



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

SKRB ZA ZDRAVO TELESNO TEŽO

**Priročnik za izvajalce programa zdravega hujšanja za
odrasle v primarni zdravstveni dejavnosti**

Nacionalni inštitut za javno zdravje, februar 2016

KAZALO VSEBINE

Prvo srečanje skupine: Uvod v zdravo hujšanje	5
Individualni posvet 1: Ocena vstopnega stanja I. (INDIVIDUALNI POSVET I. Z DMS).....	7
Individualni posvet 1: Ocena vstopnega stanja II. (INDIVIDUALNI POSVET I. S FIZIOTERAPEVTOM).....	8
Drugo srečanje skupine: Zdravo hujšanje	10
Tretje srečanje skupine: Telesna dejavnost in zdrava prehrana	13
Timski posvet 1.....	14
Četrto srečanje skupine: Spreminjam svoje navade	16
Individualni posvet 2: Kje sem in kako naprej I.	18
Peto srečanje skupine: Stres	20
Šesto srečanje skupine: Zdrava priprava hrane	21
Timski posvet 2.....	22
Sedmo srečanje skupine: Samopodoba	23
Osmo srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga I	25
Deveto srečanje skupine: Zdrave izbire in zdrave nakupovalne navade.....	27
Deseto srečanje skupine: Čustva.....	28
Timski posvet 3.....	29
Enajsto srečanje skupine: Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu	30
Dvanajsto srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga II.	31
Trinajsto srečanje skupine: Telesna dejavnost na poti in na delovnem mestu	33
Individualni posvet 3: Kje sem in kako naprej II.	35
Štirinajsto srečanje skupine: Cilji in moj načrt za naprej.....	37
Petnajsto srečanje skupine: Zaključno srečanje	38
Timski posvet 4.....	39
Šestnajsto srečanje skupine: Motivacijsko srečanje I. (srečanje po 3 mesecih)	39
Sedemnajsto srečanje skupine: Motivacijsko srečanje II. (srečanje po šestih mesecih)	39
Osemnajsto srečanje skupine: Motivacijsko srečanje III. (srečanje po enem letu)	40
Izvedba baterije testov 3	40
Individualni posvet 4: Kje sem in kako naprej III.	41
Priloga 1: Evidenca prisotnosti v delavnici zdravega hujšanja odraslih	42
Priloga 2: Praktični prikaz – velikost porcije.....	43
Priloga 3: Praktični prikaz – sladkor v živilih.....	45
Priloga 4: Praktični prikaz – sol v živilih	46
Priloga 5: Seznam podpornih in delovnih gradiv.....	47
Priloga 6: Koristne povezave	49
Priloga 7: Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave.....	51
Priloga 8: Orodje za izračun povprečnih dnevni energijskih potreb	52

Spoštovane izvajalke in izvajalci programa zdravega hujšanja,

pred Vami je program zdravega hujšanja, ki je namenjen timski obravnavi ljudi s prekomerno telesno težo in debelostjo. Struktura nadgrajenega programa predstavlja minimalni standard, ki ga je potrebno nujno upoštevati, izvajalec pa lahko s svojim znanjem in izkušnjami ter potrebami, ki jih izkaže posamezna skupina udeležencev vpelje prilagoditve.

Priročnik je oblikovan na način, ki omogoča postopno vodenje udeleženca skozi proces hujšanja na srečanjih, ki se odvijajo v zdravstvenih domovih. Vsako srečanje je natančno opredeljeno z vidika gradiv in pripomočkov, ki jih potrebujete Vi oziroma Vaši udeleženci, ter zahtev glede strokovnega kadra, ki naj posamezno srečanje izvede. Vsako izmed individualnih in skupinskih srečanj vsebuje tudi predlog izvedbe, kar omogoča, da izvajalci v posameznem srečanju učinkovito prepletejo vse vidike in vsebine, ki so pomembne pri učinkovitem hujšanju – zdravo prehrano, telesno dejavnost in motivacijo za spremembo in zdrav življenjski slog.

Sestavni del tega priročnika sta tudi teoretična priročnika o zdravi prehrani ter psihološki podpori, ki izvajalcem služita, kot strokovna podpora pri izvajanju posameznih vsebinskih področij.

Želimo si, da Vam bo priročnik pri izvedbi testiranja nadgrajene delavnice hujšanja odraslih v pomoč.

Avtorji

Prvo srečanje skupine: Uvod v zdravo hujšanje

Trajanje: 120 min.		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: Glavni izvajalec			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Spoznavanje, ustvarjanje vzdušja med udeleženci - Predstaviti pravila dela v skupini - Predstaviti program hujšanja in cilje - Predstaviti realna pričakovanja v programu hujšanja, nasloviti razloge udeležencev za hujšanje - Predstaviti koristi in prednosti zdrave prehrane v procesu hujšanja - Predstaviti koristi redne telesne dejavnosti za zdravje, pojme/definicije v povezavi s telesno dejavnostjo in SZO priporočila za telesno dejavnost ter značilnosti različnih intenzivnosti telesne dejavnosti - Predstaviti prehranski in gibalni dnevnik in cilje zakaj ju je potrebno izpolnjevati - Predstaviti pomen celovite telesne pripravljenosti in pomen rednega testiranja telesne pripravljenosti - Pripraviti jih na poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti/baterijo testov in učne ure telesne vadbe (za vadbeni del delavnice) 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Računalnik, LCD projektor, flip chart tabla - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Plakat: Pojmi in priporočila za telesno dejavnost - Plakat: Z gibanjem do zdravja (stari vsebinski plakat s tekstom) - Knjižica: Z gibanjem do zdravja (letna, datumska) - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) 		<ul style="list-style-type: none"> - Stoli in mize - Publikacija/delovni list: Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Knjižica: Z gibanjem do zdravja (letna, datumska) - Delovni list 1: Dogovor glede sodelovanja v skupini - Delovni list 2: Pot k spremembi (1. vprašanje) - Delovni list 3: Navodila za poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti - Delovni list 4: Navodila za pripravo na uro vadbe 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec pozdravi udeležence in predstavi sebe (in ostale izvajalce delavnice) ter namen delavnice. Nato udeležence spodbudi h kratki predstavitvi sebe in lastnih pričakovanj o delavnici. To lahko združi s kratko vajo za spoznavanje in ustvarjanje vzdušja. Z udeleženci se pogovorijo o pravilih dela v skupini (zaupnost, točnost, poslušanje drug drugega ipd.). Uporabite lahko tudi **Delovni list 1: Dogovor glede sodelovanja v skupini**.

Udeležencem nato izvajalec predstavi program hujšanja po srečanjih ter poda osnovne informacije vezane na srečanja (lokacije srečanj in vadbe, ura in trajanje srečanj, športna obutev in obleka ,...) ter način dela. Udeležencem izroči **Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih** (v nadaljevanju: delovni zvezek za udeležence), v kateri lahko najdejo zanimive vsebine o prehrani in gibanju, ki si jih lahko prebirajo doma ter delovne liste, ki jih bodo uporabljali v sodelovanju z vami. Prejete informacije v povezavi z vadbenim delom delavnice zapišejo v **delovni list 4: Navodila za pripravo na uro vadbe**.

Sledi motivacijski del, ki se osredotoči na razloge udeležencev za spremembo v njihovem življenju in povod zanjo. Izvajalec pri tem uporabi **Delovni list 2: Pot k spremembi** (prvo vprašanje udeleženci izpolnijo na srečanju, ostala vprašanja pa doma. Sledi diskusija o (nerealnih) pričakovanjih glede programa. Oporne točke za vodeno diskusijo so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**. Udeležencem ponazorite tudi koristi in prednosti prehrane za zdravje ter osnove prehranske obravnave udeleženca v procesu hujšanja (t.i. redukcijska prehranska obravnava). O tej temi govori tudi **Delovni zvezek za udeležence na strani 17**.

V nadaljevanju se udeležencem predstavijo koristi redne telesne dejavnosti za zdravje. Pri tem si lahko pomagamo s starim vsebinskim **plakatom: Z gibanjem do zdravja**. Nato s pomočjo **plakata: Pojmi in priporočila za telesno dejavnost** predstavijo pojmi/definicije v povezavi s telesno dejavnostjo in SZO priporočila za telesno dejavnost (tako osnovna oz. za ohranjanje zdravja kot tudi za izboljšanje zdravja oz. hujšanje in dodatna priporočila za starejše od 65 let) ter značilnosti različnih intenzivnosti telesne dejavnosti (razlika nizka, zmerna in visoka intenzivnost telesne dejavnosti). O vseh teh temah govori tudi **Delovni zvezek za udeležence na straneh 24 in 25** (zgoraj). Dodatno zanimivo branje predstavlja tudi letna datumska **knjižica Z gibanjem do zdravja**, ki ravno tako vsebuje številne koristne informacije s področja telesne dejavnosti. V kolikor je udeleženci še nimajo, jim jo izročite za domov.

Sledi kratek prikaz aktivnega odmora oz. mimogrede vaj.

Udeležencem nato izvajalec na kratko predstavi **delovni list 3: Navodila za poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti** ter jih prosi, da jih preberejo do naslednjega srečanja v okviru vadbenega dela in to je **Baterija testov 1**. Pomen rednega testiranja telesne pripravljenosti vsebuje tudi **stran 25** (spodaj) **v delovnem zvezku**.

POMEMBNO!

Sledi zopet motivacijski del, vezan na predstavitev **Mojega dnevnika prehranjevanja** in **Mojega dnevnika gibanja**. Udeležencem izvajalec predstavi cilje izpolnjevanja ter jim na konkretnih primerih pokaže, kako se dnevnik izpolnjuje. Pri tem poudari, da je dnevnik orodje, ki jih bo spremljalo skozi celoten program, njemu pa bo v pomoč pri spremljanju njihovega dela in prizadevanja skozi srečanja hujšanja. Udeležencem pove tudi, da bodo na vsakem srečanju v uvodu spregovorili o izpolnjevanju dnevnika, kjer jim bodo tudi posredovane sprotne usmeritve za izpolnjevanje.

Sledi zaključek s kratko ponovitvijo srečanja ter navodila za naslednje srečanje. Priporočeno je, da do prve učne ure v vadbenem delu (**Vadba 1- Učenje predpogojev za zdravo vadbo**) udeleženci preberejo **Delovni zvezek za udeležence na strani 28** (zgoraj), kjer so na kratko obrazložene naslednje vsebine: fiziološka telesna drža, dihalni vzorec in globoki stabilizatorji trupa ter **na strani 30** (zgoraj), kjer je opisan pravilni vzorec hoje.

Individualni posvet 1: Ocena vstopnega stanja I. (INDIVIDUALNI POSVET I. Z DMS)

Trajanje: 30 min./udeleženca Izvajalec srečanja: glavni izvajalec		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Izvesti vstopno/začetno oceno stanja udeleženca, vključno z meritvami telesne sestave (teža, višina, obseg pasu)¹ in krvnega tlaka- Izvesti intervju skozi Vprašalnik o življenjskem slogu (splošni podatki, meritve zdravstveni status, prehranjevalne navade)			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Orodje: Analizator telesne sestave- Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka- Orodje: Vprašalnik o življenjskem slogu- Orodje: Računalniška aplikacija oziroma spletna anketa 1ka			

Potek srečanja:

Na individualnem srečanju izvajalec izmeri telesno težo, višino in obseg pasu udeleženca. Podatki se vpišejo v **računalniško aplikacija oziroma spletno anketo 1Ka**, ki vam je bila poslana pred časom. **Razlage pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave** so navedene v **prilogi 3**. Izmerimo krvni tlak.

Sledi izvedba vodenega intervjuja z izpolnjevanjem **Vprašalnika o življenjskem slogu**. Zaenkrat se omejite le na sklope vprašanj vezanih na: **splošne podatke o udeležencu, zdravstveni status udeleženca ter prehranjevalne navade**.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

¹ Priloga 7 natančneje opredeljuje razlago pojmov izpisa analizatorja telesne sestave.

Individualni posvet 1: Ocena vstopnega stanja II. (INDIVIDUALNI POSVET I. S FIZIOTERAPEVTOM)

Trajanje: 30 min./udeleženca		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: fizioterapevt			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Izvesti vstopno/začetno oceno stanja telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti udeleženca - Skupaj pregledati in komentirati že vnesene podatke iz Vprašalnika o življenjskem slogu (splošni podatki, zdravstveni status, telesna pripravljenost) - Izvesti intervju skozi Vprašalnik o življenjskem slogu (telesna dejavnost) - Skupaj pregledati in komentirati podatke iz Mojega dnevnika gibanja - Izbrati najbolj primerna Priporočila za telesno dejavnost...(najbolj primeren krog/letak za telesno dejavnost od treh razpoložljivih) - Izvesti vstopno/začetno svetovanje s strani FT, vključno z interpretacijo rezultatov baterije testov - Izpolniti osebni načrt telesne dejavnosti 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Orodje: Računalniška aplikacija oziroma spletna anketa 1ka - Orodje: Vprašalnik o življenjskem slogu (splošni podatki, zdravstveni status, telesna pripravljenost in telesna dejavnost) - Letaki: Priporočila za telesno dejavnost.. (<i>trije različni krogi telesne dejavnosti</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> - Delovni list 5: Osebni načrt telesne dejavnosti - Obrazec: Skupna ocena telesne pripravljenosti - Publikacija/delovni list: Moj dnevnik gibanja - Letak: Priporočila za telesno dejavnost...(<i>izbran krog telesne dejavnosti</i>) 	

Potek srečanja:

Na prvem individualnem srečanju izvajalec (FT) izvede **vstopno/začetno oceno stanja telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti** udeleženca ter **prvo svetovanje**.

Skupaj pregledata že vnesene podatke iz **Vprašalnika o življenjskem slogu**, ki se nanašajo na **splošne podatke in podatke o zdravstvenem statusu**.

Sledi izvedba vodenega intervjuja z izpolnjevanjem **Vprašalnika o življenjskem slogu**, ki se nanašajo na sklop vprašanj o **telesni dejavnosti**. Podatki se vpišejo v **računalniško aplikacija oziroma spletno anketo 1Ka**. Oцени se vstopno/začetno stanje telesne dejavnosti.

Nato pregledata že vnesene podatke iz **Vprašalnika o življenjskem slogu**, ki se nanašajo na **telesno pripravljenost** (rezultate izbrane baterije testov). V kolikor mu še ni interpretiral/razložil rezultate testiranja, to tudi stori in opredelita skupno oceno vstopnega stanja telesne pripravljenosti (**obrazec: Skupna ocena telesne pripravljenosti**).

Pregledata še **Moj dnevnik gibanja**, ki ga izvajalec po potrebi tudi komentira.

Na podlagi vseh zbranih podatkov izbereta za udeleženca najbolj primeren krog telesne dejavnosti (**letak: Priporočila za telesno dejavnost...**).

S pomočjo izbranega kroga/letaka telesne dejavnosti in ostalih dobljenih podatkov (splošni podatki, zdravstveni status, telesna dejavnost, telesna pripravljenost, gibalni dnevnik) sledi **prvo svetovanje** s pripravo **Osebnega načrta telesne dejavnosti (delovni list 5)**, ki se ga za začetek izpolni le delno (oz. tisto, kar je res pripravljen izvajati) ter se ga po potrebi in sproti skozi delavnico dopolnjuje.

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. da prinesejo na naslednje srečanje s seboj svoj izbrani krog telesne dejavnosti - letak s priporočili za telesno dejavnost) in/ali vadbeni del.

Drugo srečanje skupine: Zdravo hujšanje

Trajanje: 120 min. (od tega 40 min./FT)		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec in fizioterapevt			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Predstaviti načela zdravega prehranjevanja v 12 korakih, kaj predstavlja obrok ter ritem prehranjevanja - Nasloviti pretekle poskuse hujšanja in pozitivne izkušnje pri spreminjanju vedenja - Predstaviti pomen aktivnega življenjskega sloga skozi domene za telesno dejavnost - Poudariti pomen hoje za zdravje - Obrazložiti piramido telesne dejavnosti - Načrtovati telesno dejavnost s upoštevanjem FITT načela in strukturirane vadbe - Obrazložiti pomen vadbe za stabilizacijo trupa s poudarkom na vadbi mišic medeničnega dna - Prvič oceniti gibalne navade s pomočjo vprašalnika Kako napredujem? 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Plakat: Prehranska piramida - Plakat: Piramida telesne dejavnosti - Plakat: Napotki za varno in učinkovito vadbo - Plakat: Vadba mišic medeničnega dna - Letaki: Priporočila za telesno dejavnost.. (<i>trije različni krogi telesne dejavnosti</i>) - Zloženka: Mavrični program hoje (komplet 11-ih zloženek) - Zloženka: Vaje za zdrav hrbet (opcijsko) - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija/delovni list: Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Zloženka: Mavrični program hoje 1 - Zloženka: Vaje za zdrav hrbet (opcijsko) - Letak: Priporočila za telesno dejavnost... (<i>vsak udeleženec prinese svojega</i>) - Delovni list 2: Pot k spremembi - Delovni list 10: Vprašalnik - Kako napredujem (<i>izpolnjevanje 1</i>) 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri pri udeležencih, kako jim gre izpolnjevanje prehranskega in gibalnega dnevnika ter spregovori morebitnih dilemah.

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

Po zaključeni diskusiji izvajalec preusmeri pogovor v **predstavitev t.i. »okvira zdrave prehrane«**. Pri tem poudari, da je na tem področju dostopnih izredno veliko zavajajočih in neresničnih podatkov, ki vplivajo na to, da so ljudje zelo zmedeni. Udeležencem nato predstavi **12 korakov do zdravega**

prehranjevanja. Pri tem se lahko kot osnova uporabi **plakat prehranske piramide**, ki ji bo v naslednjih srečanjih posvečeno več pozornosti. Več o načelih zdrave prehrane, si izvajalec lahko prebere v **Priročniku o zdravi prehrani**. Pomembno je, da udeleženci pridobijo okvir o tem kaj je zdrava prehrana in kaj obsega. Priporočljivo je, da ob tem poteka usmerjena debata med izvajalcem in udeleženci. Med srečanjem se naslovi tudi **pravilen ritem prehranjevanja** ter **kaj pomeni obrok v naši prehrani**. Poglobljene vsebine o posameznih korakih zdravega prehranjevanja bodo sledila v naslednjih srečanjih.

Izvajalec nato preplete osnove zdrave prehrane tudi z vidikom telesne dejavnosti. Udeležencem se predstavi pomen aktivnega življenjskega sloga skozi domene/priložnosti za telesno dejavnost s pomočjo krogov telesne dejavnosti **/letakov Priporočila za telesno dejavnost...** Domene se nahajajo tudi v **delovnem zvezku na strani 27**. Poudari koristi vsakodnevne hoje za zdravje, ki se lahko izvaja ob različnih priložnostih (mimogrede ali kot trening) in sicer s pomočjo informativne **zloženke Mavrični program hoje 1**, ki jo jim jo tudi izroči za domov. Poudari, da je štetje dnevnih korakov z souporabo pedometra odlično motivacijsko sredstvo, ki ga bodo spoznali na Vadbi 2. Nato izvajalec s pomočjo **plakata Piramida telesne dejavnosti** poglobi znanje udeležencev s področja aktivnega življenjskega sloga in različnih vrst telesne vadbe oziroma telesne nedejavnosti ter pomena MET-ov v povezavi z vsem tem. Dotična piramida se nahaja tudi v **delovnem zvezku na strani 33** (razlaga le-te **na strani 34**). Udeležencem nato naroči, naj doma po potrebi dopolnijo svoj Osebni načrt telesne dejavnosti, v kolikor želijo dodati kakšno novo vrsto telesne dejavnosti (lahko samo hojo) glede na domene (doma, na poti, v službi ali prostem času).

Nadaljuje s pomočjo **plakata Napotki za varno in učinkovito vadbo** (stari ZGDZ plakat) in jim obrazloži previdnostne ukrepe za varno telesno dejavnost ter načrtovanje telesne dejavnosti z upoštevanjem načela FITT in oblikovanjem strukturirane vadbe. Vse naštetu (in še več) udeleženci najdejo tudi v **delovnem zvezku na straneh od 31 do 35**. Na primeru preveri ali udeleženci razumejo FITT princip definiranja vadbe na tak način.

Sledi kratek prikaz aktivnega odmora oz. mimogrede vaj.

Skupaj pogledajo v **delovni zvezek** in sicer **strani 28 in 29**, kjer je tekst vezan na stabilizatorje in medenično dno. Poudari, da je debelost resen dejavnik tveganja za nastanek motenj in disfunkcij medeničnega dna, zato je pomembno, da v procesu hujšanja (in tudi skozi celo življenje) izvajamo vadbo za mišice medeničnega dna. Nato pa s pomočjo **plakata Vadba za mišice medeničnega dna** izvajalka obrazloži pravilno izvedbo osnovnih vaj za to področje. Pove jim, da se bodo bolj poglobljeno učili aktivirati globoke stabilizatorje (vključno z medeničnim dnom) na **Vadbi 2 (Ogrevanje/ohlajanje, štetje korakov in stabilizatorji)** ter da bodo izvajali številne vaje za krepitev mišic medeničnega dna tudi skozi ostala vadbena srečanja.

Če presodi, da je skupna že »zrela« se udeležencem za domov izroči tudi **zloženka Vaje za zdrav hrbet**. V nasprotnem primeru pa se tovrstna zloženka preda udeležencem, kadarkoli kasneje po presoji fizioterapevta-izvajalca delavnice oziroma najkasneje na 13. srečanju skupne, ko je na vrsti tema: Telesna dejavnost na poti in na delovnem mestu.

Pred zaključkom izpolnijo prvič še **delovni list 10: Vprašalnik- Kako napredujem?** (gre za izpolnjevanje tovrstnega vprašalnika- izpolnjevanje 1; le-tega bo tekom delavnice izpolnil še 4x).

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

Tretje srečanje skupine: Telesna dejavnost in zdrava prehrana

Trajanje: 120 min. (od tega 40 min./FT)		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec in fizioterapevt			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti cilje udeležencev, učenje postavljanja ciljev po principu SMART - Predstaviti pravilno sestavljanje zdravega krožnika (velikost porcije), nadomeščanje in izbira tekočin, prigrizki ter maščobe v prehrani - Predstaviti načelo uravnotežene vadbe - Obrazložiti postopke ocenjevanja in merjenja intenzivnosti vadbe - Naučiti udeležence izračunati ciljno območje srčnega utripa - Predstaviti opozorilne znake pretirane vadbe - Izbrati ustrezno »barvno« skupino za hojo po Mavričnem programu hoje in se opredeliti za tedensko ali dvotedensko napredovanje v hoji 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Flip chart/tabla za učenje principa SMART - Priloga 2: Praktični prikaz - velikost porcije - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Plakat: Uravnotežena vadba - Plakat: Računanje ciljnih srčnih utripov - Priročnik: Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija/delovni list: Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Zloženka: Začnimo dan z zajtrkom - Zloženka: Zdrav krožnik - Delovni list 2: Pot k spremembi (4. in 5. vprašanje) - Priročnik: Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi - Zloženka: Mavrični program hoje (nadalj.) 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri pri udeležencih, kako jim gre izpolnjevanje obeh dnevnikov (Mojega dnevnika prehranjevanja in Mojega dnevnika gibanja) ter spregovori o morebitnih dilemah s katerimi se udeleženci srečujejo.

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

Izvajalec udeležencem predstavi, **kaj pomeni obrok in kako mora biti obrok pravilno sestavljen**. Ob tem pozornost izpostavi **prigrizkom**, ki jih ljudje velikokrat ne prištevajo pod obrok, čeprav slednji pripomorejo k dnevni energijski vnosu. Pri ponazoritvi lahko izvajalec uporabi tudi **zloženke**. Izpostavi se tudi **velikost porcij**, katere so velikokrat ključno vzrok za povečevanje telesne teže. Za

ponazoritev uporabite **praktični prikaz glede velikosti obroka (Priloga 2)**. Nato spregovori o **pomenu pitja tekočine**, pri čemer posveti pozornost predvsem količini in vrsti pijač. V tem srečanju poglobljeno predstavi tudi **maščobe in maščobna živila v prehrani**. Poudarek je na izboru priporočenih maščob ter omejevanju uživanja živil, ki so bogate z nasičenimi in transnenasičenimi maščobnimi kislinami. Več o omenjenih prehranskih vsebinah je dostopno v **Priročniku o zdravi prehrani**.

Izvajalec predstavi **SMART princip postavljanja ciljev**. Nato izbere enega od splošnih ciljev, ki so jih navedli udeleženci (npr. več gibanja), in ga skupaj z udeleženci opredeli po principu SMART. Udeležence spodbudi, da doma razmislijo, kako bi postavili SMART cilj za njihovo spremembo življenjskega sloga, o čemer se bodo pogovarjali tudi na individualnem razgovoru. SMART načrt je na kratko napisan v **delovnem zvezku na strani 35** (v podpoglavju telesna dejavnost.).

V okviru vsebin vezanih na telesno dejavnost nadaljujemo z načrtovanjem telesne dejavnosti in sicer z obrazložitvijo načela uravnotežene vadbe pri čemer se poslužujemo **plakata Uravnotežena vadba**. Dotično načelo se v **delovnem zvezku** nahaja **na straneh 32** (spodaj) in **33** (zgoraj). Poudari pomen in učinek izvajanja različnih vrsta vadbe za zdravje.

Sledi kratek prikaz aktivnega odmora oz. mimogrede vaj.

V nadaljevanju s pomočjo **plakata Računanje ciljnih srčnih utripov** in **delovnega zvezka (strani 36 od do 39** (zgoraj)) udeležencem predstavimo načine za ocenjevanje in merjenje intenzivnosti vadbe. Izpostavimo merjenje srčnega utripa. Ravno tako jih tudi naučimo izračunati lastna ciljna območja srčnega utripa (za zmerno in za visoko intenzivno vadbo). Nato še naštejemo tipične opozorilne znake pretirane vadbe in jim povemo, da naj bodo nanje pozorni med izvajanjem vadbe ter da naj venomer aerobno vadijo v svojem ciljnem območju srčnega utripa. Kot dodatno zanimivo in koristno branje, jim izročimo **priročnik: Z gibanjem do zdravja/ Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi**, ki jih bo na simpatičen, predvsem pa sistematičen in varen način vodil na njihovi poti k spremembi in povečanju gibalnih navad.

Nenazadnje jim s pomočjo nadaljnje **zloženke Mavrični program hoje** pomagamo poiskati zanj najbolj primerno »barvno« skupino za hojo ter jim pomagamo, da se opredelijo ali bodo preko dotičnega programa hoje napredovali vsak teden ali na vsakih 14 dni (vsak teden oz. vsaka dva tedna hodijo po novem Mavričnem programu hoje, ki se nahaja v vsaki nadaljnji zloženki Mavrični program hoje).

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje. Povemo jim, da se bomo v okviru **Vadbe 3 (Spremljanje intenzivnosti vadbe)** skozi praktičen prikaz preproste oblike aerobne vadbe naučili z različnimi metodami spremljati intenzivnost vadbe in bomo merili svoj srčni utrip »peš« ter tudi z uporabo merilcev srčnega utripa. V kolikor imajo svojega, naj ga prinesejo s seboj.

Timski posvet 1

Trajanje: 100 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec, psiholog in fizioterapevt	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Izmenjati strokovne izkušnje strokovnjakov- Predstaviti in komentirati vstopne rezultate udeležencev delavnice in skupine- Razčistiti morebitne probleme (organizacijske, materialne, kadrovske, vsebinske, strokovne ipd.)	

- **Opređeliti delo s skupino in posamezniki za naprej**
- Reševanje drugih odprtih vprašanj, vezanih na izvajanje programa hujšanja dotične skupine

Četrto srečanje skupine: Spreminjam svoje navade

Trajanje: 120 min. (od tega 40 min./FT)		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: Glavni izvajalec in fizioterapevt			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Predstaviti pomen uživanja živil ogljikohidratnega in beljakovinskega izvora ter sadja in zelenjave - Nasloviti izzive/ovire, oporo in nagrajevanje pri spreminjanju - Predstaviti Pogodbo s seboj - Predstaviti specifike telesne dejavnosti v procesu hujšanja (priporočila, učinek nenamerne telesne dejavnosti, vpliv namenske vadbe glede na vrsto vadbe (aerobna vadba, intervalni trening, vadba za mišično moč) - Obrazložiti omejitve za telesno dejavnost pri kroničnih bolnikih in specifičnih stanjih 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Priloga 3: Praktični prikaz - sladkor v prehrani - Flip chart/tabla za ovire - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Tabela: Energijska poraba pri različnih telesnih dejavnostih (nenamernih in namernih) <i>(v izdelavi)</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija/delovni list: Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Zloženka: Pet na dan - Zloženka: Mavrični program hoje <i>(nadaljevanje)</i> - Delovni list 2: Pot k spremembi (6. in 7. vprašanje) - Delovni list 11: Pogodba s seboj - Delovni list 12: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti - Delovni list 13: Izzivi in ovire pri zdravem prehranjevanju - Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem? <i>(izpolnjevanje 2)</i> 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri, kako je šlo udeležencem v prejšnjem tednu.

Nato udeležence usmeri v **diskusijo o izzivih/ovirah**, s katerimi so se že ali se še lahko srečajo pri sledenju ciljev prehrane in telesne dejavnosti. Pri tem z udeleženci uporabite **delovne liste 12 in 13, ki so dostopni v Delovnih zvezkih za udeležence**. Pri tem izhajajte tudi iz **delovnega lista 2: Pot k spremembi (6. vprašanje)**, ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma, in izzivov/ovir, ki so jih beležili v dnevnik prehranjevanja in gibanja. Navedene izzive/ovire sproti zapisuje na flip chart ali tablo in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje. Iz tega preide na pogovor o tem, kdo (kaj) jim je lahko pri **zmanjševanju telesne teže v oporo** (se navezuje na **7. vprašanje delovnega lista Pot k spremembi**).

V nadaljevanju izpostavi **pomen nagrajevanja** za vztrajanje v vedenju. Udeležence spodbudi k diskusiji o tem, kako so se do sedaj nagrajevali, kako bi se lahko in kako se bodo nagradili v prihodnjem tednu.

Obenem udeležencem **predstavi Pogodbo s seboj** ter jih spodbudi, da jo doma podpišejo (skupaj s podpornikom) in prinesejo na individualno srečanje.

Izvajalec udeležencem **predstavi pomen uživanja živil ogljikohidratnega in beljakovinskega izvora ter sadja in zelenjave**. Pri tem se jih opozori, da imata sadje in zelenjava pomembno vlogo v vsakem obroku (redčenje energijske gostote in prisotnost prehranske vlaknine, ki vpliva na nasitno vrednost obroka). Predstavi jim količinska priporočila za vnos ter vodi diskusijo o morebitnih odprtih vprašanjih (razlika med polnovrednimi kruhi in pekovskimi izdelki ter izdelki iz rafinirane moke, priporočila za vnos mesa in zamenjave za meso, količina sladkorja v sadju, uživanje smoothijev ...). Pri opisu omenjenih tematik se osredotočite na **Priročnik o zdravi prehrani**. Priporočamo, da **pri ponazoritvi vsebnosti količin sladkorja v živilih uporabite praktični prikaz iz Priloge 3**.

Udeležencem se predstavijo številne specifike telesne dejavnosti in vadbe v procesu hujšanja. Naprej se preveri, če pravilno razume SZO priporočila za hujšanje, nato pa se obrazloži pomen vsakodnevne nenamerne telesne dejavnosti (angl. NEAT), ki ravno tako lahko mimogrede in veliko doprinese k vsakodnevnom obvladovanju telesne mase. Na primeru števila dnevnih korakov se udeležencem obrazloži, koliko le-teh je dovolj za hujšanje (od 11.000 do 13.000) in da je le ta cilj potrebno doseči postopno.

Sledi kratek prikaz aktivnega odmora oz. mimogrede vaj.

Udeležencem se predstavi pomen namerne/namenske in uravnotežene vadbe- konkretnije učinek in razlike med aerobno vadbo, vadbo za moč in intervalnim treningom v procesu hujšanja. Slednji vsaj na začetku hujšanja zaradi varnostih razlogov temelji predvsem na izmenjavi različnih intenzivnosti aerobne vadbe, kar bodo praktično preizkusili na **Vadbi 4- Intervalni trening**. Poudarimo, da je srednje intenziven trening (angl. MIT) varen za večino. Če in ko zdravstveno stanje in telesna pripravljenost to dovoljujeta, pa lahko izvajamo tudi visoko intenziven intervalni trening (VITT). Poudarimo, da je za hujšanje najbolj učinkovita kombinacija NEAT in uravnotežene vadbe. Pokažemo **tabelo energijske porabe pri različnih telesnih dejavnostih** (nenamernih in namernih) (raznovrstne NEAT, vadbe, športi).

Na vsaj enem primeru obrazložimo učinkovito hujšanje/izbrano izgubo telesne mase v izbranih tednih s pomočjo zvišanja telesne dejavnosti in zmanjšane energijskega vnosa (s pomočjo zdrave prehrane in zmanjšane vnosa alkohola).

Glede na globino strokovnega znanje izvajalca se udeležencem predstavi številne omejitve za telesno dejavnost, v kolikor so udeleženci (poleg debelosti) hkrati tudi kronični bolniki in/ali imajo pridruženo, kakšno specifično akutno, kooperativno ali kronično zdravstveno stanje (npr. oteklino, bolečino, inkontinenco, prolaps maternice, operacija hrbtenice). Naslovijo se tudi specifični previdnostni ukrepi v povezavi s tem.

Drugič zapored se izpolni **Vprašalnik kako napredujem** (izpolnjevanje 2).

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje (**na tem srečanju udeleženci izvajalcu oddajo izpolnjen Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja!**). Med srečanja nadaljuje izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Individualni posvet 2: Kje sem in kako naprej I.

Trajanje: 45 min./udeleženca (od tega 15 min./FT)		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: Glavni izvajalec in fizioterapevt			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Ugotoviti stanje prehranjevanja in gibanja iz dnevnika udeleženca in udeleženca usmerjati v zdrave prehranske/gibalne izbire - Preveriti napredovanje na področju gibanja s pomočjo Vprašalnika – Kako napredujem iz Delovnega zvezka za uporabnike - Izvesti 2. analizo telesne sestave in meritev krvnega tlaka udeleženca² - Pogovoriti se o ovirah/rešitvah, željah in realnih ciljih - Določiti dnevne energijske potrebe in tedensko ciljno vrednost izgube telesne mase (vključno z določitvijo zmanjšane dnevnega energijskega vnosa in določitvijo potrebne povečane dnevne energijske porabe potrebne za hujšanje) - Pripraviti osebni načrt prehrane - Dopolniti osebni načrt telesne dejavnosti in začeti izpolnjevati Osebni načrt telesne vadbe (vsaj aerobna vadba) - Preveriti napredek in zadovoljstvo z Mavričnim programom hoje 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Orodje: Analizator telesne sestave - Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka - Orodje: Računalniška aplikacija oziroma spletna anketa 1ka - Priloga 8: Orodje za izračun dnevnih energijskih potreb 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija/delovni listi: Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja - Delovni list 5: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list 14: Osebni načrt prehrane - Delovni listi 6-9: Osebni načrt telesne vadbe (aerobna vadba, vaje za gibljivost, vaje za krepitev mišic, vaje za ravnotežje in koordinacijo) 	

Potek srečanja:

Izvajalca na individualnem srečanju vsak posebej predstavita **rezultate dnevnika prehranjevanja (DMS) in telesne dejavnosti (FT)**. Z udeležencem se pogovorita tudi **o realnih možnostih/ciljih, izzivih/ovirah**, ki ga spremljajo pri izvajanju **sprememb/e, opori, rešitvah in nagrajevanju pri spreminjanju življenjskih prehranjevalnih in gibalnih navad**, ki jih je udeleženec tekom dosedanjih srečanj že uvedel v svoje življenje. Izrednega pomena je, da oseba, ki je vključena v program hujšanja čuti oporo v okolju, kjer živi, dela ...

Izvajalec in udeleženec nato na analizatorju telesne sestave izvedeta **meritve telesne sestave** (teža, obseg pasu...) in **meritev krvnega tlaka** in podatke vpišeta **v računalniško bazo** oziroma **spletno anketo 1Ka**.

V nadaljevanju se **izračuna tudi dnevna energijska potreba** udeleženca ter **opredeli ciljno tedensko vrednost izgube telesne mase**. Na podlagi tega se določita tudi **zmanjšan dnevni energijski vnos** in **povečana dnevna energijska poraba** potrebna za hujšanje, da dosežemo ciljno tedensko izgubo

² Priloga 7 natančneje opredeljuje razlago pojmov izpisa analizatorja telesne sestave.

telesne mase. Pri tem uporabite **Orodje za izračun dnevne energijske potrebe**, ki bo kasneje vključen v obliki obrazca v računalniško aplikacijo.

Vloga izvajalca delavnice na individualnem srečanju je predvsem **usmerjanje udeleženca**, svetovanje o pravilnem načinu gibanja in zdravih prehranskih izbirah ter oblikovanje **poglobljenega osebnega načrta po načelu SMART**, ki mu bo udeleženec sledil.

S pomočjo **delovnega lista 14: Osebni načrt prehrane**, ki se nahaja v **delovnem zvezku za udeleženca**, pripravijo načrt prehranjevanja v bodoče oziroma opredelijo spremembe, ki jih je udeleženec v času obiskovanja delavnic že uvedel v svoj življenjski slog.

Po potrebi se dopolni **delovni list 5: Osebni načrt telesne dejavnosti**, ki se nahaja v delovnem zvezku. V isti publikaciji skupaj z udeležencem preletita tudi **delovne liste 6, 7, 8 in 9**, ki skupaj predstavljajo: **Osebni načrt telesne vadbe**. V nadaljevanju skupaj izpolnita vsaj **delovni list 6: Osebni načrt telesne vadbe - aerobna vadba**.

Preveri se tudi, **kako napreduje po Mavričnem programu hoje** ter ali je zadovoljen. Lahko, da želi pospešiti napredek pri hoji (npr. tako da spremeni Mavrični program hoje vsak teden) oziroma ga upočasniti (npr. tako da spremeni Mavrični program hoje vsak teden). Nenazadnje pri pripravi poglobljenega osebnega načrta za spremembo gibalnih navad **poskusita upoštevati določeno povečano dnevno energijsko porabo potrebno za hujšanje** z namenom dosega ciljne tedenske izgube telesne mase. Osebni načrt mora biti ne samo učinkovit, ampak tudi varen za dotičnega posameznika, kar pomeni, da upoštevamo vsa načela varne telesne dejavnosti/vadbe (spol, starost, zdravstveno stanje in stanje prehranjenosti, oceno telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti, osebne omejitve, splošne in morebitne specifične previdnostne ukrepe itd.).

Za ostale **delovne liste 7 (Osebni načrt telesne vadbe: Vaje za gibljivost)**, **delovni list 8 (Osebni načrt telesne vadbe- vaje za krepitev mišic)** in **delovni list 9 (Osebni načrt telesne vadbe- Vaje za ravnotežje in koordinacijo)** pa se dogovorita, da jih izpolnjuje sam oz. s pomočjo vodje programa vadbenega dela delavnice in to sproti oz. takrat, ko v okviru učnih ur vadbe spozna posamezne vrste vaj .

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. da napove se mu, da bo **Vadba 5** namenjena **vajam za gibljivost in raztezanje**).

Peto srečanje skupine: Stres

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: psiholog (prisoten glavni izvajalec)		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti doživljanje stresa v procesu spreminjanja življenjskega sloga - Iskati načine spoprijemanja s stresom - Prikazati primere tehnik sproščanja, - Izvesti vajo čuječega uživanja hrane 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Flip chart/tabla za načine spoprijemanja s stresom - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Delovni list 15: Spoprijemanje s stresom - Delovni list 16: Vodila za čuječe uživanje hrane - Delovni list 17: Enostavne sprostitvene tehnike - Zloženska: Mavrični program hoje (<i>nadaljevanje</i>) 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, ali imajo kakšna **vprašanja/dileme** ter predstavi psihologa.

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

Sledi izpolnjevanje **delovnega lista 15 Spoprijemanje s stresom** in diskusija o navedenih stresnih dogodkih ter odzivih udeležencev nanje. Psiholog nato udeležence spodbudi k **iskanju različnih načinov, na katere se je mogoče spoprijemati s stresom**. Njihove odgovore zapisuje na flip chart. Spodbudi jih k razmišljanju, katere načine uporabljajo oni sami in katere bi lahko še uporabljali. Pri tem izpostavi pomen gibanja. Nato skupaj naredijo načrt spoprijemanja v stresnih situacijah (npr. katera alternativna vedenja lahko uporabijo namesto prigrizkov). **Oporne točke za vodeno diskusijo so v Priročniku o psihološki podpori spreminjanju.**

Nato skupaj z udeleženci praktično izvede nekaj tehnik sproščanja: **dihalna tehnika, hitra sprostitvena tehnika (Delovni list 17)**. Sledi izvedba vaje **čuječega uživanja hrane (Delovni list 16)**. Natančnejša navodila za izvajanje so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**. Za domačo nalogo naj udeleženci čim pogosteje čuječe uživajo hrano, dobijo tudi vodila za izvajanje.

Sledi zaključek in navodila za naslednje srečanje (npr. napoved **Vadba 6** namenjena **vajam za krepitev mišic brez pripomočkov**).

Med srečanja nadaljuje izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Šesto srečanje skupine: Zdrava priprava hrane

Trajanje: 90 min.		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Udeležencem se predstavi metode zdrave priprave hrane - Naslovi se pomen uporabe soli in njena zmernost uporabe - Naučiti udeležence razlikovanja med zdravimi in nezdravimi prehranskimi izbirami - Udeležencem podati osnove načrtovanja jedilnikov 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Priloga 4: Praktični prikaz - sol v prehrani - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Delovni list 10: Vprašalnik- Kako napredujem? (<i>izpolnjevanje 3</i>) - Delovni list 18: Zdrava priprava hrane - Zloženka: Preveč soli škodi - Zloženka: Mavrični program hoje (<i>nadaljevanje</i>) 	

Potek srečanja:

Navade priprave hrane izredno vplivajo tudi na prehranske navade in obratno. Na tem srečanju izvajalec predstavi pomen zdrave priprave hrane in spodbudi k pripravi hrane doma. S tem se naveže tudi na ekonomski vidik ravnanja s hrano, zmanjševanja stroškov itd. Glede na strukturo skupine se lahko naveže tudi na uživanje hrane v različnih okoljih (npr. prehrana na delovnem mestu). Izvajalec in udeleženci gredo skupaj skozi **delovni list 18: Zdrava prehrana in spregovorijo o priporočenih in odsvetovanih metodah priprave hrane.**

Oporne točke pri vodenju srečanja so lahko sledeče:

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

Pri ponazoritvi **vsebnosti soli** v prehrani lahko skupaj z udeleženci pregledate **zloženko: Preveč soli škodi** in pregledate ključne vire soli v prehrani in na kakšen način se lahko pretiranemu vnosu soli izognemo. Za lažjo ponazoritev lahko uporabite tudi **praktični prikaz 3 za ponazoritev soli v živilih (Priloga 4)** ter na konkretnih primerih izdelkov ponazorite vsebnost soli v domačih merah (npr. čajnih žličkah).

Pri uživanju pripravljene hrane, izvajalec udeleženca spomni **na čuječe uživanje hrane. Lahko naredijo tudi dodatno vajo.** Za domačo nalogo naj udeleženci čim večkrat poskusijo čuječe uživati hrano.

Načrtovanje prehrane je pomemben element zdravega prehranjevanja. Udeleženci so skozi dosedanja srečanja spoznali skupine živil in priporočila ter pomen velikosti porcij. Na tem srečanju poskušajte sestavljati zdrava obroke. Pri tem jih opozarjajte na pomen zamenjave nezdravih z zdravimi izbiri. Navežite se tudi na osebni načrt, ki so si ga na predhodnih srečanjih udeleženci sestavili. Pri načrtovanju jedilnikov si lahko pomagata tudi z **Delovnim zvezkom za udeležence na strani 20, kjer je natančneje opisana metoda načrtovanja.**

Že tretjič zapored se izpolni **Vprašalnik kako napredujem** (izpolnjevanje 3).

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 7** namenjena **aerobni vadbi s pripomočki**).

Med srečanja nadaljuje izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Timski posvet 2

Trajanje: 100 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec, psiholog in fizioterapevt	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Izmenjati strokovne izkušnje strokovnjakov- Predstaviti in komentirati vmesne rezultate udeležencev delavnice in skupine- Razčistiti morebitne probleme (organizacijske, materialne, kadrovske, vsebinske, strokovne ipd.) Opredeliti delo s skupino in posamezniki za naprej- Reševanje drugih odprtih vprašanj, vezanih na izvajanje programa hujšanja dotične skupine	

Sedmo srečanje skupine: Samopodoba

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: psiholog (prisoten glavni izvajalec)	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Na kratko predstaviti koncept samopodobe- Nasloviti povezanost samopodobe s spreminjanjem življenjskega sloga- Nasloviti (pozitivno) samopodobo- Nasloviti zavedanje in sprejemanje sebe oz. svojega telesa	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje <ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)	Za udeležence <ul style="list-style-type: none">- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)- Delovni list 19: Ogledalo- Delovni list 20: Sprejemanje svojega telesa- Zloženska: Mavrični program hoje (<i>nadaljevanje</i>)

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, kako so zadovoljni s svojim napredkom, ali imajo kakšna **vprašanja/dileme**, ali so uspeli kdaj čuječe uživati hrano, kaj jih je oviralo. Psiholog nato udeležencem predstavi, **kaj je samopodoba** in zakaj je pomembna za naše duševno zdravje ter kako je povezana s **spreminjanjem življenjskega sloga**.

Nato jih ob **delovnem listu 19: Ogledalo spodbudi v razmišljanje o njihovih močnih straneh, temu, kar jim gre dobro**. Oporne točke za izvajanje aktivnosti so v Priročniku o psihološki podpori spreminjanju.

Sledi izvedba vaje sprejemanja svojega telesa, ki je dostopna v **Delovnem zvezku za udeležence v delovnem listu 20**. Vajo je mogoče izvesti tudi v obliki diskusije. Natančnejša navodila za izvajanje so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**.

Opcijsko lahko izvede dodatno vajo o postavljanju mej. Ker je del realne samopodobe tudi to, da znamo postavljati meje, izvajalec preko igre vlog ali zgodbe in vodene diskusije (oporne točke so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**) pri udeležencih spodbuja izražanje lastnih želja in potreb. Če ostane čas, (ponovno) izvedejo še kakšno **tehniko sproščanja**.

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

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 8** namenjena **vadbi ravnotežja in koordinacije**).

Med srečanji nadaljuje izbrani Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Osmo srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga I

Trajanje: 90 min.		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Iskati rešitve za izzive/ovire pri spreminjanju - Spodbuditi/pomagati pri iskanju socialne podpore - Nasloviti nagrajevanje - Spodbuditi skrb zase - Nasloviti preprečevanje relapsov - Udeležencem predstaviti navodila za ravnotežje in koordinacijo ter gibljivost in pravila raztezanja 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Flip chart/tabla za ovire - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Zloženska: Mavrični program hoje (<i>nadaljevanje</i>) 	

Potek srečanja:

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

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

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

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

Če ostane čas, (ponovno) izvedejo **tehniko sproščanja**.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje. Izvajalec udeležencem lahko naroči, da na **naslednje srečanje s seboj prinesejo poljubno embalirano živilo** na katerem je razvidna hranilna in energijska sestava živila. Kar pa se tiče vadbe jim napove, da bo **Vadba 9** namenjena **intervalnemu treningu s pripomočki**.

Med srečanji nadaljuje izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Deveto srečanje skupine: Zdrave izbire in zdrave nakupovalne navade

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Udeleženci spoznajo večino in pomen branja označb na živilih- Udeleženci znajo iz označb na živilih pridobiti ključne informacije (npr. o energiji, vsebnosti sladkorja ...) ter znajo razločevati med zdravimi in nezdravimi izbirami			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Primeri živil/embalaž oziroma označb na živilih		<ul style="list-style-type: none">- Delovni list 21: Nakupovalni seznam zdravih izbir- Delovni list 10: Vprašalnik – kako napredujem? (<i>izpolnjevanje 4</i>)- Zloženka: Mavrični program hoje (<i>nadalj.</i>)	

Potek srečanja:

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

Sledi delo v skupini. Izvajalec udeležence posede okrog večje mize in jim predstavi ključne **sestavne dele označb na živilu** ter namen preverjanja označb.

Udeležencem nato razdeli artikle, ki jih udeleženci v paru ali samostojno analizirajo. Udeleženci lahko analizirajo izdelke, ki so jih prinesli od doma. Sledi diskusija.

V kolikor situacija dopušča **se priporoča obisk trgovine ali tržnice**, kjer se udeleženci na konkretnih primerih naučijo izbirati zamenjave za nezdrave izbire. Udeleženci ob tej priložnosti skupaj z izvajalcem pregledajo **delovni list 21: Nakupovalni seznam zdravih izbir.**

Že četrtrič zapored se izpolni **Vprašalnik kako napredujem** (izpolnjevanje 4).

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 10** namenjene **vajam za mišično moč s pripomočki**).

Med srečanju nadaljuje izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Sledi zaključek in morebitna navodila za naslednje srečanje.

Deseto srečanje skupine: Čustva

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: psiholog (prisoten glavni izvajalec)		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Nasloviti prepoznavanje čustev in njihovo povezanost s prehranjevanjem - Spodbuditi zavedanje lastnega doživljanja in naklonjen (manj kritičen) odnos do sebe - Nasloviti možne načine spoprijemanja z neprijetnimi čustvi - Nasloviti motnje hranjenja in vire pomoči 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Flip chart tabla za alternativna vedenja - Mali listki za vajo Zavedanje čustev - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Delovni list 22: Prepoznavanje čustev - Delovni list 23: Zgodba o dveh volkovih - Zloženska: Mavrični program hoje (<i>nadalj.</i>) 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri pri udeležencih, kako jim je šlo v preteklem tednu, kako so zadovoljni s svojim napredkom, ali imajo kakšna **vprašanja/dileme**, ali so uspeli narediti kakšno stvar zase (domača naloga izpred dveh srečanj).

Nato psiholog udeležencem predstavi, kaj so čustva in kako so (lahko) povezana z uživanjem hrane. Udeležence vodi pri reševanju **delovnega lista 22: Prepoznavanje čustev**. Namen vaje je, da udeleženci razmišljajo o različnih čustvih ter tem, kako so pri njih povezana z uživanjem hrane. Natančna navodila za izvajanje so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**.

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

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

Opcijsko sledi predstavitev zgodbe o dveh volkovih (**Delovni list 23**) ali pa udeleženci lahko vajo naredijo doma (navodila za izvajanje vaje so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**).

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 11** namenjene izpeljavi **celovitega programa telesne vadbe brez pripomočkov**, kjer imajo udeleženci vlogo izvajalcev).

Med srečanji nadaljuje izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženske Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Timski posvet 3

Trajanje: 100 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec, psiholog in fizioterapevt	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Izmenjati strokovne izkušnje strokovnjakov- Predstaviti in komentirati vmesne rezultate udeležencev delavnice in skupine- Razčistiti morebitne probleme (organizacijske, materialne, kadrovske, vsebinske, strokovne ipd.) Opredeliti delo s skupino in posamezniki za naprej- Reševanje drugih odprtih vprašanj, vezanih na izvajanje programa hujšanja dotične skupine	

Enajsto srečanje skupine: Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu

Trajanje: 90 min. (od tega 60 min./FT)	Število udeležencev: 10
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec, fizioterapevt	
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Nasloviti kratkoročno ugodje in dolgoročno škodo sedečega življenjskega sloga- Predstaviti nevarnosti sedečega vedenja na zdravje- Predstaviti splošne in specifične ukrepe za preprečevanje sedečega življenjskega sloga ter poiskati za udeležence najbolj primerne načine za zmanjšanje časa namenjenega sedenju- Udeležencem nuditi podporo pri prehranskih vprašanjih	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
<ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)	<ul style="list-style-type: none">- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)- Zloženka: Mavrični program hoje (<i>nadalj.</i>)

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri, kako jim je šlo v preteklem tednu, kako so zadovoljni s svojim napredkom, ali imajo kakšna **vprašanja/dileme**.

Naslovi se **sedeč življenjski slog in preprečevanje le-tega**. Vsebine vezane na sedeče vedenje se nahajajo v **Delovnem zvezku na straneh 39 in 40**. Fizioterapevt predstavi udeležencem nevarnosti sedečega življenjskega sloga na zdravje. Nadaljuje z opisom nekaterih splošnih in specifičnih ukrepov za preprečevanje neprekinjenega sedečega vedenja oziroma za zmanjšanje količine dnevnega sedenja.

Usmeri **diskusijo o tem, kakšno kratkoročno ugodje ter dolgoročno škodo** jim prinaša opuščanje le-tega nezdravega vedenja (lahko tudi drugih nezdravih vedenj). Oporne točke za vodeno diskusijo so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**.

Sledi kratek prikaz aktivnega odmora oz. mimogrede vaj.

Nenazadnje skozi svetovanje eden drugemu v parih/dvojicah poiščejo za udeležence najbolj primerne načine za zmanjšanje časa namenjenega sedenju ter skupini predstavijo vsak svoje rešitve.

Udeležence v nadaljevanju spodbudi k **diskusiji** glede splošnega spreminjanja njihovega življenjskega sloga, prehranskih vprašanj, dilem. Povpraša jih, kako jim gre pri prehranjevanju, izbirah hrane, izvajanju sprememb ...

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 12** namenjene izpeljavi **celovitega programa telesne vadbe s pripomočki**, kjer imajo udeleženci vlogo izvajalcev).

Med srečanji udeleženci nadaljujejo izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje** za dotični teden/dva tedna.

Dvanajsto srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga II.

Trajanje: 90 min.		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Iskati rešitve za izzive/ovire pri sledenju osebemu načrtu - Spodbuditi/pomagati pri iskanju socialne podpore - Nasloviti nagrajevanje - Nasloviti miselne napake - Udeležencem nuditi podporo pri prehranskih vprašanjih 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Flip chart/tabla za ovire - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v ZD) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v ZD) - Delovni list 24: Negativne misli - Delovni list 25: EGS - Zloženka: Mavrični program hoje (zadnja/nadalj.) 	

Potek srečanja:

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

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

Sledi predstavitev in diskusija o **miselnih napakah**. Izvajalec udeležence vodi pri prepoznavanju lastnih miselnih napak in iskanju alternativnih misli. Pri tem si lahko pomaga z **delovnim listom 24: Negativne misli**. Natančna navodila za izvajanje aktivnosti so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**.

Izvajalec udeležence v nadaljevanju spodbudi k **splošni diskusiji** glede spreminjanja njihovega življenjskega sloga, prehranskih vprašanj in dilem. Povpraša jih, kako jim gre pri prehranjevanju, izbirah hrane, izvajanju sprememb ...

Nato udeležencem predstavi **vajo EGS** (namenjeno iskanju stvari, ki jih veselijo/so zanje hvaležni/so zadovoljni, da so jih opravili), ki naj jo doma izvajajo čim pogosteje (**delovni list 25**).

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 13** namenjene **izbranemu programu telesne vadbe** po izboru udeležencev in glede na zmožnosti izvajalca).

Med srečanji udeleženci, ki menjajo program hoje na dva tedna nadaljujejo izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje**. Tisti, ki so menjali program hoje na teden dni pa zaključijo z zloženkami Mavrični program hoje in hojo vzdržujejo oziroma napredujejo po svoje.

Trinajsto srečanje skupine: Telesna dejavnost na poti in na delovnem mestu

Trajanje: 90 min. (od tega 60 min./FT)		Število udeležencev: 10	
Izvajalec srečanja: Glavni izvajalec, fizioterapevt			
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> - Predstaviti se pomen aktivnega transporta za zdravje in telesne dejavnosti na delovnem mestu - Nasloviti ovire in podporo za vzdrževanje spremembe, s katerimi se srečujejo na poti in na delovnem mestu, in iskanje rešitev zanje - Predstaviti napotke za ohranjanje zdravja hrbtenice in izvedbo pravilne biomehanike pri delu (<i>opsijsko</i>) - Udeležencem nuditi podporo pri prehranskih vprašanjih 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Plakat: Da bo dvigovanje bremena varno (<i>CINDI, Mercator plakat</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> - Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih) - Delovni list 10: Vprašalnik – kako napredujem? (<i>izpolnjevanje 5</i>) - Zloženka: Vaje za zdrav hrbet - Zloženka: Mavrični program hoje (<i>nadaljevanje, če ni zaključil</i>) 	

Potek srečanja:

V uvodu izvajalec preveri, ali so v preteklem tednu uspeli kdaj izvesti vajo EGS (**domača naloga iz prejšnjega srečanja**), kakšna se jim zdi vaja, kakšne do bile ovire za izvajanje (če je niso izvajali).

Predstavi se pomen, priporočila oz. priložnosti za izboljšanje **aktivnega transporta** za zdravje in **telesne dejavnosti na delovnem mestu**. Nekaj napotkov za telesno dejavnost na delovnem mestu najdemo v **Delovnem zvezku na strani 41**.

Diskusijo usmeri v ovire pri vzdrževanju spremembe, s katerimi se udeleženci srečujejo v delovnem okolju (vpliv drugih ljudi, urnika dela, delovnih zahtev ipd.) in na poti (slabosti/prednosti aktivnega transporta glede na posameznikov življenjski slog, možnost kombinacije z javnim prevozom,...). Naslovi možne vire podpore in rešitve v delovnem okolju in na poti. Oporne točke za vodeno diskusijo so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**.

Sledi prikaz aktivnega odmora oz. mimogrede vaj (vaje za razgibavanje, vaje za raztezanje, dihalne vaje in sicer sede, stoje in v parih/dvojicah).

Opsijsko se predstavijo napotki za ohranjanje zdravja hrbtenice in izvedbo pravilne biomehanike pri delu (npr. fizioterapevt prikaže pravilno tehniko dvigovanja in nošenja bremena). Pri tem sta nam v pomoč **zloženka Vaje za zdrav hrbet** in **plakat Da bo dvigovanje bremena varno**.

Izvajalec udeležence v nadaljevanju spodbudi k **splošni diskusiji** glede spreminjanja njihovega življenjskega sloga, prehranskih vprašanj, dilem ipd. Povpraša jih, kako jim gre pri prehranjevanju,

izbirah hrane, izvajanju sprememb ... Diskusijo se lahko usmeri tudi v težave/rešitve pri prehranjevanju, izbirah prehrane na delovnem mestu.

Zadnjič se izpolni **Vprašalnik kako napredujem** (izpolnjevanje 5).

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 14** namenjena **predstavitvi vadbenih programov lokalnih društev-športnih društev in društev bolnikov ter prihajajoče Baterije testov 2**).

Med srečanji udeleženci, ki menjajo program hoje na dva tedna nadaljujejo izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje**. Ostali hojo vzdržujejo oz. napredujejo po svoje.

Individualni posvet 3: Kje sem in kako naprej II.

***Opomba: Baterija testov 2 se mora nujno izvesti pred izstopnim/zaključnim individualnim posvetom »Kje sem in kako napredujem II« zaradi pridobitve rezultatov testiranja in izstopnega/zaključnega svetovanja.**

Trajanje: 30 min./udeleženca (po 15 min./posameznega izvajalca) Izvajalec srečanja: Glavni izvajalec in fizioterapevt		Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none"> - Določiti izstopno/zaključno oceno stanja udeleženca (zdravstveni status, meritve, prehrana, telesna dejavnost, telesna pripravljenost) - Izvesti zaključne meritve 3 (analiza telesne sestave in meritev krvnega tlaka)³ - Ponovno izvesti intervju skozi zaključni Vprašalnik o življenjskem slogu - Pregledati rezultate Vprašalnika o življenjskem slogu, rezultate analize prehranskega in gibalnega dnevnika ter vprašalnika Kako napredujem - Razložiti/interpretirati rezultate baterije testov in določiti skupno oceno telesne pripravljenosti - Oceniti napredek/izboljšanje (ali morebitno poslabšanje) na področjih zdravstvenega stanja, meritev, prehranjevalnih navad, telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti - Določiti dnevne energijske potrebe za vzdrževanje telesne mase (oz. nadaljevanje hujšanja) - Izvesti izstopno/zaključno svetovanje - Pogovoriti se o ovirah/rešitvah, željah in realnih ciljih - Po potrebi dopolniti obstoječi Osebni načrt prehrane, Osebni načrt telesne dejavnosti in Osebni načrt telesne vadbe - Izdelati dolgoročni SMART osebni načrt za nadaljevanje hujšanja ali vzdrževanje zdrave telesne mase na področju prehrane in telesne dejavnosti/vadbe 		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> - Priloga 1: Evidenca prisotnosti - Orodje: Analizator telesne sestave - Orodje: Vprašalnik o življenjskem slogu - Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka - Orodje: Računalniška aplikacija oziroma spletna anketa 1ka - Priloga 8: Orodje za izračun dnevnih energijskih potreb 		Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> - Publikacija/delovni listi: Moj dnevnik prehranjevanja in Moj dnevnik gibanja - Delovni list 5: Osebni načrt telesne dejavnosti - Delovni list 14: Osebni načrt prehrane - Delovni listi 6-9: Osebni načrt telesne vadbe (aerobna vadba, vaje za gibljivost, vaje za krepitev mišic, vaje za ravnotežje in koordinacijo) - Delovni list 10: Vprašalnik – kako napredujem?

Potek srečanja:

Izvajalca na individualnem srečanju/posvetu predstavi **izstopno/zaključno oceno stanja udeleženca, ocenita napredek** (oz. morebitno poslabšanje) ter izvedeta **izstopno/zaključno svetovanje**.

Najprej se izvedejo **meritve telesne sestave 3** (teža, obseg pasu...) na analizatorju telesne sestave in **meritve krvnega tlaka** ter se podatki vpišejo **v računalniško bazo** oziroma **spletno anketo 1Ka**.

³ Priloga 7 natančneje opredeljuje razlago pojmov izpisa analizatorja telesne sestave.

Nato izvajalca izvedeta **zaključni intervju** skozi **Vprašalnik o življenjskem slogu** udeleženca (DMS: zdravstveni status, prehrana; FT: telesna dejavnost, telesna pripravljenost) in **razlago/interpretacijo rezultatov baterije testov 2**.

Določi se **ocena izstopnega/zaključnega stanja** in **napredek/izboljšanje** (oz. morebitno poslabšanje) na področjih zdravstvenega statusa, meritev, prehranjevalnih navad, telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti (vključno z določitvijo izstopne/zaključne skupne ocene telesne pripravljenosti in napredka v skupni oceni telesne pripravljenosti).

Skupaj pregledajo **Moj prehranski dnevnik** in **Moj gibalni dnevnik** ter **rezultate vprašalnika Kako napredujem**.

Pogovorita se o morebitnih ovirah/rešitvah, željah, realnih ciljih za nadaljevanje hujšanja oziroma vzdrževanje stanja.

Ponovno se določi **ciljno tedensko vrednost izgube telesne mase**, in se ob tem določi **zmanjšani dnevni energijski vnos** in **povečana dnevna energijska poraba**. Pri tem uporabite Orodje za izračun dnevnih energijskih potreb iz Priloge 8.

Izvede se izstopno/zaključno **svetovanje za vzdrževanje** (oz. nadaljnjo spremembo) **prehranjevalnih in gibalnih navad**. Skupaj pripravijo **osebni nadaljevalni ali vzdrževalni dolgoročni načrt** po načelu **SMART** (prehrana, telesna dejavnost, telesna vadba) za naprej.

Štirinajsto srečanje skupine: Cilji in moj načrt za naprej

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec		Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Nasloviti načrte udeležencev za naprej- Nasloviti pozitivne lastnosti, ki posamezniku pomagajo pri zmanjševanju telesne teže		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje	Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Flip chart/tabla za prikaz reševanja problemov- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)	<ul style="list-style-type: none">- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)- Delovni list 26: Moje pozitivne lastnosti	

Potek srečanja:

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

Izvajalec vodi diskusijo o načrtih udeležencev za naprej in kako bodo načrtovane spremembe vzdrževali.

Izvajalec nato poudari, da ima vsak posameznik **pozitivne lastnosti**, ki jih je pridobil tekom življenja, in mu pomagajo pri spremembi. Z udeleženci izvede vajo **Moje pozitivne lastnosti (delovni list 26)**. Oporne točke za vodeno diskusijo so v **Priročniku o psihološki podpori spreminjanju**.

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 15** namenjene **izbranemu programu telesne vadbe** po izboru udeležencev in glede na zmožnosti izvajalca).

Med srečanju udeleženci, ki menjajo program hoje na dva tedna nadaljujejo izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje**. Ostali hojo vzdržujejo oz. napredujejo po svoje.

Petnajsto srečanje skupine: Zaključno srečanje

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec		Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Nasloviti, kaj so udeleženci v programu pridobili- Udeležence usmeriti v podporni okolja (društva, skupine za samopomoč ...)		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje	Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)	<ul style="list-style-type: none">- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)- Publikacija: Okus po zdravem- Zloženka: Mavrični program hujšanja (<i>nadaljevanje, če ni zaključil/a</i>)	

Potek srečanja:

Izpostaviti, **kaj so udeleženci pridobili in kako naprej** (s čim si lahko pomagajo v procesu vzdrževanja spremembe). Predstavi sem jim tudi **publikacija Okus po zdravem**, ki je namenjena skupinam za samopomoč pri vzdrževanju zdrave telesne teže.

Lokalna športna društva se predstavijo.

Usmerjanje, da se lahko srečujejo tudi v prihodnje.

Sledi zaključek oziroma povzetek posveta ter dajanje morebitnih navodil za naslednja skupinska srečanja (npr. napoved **Vadbe 16** namenjene **izbranemu programu telesne vadbe** po izboru udeležencev in glede na zmožnosti izvajalca).

Udeleženci, ki menjajo program hoje na dva tedna nadaljujejo izbrani program Mavrični program hoje s pomočjo izbrane **zloženke Mavrični program hoje**. Ostali hojo vzdržujejo oz. napredujejo po svoje.

Poslavljanje.

Timski posvet 4

Trajanje: 120 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec, psiholog in fizioterapevt	
Cilji srečanja:	
<ul style="list-style-type: none"> - Izmenjati strokovne izkušnje strokovnjakov - Predstaviti in komentirati izstopne rezultate udeležencev delavnice in skupine - Razčistiti morebitne probleme (organizacijske, materialne, kadrovske, vsebinske, strokovne ipd.) - Priti do zaključka ali so bili cilji skupine in posameznikov doseženi ali ne in zakaj ne - Predstaviti dolgoročne opredeljene cilje posameznikov in skupine ter njihov morebitni namen za vključitev v vzdrževalni modul za spremljanje zdravega hujšanja 	

Šestnajsto srečanje skupine: Motivacijsko srečanje I. (srečanje po 3 mesecih)

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja : glavni izvajalec	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pri udeležencih ugotoviti napredek oziroma razloge za neuspeh - Ugotavljanje ovir pri vzdrževanju telesne teže - Ponovna motivacija za vzdrževanje zdrave telesne teže - Strokovna podpora/svetovanje udeležencem pri specifičnih vprašanjih (npr. prehranskih, gibanje, motivacija) - Izvedba meritev telesne sestave (opsijsko) 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Priloga 1: Evidenca prisotnosti	

Sedemnajsto srečanje skupine: Motivacijsko srečanje II. (srečanje po šestih mesecih)

Trajanje: 90 min. Izvajalec srečanja: glavni izvajalec	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pri udeležencih ugotoviti napredek oziroma razloge za neuspeh - Ugotavljanje ovir pri vzdrževanju telesne teže - Ponovna motivacija za vzdrževanje zdrave telesne teže 	

- Strokovna podpora/svetovanje udeležencem pri specifičnih vprašanjih (npr. prehranskih, gibanje, motivacija)	
- Izvedba meritev telesne sestave (opsijsko)	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Priloga 1: Evidenca prisotnosti	

Osemnajsto srečanje skupine: Motivacijsko srečanje III. (srečanje po enem letu)

Trajanje: 90 min.	Število udeležencev: 10
Izvajalec srečanja: glavni izvajalec	
Cilji srečanja:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pri udeležencih ugotoviti napredek oziroma razloge za neuspeh - Ugotavljanje ovir pri vzdrževanju telesne teže - Ponovna motivacija za vzdrževanje zdrave telesne teže - Strokovna podpora/svetovanje udeležencem pri specifičnih vprašanjih (npr. prehranskih, gibanje, motivacija) 	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
- Priloga 1: Evidenca prisotnosti	

Izvedba baterije testov 3

Opisi posameznih testiranj so predmet priročnikov za izvedbo SFT in ALFA- FIT baterije testov.

Opomba: Baterija testov 3 se mora nujno izvesti pred izstopnim/zaključnim individualnim posvetom z naslovom »Kje sem in kako naprej III«.

Individualni posvet 4: Kje sem in kako naprej III.

Trajanje: 30 min./udeleženca Izvajalec srečanja: Glavni izvajalec in fizioterapevt	Število udeležencev: 10
Cilji srečanja: <ul style="list-style-type: none">- Določiti oceno stanja udeleženca po 1 letu od vstopa v program hujšanja- Izdelati dolgoročni SMART osebni načrt za vzdrževanje zdrave telesne teže v fazi vzdrževanja- Izvesti meritve (analiza telesne sestave in meritev krvnega tlaka)⁴- Razlaga in interpretacija rezultatov baterije testov 3	
Potrebni pripomočki:	
Za vodje	Za udeležence
<ul style="list-style-type: none">- Priloga 1: Evidenca prisotnosti- Orodje: Analizator telesne sestave- Orodje: Merilec za merjenje obsega pasu in krvnega tlaka- Orodje: Računalniška aplikacija oziroma spletna anketa 1ka	

Potek srečanja:

Izvajalca na individualnem srečanju udeležencu predstavita **izstopno/zaključno oceno stanja udeleženca**. Skupaj pregledajo **Moj dnevnik prehranjevanja** in **Moj dnevnik gibanja** ter **rezultate vprašalnika Kako napredujem**. Izvede se interpretacije baterije testov 3.

Izvajalca izvedeta **zaključni vprašalnik o življenjskem slogu udeleženca** ter skupaj pripravijo **osebni vzdrževalnih dolgoročni osebni načrt za naprej**.

Izvajalec in udeleženec nato na analizatorju telesne sestave izvedeta **meritve telesne sestave** (teža, obseg pasu...) in **meritev krvnega tlaka** in podatke vpišeta **v računalniško bazo oziroma spletno anketo 1Ka**.

⁴ Priloga 7 natančneje opredeljuje razlago pojmov izpisa analizatorja telesne sestave.

Priloga 1: Evidenca prisotnosti v delavnici zdravega hujšanja odraslih

EVIDENCA PRISOTNOSTI V DELAVNICI ZDRAVEGA HUJŠANJA ODRASLIH																							
(Obrazec se uporablja za vse delavnice - za evidentiranje prisotnosti udeležencev v delavnici hujšanja odraslih)																							
ZDRAVSTVENI DOM (prosimo vpišite): _____												ŠTEVILKA (vrsta) DELAVNICE* (prosimo vpišite): _____											
IZVAJALEC** (prosimo vpišite): _____												DATUM PRVEGA SREČANJA (prosimo vpišite): _____											
št.	Ime in priimek	SREČANJA																				OPOMBE	
		1.***	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.		21.
1.		****																					
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							
13.																							
14.																							
15.																							

* Pod številko skupine se napiše:
1 – stara, 2 – prenovljena

**Izvajalec se v začetku vpiše z imenom in priimkom

*** Pod posamezno številko srečanja se na prazno črto vpiše datum srečanja oz. v primeru nadgrajenih delavnic oznako srečanja (SS1, IP1 ipd.) kot je navedena v obrazcu »Struktura delavnice«

**** Prisotne se v prazne okvirčke pod določeno številko srečanja označi s **plusom (+)**, odsotne se označi z **minusom (-)**. V primeru boleznih ali izjemne odsotnosti, ki jo udeleženec vnaprej sporoči vodji programa ipd., se napiše **opravičeno odsoten (OO)**.

Priloga 2: Praktični prikaz – velikost porcije




Za izvedbo prikaza potrebujete:

- 🍎 Model krožnika (s prikazom, kam uvrščamo jedi iz posameznih skupin)
- 🍎 Plastični ali keramični jedilni krožnik za praktičen prikaz
- 🍎 Živila:
 - Testenine (polnozrnate), riž, ajda, proso, krompir
 - Zelenjava (ali plastični modeli zelenjave)
 - Meso (plastični modeli mesa, pečeno jajce ...)

Izvedba:

Model krožnika, v katerem imate nazoren prikaz kam uvrščamo jedi iz posameznih skupin živil vam je na delavnici lahko v pomoč, da predstavite kako sestavimo zdrav krožnik. Lahko naredite tudi kopije za udeležence, da ga odnesejo s seboj domov.

Sledi praktičen prikaz ponazoritve velikosti obroka. Ljudje si večinoma težko predstavljajo velikost enot v praksi, zato si lahko pomagata s ponazoritvijo s pestjo.

1. Na krožnik najprej vključite živila ogljikohidratnega (škrobnega) izvora. Priporočena velikost jedi naj bo primerljiva z velikostjo stisnjene pesti. Na prvo tretjino krožnika umestite pest testenin oziroma drugih vrst škrobnega živila, ki ga imate na razpolago. 
2. Sledi vključitev beljakovinskega živila. Količino beljakovinske jedi ponazorite z velikostjo dlani (brez prstov). Model beljakovinske jedi umestite na drugo tretjino krožnika. 
3. Na koncu sledi še zelenjava in sadje. Količino zelenjave/sadja lahko ponazorite z velikostjo dveh stisnjenih pesti. Model živil umestite na preostalo polovico krožnika. 

Tako ste sestavili zdrav krožnik oziroma ponazorili velikost porcije v obroku, ki je bila sestavljena iz beljakovinskega, ogljikohidratnega in zelenjavnega živila/jedi.

Ponazorite lahko še primer enolončnice (npr. mesno-zelenjavne). V tem primeru si lahko vzamete za model globoki krožnik. Kot škrobni dodatek v tem primeru lahko dodate kos ali dva kruha ter sadež, namesto sladice. Poudarite lahko, da so kombinacije enolončnic najboljši primer zagotavljanja vseh skupin živil v prehrani, saj se le-ti navadno nahajajo v eni jedi.







Opombe:

Natisnite na A3
format



Priloga 3: Praktični prikaz – sladkor v živilih

Za izvedbo praktične prikaza potrebujete:

-  modele živil (čokolada, bomboni, torta, kosmiči za zajtrk) in sladkih pijač (voda z okusom, energijska pijača, ledeni čaj, kola, sadna pijača, nektar, 100 % sok)
-  sladkor (1 kg)
-  desertne žličke
-  elektronsko kuhinjsko tehtnico
-  preprosti stekleni kozarčki (enako število kot število živil)
-  rjavi sladkor

Izvedba:

Pred vsako živilo postavite kozarček in ga napolnite z ustrezno količino sladkorja. Sladkor lahko tehtate glede na količino določeno na označbi modela živila (embalaža), lahko pa ga opredelite s številom čajnih žličk. V kolikor modelov nimate, si pomagajte s slikami živil na Power Point-u.

Pri sladkih pijačah opozorite na past. Z nadomeščanjem tekočine s sladkimi pijačami namreč v telo vnesemo veliko skritih kalorij (energije), ki jih ne zaznamo. Okusi pijač so velikokrat prekriti z dodanimi kisljinami in aromami. Uporabite lahko embalaže 0,5 l ali manjše embalaže (npr. 2 dcl nektar, 100 % sadni sok ...).






Razbijajmo mite:

Na koncu prikaza udeležence vprašajte o razliki med rjavim in belim sladkorjem. V diskusiji jim razložite, da razlike ni. Rjavi sladkor vsebuje različne naravne snovi (nesnage), ki dajo rjavo barvo. Rjav sladkor po prehranski vrednosti ni bolj zdrava zamenjava za bel, rafiniran sladkor.

Opombe:

Priloga 4: Praktični prikaz – sol v živilih

Za izvedbo praktične prikaza potrebujete:

-  1 kg soli
-  desertne žličke
-  elektronsko kuhinjsko tehtnico
-  preprosti stekleni kozarčki (enako število kot število živil)
-  različne vrste soli (npr. himalajska sol, solni cvet ...)

Izvedba:

Uporabite slike živil na Power Point (kruh, salama, sir, slane prigrizke, pica ...) oziroma modele živil (v kolikor jih imate). Ob prikazu posamezne slike udeležencem demonstrirajte koliko soli vsebujejo posamezna živila. Pri tem si lahko pomagata s žličkami ali elektronsko tehtnico. Povabite udeležence k aktivnemu sodelovanju. Na koncu jim lahko demonstrirate količino soli, ki jo odrasli prebivalci zaužijemo v dnevni prehrani (cca 12,4 g) ter količino soli, ki je za telo še sprejemljiva (do 5 g).

Podatki o soli so dosegljivi na označbah živil!

Razbijajmo mite:

Udeležencem pokažite različne vrste soli, ki se prodajajo na trgu. V javnosti vlada zmotno prepričanje, da so nekatere vrste soli bolj zdrave izbire od drugih. Pogosto izpostavijo kot tak primer himalajsko sol oziroma solni cvet. Podajte jim sporočilo, da so vse vrste soli po sestavi podobne (spojina natrija in klor), in imajo pri prekomerne uživanju enak učinek na zdravje (povišan krvni pritisk, možganska kap, rak na želodcu, osteoporoza, ledvični kamni ...).

Opombe:

Priloga 5: Seznam podpornih in delovnih gradiv

Podporna gradiva:

- Priročnik o psihološki podpori spreminjanju (Sedlar N., Tančič Grum A., in sod., 2016)
- Priročnik o zdravi prehrani (Poličnik R., 2015)

Orodja:

- Orodje: računalniška aplikacija oz. spletna anketa 1ka
- Orodje: Vprašalnik o življenjskem slogu
- Orodje: merilec krvnega tlaka
- Orodje: analizator telesne sestave
- Orodje za izračun dnevni energijskih potreb
-

Publikacije:

- Publikacija: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo (Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih)
- Moj dnevnik prehranjevanja
- Moj dnevnik gibanja
- Publikacija: Uravnavanje telesne teže
- Publikacija: Z gibanjem do zdravja/Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi

Obrazci in evidence:

- Obrazec: vprašalnik o prehranjevalnih navadah-začetni
- Obrazec: Skupna ocena telesne pripravljenosti
- Evidenca prisotnosti v delavnici zdravega hujšanja odraslih

Delovni listi:⁵

- Delovni list 1: Dogovor glede sodelovanje v skupini
- Delovni list 2: Pot k spremembi
- Delovni list 3: Navodila za poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti
- Delovni list 4: Navodila za pripravo na uro vadbe
- Delovni list 5: Osebni načrt telesne dejavnosti
- Delovni list 6: Osebni načrt telesne vadbe – aerobna vadba
- Delovni list 7: Osebni načrt telesne vadbe – vaje za gibljivost
- Delovni list 8: Osebni načrt – vaje za krepitev mišic
- Delovni list 9: Osebni načrt – vaje za ravnotežje in koordinacijo
- Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem?
- Delovni list 11: Pogodba s seboj
- Delovni list 12: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti
- Delovni list 13: Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju

⁵ Vsi delovni listi so sestavni del Delovnega zvezka za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih

- Delovni list 14: Osebni načrt prehrane
- Delovni list 15: Spoprijemanje s stresom
- Delovni list 16: Čuječe uživanje hrane
- Delovni list 17: Enostavne sprostitvene tehnike
- Delovni list 18: Zdrava priprava hrane
- Delovni list 19: Oglledalo
- Delovni list 20: Sprejemanje svojega telesa
- Delovni list 21: Nakupovalni seznam zdravih izbir
- Delovni list 22: Prepoznavanje čustev
- Delovni list 23: Zgodba o dveh volkovi
- Delovni list 24: Negativne misli
- Delovni list 25: Vaja EGS
- Delovni list 26: Moje pozitivne lastnosti

Plakati in zdravstveno-vzgojno gradivo:

- Plakat: Pojmi in priporočila za telesno dejavnost
- Plakat: Uravnotežena vadba
- Plakat: Računanje ciljnega območja srčnega utripa
- Plakat: Piramida telesne dejavnosti
- Plakat: Prehranska piramida
- Plakat: Vadba mišic medeničnega dna
- Plakat: Napotki za varno in učinkovito vadbo
- Plakat: Z gibanjem do zdravja (*stari, vsebinski*)
- Plakat: Da bo dvigovanje bremena varno (*CINDI, Mercator plakat*)
- Letak: Priporočila za telesno dejavnost (*trije različni krogi*)
- Zloženska: »Preveč soli škodi«
- Plakat: »Preveč soli škodi«
- Zloženska: »Začnimo dan z zajtrkom«
- Zloženska: »Uživajmo 5 na dan«
- Zloženska »Uravnotežena prehrana«
- Zloženska »Vaje za zdrav hrbet«
- Zloženske »Mavrični program hoje« (*komplet 11ih zloženk*)
- Knjižica »Z gibanjem do zdravja« (*letna, datumska*)

Tabela:

Energijska poraba pri različnih telesnih dejavnostih (nenamernih in namernih) (v izdelavi)

Priloga 6: Koristne povezave

Zdrava prehrana

- www.solskilonec.si
- <http://www.uvhvvr.gov.si/>
- <https://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa>
- www.nesoli.si
- www.nijz.si
- www.veskajjes.si

Prehrana pri sladkornih bolnikih

- <http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/>
- <http://www.diabetes-zveza.si/>

Prehrana pri boleznih srca in ožilja

- <http://zasrce.si/>

Telesna dejavnost

- Associations for Physical Activity (Sweden). **Physical Activity in Prevention and Treatment of Disease**. Professional Swedish National Institute of Public Health. 2010.
- WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010.
- SZO. Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: Dokazno gradivo za ukrepanje. (slovenski prevod ZZV MB).
- SZO. Spodbujanje telesne dejavnosti in aktivnega življenja v mestnih okoljih: Vloga organov lokalnih oblasti. (slovenski prevod ZZV MB).
- CINDI Slovenija. Spodbujanje telesne dejavnosti v osnovnem zdravstvenem varstvu.
- Smernice za srčnožilne bolnike (nefarmakološko zdravljenje)
- Smernice za sladkorne bolnike (nefarmakološko zdravljenje)
- Petruša L in Remec M. V zdravju je moč: veselo na delo! (Promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu). ZZV Koper, 2010.
- Backović Juričan A. in Janežič M. Priporočila za promocijo telesne dejavnosti v delovnem okolju. IVZ, 2010.
- Tilen Vodlan. Diplomsko delo. Uporaba visoko intenzivne intervalne vadbe kot primerne metoda pri zgubljanju telesne mase. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, 2013.
- Tudor Locke C. et al. Revisiting "How Many Steps Are Enough?". Medicine, Science, Sports and Exercises. ACSM, 2008.
- Villablanca PA et al. Non-Exercise Thermogenesis Activity in Obesity Management. Mayo Foundations for Medical Education and Research. Mayo Clin Proc, April 2015; 90(4):509-519.
- Boutcher SH. High-Intensity Intermittent Exercise and Fat Loss (Review Article). Hindawi Publishing Corporation. Journal of Obesity, Volume 2011, 10 pages.
- British Heart Foundation National Centre (BHFNC) for Physical Activity and Health. Sedentary Behaviour: Evidence Briefing. Loughborough University, 2012.

- Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. Med Sci Sports Exerc. 2009 May; 41(5): 998–1005.
- Avstralske smernice za zmanjševanje časa sedenja:
<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>
- <http://www.cindi-slovenija.net>
- <http://www.nijz.si/>
- http://www.polar.com/e_manuals/RS800CX/Polar_RS800CX_user_manual_Slovensko/ch11.html
- http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- <http://www.fit-preobrazba.si/index.php/kalkulatorji/izracunaj-porabo-kalorij>
- <http://www.hujsanje.net/osebnitrener/poraba-kalorij-pri-sportu/>
- <http://www.wikifit.de/>
- http://www.my-calorie-counter.com/calorie_counter.asp

Priloga 7: Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave

Avtorica poglavja: mag. Jožica Mesarič, Zdravstveni dom Ljubljana

Določanje stanja hranjenosti osebe s pomočjo indeksa telesne mase

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

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

Stanje hranjenosti delimo v naslednje kategorije:

- do 18,49 podhranjenost

- 18,5 - 24,9 normalna prehranjenost

- 25,0 - 29,9 čezmerna prehranjenost (debelost I. stopnje)

- 30,0 - 39,9 debelost (debelost II. stopnje)

- 40 in več izredna debelost (debelost III. stopnje)

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

Razlaga ostalih terminov iz analizatorja telesne sestave

Termin	Obrazložitev
BMR - Basal Metabolism Rate	Stopnja bazalnega metabolizma oziroma potrebe po energiji, ki jih telo potrebuje v stanju mirovanja.
FAT %	Delež telesne maščobe glede na telesno težo
FAT MASS	Teža maščobne mase predstavlja težo maščobne mase v kilogramih
FFM	Pusta telesna teža je sestavljena iz seštevka mišic, kosti, vode in ostale nemaščobne mase v telesu
TBW (Total Body Water)	Količina vode v telesu predstavlja težo vode, ki jo telo vsebuje. Normalna vrednost se giblje med 50% in 70% celotne telesne teže. Moški imajo v povprečju višji delež vode kot ženske, zaradi večje količine mišic.
IMPEDANCE	Upor odraža upornost telesa pri prehodu električnega toka. Mišice so prevodniki električnega toka, medtem ko maščobe niso.
PREDICTED MUSCLE MASS	Predvidena mišična masa predstavlja brezkostno pusto telesno težo.

Priloga 8: Orodje za izračun povprečnih dnevnih energijskih potreb

Orodje za izračun dnevnih energijskih potreb osebe glede na aktivnost, ki jo opravlja vsakodnevno (npr. služba ...) ter prostočasno telesno dejavnost je začasna rešitev, saj bo orodje del računalniške aplikacije, ki jo pripravljamo na NIJZ. Trenutno orodje je pripravljeno v okolju Microsoft Excel, in vam je bilo pred časom posredovano s strani Roka Poličnika po elektronski pošti.

Navodila za uporabo e-orodja po korakih:

1. Glede na spol udeleženca v rubriko e-orodja vpišite podatek o telesni teži, telesni višini, starosti osebe
2. Na podlagi kategorizacije stopnje telesne dejavnosti, ki ste jo določili za posamezno osebo v rubriko vpišete še podatek PAL
3. Vpišete še podatek faktorja MET (poraba energije pri posameznih vrsti telesne dejavnosti), ki ga določite v zavihku MET. Primer: izberete možnost počasnega plavanja in vpišete trajanje aktivnosti v minutah. Dobite poraba energije, ki jo vpišete v orodje v rubriki MET.
4. Na ta način se vam izračunajo vrednosti bazalnega metabolizma in porabe energije, vključujoč telesno dejavnost. Podatek služi kot izhodišče za oblikovanje jedilnika.

Vnos podatkov

Vpišite podatke o osebi in vrednosti PAL

	Moški	Ženska
Telesna teža (kg)	70,00	
Telesna višina (cm)	181,00	
Starost	25,00	
PAL	1,6	

Vpišite podatke o dodatni tel. dej. (MET)

Poraba energije (v kcal/h)	38,00	Poglej porabo energije pri posamezni vrsti telesne dejavnosti (kcal/h)
----------------------------	-------	--

Izračun

	Moški	Ženska	
Bazalni metabolizem	1753	448	kcal
Potrebe po energiji, vključujoč PAL	2805	0	kcal
Potrebe po energiji, vključujoč PAL in MET	2843	38	kcal

Kategorizacija stopnja telesne dejavnosti (PAL)

Opis	Kategorije ljudi	Vrednost PAL	
Zelo lahko delo	uradniki, kadovski delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji	1,3	Z e n a s k e
Lahko delo	administratorji, učitelji, duhovniki, posalnici, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologji, šivilje, vozniki, električarji	1,5	
Srednje težko delo	geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinjice, natakarji, monterji	1,6	
Težko delo	vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji	1,7	
Zelo težko delo	gozdarji, rudarji	2,1	
Zelo lahko delo	uradniki, kadovski delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji	1,3	m o s k i
Lahko delo	administratorji, učitelji, duhovniki, posalnici, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologji, šivilje, vozniki, električarji	1,5	
Srednje težko delo	geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinjice, natakarji, monterji	1,6	
Težko delo	vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji	1,7	
Zelo težko delo	gozdarji, rudarji	2,1	

Nadaljevanje na naslednji strani.

Nadaljevanje iz prejšnje strani

Poraba energije pri posamezni vrsti telesne dejavnosti

vpišite trajanje aktivnosti v minutah

Nazaj na izračun

(klikni)

Vrsta	Poraba energije (v kcal/h)	Čas	Skupaj poraba
počasna hoja	190		0
srednje intenzivna hoja	228		0
hitra hoja	456		0
počasen tek	456		0
srednje hiter tek	532		0
hiter tek	684		0
počasno kolesarjenje	228		0
hitro kolesarjenje	760		0
gorsko kolesarjenje	910		0
počasno plavanje	532	30	266
srednje intenzivno plavanje	608		0
intenzivno plavanje	836		0
rolanje	532		0
drsanje	380		0
smučanje	532		0
pospravljanje stanovanja	152		0
sprehajanje psa	228		0
ples	228		0
vrtnarjenje	456		0
planinarjenje	456		0
nogomet	532		0
rokomet	608		0
odbojka	228		0
...

Naslov: SKRB ZA ZDRAVO TELESNO TEŽO

Priročnik za izvajalce programa zdravega hujšanja za odrasle v primarni zdravstveni dejavnosti

Avtorji priročnika:

Rok Poličnik

Nika Berlic

Dr. Nataša Sedlar

Andrea Backovič Juričan

Mag. Alenka Tančič Grum

Tjaša Knific

Sanja Vrbovšek

Avtorica dodatnega besedila v Prilogi 7: Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave:

Mag. Jožica Mesarič

Delovno skupino za prenovu delavnice hujšanja za odrasle na NIJZ so sestavljali: Rok Poličnik, Andrea Backovič Juričan, Nika Berlic, Jožica Maučec Zakotnik, Tjaša Knific, Dr. Nataša Sedlar, Mag. Alenka Tančič Grum, Sanja Vrbovšek, Mag. Jožica Mesarič, Mag. Tamara Štemberger Kolnik, Erika Povšnar, Jaka Strel.

Založil: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto: Ljubljana, 2016

Dokument je nastal v okviru projekta "Uživajmo v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji (je zaveden v bibliografskih bazah NUK in bo dokončno dodan v publikacijo pred tiskom publikacije).

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana