REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

T: 01 478 60 01
F: 01 478 60 58
E: gp.mz@gov.si
www.mz.gov.si

ANKETE

Pripravili smo anketni Vprašalnik 1 za člane novih skupin Šole zdravja in Vprašalnik 2 tudi za nove skupine, le da smo jih spraševali po približno pol leta delovanja. Tako smo v ciljno populacijo vključili 19 skupin (Novo mesto, Črnomelj, Dragatuš, Kanižarica, Gradac, Velenje, Velenje – Šalek, Šoštanj, Ptuj – Spuhlja, Slovenska Bistrica, Cerknica, Cerknica – Peščenk, Ljubljana – Polje, Domžale – Paviljon, Sava, Škofja Loka – Kamnitnik, Škofja Loka – Sotočje in Mirna). To so skupine, ki so se ustanovile v lanskem letu (2013) in letos do maja 2014. Poslali smo skupaj 465 vprašalnikov, nazaj smo jih dobili 205 (Vprašalnik 1), torej 44% odziv in 188 (Vprašalnik 2), torej 40,43% odziv.

Iskali smo povratno informacijo naših članov glede počutja, zdaj ko redno zjutraj telovadijo, ali so se jim spremenile navade, ali se dodatno ukvarjajo s še kako drugo športno aktivnostjo, kje so sploh slišali za Šolo zdravja in kaj menijo zakaj je več kot polovica Slovencev telesno neaktivnih. Seveda, tudi vprašanje o prostovoljstvu ni bilo izključeno.

V P R A Š A L N I K 1

za člane novih skupin Šole zdravja

SPOL: **1.** ŽENSKI **2.** MOŠKI **LETNICA ROJSTVA:** _____

KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA? (obkrožite odgovor)

1. od prijateljev / znancev
2. od sorodnikov
3. Zdravnik mi je priporočil
4. Prek medijev
5. Videl/a sem skupino, ko je telovadila
6. Drugo _____

ALI SE UKVARJATE S KAKŠNO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO? Dajte križec **X** pod vsako opcijo, če se ukvarjate ali ste se kdaj (oz. ne) ukvarjali s kakšno od naštetih športnih aktivnosti:

ŠPORT	**Vsak dan**	**Tedensko**	**Občasno**	**Včasih v mladosti**	**Nikoli**
SPREHOD					
KOLESARJENJE (tudi po mestu)					
TREKING (hoja v hribe)					
TEK					
JOGA					
PLAVANJE					
TELOVADBA					
FITNES					
Drugo:……..					

KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE? (Obkrožite lahko več odgovorov.)

1. Imam problem z ravnotežjem
2. Imam problem z dihanjem
3. Imam vrtoglavice
4. Težko tečem
5. Težko se sklanjam
6. Ne morem čepeti na celih stopalih
7. Imam prekomerno težo
8. Počutim se osamljeno
9. Nisem sproščen/a
10. Drugo: _____.

PO STATISTIKI JE VEČ KOT POLOVICA SLOVENCEV REDNO TELESNO NEAKTIVNIH? ZAKAJ? Prosimo za vaše mnenje. (Obkrožite lahko več odgovorov.)

1. Nimajo časa
2. Nimajo denarja
3. Zdravje jim ni prioriteta
4. Nesproščeni so
5. Nezainteresirani so
6. Drugo: _____

KAJ JE PROSTOVOLJNO DELO? (Obkrožite trditev, ki se vam zdi najbližja ali odgovorite pod Drugo?)

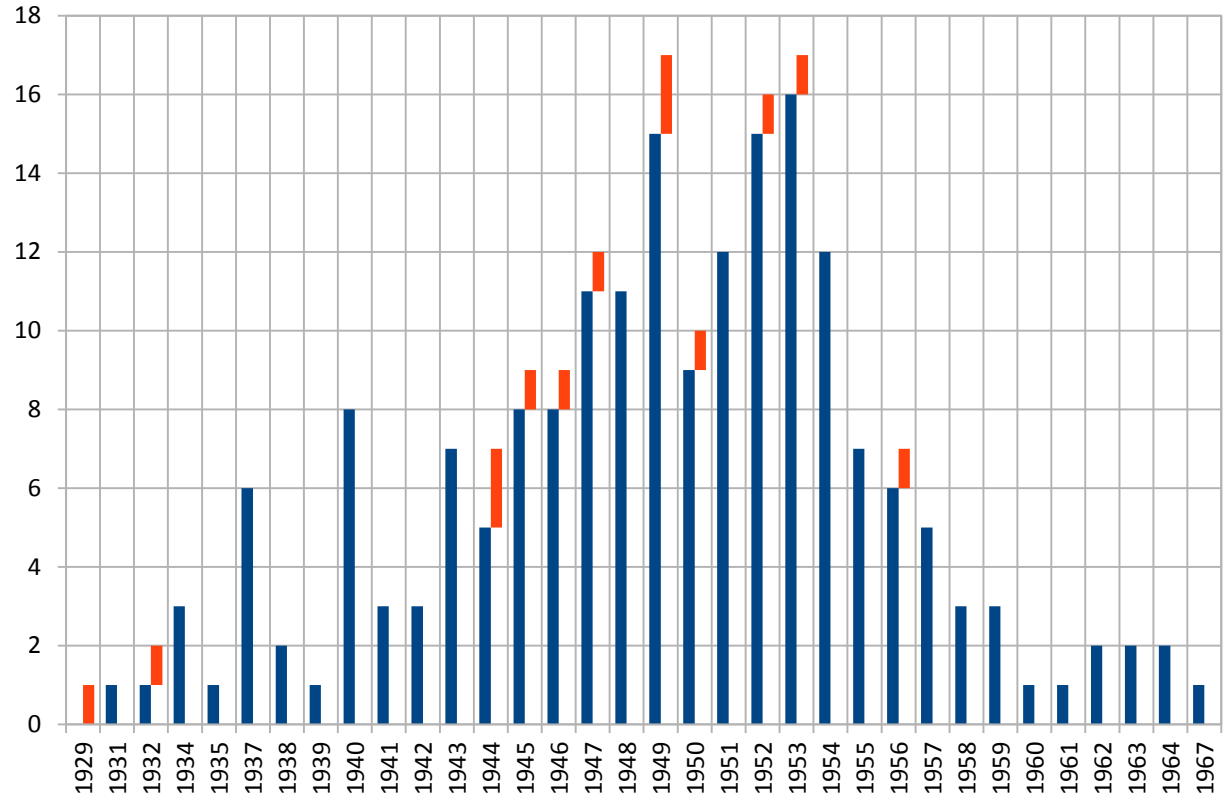
1. Prostovoljno delo je svobodno delo, ki si ga človek sam izbere in v njem uživa, pa še plačan je za to.
2. Prostovoljno delo je pomoč drugim neprofitnim organizacijam ali osebam na prostovoljni bazi, ki se ne plačuje.

ALI BI TUDI VI BILI PRIPRAVLJENI DELATI KOT PROSTOVOLJ-EC/-KA?

1. DA **2.** NE

VPRAŠALNIK 1 z rezultati in komentarjem**:**

SPOL: **1.** ŽENSKI (93,66%) **2.** MOŠKI (6,34%)

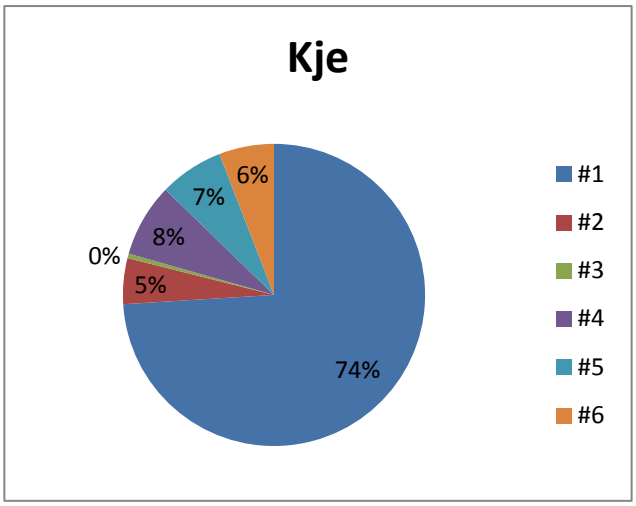


Ciljna populacija so večinoma osebe ženskega spola (93,66%), kar ni nič čudno, saj pri članih vseh skupin prevladuje ženska populacija. Moških pa je le 6,34%. Zakaj je temu tako, ne vemo. Pa tudi ne moremo izvedeti, to bi zahtevalo posebno družboslovno raziskavo, ki bi vključila naključno moško populacijo, ki niso člani društva Šola zdravja. Lahko pa sklepamo, da so ženske bolj sproščene, da želijo skrbeti za svoje zdravje in nimajo večjih problemov pri komunikaciji z drugimi. Kar se tiče starosti, razpon starostnikov je od letnice 1929 do 1967. Povprečna starost pa je 65 let.

KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA? (obkrožite odgovor)

4.	od prijateljev / znancev	74%	**4.**	Prek medijev	8%
5.	od sorodnikov	5%	**5.**	Videl/a sem skupino, ko je telovadila	7%
6.	Zdravnik mi je priporočil	--	**6.**	Drugo _____	6%

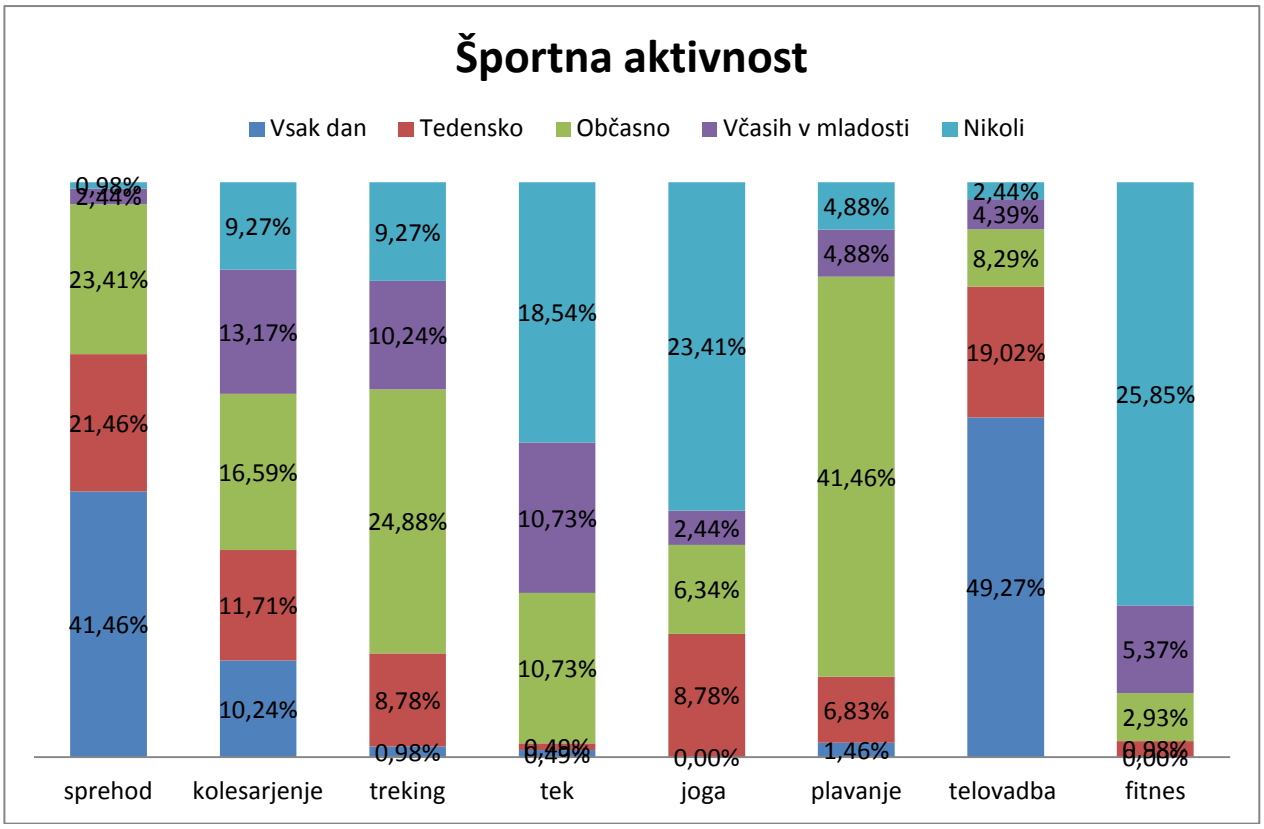
Kot je vidno iz zgornjega vprašanja, o Šoli zdravja so naši člani najbolj obveščeni o dogodkih ŠZ od strani prijateljev in znancev. Rek “Od ust do ust” tudi v tem primeru zelo izstopa (74%).



ALI SE UKVARJATE S KAKŠNO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO?

Dajte križec **X** pod vsako opcijo, če se ukvarjate ali ste se kdaj (oz. ne) ukvarjali s kakšno od naštetih športnih aktivnosti:

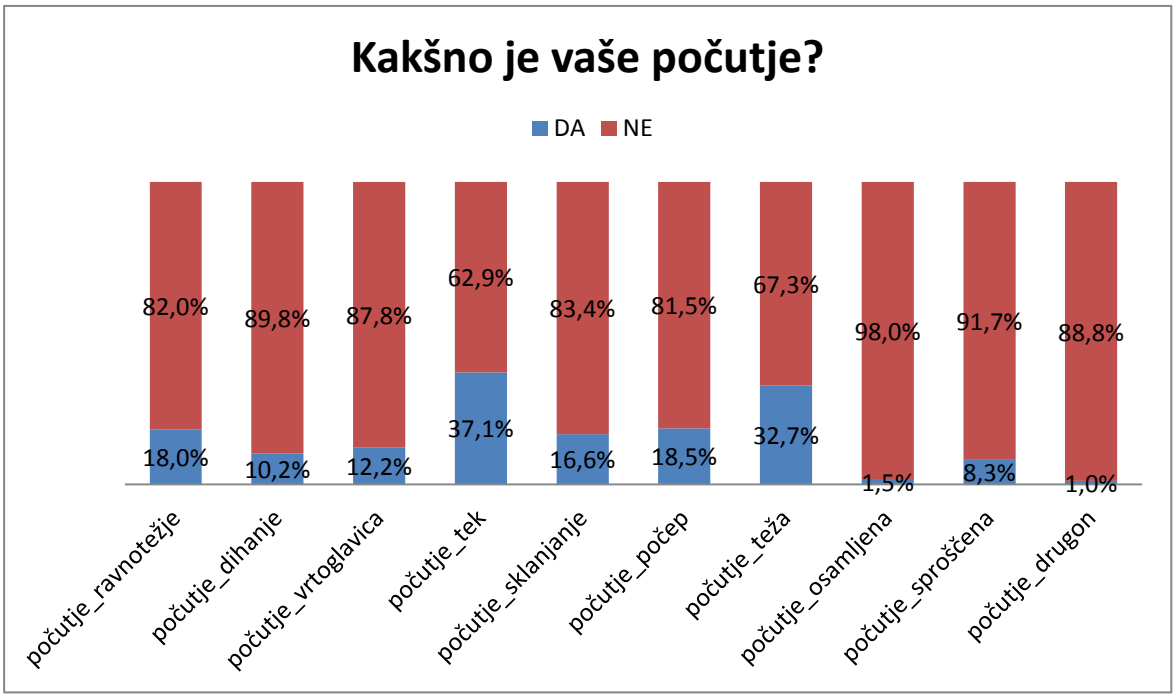
ŠPORT	Vsak dan	Tedensko	Občasno	Včasih v mladosti	Nikoli
SPREHOD	41,46%	21,46%	23,41%	2,44%	0,98%
KOLESARJENJE (tudi po mestu)	10,24%	11,71%	16,59%	13,17%	9,27%
TREKING (hoja v hribe)	0,98%	8,78%	24,88%	10,24%	9,27%
TEK	0,49%	0,49%	10,73%	10,73%	18,54%
JOGA	0,00%	8,78%	6,34%	2,44%	23,41%
PLAVANJE	1,46%	6,83%	41,46%	4,88%	4,88%
TELOVADBA	49,27%	19,02%	8,29%	4,39%	2,44%
FITNES	0,00%	0,08%	2,93%	5,37%	25,85%
Drugo:……..					



Poleg redne jutranje telovadbe se veliko naših članov vsakodnevno odpravi na sprehod (41,46%). V fitnes najredkeje zaidejo ali pa sploh ne (25,85%). Tudi jogo veliko večino ni nikoli zanimala (23,41%). Zato pa jim je plavanje ljubo (41,46%) – res je, da bolj občasno oz. sezonsko, ampak procentualno je plavanje zelo zanimiv vid rekreacije za naše člane. Veliko njih se občasno odpravlja tudi na treking (hojo v hribe) 24,88%, pa tudi kolesarijo radi, mada prej občasno (16.59%), kot tedensko (11,71%) ali vsakodnevno (10,24%). Lahko sklepamo, da so naši člani bolj zvesti športnim aktivnostim na odprtem kot v zaprtem prostoru.

KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE? (Obkrožite lahko več odgovorov.)

6.	Imam problem z ravnotežjem 18,0%	**6.**	Ne morem čepeti na celih stopalih 18,5%
7.	Imam problem z dihanjem 10,2%	**7.**	Imam prekomerno težo 32,7
8.	Imam vrtoglavice 12,2%	**8.**	Počutim se osamljeno 1,5%
9.	Težko tečem 37,1%	**9.**	Nisem sproščen/a 8,3%
10.	Težko se sklanjam 16,6%	**10.**	Drugo: _____ 1%

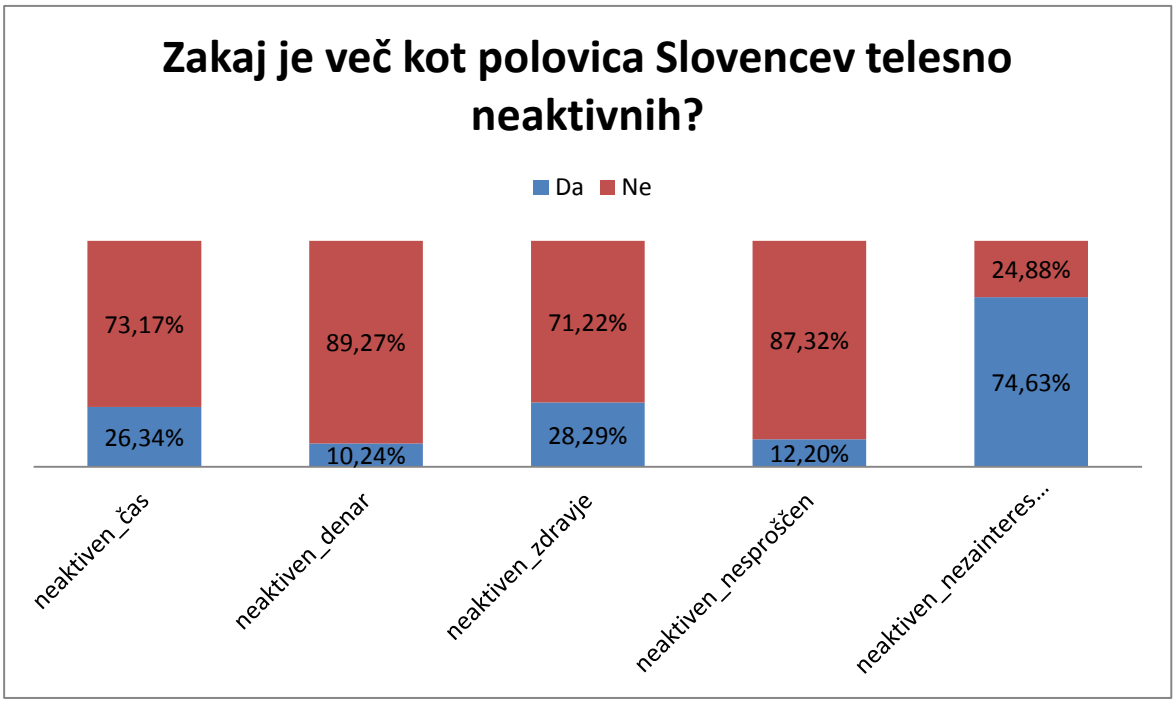


Člane novih skupin smo povprašali kako je njihovo počutje, preden so se odločili hoditi na telovadbo “1000 gibov”. Najbolj jih matra tek (37,1%) in prekomerna teža (32,7%). Tudi ravnotežje (18%) in počepi na celih stopalih (18,5%) nekaterim članom delajo težave. V naslednjem vprašalniku smo jih povprašali o počutju po nekaj mesecih telovadbe in smo ugotovili, da se situacija izboljšuje. Več o tem naprej pri rezultatih drugega vprašalnika.

PO STATISTIKI JE VEČ KOT POLOVICA DRŽAVLJANOV REDNO TELESNO NEAKTIVNIH? ZAKAJ? Prosimo za vaše mnenje. (Obkrožite lahko več odgovorov.)

4.	Nimajo časa	26,34%	**4.**	Nesproščeni so	12,20%
5.	Nimajo denarja	10,24%	**5.**	Nezainteresirani so	74,63%
6.	Zdravje jim ni prioriteta	28,29%	**6.**	Drugo: _____	

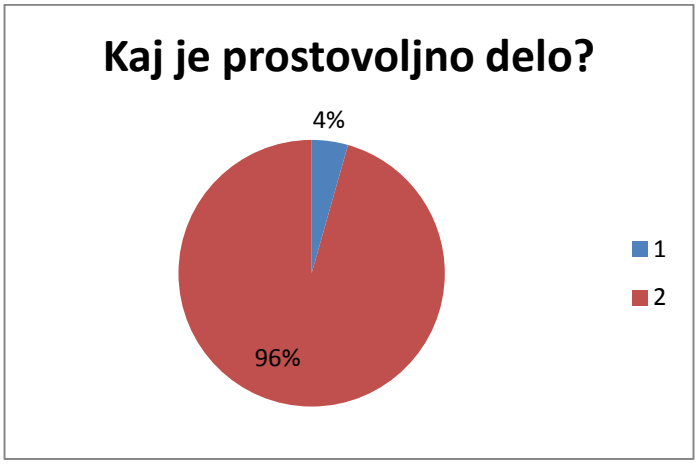
Povprašali smo naše člane za mnenje glede trditve o več kot polovici telesno neaktivnih državljanov, kar je skrb vzbujajoče. Njihovo mnenje o tem zakaj je temu tako, je največ vprašanih mnenja, da so nezainteresirani (74,63%).



KAJ JE PROSTOVOLJNO DELO? (Obkrožite trditev, ki se vam zdi najbližja ali odgovorite pod Drugo?)

3. Prostovoljno delo je svobodno delo, ki si ga človek sam izbere in v njem uživa, pa še plačan je za to. 4%

4. Prostovoljno delo je pomoč drugim neprofitnim organizacijam ali osebam na prostovoljni bazi, ki se ne plačuje. 96%



ALI BI TUDI VI BILI PRIPRAVLJENI DELATI KOT PROSTOVOLJ-EC/-KA?

1. DA 66% **2.** NE 34%

Ali bi bili pripravljeni delati kot prostovoljec/-ka?
34%
66%
Da
Ne

****

V P R A Š A L N I K 2

za člane novih skupin Šole zdravja

SPOL: **1.** ŽENSKI **2.** MOŠKI **LETNICA ROJSTVA:**_____

KOLIKO ČASA ŽE TELOVADITE V VAŠI SKUPINI? *(v mesecih)* _____

KAJ VAS JE PRIVLEKLO DA SE PRIDRUŽITE SKUPINI ŠOLE ZDRAVJA?
(obkrožite lahko več odgovorov)

1. Všeč mi je telovadba na odprtem
2. Ustreza mi jutranja ura za telovadbo
3. Privlekla me je oranžna barva oblačil
_____
4. Enostavne vaje za vse mišične skupine
5. Vztrajnost članov pri redni telovadbi
6. Priložnost za druženje
7. Drugo

ALI SE JE VAŠE POČUTJE PRI SPODAJ NAŠTETIH TEŽAVAH KAJ IZBOLJŠALO OD KAKOR REDNO TELOVADITE? (*Pri vsakem naštetem problemu v levem stolpcu dajte križec **X** pod ustrezen odgovor.*)

TEŽAVE	Zelo se je izboljšalo	Čutim, da se izboljšuje	Ne čutim sprememb na boljše	Slabše je od kakor telovadim	Nikoli nisem imel/a težav z ...
RAVNOTEŽJE					
DIHANJE					
VRTOGLAVICA					
SKLANJANJE/PREPOGIBANJE					
ČEPENJE NA CELIH STOPALIH					
PREKOMERNA TEŽA					
OSAMLJENOST					
(NE)SPROŠČENOST					
Drugo:…….					

ALI STE ZARADI REDNE TELOVADBE ZMANJŠALI ALI PRENEHALI Z JEMANJEM KAKŠNEGA ZDRAVILA?

1. Ne, nisem
2. Ne jemljem nobeno zdravilo
3. Da, zmanjšal/a sem dozo
4. Da, prenehal/a sem z zdravilom

ALI VAS JE TELOVADBA »1000 GIBOV« SPODBUDILA K VEČJEMU GIBANJU IN DRUGIH AKTIVNOSTIH TUDI PO REDNI JUTRANJI TELOVADBI? *(Obkrožite lahko več odgovorov.)*

1. Da, zdaj se več sprehajam
2. Da, več tečem
6. Da, dobil/a sem več prijateljev in se družimo
7. Da, hodim ven plesat

3. Da, več kolesarim
4. Da, več hodim v hribe
5. Da, več plavam
8. Nimam časa za dodatne aktivnosti
9. Ne, zadosti imam jutranjo telovadbo
10. Drugo: _____.

ALI UPORABLJATE RAČUNALNIK IN INTERNET?

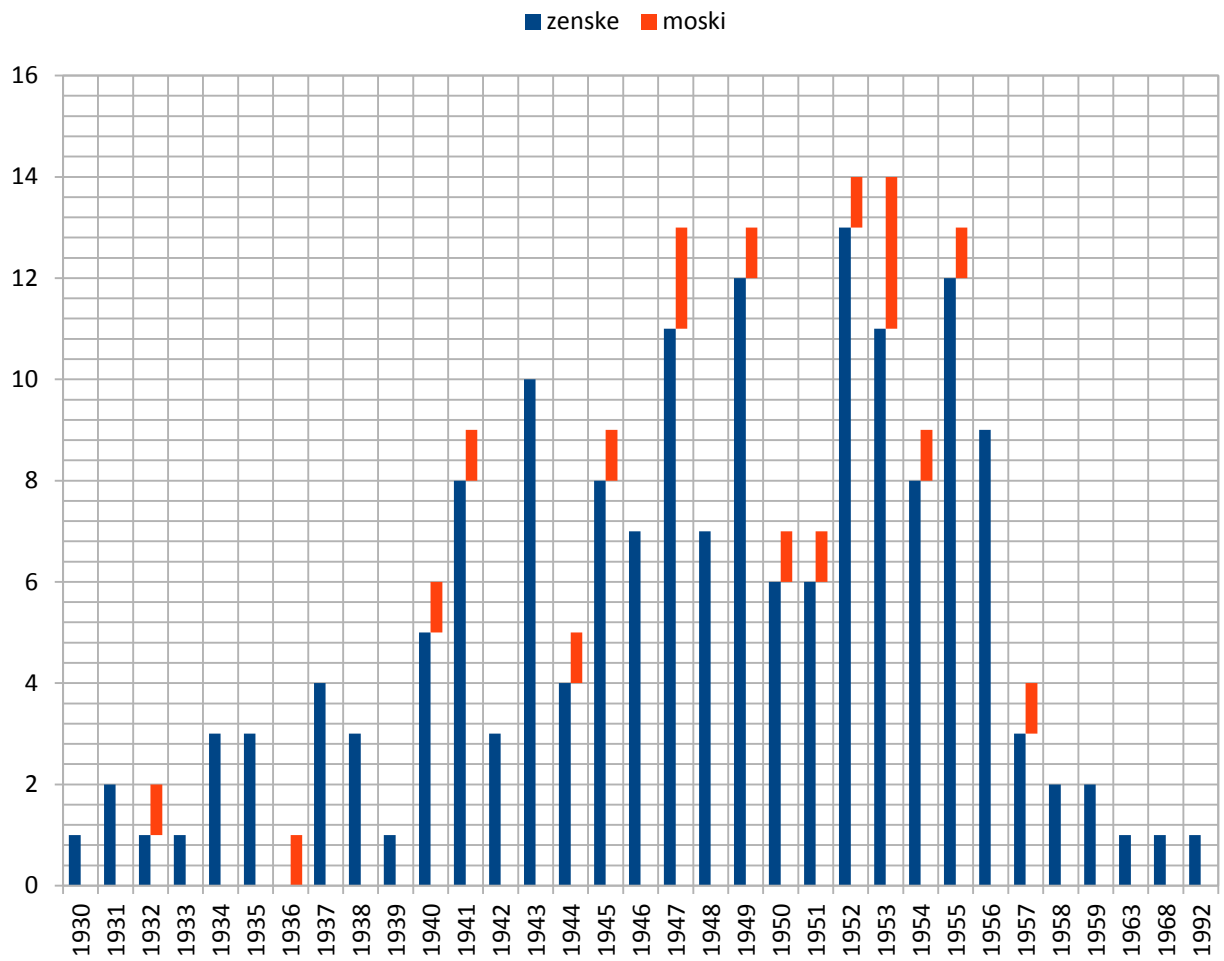
1. DA
2. NE

KAKO POGOSTO SPREMLJATE OBVESTILA NA NAŠI SPLETNI STRANI DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA?

1. Vsakodnevno
2. Pogosto
3. Redko
4. Ne uporabljam računalnika

Vprašalnik 2 z rezultati in komentarjem:

SPOL: **1.** ŽENSKI (90,37%) **2.** MOŠKI (9,62%)



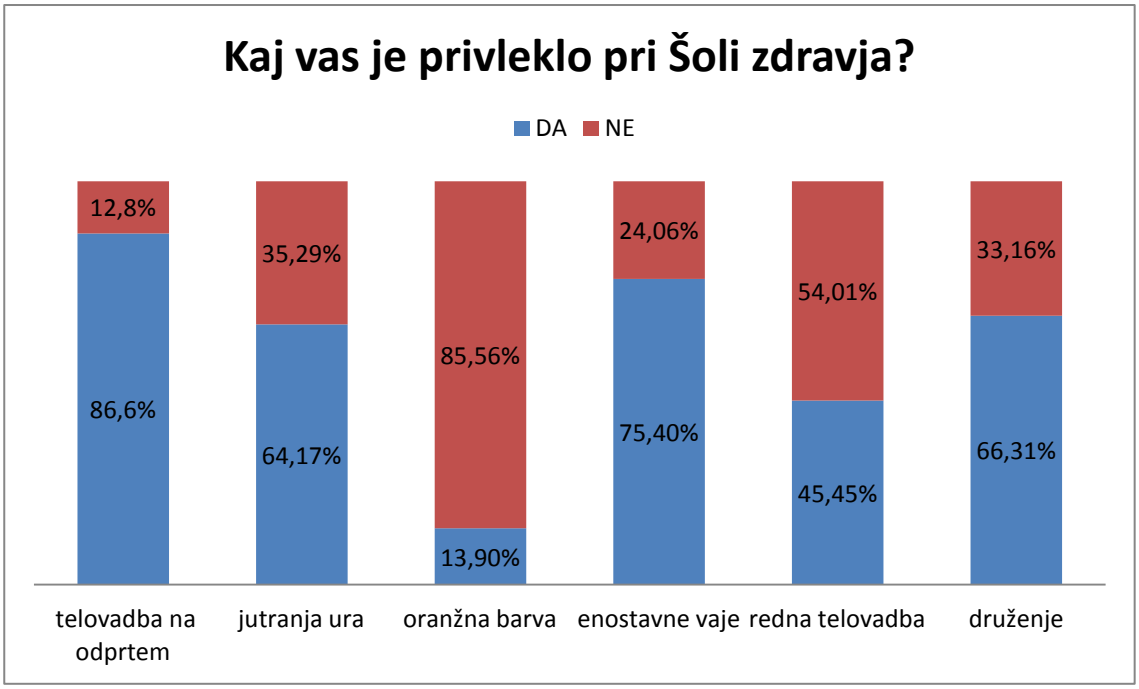
Ciljna populacija so večinoma osebe ženskega spola 90,37% (prejšnjič 93,66%), tako kot pri Vprašalniku 1. Moških pa se je tokrat odzvalo malo več 9,62% (prejšnjič 6,34%). Kar se tiče starosti, razpon starostnikov je od letnice 1930 do 1968. Povprečna starost pa je tudi pri tem vprašalniku 65 let.

KOLIKO ČASA ŽE TELOVADITE V VAŠI SKUPINI? (*v mesecih*)

V ciljni populaciji so člani, ki telovadijo v Šoli zdravja tudi več kot eno leto, ampak so tudi tisti, ki so šele začeli. Največ je tistih, ki telovadijo od 6 - 12 mesecev.

KAJ VAS JE PRIVLEKLO DA SE PRIDRUŽITE SKUPINI ŠOLE ZDRAVJA?
(obkrožite lahko več odgovorov)

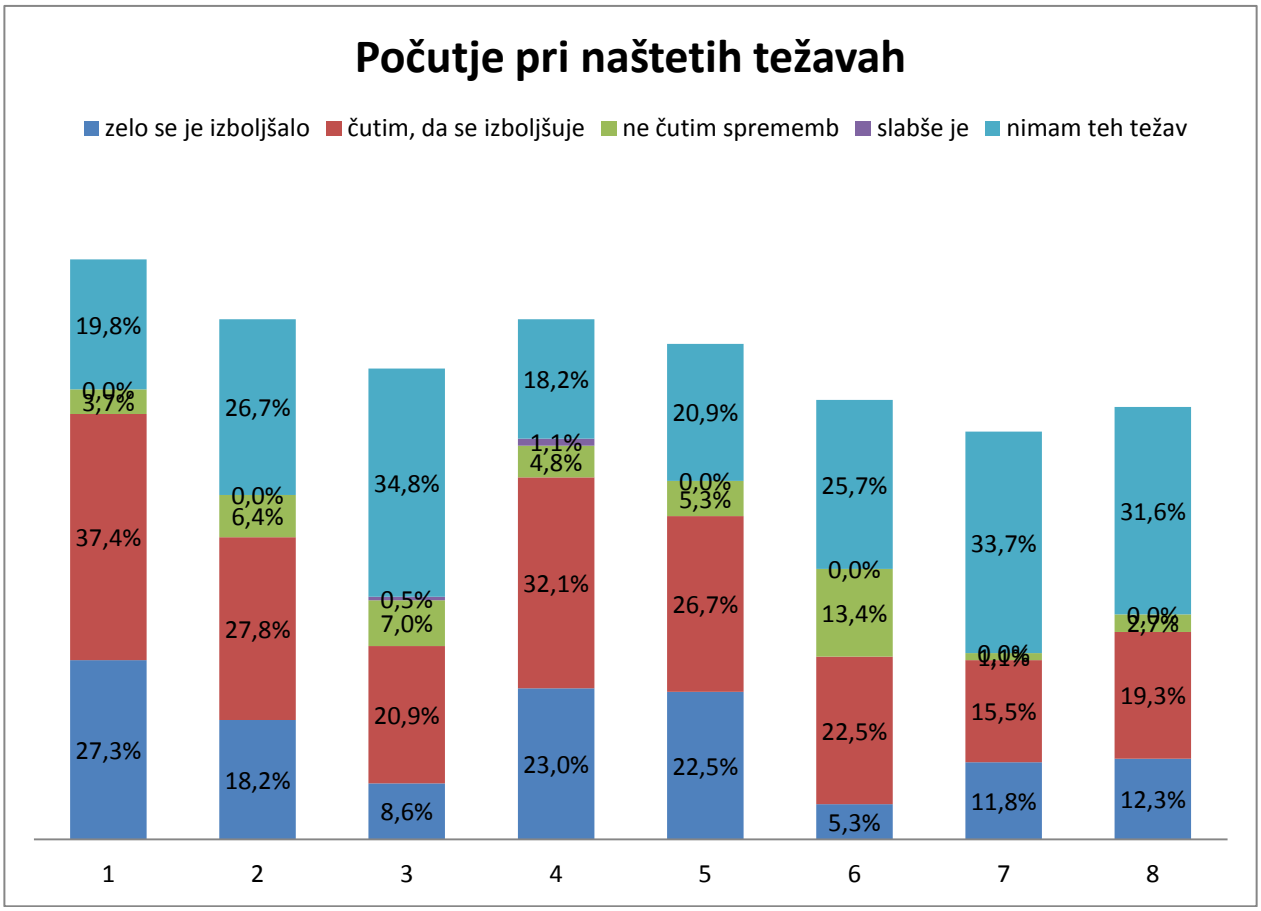
1. Všeč mi je telovadba na odprtem (86,6%)
2. Ustreza mi jutranja ura za telovadbo (64,17%)
3. Privlekla me je oranžna barva oblačil (13,9%)
4. Enostavne vaje za vse mišične skupine (75,4%)
5. Vztrajnost članov pri redni telovadbi (45,45%)
6. Priložnost za druženje (66,31%)
7. Drugo _____

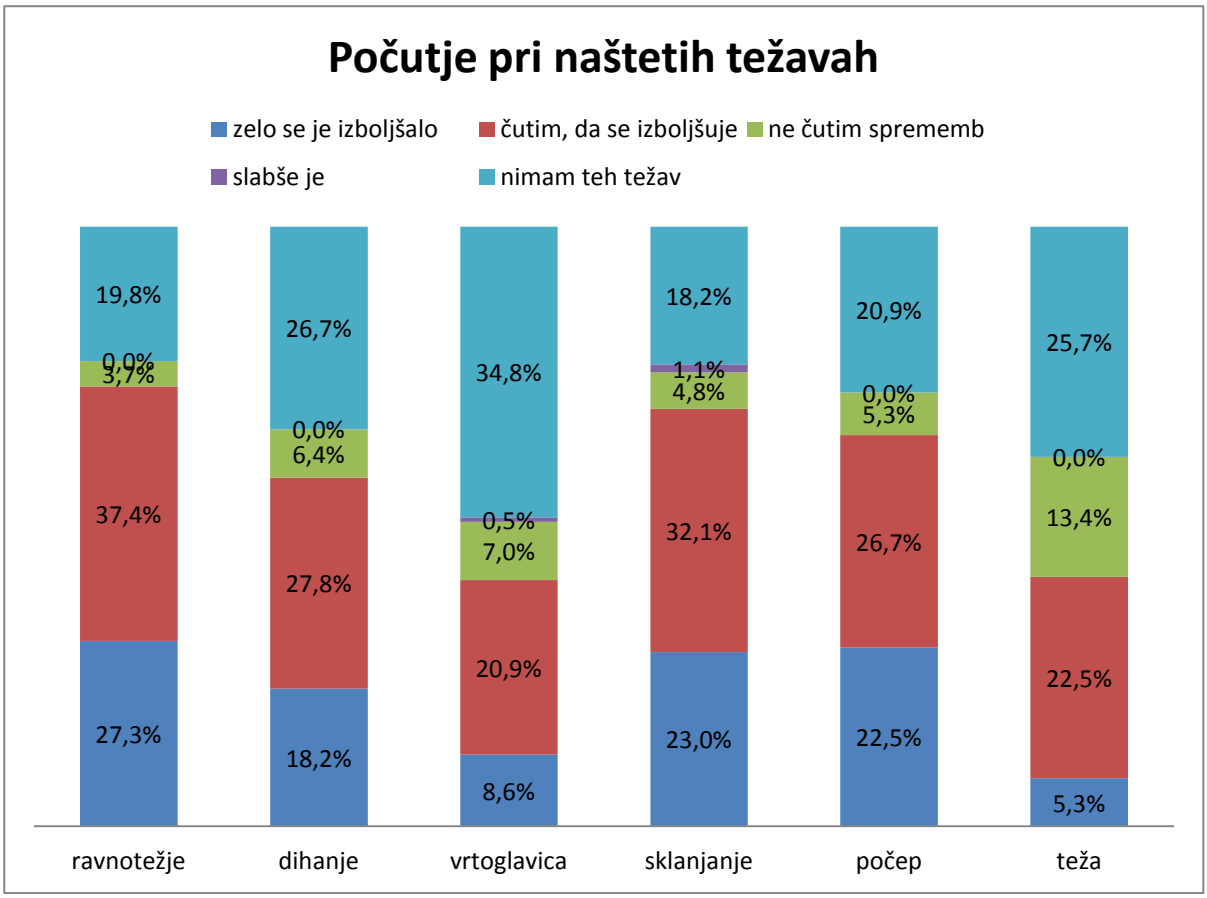


Kaj je naše člane privabilo med nas, jih je po pričakovanjih največ odgovorilo, da jim je všeč telovadba na odprtem (86,6%), potem so enostavne vaje za vse mišične skupine (75,40%), sledi druženje (66,31%), pa jutranja ura za telovadbo (64,17%). Najmanj pa so jih privlekla oblačila (13,90%). Glede na prejšnji vprašalnik, kje smo pri enem vprašanju spraševali po drugih športnih aktivnostih s katerimi se ukvarjajo oz. so se kdaj v mladosti ukvarjali, so se vprašani večinoma odločali za zunanje aktivnosti kot so sprehod, treking in kolesarjenje.

ALI SE JE VAŠE POČUTJE PRI SPODAJ NAŠTETIH TEŽAVAH KAJ IZBOLJŠALO OD KAKOR REDNO TELOVADITE? (*Pri vsakem naštetem problemu v levem stolpcu dajte križec **X** pod ustrezen odgovor.*)

TEŽAVE	Zelo se je izboljšalo	Čutim, da se izboljšuje	Ne čutim sprememb na boljše	Slabše je od kakor telovadim	Nikoli nisem imel/a, težav z …
RAVNOTEŽJE	27,3%	37,4%	3,7%	--	19,8%
DIHANJE	18,2%	27,8%	6,4%	--	26,7%
VRTOGLAVICA	8,6%	20,9%	7%	0,5%	34,8%
SKLANJANJE/PREPOGIBANJE	23%	32,1%	4,8%	1,1%	18,2%
ČEPENJE NA CELIH STOPALIH	22,5%	26,7%	5,3%	--	20,9%
PREKOMERNA TEŽA	5,3%	22,5%	13,4%	--	25,7%
OSAMLJENOST	11,8%	15,5%	1,1%	--	33,7%
(NE)SPROŠČENOST	12,3%	19,3%	2,7%	--	31,6%
Drugo:……..					


Počutje pri naštetih težavah
zelo se je izboljšalo
čutim, da se izboljšuje
ne čutim sprememb
slabše je
nimam teh težav
19,8%
0,0%
3,7%
37,4%
27,3%
26,7%
0,0%
6,4%
27,8%
18,2%
34,8%
0,5%
7,0%
20,9%
8,6%
18,2%
1,1%
4,8%
32,1%
23,0%
20,9%
0,0%
5,3%
26,7%
22,5%
25,7%
0,0%
13,4%
22,5%
5,3%
33,7%
0,0%
1,1%
15,5%
11,8%
31,6%
0,0%
2,7%
19,3%
12,3%
1
2
3
4
5
6
7
8

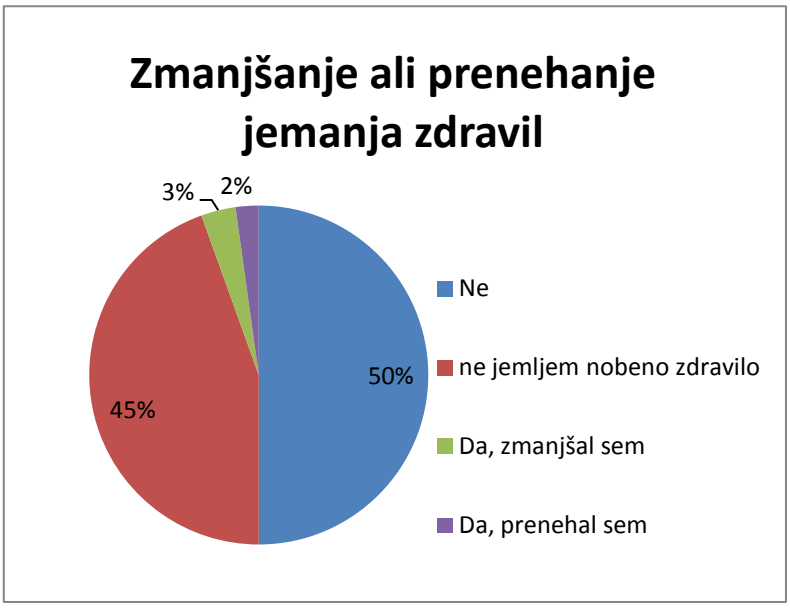

Počutje pri naštetih težavah
zelo se je izboljšalo
čutim, da se izboljšuje
ne čutim sprememb
slabše je
nimam teh težav
19,8%
0,0%
3,7%
37,4%
27,3%
26,7%
0,0%
6,4%
27,8%
18,2%
34,8%
0,5%
7,0%
20,9%
8,6%
18,2%
1,1%
4,8%
32,1%
23,0%
20,9%
0,0%
5,3%
26,7%
22,5%
25,7%
0,0%
13,4%
22,5%
5,3%
ravnotežje
dihanje
vrtoglavica
sklanjanje
počep
teža

Glede izboljšanja počutja pri naštetih težavah se je najbolj izboljšalo ravnotežje, 27,3% in največ jih čuti, da se tudi ravnotežje izboljšuje (37,4%) kot tudi sklanjanje (32,1%). Vsekakor je treba omeniti, da se je večina vprašanih odločila za drugi ponujen odgovor in sicer, da čutijo da se jim počutje pri določenih težavah izboljšuje. Skoraj noben se ni odločil za odgovor, da jim je slabše od kakor telovadijo (1,1%), kar smo tudi pričakovali. Podobno je tudi z odgovorom, da ne čutijo sprememb.
Na splošno gledano, večina vprašanih čuti, da se jim počutje pri naštetih težavah izboljšuje od kakor vsakodnevno telovadijo. 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 zdavje.

ALI STE ZARADI REDNE TELOVADBE ZMANJŠALI ALI PRENEHALI Z JEMANJEM KAKŠNEGA ZDRAVILA?

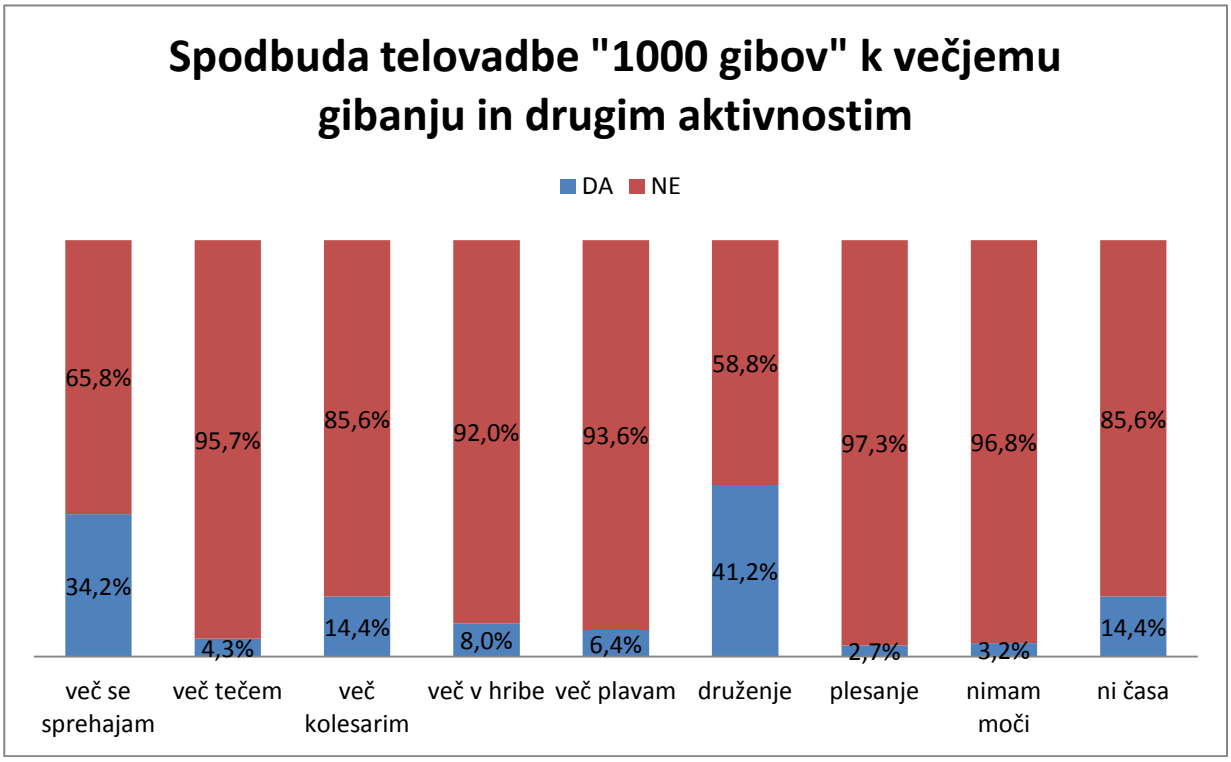
1. Ne, nisem (50%)
2. Ne jemljem nobeno zdravilo (45%)
3. Da, zmanjšal/a sem dozo (3%)
4. Da, prenehal/a sem z zdravilom (2%)

To se je res v malem odstotku vprašanih zgodilo: zmanjšali so dozo (3%) ali so prenehali z običajnim zdravilom (2%). Večina jih je pri tem vprašanju odgovorila, da niso zmanjšali nobeno zdravilo (50%), skoraj pa polovica vprašanih ne jemlje nobenega zdravila (45%).



ALI VAS JE TELOVADBA »1000 GIBOV« SPODBUDILA K VEČJEMU GIBANJU IN DRUGIH AKTIVNOSTIH TUDI PO REDNI JUTRANJI TELOVADBI? *(Obkrožite lahko več odgovorov.)*

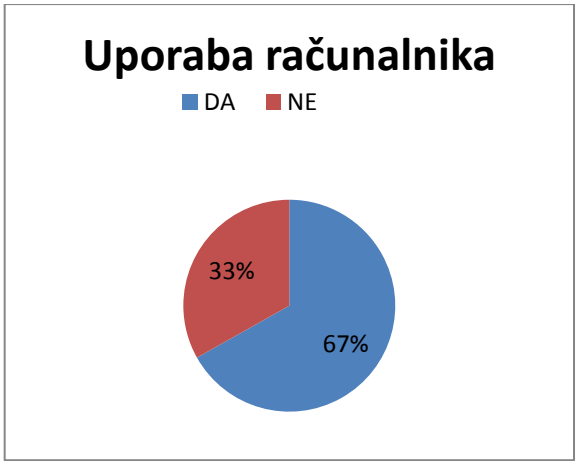
1. Da, zdaj se več sprehajam (34,2%)
2. Da, več tečem (4,3%)
3. Da, več kolesarim (14,4%)
4. Da, več hodim v hribe (8%)
5. Da, več plavam (6,4%)
6. Da, dobil/a sem več prijateljev in se družimo (41,2%)
7. Da, hodim ven plesat (2,7%)
8. Ne nimam moči za še kaj razen telovadbe (3,2%)
9. Ne, nimam časa za dodatne aktivnosti (14,4%))



Na vprašanje o spodbujanju telovadbe »1000 gibov« k večjemu gibanju in drugim aktivnostim tudi po redni jutranji telovadbi, jih je največ odgovorilo (41,2%), da so dobili več prijateljev in se družijo. Tako smo spet potrdili dejstvo, da ljudjem veliko pomeni druženje v Šoli zdravja in sklepanje novih prijateljstev, kar je pomemben korak do zdrave psihe. Naslednje kar jih spodbuja h gibanju je sprehajanje (34,2%). Od kakor telovadijo se obenem več družijo, skupaj se odpravljajo na različne sprehode in pohode. Tako se napolnijo z energijo, se gibajo, družijo in so srečni in zadovoljni.

ALI UPORABLJATE RAČUNALNIK IN INTERNET?

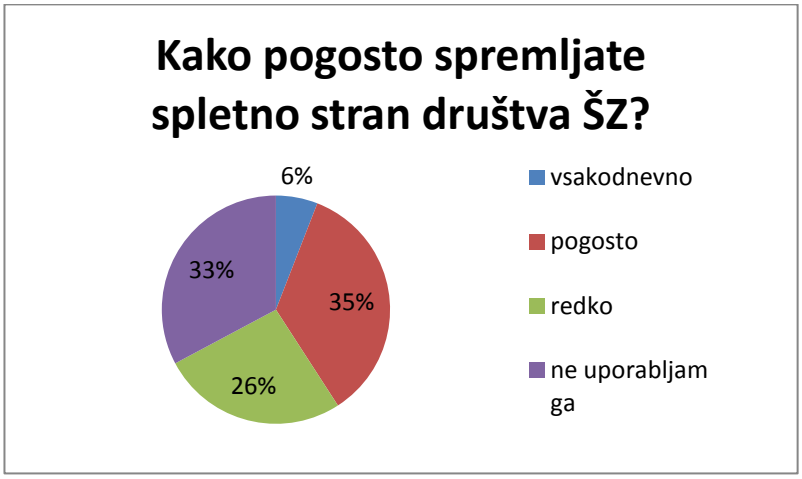
1. DA (67%) **2.** NE (33%)



Naši člani so starejši in veliko jih je, ki ne uporabljajo računalnika, le posredno s pomočjo otrok ali vnukov. Vseeno smo z zadovoljstvom ugotovili, da jih kar 67% uporablja računalnik, oz. internet.

KAKO POGOSTO SPREMLJATE OBVESTILA NA NAŠI SPLETNI STRANI DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA?

1. Vsakodnevno (6%)
2. Pogosto (35%)
3. Redko (26%)
4. Ne uporabljam računalnika (33%)



Posledično predhodnemu vprašanju o uporabi računalnika, to vprašanje nam pove, da člani pogosto spremljajo obvestila na naši spletni strani (35%). To pomeni, da se je treba truditi tudi naprej pri obveščanju naših članov prek spletne strani. Torej, stran

mora biti ažurirana in dobro predstavljena, vsa obvestila, ki prihajajo iz skupin je treba redno ažurirati in dodajati zraven različnih obvestil na strani posamezne skupine.