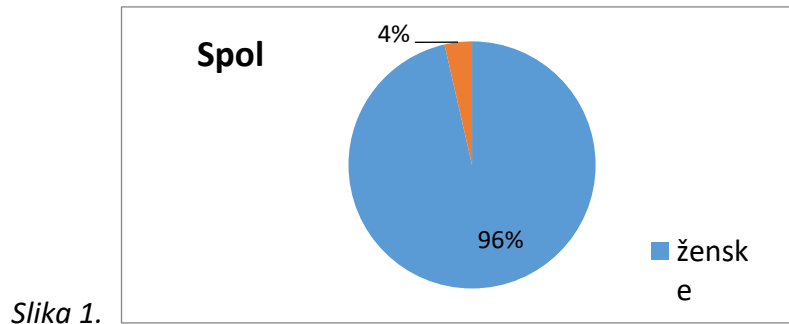


VPRAŠALNIK 2018/2019 za člane novih skupin Šole zdravja

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.



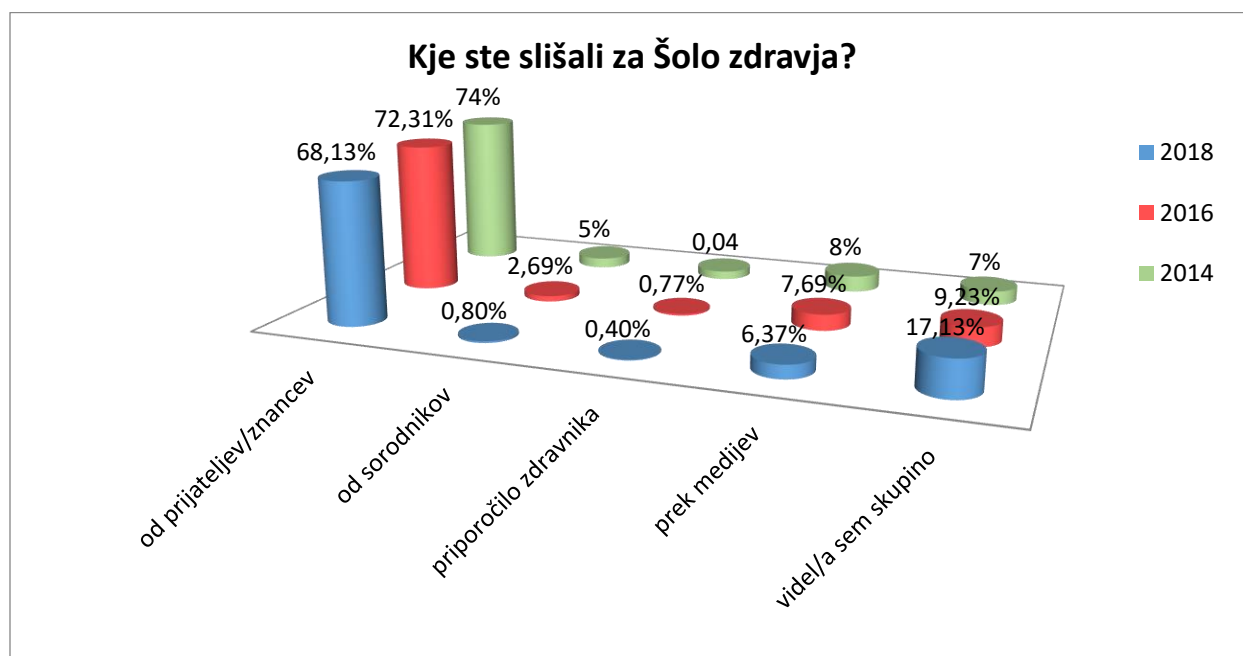
V vprašalniku 1 je bilo med drugim tudi vprašanje: "KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA?" na katerega je večina vprašanih obkrožila prvo opcijo, da jih je naiveč slišalo za Šolo zdravja od prijateljev in znancev (68,13%), nekaj pa se jih je vključilo v Šolo zdravja potem, ko so **videli druge telovaditi (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 | <u>68,13%</u> | 4. Prek medijev | <u>6,37%</u> |
| 2. od sorodnikov | <u>0,80%</u> | 5. Videl/a sem skupino, ko je telovadila | <u>17,13%</u> |
| 3. Zdravnik mi je priporočil | <u>0,40%</u> | 6. Drugo _____ | <u>6,77</u> |

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

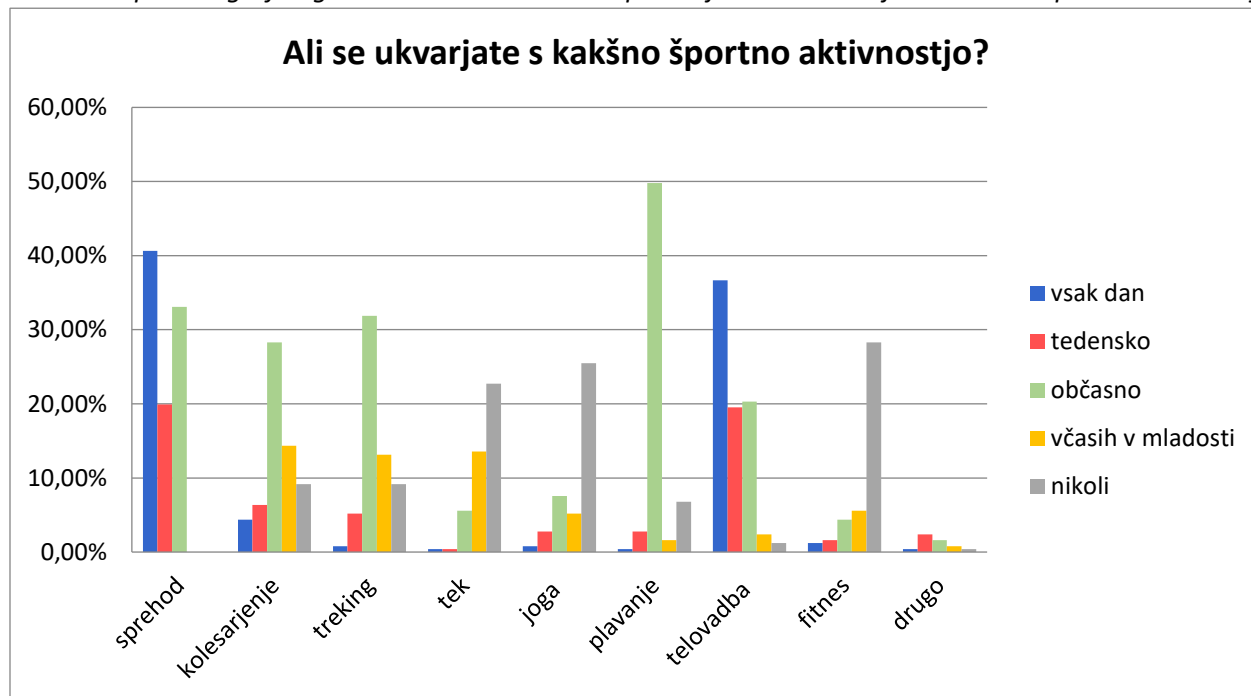


ALI SE UKVARJATE S KAKŠNO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO? - naslednje vprašanje na katerega so odgovarjali na petstopenjski lestvici od 1 do 5: Vsak dan (1), Tedensko (2), Občasno (3), Včasih v mladosti (4) in Nikoli (5).

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?"

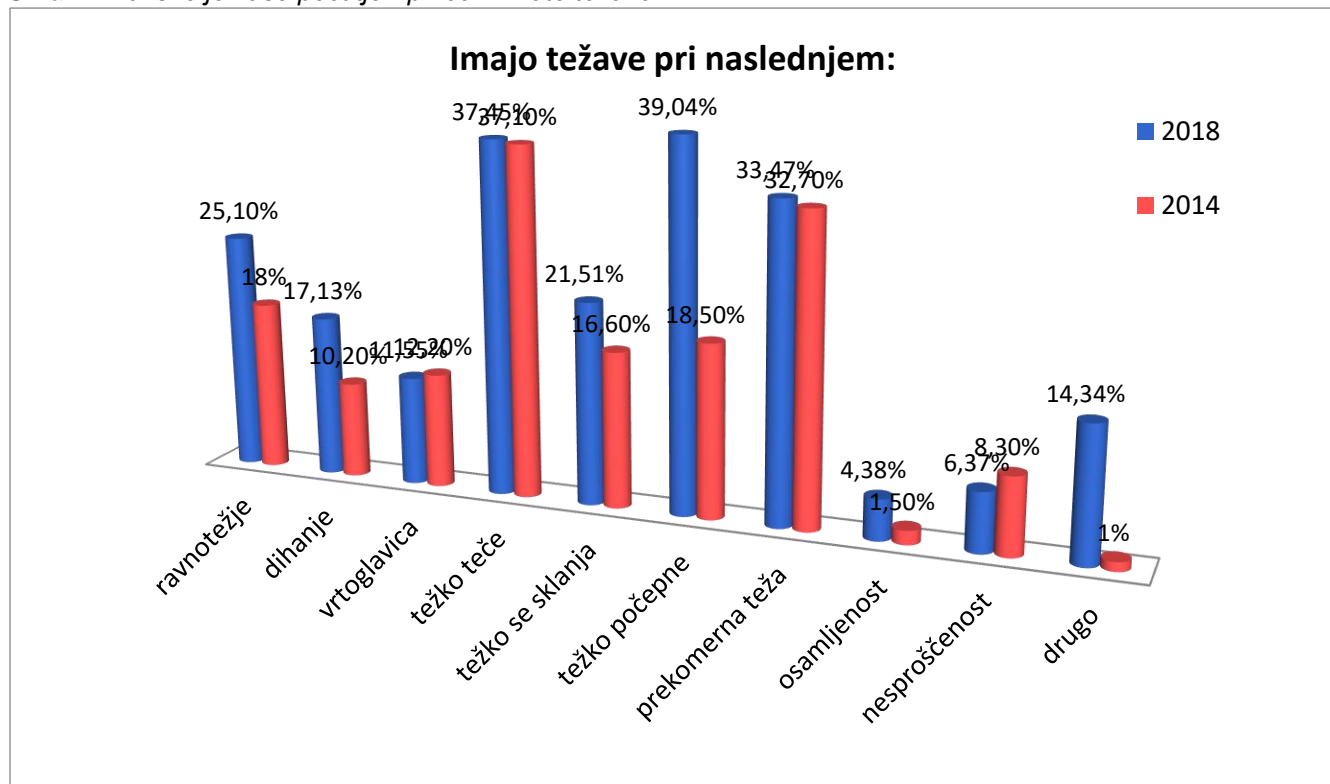


KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE?

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 naiboli 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.

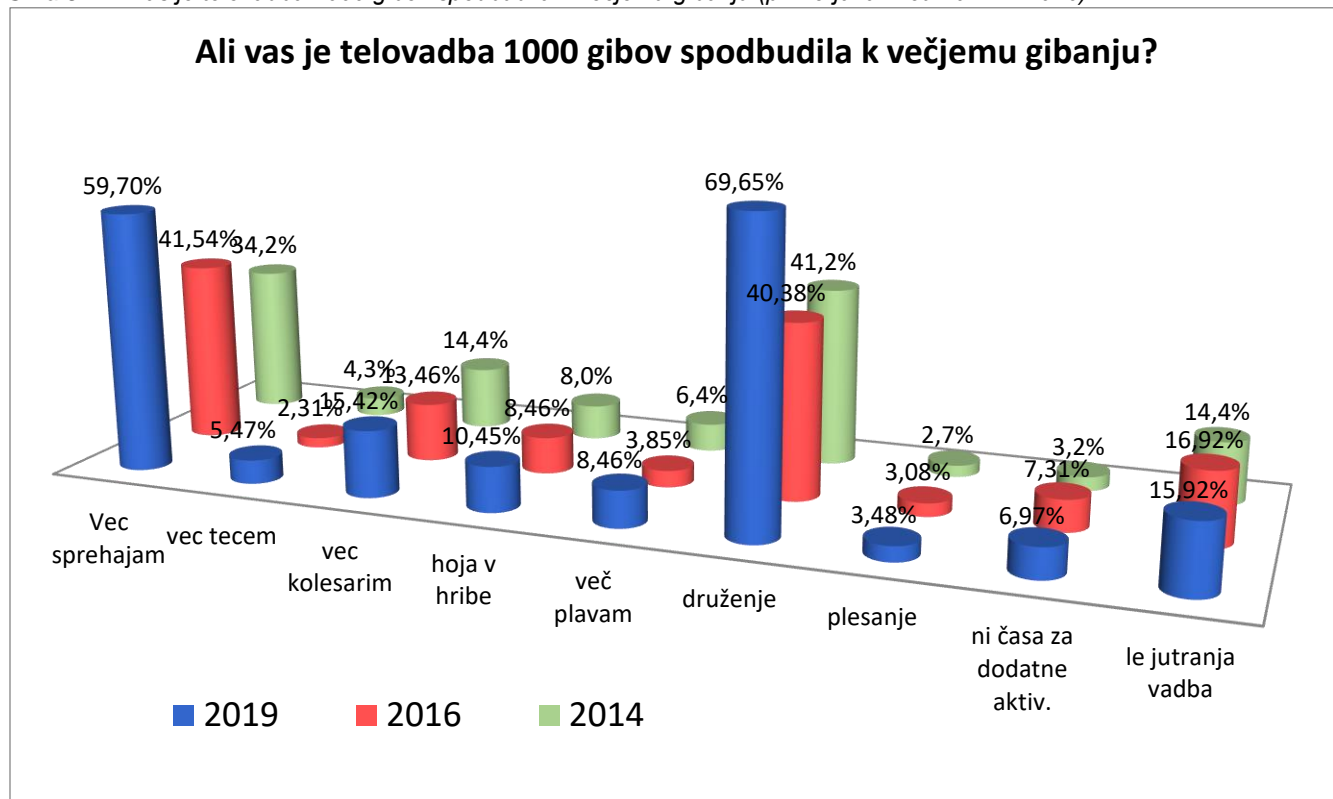
ALI VAS JE TELOVADBA »1000 GIBOV« SPODBUDILA K VEČJEMU GIBANJU IN DRUGIH AKTIVNOSTIH TUDI PO REDNI JUTRANJI TELOVADBI?

- | | |
|---|---|
| 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)

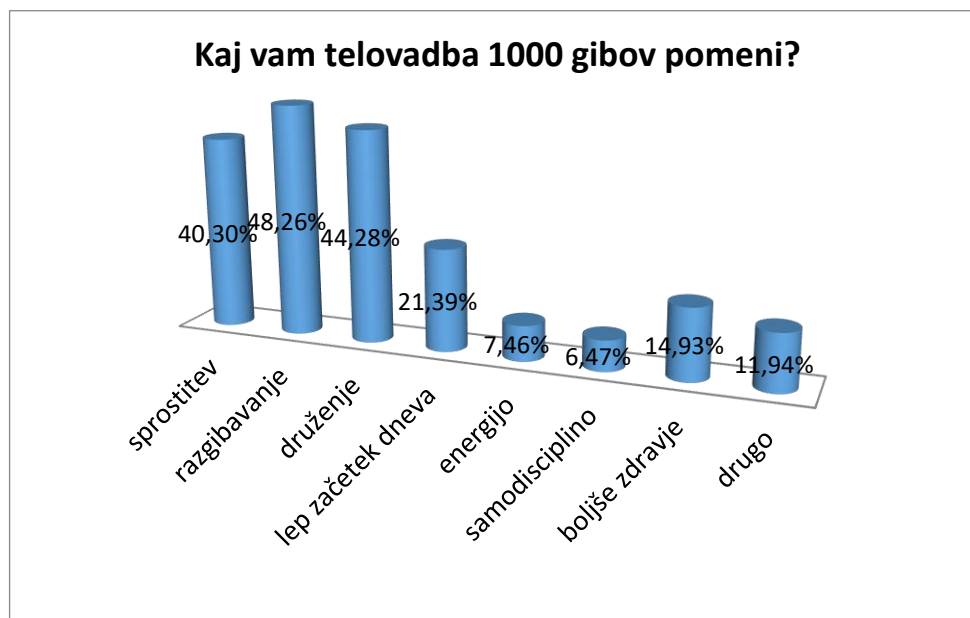
Zanimivo, na to vprašanje so odgovorili skoraj vsi vprašani, le 5% jih ni nič napisalo. Odgovore smo poskušali razdeliti na nekaj kategorij in smo dobili naslednjih sedem variabel, nevrščene odgovore pa smo dali pod "drugo" (11,94%).

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)



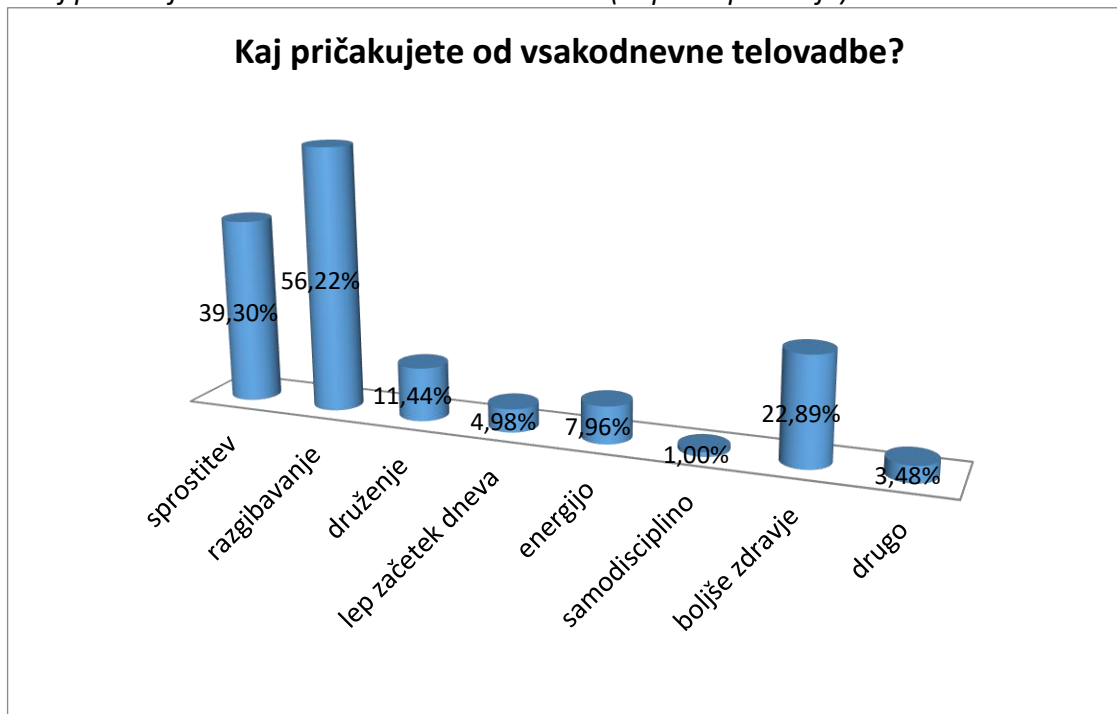
Ugotavljamo, da jim jutranja telovadba pomeni veliko, saj si, kakor sami pišejo, z njo krepijo zdravje, izboljšajo si počutje in razgibanost, samopodobo, veliko jim pomeni zaradi prijetne družbe in na splošno druženja z novimi prijatelji. Telovadba "1000 gibov" vpliva na stil življenja, ki postaja bolj 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 **razgibavanjem (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).

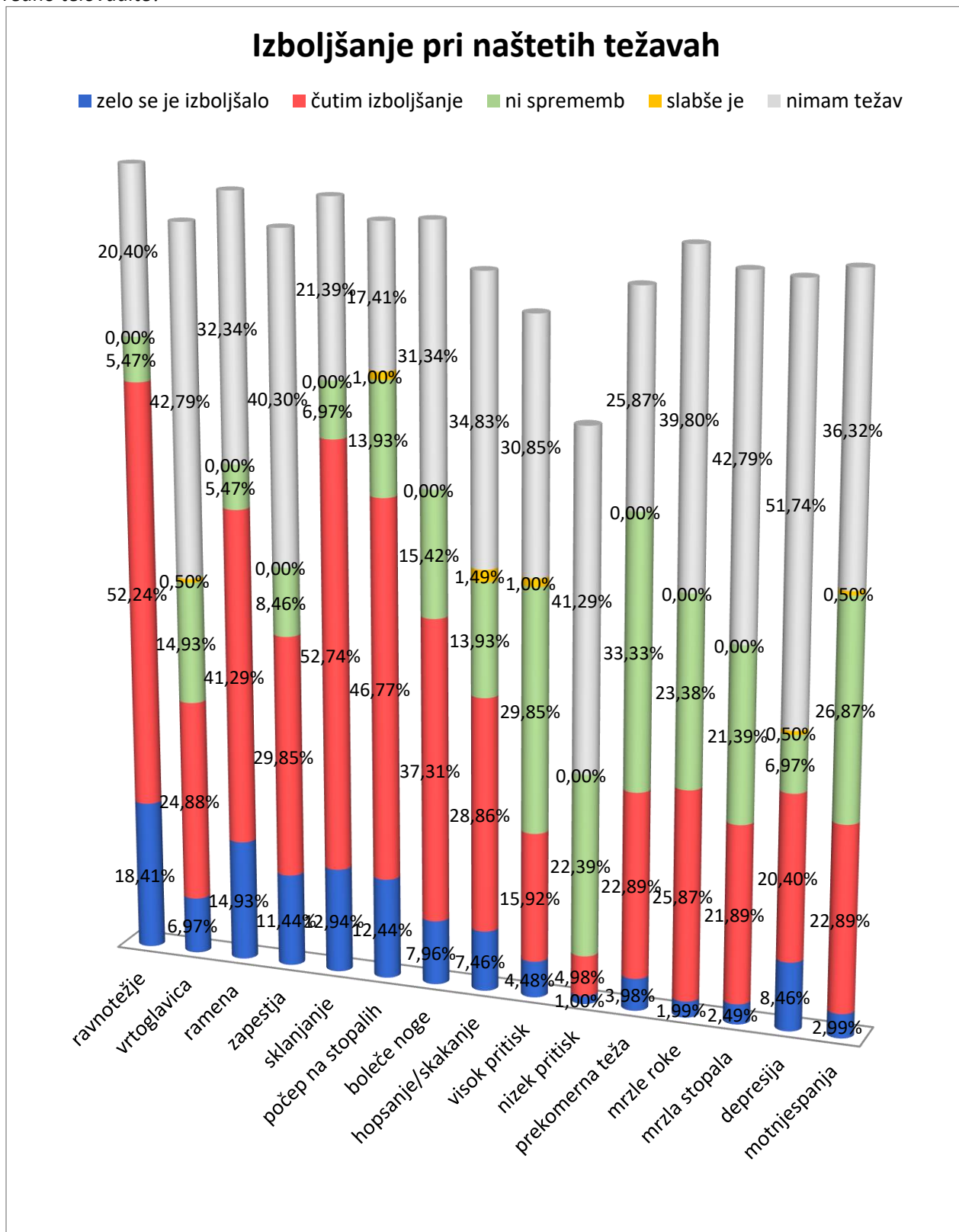
TEŽAVE	Zelo se je izboljšalo %	Čutim, izboljšanje %	Ne čutim sprememb na boljše %	Slabše je od kakor telovadim %	Nikoli nisem imel/a težav z / s..... %
RAVNOTEŽJE (lahko stojim 1 min na eni nogi)	18,41	52,24	5,47	0,00	20,40
VRTOGLAVICA (ko se naglo vstanem se mi zvrtil)	6,97	24,88	14,93	0,50	42,79
RAMENA (težko dvigujem roko/i, težko jo dam nazaj)	14,93	41,29	5,47	0	32,34
ZAPESTJA (mravljinca, 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). Zanimljiv 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 Neda Galijaš, univ. dipl. novinarka