizkih dohodkov.

Ali pa si lahko zamislite takšen sistem tudi na področju zdravstvene preventive, športa in socialne vključenosti? Sistem, ki bi omogočal, da bi čisto vsak lahko sodeloval v dokazano koristni, vodeni, vsakodnevni telesni vadbe, ki je primerna za vse starosti in jo je mogoče dnevno prilagoditi trenutni telesni pripravljenosti? Na srečo smo pred več kot desetimi leti v Sloveniji dobili točno to, v obliki Šole zdravja po metodi »1000 gibov« dr. Nikolaya Grishina.

Zdravstveno-športni-socialni UTD: Šola zdravja

1. Za pristop k Šoli zdravja in izvajanje vaj ni potrebna posebna oprema ali predhodno znanje – vsak jo lahko izvaja.
2. Vsako jutro (razen morda nedelje) se izvaja pol ure jutranje rutine po programu »1000 gibov« avtorja dr. Nikolaya Grishina. Segrevanje, pozdrav sosede po imenu, vedno isti nabor v enakem vrstnem redu, ob odhodu pa pozdrav vsake-ga posebej, po imenu. Vadbo prostovoljno vodijo so-člani-ce po opravljenem standardiziranem izobraževanju. Med vadbo smo tiho, poslušamo vaditelj-a/ico in prisluhnemo lastnemu telesu.
3. Telovadba se vedno začne ob 7.30 in konča ob 8.00. Ni potrebna prijava ali odjava – nobenega izgubljanja časa za koordinacijo in birokracijo. Prideš, kadar lahko, nihče ne beleži, nihče ne teži, če ne prideš, obenem pa se opazi, kadar te ni in so veseli, ko si.
4. Telovadimo v lokalnem okolju. Logistični problemi v zvezi z vožnjo in parkiranjem so zato minimalni. Po drugi strani pa se lahko v času počitnic udeležimo vaj v katerikoli skupini v Sloveniji, kar pomeni, da plačana vadba doma v tem času ne propade.
5. Vsak-a udeležen-ka/ec izvaja enak nabor vaj kot vsi drugi.
6. Vsak-a dobi enak rezultat: vsak-a dela vaje v skladu z lastnimi zmožnostmi, in zato: dobi toliko, kot je sam sposoben izkoristiti te vaje v svoje dobro, tj. največ, kar je v tisti časovni točko mogoče.
7. V skupini se vsi poznamo samo po osebnih imenih. Pri telovadbi v Šoli zdravja smo si vsi enaki (naša barva je oranžna). Ni važno od kod si, kateri jezik govoriš, kaj veruješ, kaj si delal, koga poznaš, kakšno šolo imaš itd. Govorim seveda za Ljubljano. V manjših krajih se ljudje poznajo bolje. Tam se zato tudi pogosteje družijo tudi še pri drugih dejavnostih, npr. pripravi Butare, kot smo videli na RTV Slo.

8. Za koga je jutranja Šola zdravja tudi edini intelektualni napor v tistem dnevu tj. gre tudi za vidik 'možganske telovadba,' ko pozdravlja sočlan-e/ice po imenu ali poje himno svoje skupine.
9. Za marsikoga je jutranja Šola zdravja edina družbena prisila, ki ga 'prisili', da pogleda na uro in se zaveda, kateri dan je v tednu. Kot vemo je tovrstna orientacija prvi dokaz, da človek nima hujših problemov z demenco.
10. Telovadimo na svežem zraku. Za marsikoga je to edini čas v dnevu, ki ga preživi na svežem zraku.
11. Za marsikoga je jutranja rutina s Šolo zdravja morda edini stik s soljudmi v dnevu in edina skupnost, ki ji pripada. Tu je še dejstvo, da vadbo vodijo sočlani-ce prostovoljno in brezplačno.
12. Po metodi »1000 gibov« lahko sicer telovadi vsak sam, po navodilih na internetu ali v knjigah. V okviru društva Šole zdravja, ki je tako uspešno zaradi go. Zdenka Katkič in številnih prostovoljk pa lahko v družbi, na lastno odgovornost telovadi vsak-a, ki se počuti dovolj zdrav-a in ki plača letno članarino 20€. Res je, ni čisto zastonj. Toda primerjajmo to z drugimi cenami. Za individualnega trenerja se za eno samo uro plačuje še enkrat toliko. Za 20€ se je morda mogoče pridružiti mesečni skupinski vadbi. Ali plačati mesečno karto za fitnes. Nikjer drugje pa v Sloveniji ne moreš dobiti za 20€ toliko ur vodene vadbe, ki se izvaja redno, vse leto, vsak dan, ob isti uri, na istem kraju, na isti način, enako za vse udeležence.

Ob elementih univerzalnosti, enotnosti (uniformnosti) telesne vadbe za vso članstvo, so tu torej še druge pomembne karakteristike Šole zdravja. Šola zdravja s svojim pristopom nudi vsem vsaj pol ure gibanja na svežem zraku, pomaga ohranjati aktivno dnevno rutino in nudi minimalni nivo med-človeške interakcije. Tako zagotavlja osnovno, temeljno socialno vključenost vsakega, ki to želi, v skupino ljudi, ki imajo enak interes, ki ga zadovoljujejo na enak način, na enakopravni osnovi.

Vse to predstavlja temelje 1) fizičnega, 2) psihičnega in 3) socialnega zdravja, kar je nedvomno koristno za slovensko družbo z vidika družbenega zdravja. Še posebej je to dejstvo pomembno v luči staranja slovenske populacije, saj so Šolo zdravja vzeli 'za svojo' prav starejši ljudje. In čisto jasno je, da ta jutranja telovadba ne pomeni, da se drugi programi ukinjajo, pač pa je ravno obratno. Šola zdravja je mogoče videti kot neke vrste temelj, ki druge programe

dopolnjuje. Zaradi te jutranje rutine so ljudje bolj aktivni in se v večji meri vključujejo tudi v druge športne, izobraževalne in kulturne dejavnosti.

Šola zdravja in država RS

Dobrobiti metode »1000 gibov« dr. Nikolaya Grishina, v okviru Šole zdravja pod vodstvom Zdenke Katkič, so se v RS že izkazale in dokazale med starejšo generacijo. Dobrodošlo bi bilo tudi, če bi se država odločila družbeno inovacijo Šole zdravja združiti s še dvema družbenima inovacijama, tj. Univerzalnim temeljnim dohodkom in s krajšanjem delovnega časa. V okviru slednje bi lahko npr. vsem zaposlenim omogočilo dnevno izvajanje teh vaj v okviru delovnega časa. Tako bi država bolj aktivno pristopila tudi k reševanju problematike zdravja na delovnem mestu, ki je v Sloveniji velik problem. Na ta način bi zmanjšala zdravstvene stroške za sedaj aktivno delovno populacij v tem trenutku, kot tudi v prihodnosti.

Bilo bi dobro, če bi odločevalci v RS Šolo zdravja prepoznali kot izjemno družbeno inovaciji v dimenziji športa, zdravja in socialne vključenosti. Da, potrebno je poudariti specifičnost in izjemnost Šole zdravja: koristi od nje niso enodimenzionalne, pač pa multi-dimenzionalne. Šolo zdravja bi lahko - kot inter-disciplinarno socialno inovacijo, na način medsektorskega sodelovanja, podprla kar tri ministrstva: za zdravje, za socialo in za šport.

Upoštevajmo tudi dejstvo, da bi država s pomočjo športnega vavčerja v višini 20 evrov na leto, za 2 milijona prebivalcev, lahko že samo s 40 milijoni na leto, zagotovila vsak-i/emu, vsakodnevno, vodeno, preverjeno koristno vadbo. Vlada je 26. novembra 2019 objavila, da v letu 2020 pričakuje proračunski presežek v višini 415 milijonov evrov ali 0,8 % BDP. To pomeni, da bi država morala za vsakodnevno telovadbo vseh državljanov nameniti manj kot desetino proračunskega presežka oz. 0,008% BDP. Ampak, v resnici bi bilo za to potrebno še manj denarja. Za šolajočo mladino in druge, ki jih država že sedaj financira iz proračuna, je vendar že poskrbljeno.

Zaključek

Šola zdravja je izjemna družbena inovacija na področju zdravstvene preventive, ki na način univerzalnega in temeljnega vadbenega programa pomembno prispeva k zdravju družbe in k zdravju v družbi. Morda bi ta zapis lahko pripomogel k še večji uveljavitvi Šola zdravja v Sloveniji, morda tudi med mlajšimi, tudi med delovno aktivnim prebivalstvom? Morda bi lahko to

družbeno inovacijo predstavili tudi drugim državam EU? Morda bi to naredili v letu slovenskega predsedovanja EU v letu 2021?

Dr. Valerija KOROŠEC, sociologinja, magistra iz Analize evropske socialne politike, strokovnjakinja za UTD, članica IGDORE, zaposlena na UMAR, piše v svojem imenu in za Šolo zdravja brezplačno.

ZAKLJUČNO POROČILO

o preskusih udeležencev v programu Jutranja telovadba Šole zdravja v obdobju 2017 do 2019

UVOD

Staranje je pri človeku neizbežen proces, ki vodi k pešanju življenjskih funkcij in hkrati je obdobje pojava novih dejavnosti in navad in postopne izgube samostojnosti in neodvisnosti. Na hitrost staranja vpliva dednost in kakovost življenjskih razmer. Zato si je veda o staranju postavila za cilj proučevanje metod za vzdrževanje telesnega in mentalnega zdravja za čim daljšo neodvisnost starostnikov pri vsakodnevnih aktivnostih.

Boljše zdravje ljudi, višji standard na eni strani ter manjše število rojstev na drugi, prispevajo k staranju družbe. V Sloveniji je trenutno nekaj manj od 20 % prebivalcev starih nad 65 let. Predvidevanja so, da bo leta 2060 vsak tretji prebivalec star več kot 65 let. Staranje družbe in demografske spremembe postajajo aktualni problemi, v skladu s tem bodo tudi aktivnosti in programi za starejše vse bolj potrebni.

Društvo šola zdravja

Društvo šola zdravja, kot eden izmed programov za starejše, želi z vsakodnevno jutranjo telovadbo na prostem prispevati k boljši telesni pripravljenosti in boljšemu splošnemu počutju.

Program ponuja možnost brezplačne vadbe, kar omogoča, da program približamo različnim ciljnim skupinam kot so starejši, nezaposleni in drugim socialno-ekonomsko ranljivim skupinam. Zato je cilj in vizija društva, pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje širom po vsej Sloveniji.

Tako želimo vključiti v mrežo čim več gibalno aktivnih prebivalcev in vzpodbujati neaktivno populacijo k večji telesni dejavnosti. S povečano gibalno aktivnostjo oziroma z večanjem gibalne aktivnosti prispevamo k reševanju problemov, ki nastajajo kot posledica zaradi premalo gibanja (kronične bolezni, prekomerna teža, visok pritisk, srčno-žilna obolenja, vrtoglavice, padci itd).

S programom jutranje vadbe na javnih površinah, kjerkoli na odprtem, po vsej Sloveniji, uresničujemo vsaj dva cilja, in sicer prispevamo k povečanju deleža telesno dejavnih socialno ogroženih posameznikov, še posebej brezposelnih in starejših, ter ustvarjanju okolij za spodbujanje telesne dejavnosti.

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije pravijo, da za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna gibalna aktivnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan in se izvaja vsaj pet dni v tednu. Za zmerno telesno aktivnost je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost.

Priporočljivo je, da starostniki telesno aktivnost načrtujejo. Pomembno je predvsem definirati tip telesne aktivnosti, kdaj, kje in kako jo bo posameznik izvedel.

JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV

Program Jutranja telovadba 1000 gibov avtorja dr. Nikolaya Grishina je skrbno načrtovana telesna aktivnost, ki se izvaja na prostem, v vsakem vremenu in traja trideset minut zjutraj od 7:30 do 8:00.

Telesna aktivnost je sestavljena iz 50 vaj, ki so namenjene raztezanju glavnih mišičnih skupin – mišic rok, ramenskega obroča, vratu, trebuha, hrbta in nog. Vsaka vaja traja približno 30 sekund. Zaporedje vaj je izbrano po pravilu

postopnosti od lažje do težje vaje, od znane do neznane, od slabše do boljše izvedbe, od manj do več ponovitev. Vaje so razdeljene po sklopih: ogrevanje, vaje za roke in ramenski obroč, vaje za vrat, vaje za trup, vaje za ravnotežje in noge ter vaje za noge.

S primerno aktivnostjo povečamo moč pomembnih mišičnih skupin potrebnih za vsakodnevno življenje, prožnost mišic in gibljivost sklepov ter učinkovitost in zmogljivost srca, pljuč in drugih organov. Z vadbo zmanjšamo tveganje za običajne poškodbe, degenerativne bolezni srca ter znižujemo čustveno in živčno napetost. Druženje starostnikov z vrstniki prispeva k zmanjšanju osamljenosti in poveča občutek pripadnosti družbi.

Na podlagi številnih raziskav vemo, da so redna telesna dejavnost, razgibano intelektualno delo, zdrava prehrana in ustrezno socialno življenje temelj kakovostnega življenja v poznem življenjskem obdobju.

Redna telesna dejavnost ima velik pomen v tretjem življenjskem obdobju, ker prispeva k ohranjanju sposobnosti samostojnega in varnega opravljanja vsakodnevnih opravil brez večjega naprezanja in s tem pripomore tudi h kakovostnemu in zdravemu življenju. To pa je najbrž želja in cilj vsakega posameznika in tudi družbe.

V letih 2017, 2018 in 2019 smo izvajali preskuse, ki merijo telesno pripravljenost starejših (Senior fitness test – SFT). S preskusi smo merili spretnost, ravnotežje, koordinacijo, moč, hitrost, gibljivost in vzdržljivost. Meritve, ki smo jih naredili, nam bodo služile spremljanju vpliva vadbe na motorične sposobnosti posameznika. Preskus telesne pripravljenosti starostnikov je namenjen starejšim od 60 let za zgodnje odkrivanje posameznikov, ki imajo večje tveganje za zmanjšano telesno zmogljivost.

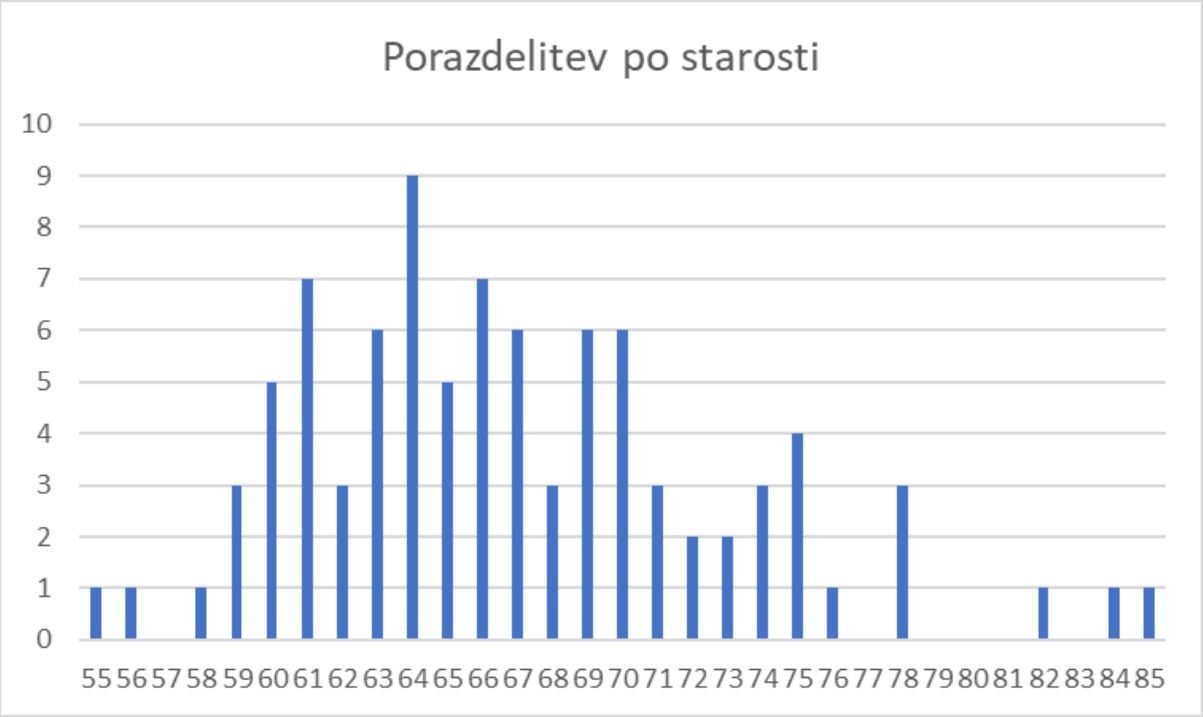
S temi preizkusi ocenjujemo sposobnost vadečih opravljati običajne naloge v vsakodnevnem življenju, kot so vstajanje s postelje, vstajanje s stola, uporaba stranišča, oblačenje, česanje, uporaba telefona, hoja, hoja po stopnicah, dviganje in prenašanje bremen, nakupovanje, hoja na daljše razdalje.

Dobljeni podatki služijo za oblikovanje individualnih programov telesne dejavnosti in za določanje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev, ki služijo kot motivacija za izboljšanje stopnje telesne pripravljenosti.

Preskusi so prevzeti po raziskavi, ki sta jo opravila Rikli in Jones v ZDA leta 2001. Na osnovi te raziskave so bila postavljena merila za vrednotenje, s katerimi dosežene rezultate razdelimo na nadpovprečne, povprečne in podpovprečne.

Preskuse, ki sta jih izbrala Rikli in Jones, je prostovoljno opravilo 91 oseb. Preskuse smo opravili z namenom dobiti okvirni vpogled v vpliv enoletne vadbe Jutranja telovadba 1000 gibov na udeležence. Preskuse smo opravljali na terenu in sicer prvič ob ustanovitvi posamezne skupine in drugič čez eno leto.

Izmed novoustanovljenih skupin v letih 2017, 2018 in 2019 smo jih v meritve vključili 14 in sicer iz Medvod (center), Kamnika (Godič), Naklega, Bleda, Ljubljane – Savsko naselje, Srednje Dobrave pri Kropi, Šentvida pri Stični, Škofje Loke (Podlubnik), Želimelj, Izlak, Žužemberka, Ljubljane – Vižmarje-Brod, Gradišča nad Pijavo Gorico in Šmartnega ob Savi.



Slika 1: Prikaz strukture vadečih po starosti, ki so opravili preskuse.

Povprečna starost vadečih, vključenih v preskuse, je bila 66,2 leta.

Preskusov je bilo šest in sicer:

- vstajanje s stola;
- upogib komolca;
- doseg sede;
- preskus »praskanja hrbta«;

- preskus vstani in pojdi;
- 6-minutni preskus hoje.

Opis preskusov

VSTAJANJE S STOLA

S preskusom vstajanje s stola želimo oceniti vzdržljivost in zmogljivost mišic nog. Pri preskusu uporabljamo stol višine 43 cm z naslonjalom za hrbet in brez naslona za roke ter štoparico.

Izvedba je naslednja: preiskovanec sedi s stopali na tleh, ki so postavljene v širini ramen. S hrbtom je naslonjen na naslonjalo stola, ki je postavljen ob steno, pri tem ima preiskovanec prekrižane roke čez prsni koš. Naloga preiskovanca je, da iz sedečega položaja vstane v stoječ položaj in se usede v začetni položaj.

Rezultat preskusa je število popolnih dvigov v 30 sekundah.

UPOGIB KOMOLCA

S preskusom želimo oceniti vzdržljivost in zmogljivost mišic zgornjega uda.

Pri preskusu uporabljamo stol, štoparico in uteži (2,5 kg za ženske in 3,5 kg za moške).

Izvedba je naslednja: preiskovanec sedi na robu stola in z močnejšo roko drži utež, nadlaket mora biti med izvedbo pri miru. Naloga preiskovanca je, da upogne komolec v popolnem obsegu giba, pri tem pa prste obrne proti stropu. Nato komolec popolnoma iztegne. Gib ponavlja 30 sekund.

DOSEG SEDE

S preskusom želimo oceniti gibljivost spodnjih okončin in prožnost zadnjih stegenskih mišic.

Pri preskusu uporabljamo standardni stol in kovinski meter.

Izvedba je naslednja: stol postavimo ob steno, preiskovanec sedi na robu stola z eno upognjeno nogo in stopalom na tleh, druga pa je iztegnjena s peto na tleh in stopalom pravokotno glede na golenico. Preiskovanec položi eno roko na drugo (srednja prsta se prekrivata). Vdihne in se ob izdihu nagne s celim trupom naprej, s konicami prstov rok se čim bolj približa prstom iztegnjenega spodnjega uda. Končni položaj zadrži 2 sekundi. Opozorimo preiskovanca, da se izogiba nihanju, bolečini in hitrim gibom. Preiskovanec opravi dva poskusa.

Razdaljo merimo na 1 cm natančno, od srednjega prsta na roki do konice obuvala. Vrednost 0 je takrat, ko konici najdaljših prstov obeh rok dotikata roba obuvala; negativne vrednosti – s konicami najdaljših prstov obeh rok ne doseže roba obuvala, pozitivne vrednosti – s konicami najdaljših prstov obeh rok seže preko roba obuvala.

PRESKUS »PRASKANJE HRBTA«

S preskusom želimo oceniti gibljivost zgornjih udov, predvsem ramenskega sklepa.

Pri preizkusu uporabimo kovinski meter.

Izvedba je naslednja: preiskovanec stoji, eno roko da za vrat, tako da s prsti drsi po hrbtu navzdol, drugo roko da za hrbet spodaj in drsi s prsti po hrbtu navzgor. Položaj na vsako stran izvede dvakrat poskusno in nato sledi meritev.

Razdaljo merimo na 1 cm natančno, od srednjega prsta na roki do konice obuvala. Vrednost 0 je takrat, ko konici najdaljših prstov dotikata; negativne vrednosti – konici najdaljših prstov se ne dotikata, pozitivne vrednosti – konici najdaljših prstov in dlani se prekrivata.

PRESKUS VSTANI IN POJDI

S preskusom želimo oceniti hitrost, koordinacijo, agilnost in ravnotežje.

Pri izvedbi potrebujemo standardni stol, stožec, štoparico in barvni lepilni trak. Stol mora biti naslonjen ob steno (stabilnost) in označimo razdaljo 2,4 metra pred stolom in na oznako te razdalje namestimo stožec.

Navodila, ki jih dobi preiskovanec so, da se usede na stol, stopala ima v stiku s podlago, pri čemer je eno pred drugim, roki pa sta na stegnih. Preiskovanca

seznanimo, da na znak »zdaj« vstane s stola in čim hitreje ter varno hodi do stožca, okoli njega in nazaj. Pri stolu se obrne in usede. Pove se mu še, da ima pred merjenjem en poskus.

Rezultat je čas od dviga s stola do usedanja, čas merimo na desetinko sekunde.

6-MINUTNI PRESKUS HOJE

S 6-minutnim preskusom preskus hoje želimo oceniti aerobno vzdržljivost.

Pri izvedbi tega preskusa potrebujemo merilo za razdaljo, dva stožca, samolepilni barvni trak in štoparico. Postopek izvedbe preskusa je takšen, da se preiskovance razdelimo v pare (eden opravlja preskus, drugi šteje kroge). Merilec demonstrira prehojeni krog, pri katerem je pozoren na obračanju pri stožcu. Obračanje je čim hitrejše in brez ustavljanja. Pri preskusu ne tečejo, temveč hitro hodijo.

Na znak »zdaj« preiskovanci začnejo hoditi 6 minut kakor hitro zmorejo. Vsako minuto jih merilec spodbuja. Po preteku 6 minut reče merilec stop in ostanite na mestu. Merilec pride do preiskovanca in izmeri prehojeno razdaljo zadnjega kroga.

Končni rezultat, ki se zapiše je zmnožek števila v celoti prehojenih krogov in razdalje enega kroga v metrih (30 m), temu se prišteje prehojena razdalja zadnjega kroga (za odčitavanje se upošteva najbližja označba preiskovancu na tleh). Če npr. preiskovanec prehodi 24 krogov in dodatnih 18 metrov, je rezultat preskusa (24x30)+18.

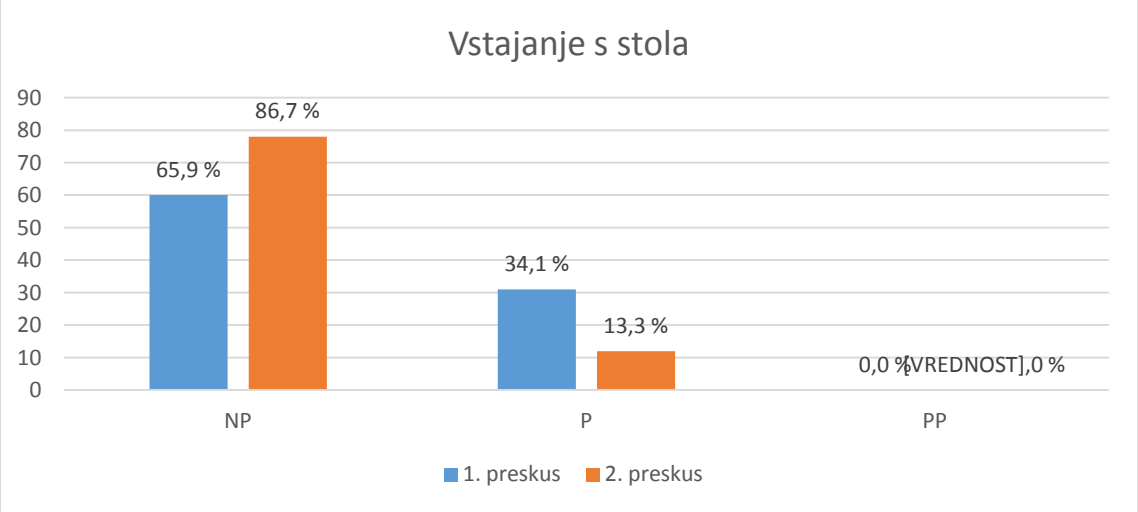
Rezultati preskusov

	vstajanje s stola		upogib komolca		doseg sede		Preskus »praskanja hrbta«		vstani in pojdi		6-minutni preskus hoje	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nadpovpr.	60	78	87	86	15	20	39	49	58	76	62	50
Povprečno	31	12	3	4	60	63	27	19	33	10	17	19
Podpovpr.	0	0	1	0	16	8	25	23	0	3	10	21
Neocenjeni		1		1						2	2	1

Tabela 1: Povzetek rezultatov preskusov

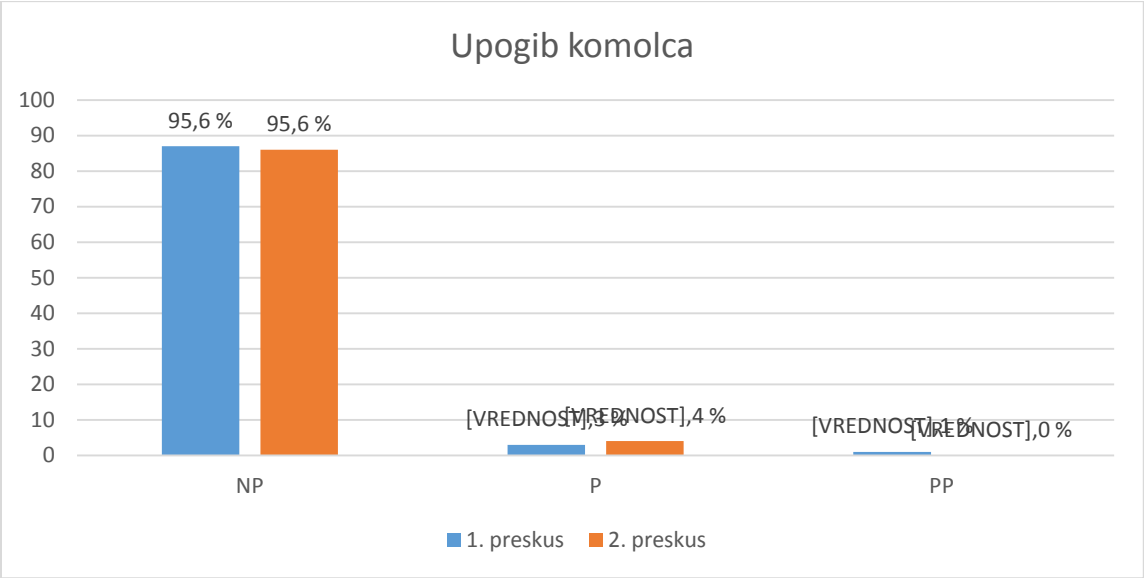
Pomen kratic:
T1 – testiranje na začetku,
T2 – testiranje po enem letu,

Rezultate preskusov razvrščene v skupine nadpovprečne (NP), povprečne (P) in podpovprečne (PP) po merilih Riklija in Jonesa številčno prikazuje tabela 1, naslednji grafi pa grafično.
Ordinatna os v grafih ponazarja število udeležencev preskusov razvrščenih v posamezne skupine, nad vsakim stolpcem pa je podana tudi relativna vrednost.



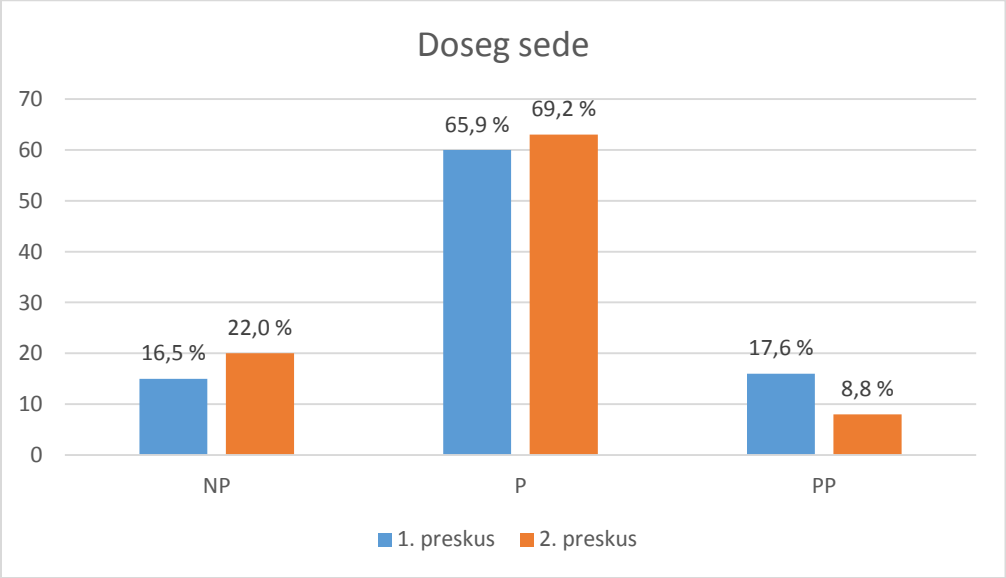
Slika 2: Rezultati preskusa vstajanje s stola

Iz rezultatov prikazanih na sliki 1 je razvidno, da so vadeči po enoletni vadbi dosegli boljše rezultate in sicer se je število nadpovprečnih rezultatov povečalo s 65,9 % na 86,7 %, število povprečnih pa zmanjšalo s 34,1 % na 13,3%. Podpovprečnih rezultatov v obeh preskusih ni bilo.



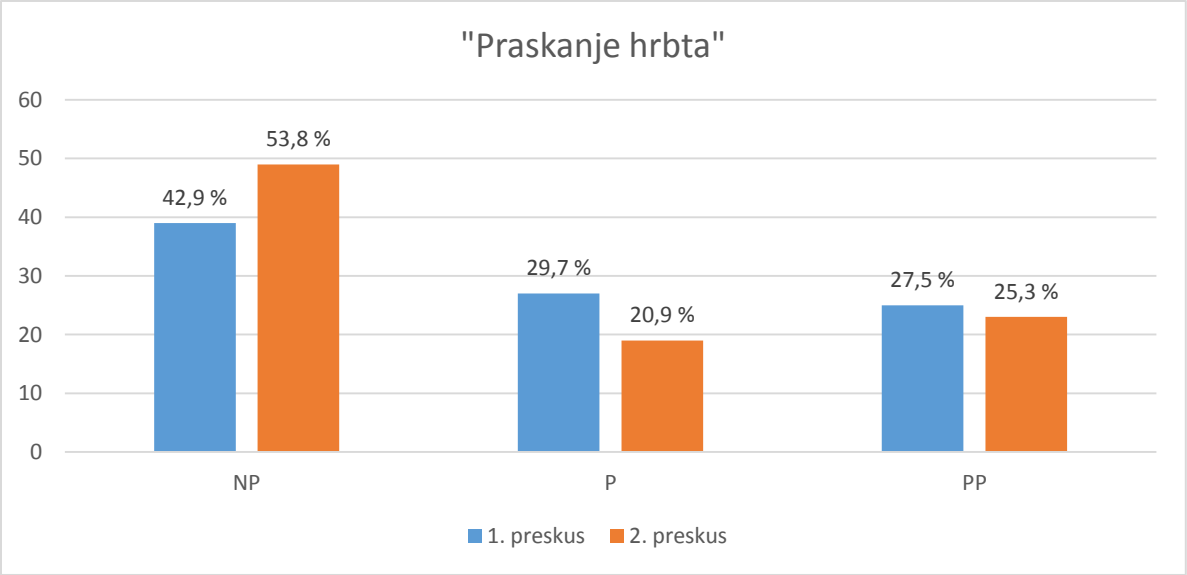
Slika 3: Rezultati preskusa upogib komolca

Ta preskus je večina vadečih (95,6 %) opravila nadpovprečno že v prvem preskusu in je enak rezultat dosegla tudi v drugo.



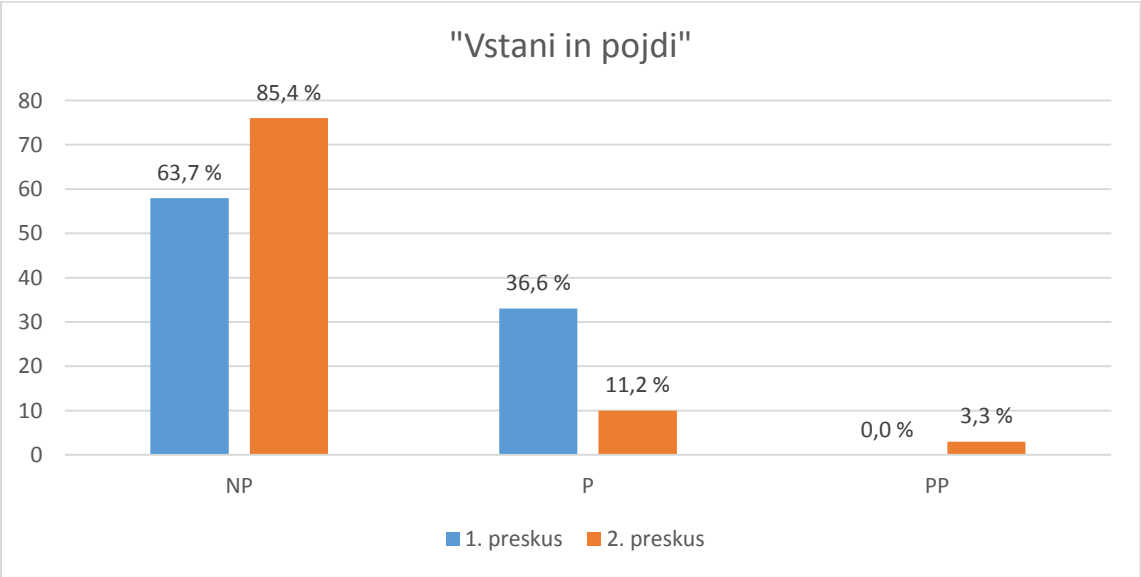
Slika 4: Rezultati preskusa doseg sede

Rezultati na sliki 3 prikazujejo, da so vadeči v tem preskusu v drugem preskusu izboljšali rezultate in sicer se je število nadpovprečnih in povprečnih rezultatov povečalo na račun podpovprečnih.



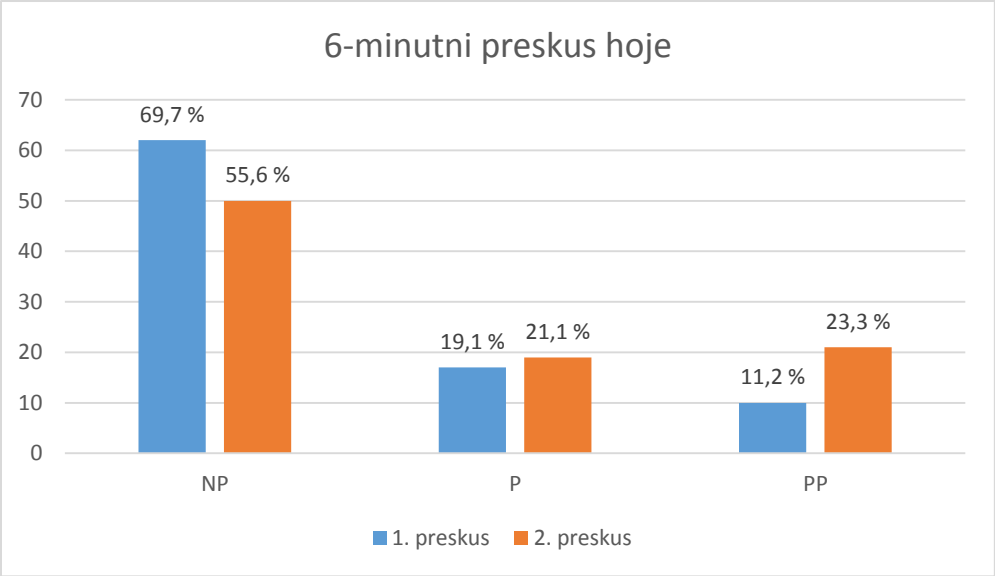
Slika 5: Rezultati preskusa praskanje hrbta

Rezultati na sliki 4 prikazujejo, da so se rezultati tega preskusa izboljšali tako, da je število nadpovprečnih rezultatov povečalo iz 42,9 % na 53,8 % in sicer na račun števila povprečnih in podpovprečnih rezultatov.



Slika 6: Rezultati preskusa vstani in pojdi

Rezultati preskusa vstani in pojdi tudi kažejo izboljšanje. Iz slike 5 je razvidno, da so se nadpovprečni rezultati povečali iz 63,7 % na 85,4 % na račun drugih dveh skupin.



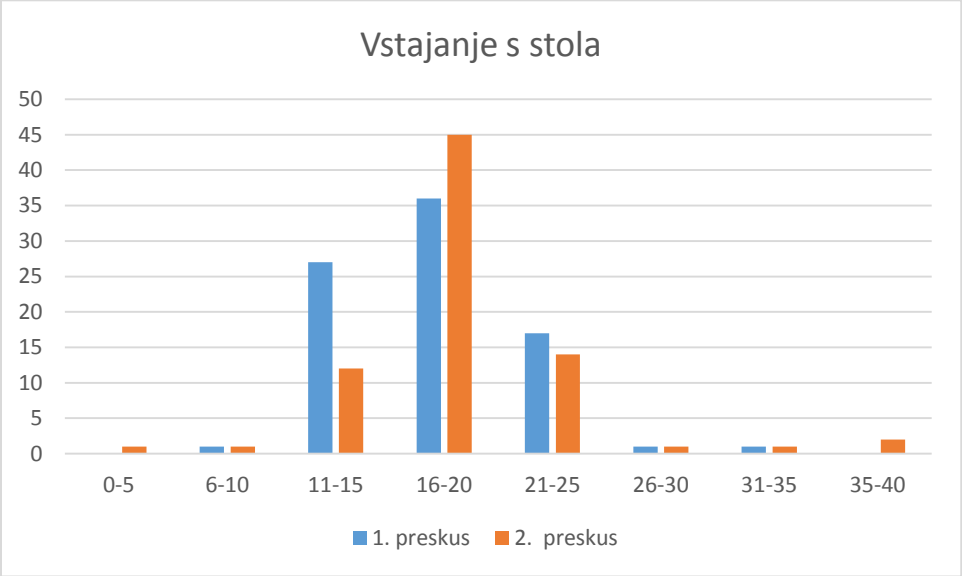
Slika 7: Rezultati 6-minutnega preskusa hoje

Slika 6 prikazuje rezultate 6-minutnega preskusa hoje. Razvidno je, da so rezultati druge preskusa slabši, kar ne preseneča, saj je vadba 1000 gibov namenjena predvsem ohranjanju oz. povečevanju gibljivosti.

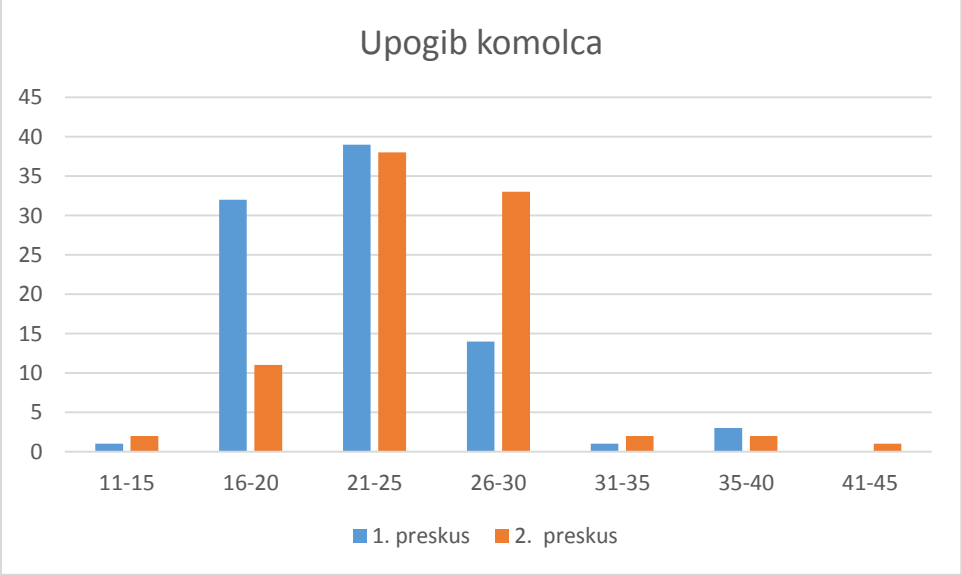
Tabela 2: Prikaz deskriptivne statistike opravljenih preskusov s povprečnimi vrednostmi in standardnimi odkloni.

	vstajanje s stola		upogib komolca		doseg sede		praskanje hrbta		vstani in pojdi		6-min. hoja	
povpr. vrednost	18,23	19,25	22,52	23,99	-0,07	6,42	-4,22	-2,57	4,41	4,16	578,19	567,6
min. vrednost	10	3	12	11	-19	-13	-30	-25	2,87	2,78	387	321
maks. vrednost	34	39	40	42	23	23	20	20	6,71	16	885	900
standardni odklon	4,49	5,61	4,66	4,79	8,13	7,66	9,80	9,16	0,78	1,63	93,87	104,7

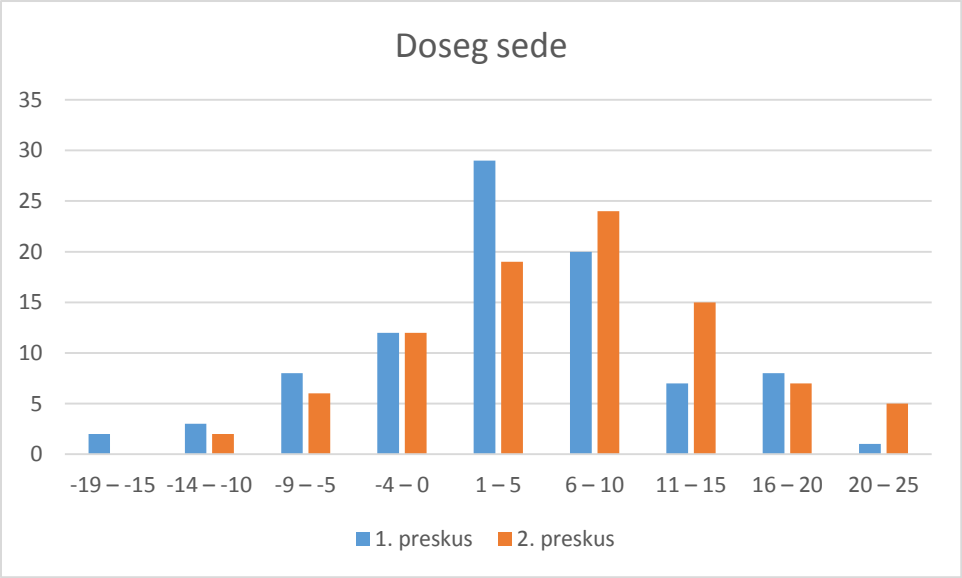
Naslednji grafi prikazujejo dosežene rezultate v obeh preskusih grupirane po vrednostih.



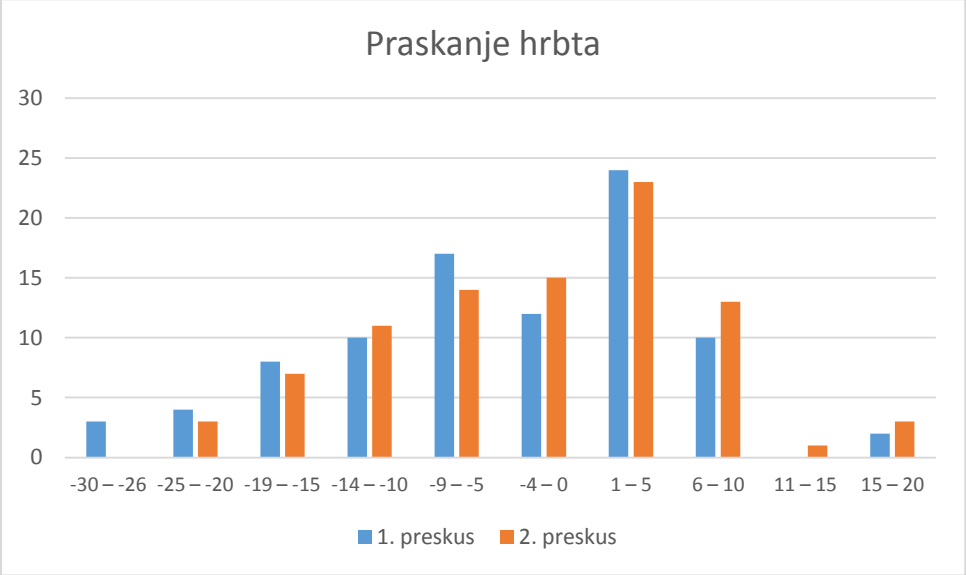
Slika 8: Rezultati preskusa vstajanje s stola po dejanskih vrednostih



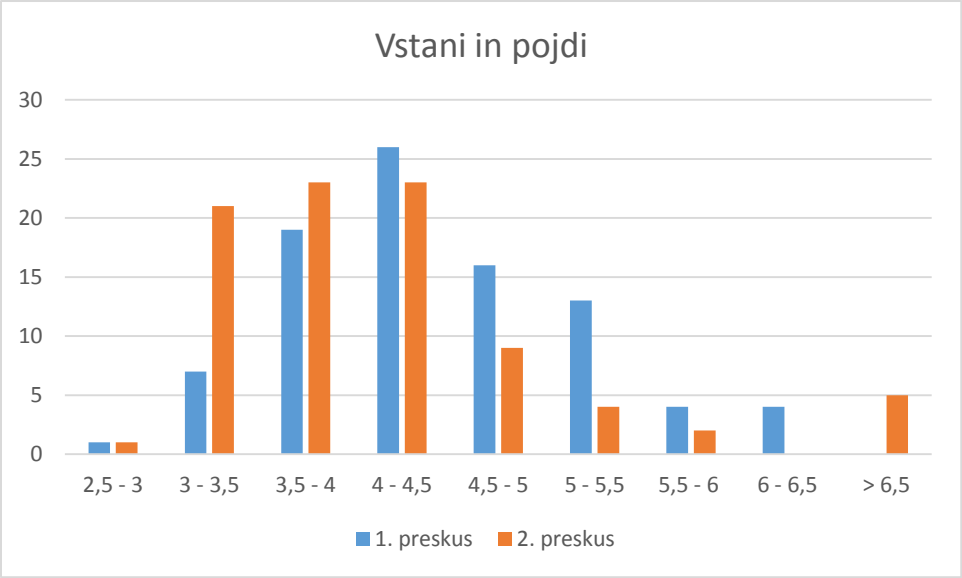
Slika 9: Rezultati preskusa upogib komolca po dejanskih vrednostih



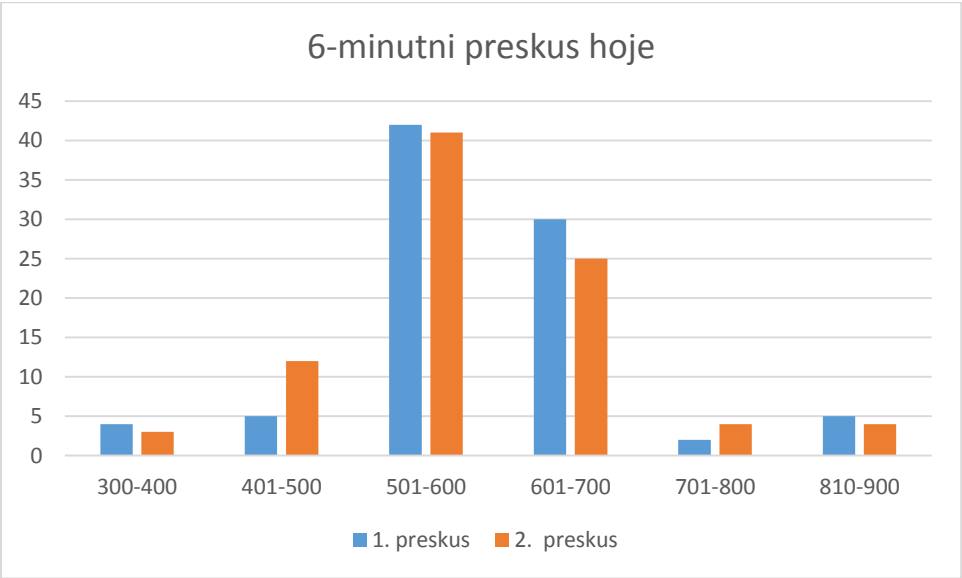
Slika 10: Rezultati preskusa doseg sede po dejanskih vrednostih



Slika 11: Rezultati preskusa praskanja hrbta po dejanskih vrednostih



Slika 12: Rezultati preskusa vstani in pojdi po dejanskih vrednostih



Slika 13: Rezultati preskusa 6-minutni preskus hoje po dejanskih vrednostih

Tudi iz teh grafov je razvidno, da so po enem letu vadeči izboljšali rezultate v vseh opravljenih preskusih razen v preskusu 6-minutnem preskus hoje.

Zaključek

Na podlagi rezultatov, ki smo jih dobili s preskusi 91 udeležencev, lahko povzamemo naslednje: glede na merila, ki sta jih določila Rikli in Jones, prevladujejo med dobljenimi rezultati nadpovprečni. To je verjetno posledica tega, da so se v Šolo zdravja vključili posamezniki, ki so bili telesno aktivni že v preteklosti in so zato ob vključitvi tudi bili bolj telesno pripravljeni. Z udejstvovanjem v jutranji vadbi so svoje fizične sposobnosti in gibljivost še povečali, le pri testu 6-minutne hoje tega izboljšanja ni bilo, kar pa je verjetno posledica specifike metode 1000 gibov.

Ugotovimo lahko tudi, da je število vadečih moških relativno majhno, saj je med preskušanimi in tudi med člani Šole zdravja manj kot 10% moških.

Pripravila: Maja Nagode in Andraž Purger

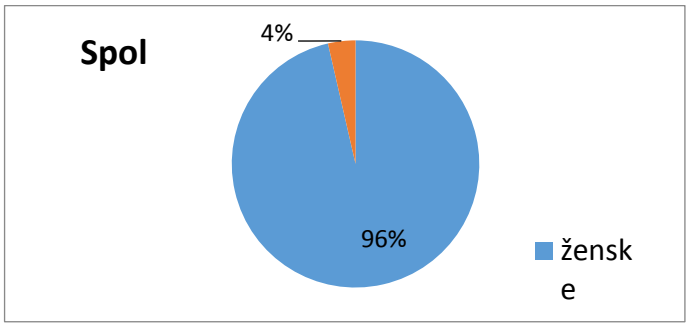
Ljubljana, 30. september 2019

V P R A Š A L N I K 2018/2019
za člane novih skupin Šole zdravja

V letu 2018 in 2019 smo pripravili dva anketna vprašalnika za člane novih skupin Društva Šola zdravja. Populacija, katero smo spraševali, so člani novoustanovljenih skupin v obdobju enega leta (med majem 2018 in majem 2019). Tako smo v ciljno populacijo vključili 24 skupin (Bohinjska Bela, Dobova, Kostanj-Radizel, Krško - Desni breg (6 skupin) in Krško - Videm, MB - Kidričev trg, Metnaj, NM - Birčna vas, NM - Bršljin, NM - Gabrje, NM - Jedinščica, NM - Ločna, NM - Ragovska, Radovica, Senovo, Stojnci, Tolmin, Vipava, Zgornja Hajdina - pri lipi).

Vprašalnikov 1 je bilo razdeljenih 333 osebam, nazaj smo dobili vrnjenih 251 vprašalnikov, kar pomeni 75,38% odziv. Z vprašalnikom 1 smo se želeli seznaniti z novimi člani, če so že športno dejavni preden so se vključili k redni jutranji telovadbi ter s katero športno aktivnostjo se morebiti ukvarjajo. Zanimalo nas je tudi kakšno je njihovo zdravstveno počutje takrat, ko se šele odločajo za redno jutranjo telovadbo "1000 gibov".

Ciljna populacija je večinoma ženskega spola (96%), moških pa je bilo le za vzorec 4% (slika 1). Na splošno gledano, tudi med člani prevladuje ženski spol. Trudimo se pridobiti zanimanje tudi pri moških, ampak za enkrat ne kaže sprememb v tej smeri. Povprečna starost udeležencev, ki so izpolnili oba vprašalnika je 66.6 let.



Slika 1.

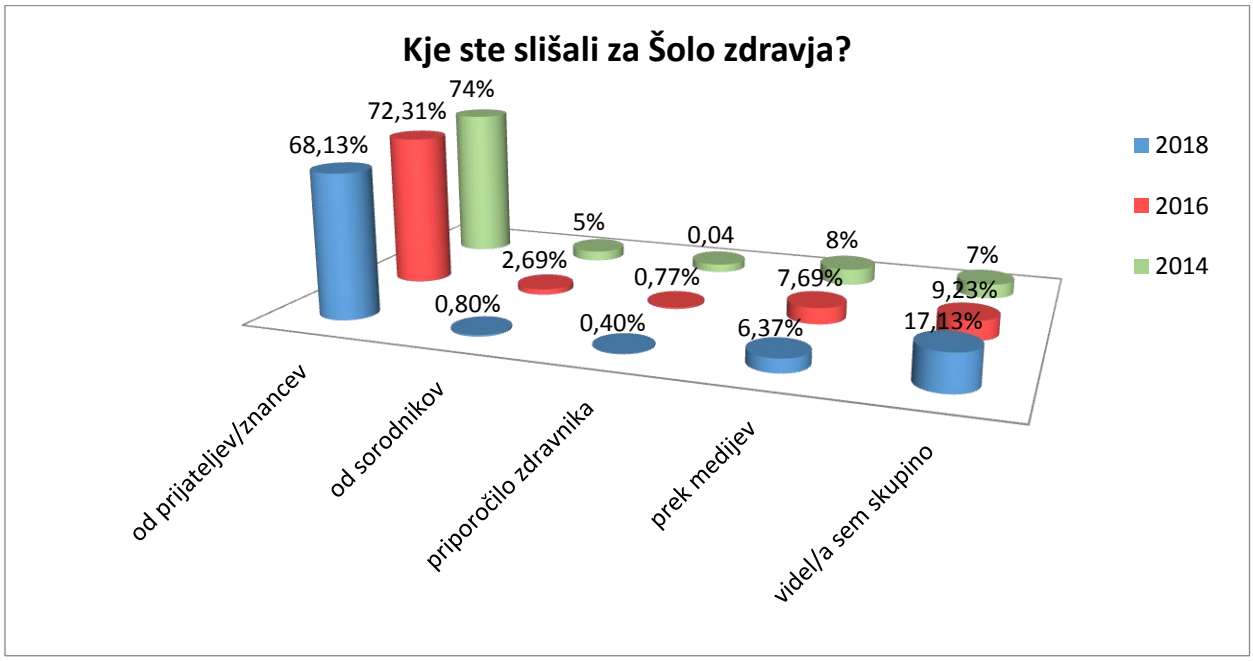
V vprašalniku 1 je bilo med drugim tudi vprašanje: "**KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA?'** na katerega je večina vprašanih obkrožila prvo opcijo, da jih je <u>največ slišalo za Šolo zdravja</u> **od prijateljev in znancev** (**68,13%**), nekaj pa se jih je vključilo v Šolo zdravja potem, ko so **videli druge telovaditi** (**17,13%**).

Naredili smo primerjavo z rezultati iz leta 2016 in 2014, ki kažejo na podobne rezultate. Z leti pa vseeno opazimo večanje tistih, ki pridejo k telovadbi, ko so videli skupino telovadit zunaj, tako da je velika promocija društva, skupina v času telovadbe, kjer je tudi večina oblečena v oranžne majice, kar je prepoznavni znak našega društva. Pod opcijo "drugo" so večinoma izvedeli za Šolo zdravja prek Društva upokojencev. Rezultati kažejo tudi na to, da zdravstveni delavci ne naredijo dosti na tem, da napotijo svoje paciente na našo telovadbo (**0,4%**). Namreč, naši člani se udeležujejo različnih prireditev, ki jih organizirajo zdravstveni domovi po vsej Sloveniji in seveda so skoraj pa obvezni udeleženci, tako da so zdravstveni domovi seznanjeni z našim delom, pustimo jim tudi naše zgibanke, da jih lahko delijo svojim pacientom. Vsekakor nam ti rezultati kažejo na to, da na tej poti z zdravstvenim kadrom treba še več narediti.

Zanimiv je tudi nizek procent medijev (**6,37%**), saj smo medijsko zelo prepoznavni, mesečno imamo 20-30 objav v različnih medijih. Verjetno bo pri tem vprašanju potrebno dati možnost več odgovorov.

1. od prijateljev / znancev 68,13%
2. od sorodnikov 0,80%
3. Zdravnik mi je priporočil 0,40%
4. Prek medijev 6,37%
5. Videl/a sem skupino, ko je telovadila 17,13%
6. Drugo _____ 6,77

Slika 2. - Kje ste slišali za Šolo zdravja? - (primerjava z leti 2014 in 2016)



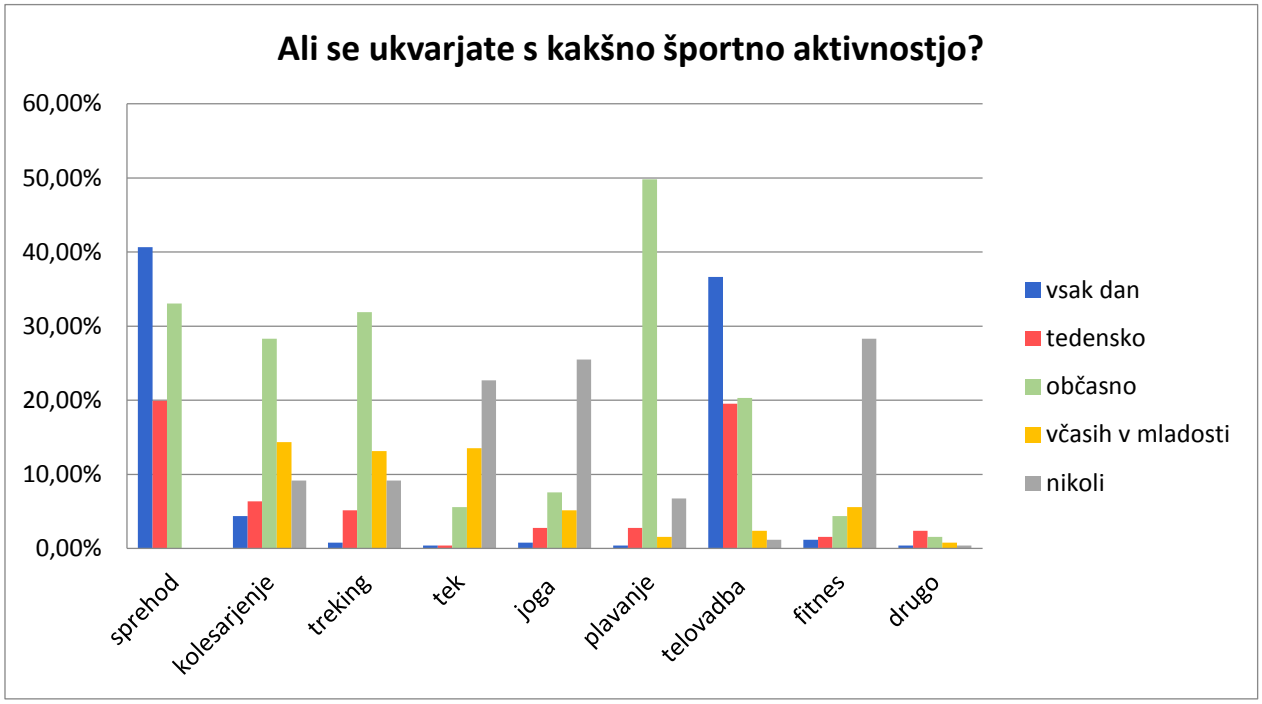
ALI SE UKVARJATE S KAKŠNO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO? - naslednje vprašanje na katerega so odgovarjali na petstopenjski lestvici od 1 do 5: Vsak dan (1), Tedensko (2), Občasno (3), Včasih v mladosti (4) in Nikoli (5).

ŠPORT	Vsak dan %	Tedensko %	Občasno %	Včasih v mladosti %	Nikoli %
SPREHOD	40,64	19,92	33,07	0	0
KOLESARJENJE (tudi po mestu)	4,38	6,37	28,29	14,34	9,16
TREKING (hoja v hribe)	0,80	5,18	31,87	13,15	9,16
TEK	0,40	0,40	5,58	13,55	22,71
JOGA	0,80	2,79	7,57	5,18	25,50
PLAVANJE	0,40	2,79	49,80	1,59	6,77
TELOVADBA	36,65	19,52	20,32	2,39	1,20
FITNES	1,20	1,59	4,38	5,58	28,29
Drugo:……..	0,40	2,39	1,59	0,80	0,40

Na sliki 3. se vidijo aktivnosti ukvarjanja s še kako drugo športno aktivnostjo. Sklepamo, da se anketiranci večinoma, poleg telovadbe 1000 gibov, odločajo za zunanje aktivnosti kot so vsakodnevni **sprehod** (**40,64%**), od občasnih aktivnosti pa izstopajo **plavanje** (**49,80%**),

ponovno **sprehod** (**33,07%**), **treking** (**31,87%**) in **kolesarjenje** (**28,29%**). Glede na odgovore, je razumljivo, da jih je prav telovadba na odprtem privabila med nas. Sklepati je, da naše člane bolj zanimajo športne aktivnosti na odprtem kot v zaprtem prostoru.

Slika 3. Stopničast graf odgovorov anketirancev na vprašanje "Ali se ukvarjate s kakšno športno aktivnostjo?'

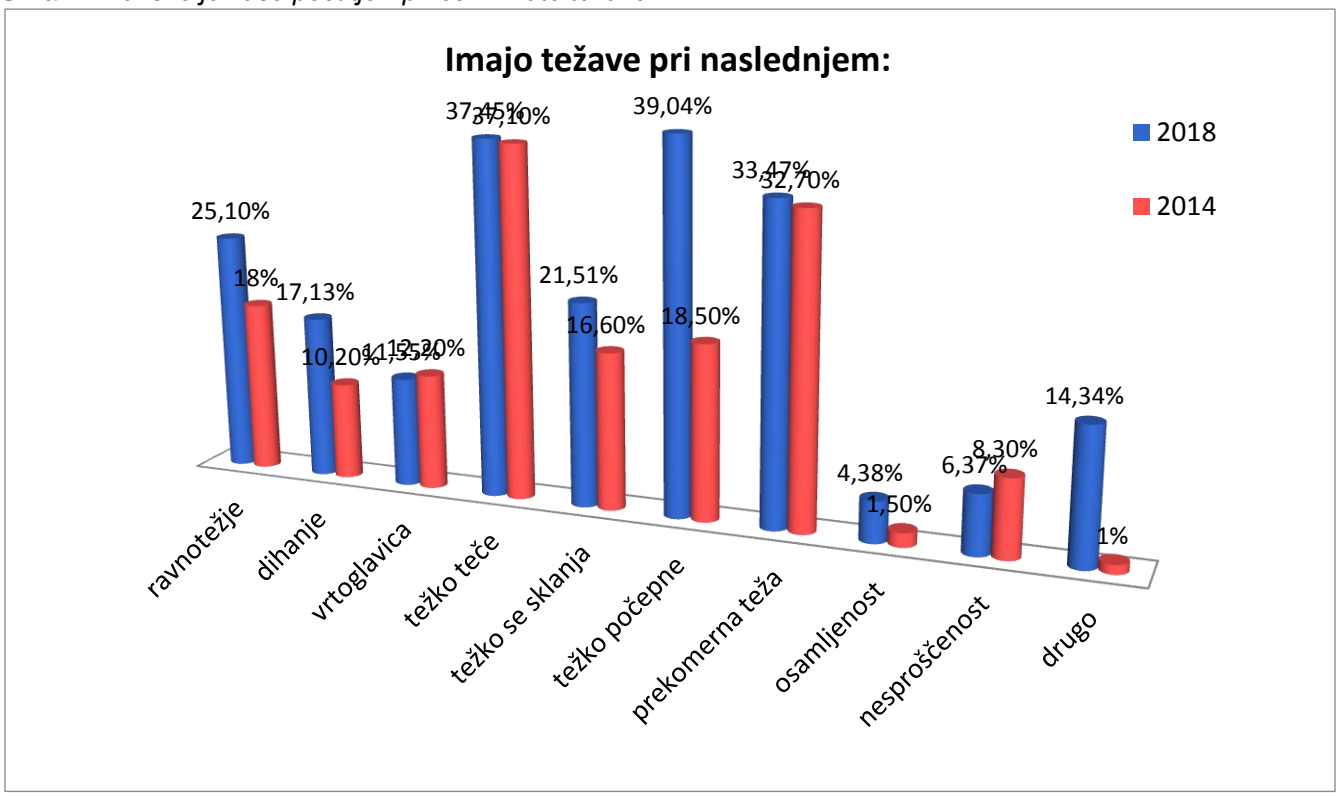


KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE?

Člane novih skupin smo povprašali kako je njihovo počutje, oziroma pri čem imajo največ težav preden so se odločili redno oziroma pogosto obiskovati jutranjo telovadbo "1000 gibov". Ugotovili smo, da najbolj imajo težave s **počepom na celih stopalih** (**39,04%**) in **težko tečejo** (**37,45%**), pa tudi **prekomerna teža** (**32,7%**) jim dela problem. Zanimivo je, da so v primerjavi z letom 2014, počepi na celih stopalih bili za pol manjša težava (18,5%), tokrat so se izkazali za toliko večjo težavo (39,04%). (Slika 4).

1.	Imam problem z ravnotežjem	25,10%	**6.**	Ne morem čepeti na celih stopalih	39,04%
2.	Imam problem z dihanjem	17,13%	**7.**	Imam prekomerno težo	33,47%
3.	Imam vrtoglavice	11,55%	**8.**	Počutim se osamljeno	4,38%
4.	Težko tečem	37,45%	**9.**	Nisem sproščen/a	6,37%
5.	Težko se sklanjam	21,51%	**10.**	Drugo: _____	14,34%

Slika 4 - Kakšno je vaše počutje - pri čem imate težave



V naslednjem vprašalniku smo jih povprašali o počutju po nekaj mesecih telovadbe in smo ugotovili, da se situacija izboljšuje. Več o tem naprej pri rezultatih drugega vprašalnika (slika 8).

VPRAŠALNIK 2

(anketiranje opravljeno v letu 2019, ko že najmanj pol leta redno telovadijo)

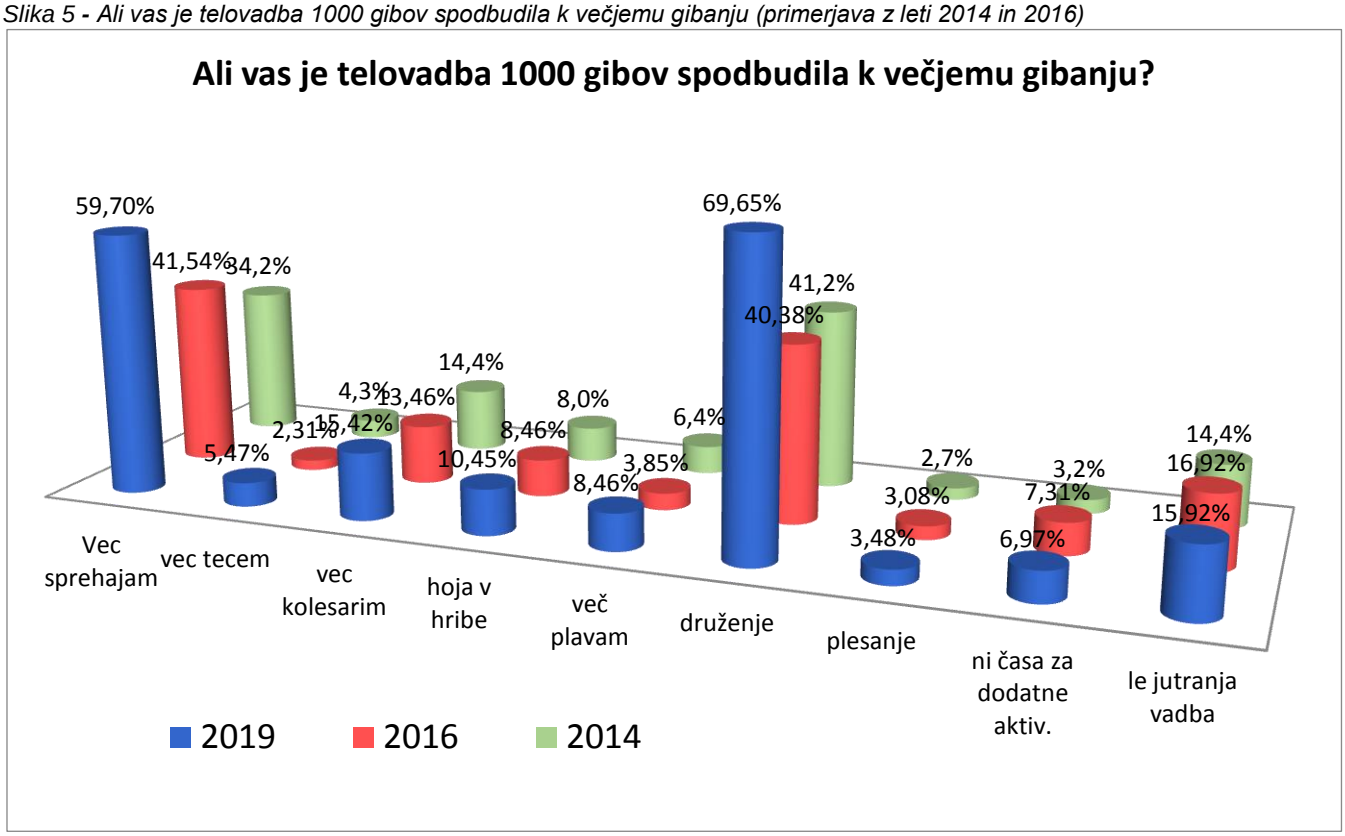
Vprašalnik 2 smo razdelili po istih skupinah. Razdelili smo jih 300, vrnjenih pa je prišlo 201, kar pomeni 67% odziv. Pri tem vprašalniku smo se osredotočili na počutje članov. Zanimalo nas je ali se njihovo počutje po polletni oz. enoletni redni telovadbi izboljšuje ali celo slabša in pri čem je telovadba "1000 gibov" naredila največ izboljšanja, pri čem pa najmanj. Zanimalo nas je tudi kaj jim telovadba "1000 gibov" pomeni in kaj pričakujejo od vsakodnevne telovadbe.

ALI VAS JE TELOVADBA »1000 GIBOV« SPODBUDILA K VEČJEMU GIBANJU IN DRUGIH AKTIVNOSTIH TUDI PO REDNI JUTRANJI TELOVADBI?

1. Da, zdaj se več sprehajam	59,70%	6. Da, dobil/a sem več prijateljev in se družimo	69,65%
2. Da, več tečem	5,47%	7. Da, hodim ven plesat	3,48%
3. Da, več kolesarim	15,42%	8. Nimam časa za dodatne aktivnosti	6,97%
4. Da, več hodim v hribe	10,45%	9. Ne, zadosti imam jutranjo telovadbo	15,92%
5. Da, več plavam	8,46%	10. Drugo: _____.	

Na vprašanje o spodbujanju telovadbe »1000 gibov« k večjemu gibanju in drugim aktivnostim tudi po redni jutranji telovadbi, jih je največ odgovorilo, da zdaj **se več družijo** (**69,65%**). Seveda, tudi **sprehajajo se več** (59,70%). Prejšnja leta so bila s podobnimi odgovori, le da mal z zmanjšanimi odstotki. - (Slika 5)
Lahko potrdimo hipotezo, da ljudem v Šoli zdravja veliko pomeni socialni moment druženja in sklepanja novih prijateljstev, kar je pomemben korak do zdrave psihe. Dejstvo je, da od kakor telovadijo obenem se več družijo, skupaj se odpravljajo na različne sprehode in pohode. Tako se napolnijo z energijo, se gibajo, niso osamljeni in so srečni in zadovoljni.

Slika 5 - Ali vas je telovadba 1000 gibov spodbudila k večjemu gibanju (primerjava z leti 2014 in 2016)



KAJ VAM TELOVADBA »1000 GIBOV« POMENI? (vprašanje odprtega tipa)

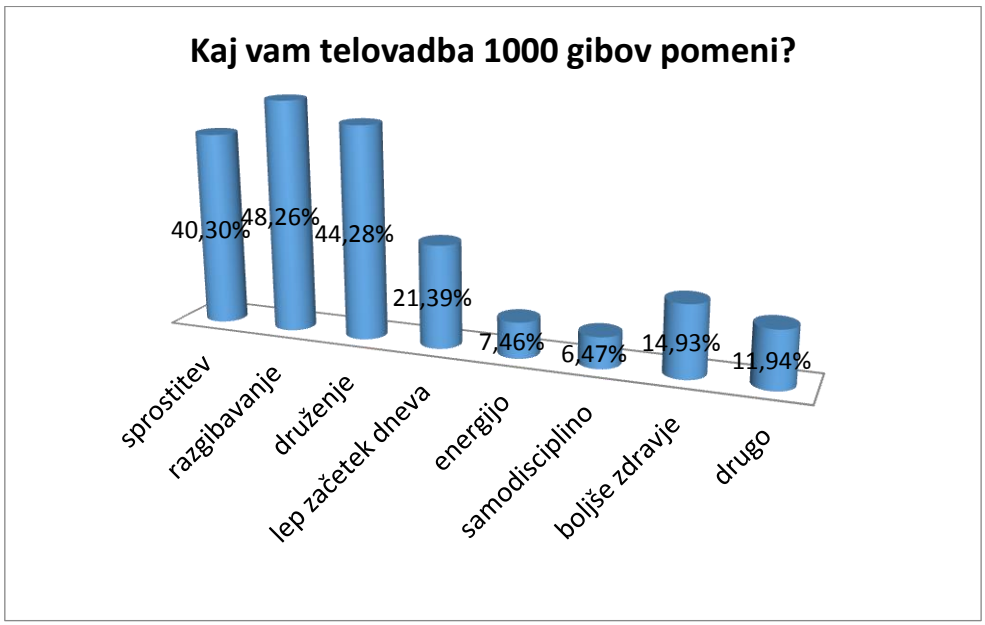
Zanimivo, na to vprašanje so odgovorili skoraj vsi vprašani, le 5% jih ni nič napisalo. Odgovore smo poskušali razdeliti na nekaj kategorij in smo dobili naslednjih sedem variabel, neuvrščene odgovore pa smo dali pod "drugo" (11,94%).

Telovadba "1000 gibov" jim v prvem pomenu besede pomeni **razgibavanje**, rekreacijo, dobro oziroma boljšo kondicijo (**48,26%**). Izstopa tudi **druženje** (**44,28%**), saj na telovadbi se seznanijo z drugimi osebami, sklepajo se nova prijateljstva, medsebojno si pomagajo, povezani so.

O pomembnosti druženja nam kaže tudi predhodno vprašanje "Ali vas je telovadba 1000 gibov spodbudila k večjemu gibanju in drugih aktivnostih" in največ obkroženih odgovorov je bilo pri šestem ponujenem odgovoru, ki se nanaša na druženje - dobil/a sem več prijateljev in se družimo (69,65%). Na tej telovadbi se dobro počutijo, telovadba jim je v užitek, zadovoljstvo, razvedrilo in so tam **sproščeni** (**40,30%**). **Lep začetek dneva** oziroma jutranja obveznost na svežem zraku, v naravi... to jim predstavlja sladko jutranjo obveznost

(**21,39%**). In seveda, s telovadbo so si **spremenili način življenja v zdrav življenjski slog**, da lahko skrbijo zase v pozni starosti, kar pomeni, telovadba jim pomeni zdravje (**14,93%**).

Slika 6 - Kaj vam telovadba 1000 gibov pomeni? - (odprto vprašanje)



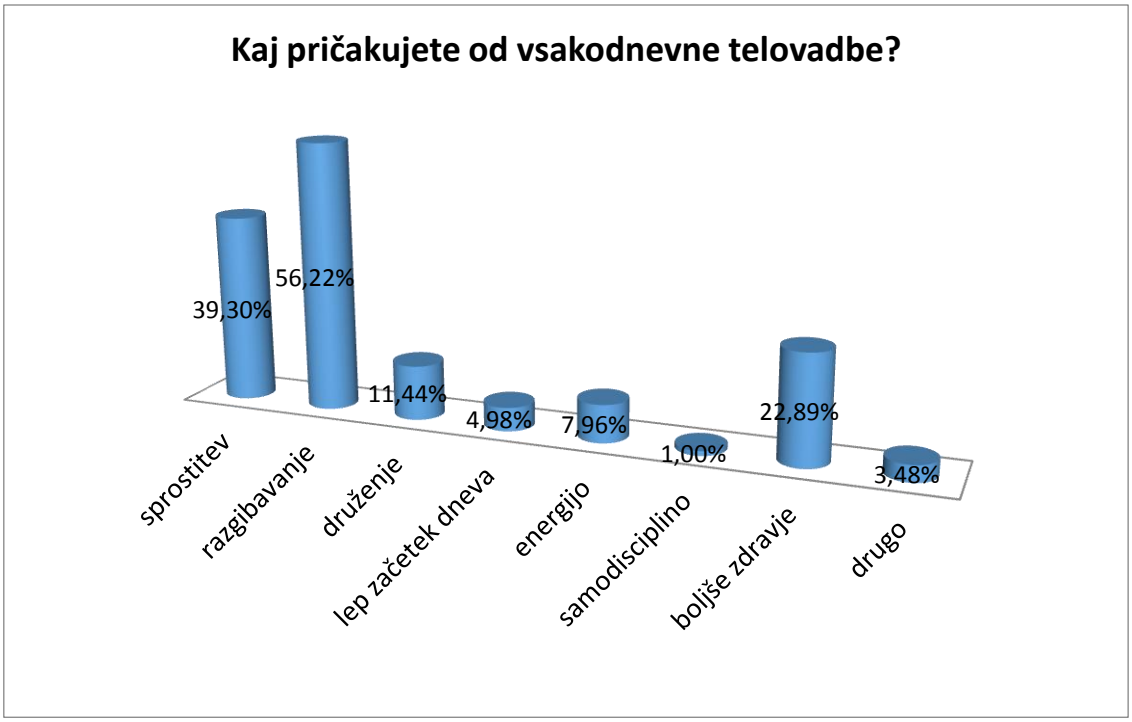
Ugotavljamo, da jim jutranja telovadba pomeni veliko, saj si, kakor sami pišejo, z njo krepijo zdravje, izboljšajo si počutje in razgibanost, samopodobo, veliko jim pomeni zaradi prijetne družbe in na splošno druženja z novimi prijatelji. Telovadba "1000 gibov" vpliva na stil življenja, ki postaja bolj organiziran in urejen zaradi ustaljenega ritma vstajanja in zaradi tega je tudi prijeten začetek dneva. Veliko zadovoljstva je tudi v tem, da delajo nekaj dobrega za svoje zdravje.

KAJ PRIČAKUJETE OD VSAKODNEVNE TELOVADBE? (vprašanje odprtega tipa)

Pri drugem odprtem vprašanju smo odgovore razdelili v iste kategorije kot pri predhodnem odprtem vprašanju. Izpostavilo se je, da od vsakodnevne telovadbe najbolj pričakujejo, da bodo več časa gibčni, da dlje časa ohranjajo svojo gibljivost, to pa lahko le z **razgibavanje**m (**56,22%**). Od telovadbe pričakujejo tudi **dobro počutje**, da jim je telovadba v užitek, zadovoljstvo, razvedrilo in da so lahko sproščeni (**39,30%**). Seveda, od telovadbe pričakujejo tudi **boljše zdravje** ter lepo in prijetno starost (**22,89%**). Pričakujejo boljšo gibljivost sklepov oziroma ohranjanje gibljivosti, več energije, krepitev mišic in izboljšanje kondicije za vsakodnevna opravila, posledično temu pa dobro zdravje.

Pri tem vprašanju ne izstopa **druženje** (le **11,44%**). Torej, od vsakodnevne telovadbe ne pričakujejo nujno druženja, to pride sproti ali ne pride. Odvisno je od sproščenosti posameznika in odprtosti do drugih in do skupine.

Slika 7 - Kaj pričakujete od vsakodnevne telovadbe? - (odprto vprašanje)



ALI SE JE VAŠE POČUTJE PRI SPODAJ NAŠTETIH TEŽAVAH KAJ IZBOLJŠALO, POSLABŠALO, ALI NI SPREMEMB OD KAKOR REDNO TELOVADITE?

Pri tem petstopenjskem vprašanju smo poskušali dobiti informacijo v kolikšni meri telovadba "1000 gibov" pomaga našim članom pri odpravljanju ali pa vsaj izboljšanju težav (gibalnih oziroma zdravstvenih).

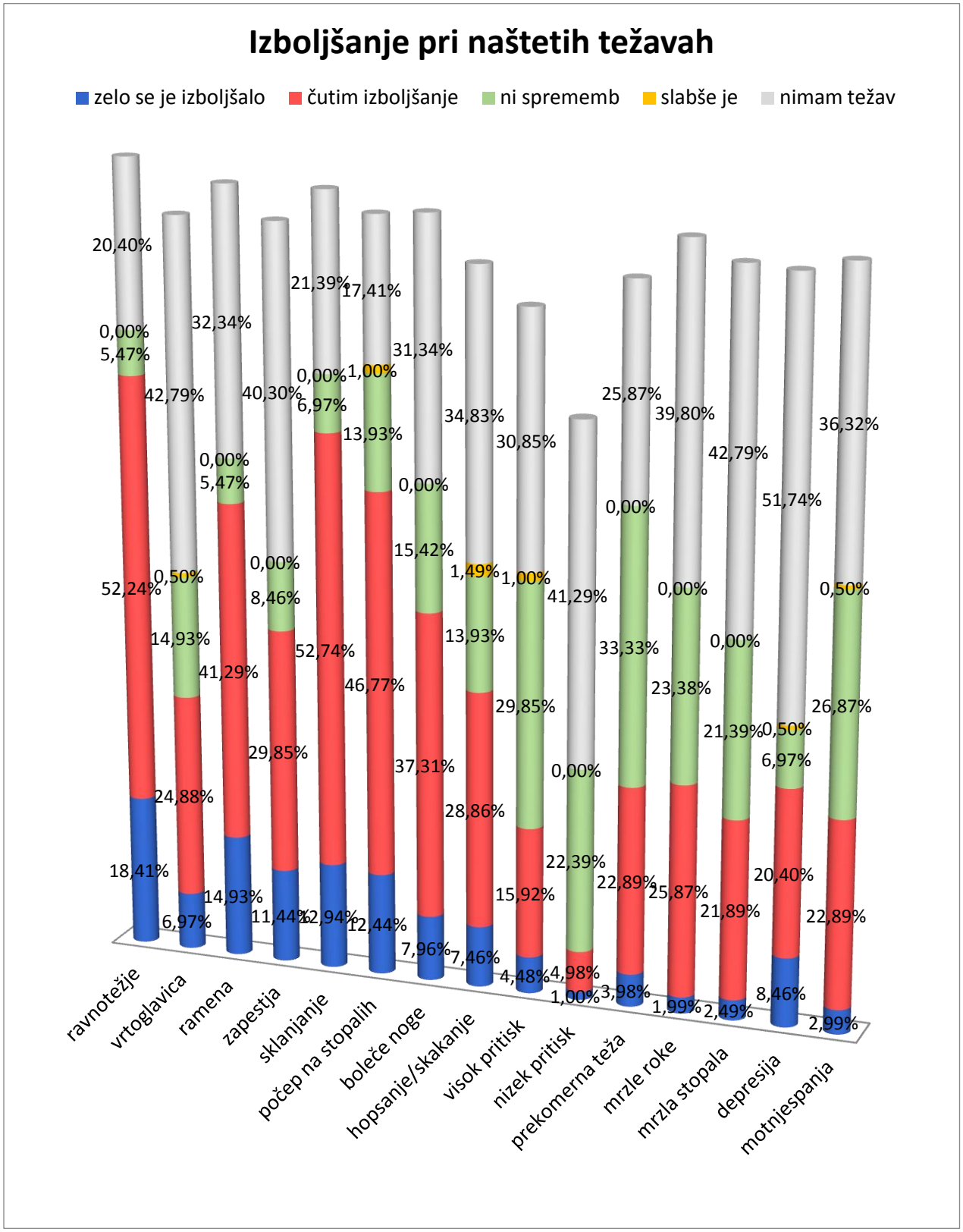
TEŽAVE	Zelo se je izboljšalo %	Čutim, izboljšanje %	Ne čutim sprememb na boljše %	Slabše je od kakor telovadim %	Nikoli nisem imel/a težav z / s….. %
RAVNOTEŽJE (lahko stojim 1 min na eni nogi)	**18,41**	**52,24**	5,47	0,00	20,40
VRTOGLAVICA (ko se naglo vstanem se mi zvrti)	6,97	24,88	14,93	0,50	42,79
RAMENA (težko dvigujem roko/i, težko jo dam nazaj)	14,93	**41,29**	5,47	0	32,34
ZAPESTJA (mravljinci, negibljivost sklepa, bolečine	11,44	29,85	8,46	0	40,30
SKLANJANJE/PREPOGIBANJE (problemi s hrbtenico)	12,94	**52,74**	6,97	0	21,39
POČEP NA CELIH STOPALIH	12,44	**46,77**	13,93	1	17,41
BOLEČINE V NOGAH (težke noge)	7,96	37,31	15,42	0	31,34
HOPSANJE/SKAKANJE (pri korakanju in hopsanju nimam prave koordinacije gibov – ista roka ista noga namesto obratno)	7,46	28,86	13,93	1,49	34,83
VISOK PRITISK	4,48	15,92	29,85	1	30,85
NIZEK PRITISK	1,00	4,98	22,39	0,00	41,29
PREKOMERNA TEŽA	3,98	22,89	33,33	0,00	25,87

MRZLE ROKE (še zmeraj mrzle po koncu telovadbe)	1,99	25,87	23,38	0,00	39,80
MRZLA STOPALA (še zmeraj mrzla po koncu telovadbe)	2,49	21,89	21,39	0,00	42,79
DEPRESIJA (počutim se osamljeno, ne želim si družbe, nimam volje niti energije…)	8,46	20,40	6,97	0,50	51,74
MOTNJE S SPANJEM	2,99	22,89	26,87	0,50	36,32
Druge težave: (naštejte _____ _____					

Pri telovadbi "1000 gibov" so se najboljši rezultati pokazali pri **sklanjanju in predklonu** (**52,74%**) ter **ravnotežju** (**52,24%**). **Počep na celih stopalih** se za **46,77%** vprašanih tudi izboljšuje (Slika 8). Zanemarljiv procent je takih, ki so pri določenih težavah napisali, da se jim je stanje poslabšalo od kar telovadijo.

Zadovoljni smo z rezultati, saj se večina naših članov počuti boljše od kakor telovadijo in se jim določene težave izboljšujejo z redno telovadbo, nekaterim pa se je stanje zelo izboljšalo. To smo tudi pričakovali, saj nam je cilj, da ljudje z našo redno jutranjo telovadbo izboljšajo svoje počutje, svojo gibljivost in da preventivno skrbijo za svoje zdravje.

Slika 8 - Ali se je vaše počutje pri spodaj naštetih težavah kaj izboljšalo, poslabšalo ali ni sprememb od kakor redno telovadite?



Zaključek

Z vprašalnikom 1 smo se želeli seznaniti z novimi člani, če so že športno dejavni preden so se vključili k redni jutranji telovadbi ter s katero športno aktivnostjo se morebiti ukvarjajo. Zanimalo nas je tudi kakšno je njihovo zdravstveno počutje in gibljivost, ko so začeli z redno jutranjo telovadbo "1000 gibov".

Pri vprašalniku 2 smo se osredotočili na počutje članov. Zanimalo nas je ali se njihovo počutje po polletni oz. enoletni redni telovadbi izboljšuje ali celo slabša in pri čem je telovadba "1000 gibov" naredila največ izboljšanja, pri čem pa najmanj. Zanimalo nas je tudi kaj jim telovadba "1000 gibov" pomeni in kaj pričakujejo od vsakodnevne telovadbe.

Na podlagi pridobljenih rezultatov iz obeh vprašalnikov smo prišli do naslednjih zaključkov oziroma potrditev:

1. Večina udeležencev Šole zdravja so **ženske** (**96%**), v povprečju stare **66 let**.

2. Za Šolo zdravja so zvedeli v največji meri **od prijateljev in znancev** (**66%**). Letos pa izstopa tudi odgovor - ko so videli skupino telovadit (**17%**).

3. Udeleženci Šole zdravja so dokaj telesno aktivni, saj se poleg telovadbe "1000 gibov" **veliko vsakodnevno sprehajajo** (**41%**), **občasno pa plavajo** (**50%**). Lahko sklepamo da naše člane bolj zanimajo športne aktivnosti na odprtem kot v zaprtem prostoru.

4. Ko so začeli z redno jutranjo telovadbo 1000 gibov, jih je večina navedla, da jim **počepi na celih stopalih** delajo težave (**39%**), da **težko tečejo** (**37%**) in **imajo prekomerno težo** (**33%**). Zanimivo je, da so v primerjavi z letom 2014, počepi na celih stopalih bili za pol manjša težava (19%), letos pa so se izkazali za toliko večjo začetno težavo (39%).

5. Lahko potrdimo hipotezo, da ljudem vključenim v Šolo zdravja veliko pomeni **socialni moment druženja** in sklepanja novih prijateljstev, saj se po redni telovadbi "1000 gibov" **veliko družijo** (**70%**) in **več se sprehajajo** (**60%**), kar je pomemben korak do zdrave psihe.

6. Jutranja telovadba "1000 gibov" jim pomeni veliko, saj si z njo krepijo zdravje, izboljšajo si počutje in razgibanost, samopodobo, veliko jim pomeni **zaradi prijetne družbe in na splošno druženja z novimi prijatelji**. Telovadba "1000 gibov" vpliva na stil življenja, ki postaja bolj organiziran in urejen zaradi ustaljenega ritma vstajanja in zaradi tega je tudi prijeten začetek dneva.

7. Od vsakodnevne telovadbe najbolj pričakujejo da bodo več časa gibčni, **da dlje časa ohranjajo svojo gibljivost**, da jim je telovadba v užitek, in da se počutijo sproščeno. Pričakujejo tudi več energije, krepitev mišic in izboljšanje kondicije za vsakodnevna opravila, posledično temu pa dobro zdravje.

8. Pri telovadbi "1000 gibov" so se najboljši rezultati pokazali pri **sklanjanju in predklonu** (**53%**) ter **ravnotežju** (**52%**). Počep na celih stopalih se za **47%** vprašanih tudi izboljšuje. Procent takih, ki so napisali, da se jim je stanje poslabšalo od kar telovadijo, je pa zanemarljiv.

Glede na priložene rezultate lahko trdimo, da je Šola zdravja našim članom zelo pomemben in koristen dejavnik. Ne le, da jih spodbuja h gibanju in k večji telesni aktivnosti kot tudi druženju in sklepanju novih prijateljstev, temveč jim izboljšuje zdravstveno stanje - telesno in duševno. Z aktivnim življenjskim slogom, ki ne zahteva nujno telesno rekreativnega udejstvovanja, zmanjšujemo možnosti pojava bolezni in/ali nastanka njihovih resnih zapletov ter izboljšujemo splošno kakovost življenja posameznika in večjih skupin prebivalstva vseh starosti. Z veliko zanesljivostjo lahko sklepamo, da izboljšanje ravnotežja, sklanjanja, prepogibanja, počepov na celih stopalih in drugih naštetih težav, vsekakor vpliva na izboljšanje in vzdrževanje zdravstvenega stanja udeležencev redne jutranje telovadbe "1000 gibov", kar jim omogoča večjo gibljivost in skrb zase tudi v starosti. Posledično to, med drugim, pomeni tudi zmanjševanje stroškov zdravstvene blagajne. Mogoče bi v bodoče bilo zanimivo dodati še vprašanje: Zakaj so se odločili za jutranjo telovadbo "1000 gibov".

Pripravila: Dr. Vojko Kavčič in Nedeljka Galijaš