Sofinancira Evropska unija

I FEEL SLOVENIA

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Priloge intervencije

Kohezijski projekt:

Integrirana obravnava oseb s kronično ledvično boleznijo z vidika krepitve zdravstvene pismenosti in zmanjševanja neenakosti v zdravju

»Ustavimo KLB«

Ustavimo KLB

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje.

Priloge: Integrirana obravnava oseb s kronično ledvično boleznijo z vidika krepitve zdravstvene pismenosti in zmanjševanja neenakosti v zdravju

Avtorji: Jernej Pajek, Dominik Pogorevc, Ana Janžekovič, Špela Bogataj, Katja Kurnik Mesarič Evelin Colja, Jošt Peterca, Adriana Robič, Damjana Golob Lavrič

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje.

Kazalo

1. Soglasje za pridobivanje in obdelavo podatkov 5
2. Psihološki steber 7
2.1 Preglednica srečanj 7
2.2 Natančen opis srečanj 8
2.2.1 Srečanje Prvi stik: Uvodno/motivacijsko srečanje 8
2.2.2 Stopnja 1: Intenzivna sprememba (Srečanja 1–4) 9
2.2.3 Stopnja 2: Konsolidacija (Srečanja 5–6) 22
2.2.4 Stopnja 3: Dolgoročno vzdrževanje 27
2.2.5 Telefonski/digitalni posvet – premostitvena podpora (opcijsko) 30
2.3 Psihodiagnostični pripomočki in gradiva 31
2.3.1 Bolnišnična lestvica anksioznosti in depresije (HADS) 31
2.3.2. Vprašalnik o zdravju SF-36 31
2.3.3. Dnevnik misli in vedenja 32
2.4 Dnevnik spremljanja vedenja (npr. prehrane, telesne dejavnosti, razvade) 33
2.4.1 Kdaj in kako ga uvesti 33
2.4.2 Kako pregledati dnevnik na srečanju 33
2.4.3 Kadar dnevnik ni izpolnjen 33
2.4.4 Primer dnevnika za prehranjevanje 33
2.4.5 Primer dnevnika za beleženje telesne dejavnosti 34
2.4.6 Primer dnevnika za beleženje kajenja 34
2.5 Krog zdravja 35
3. Prehranski steber 40
3.1. Mediteranski jedilnik 40
3.2. Rastlinski jedilnik z malo maščob 43
3.3. Protivnetni jedilnik 47
3.4. Sladkorni jedilnik 49
3.5. Prehranski dnevnik 51
3.5.1. Prehranski dnevnik – primer: 52
3.6. Obrazec za prehransko obravnavo 57
3.7. Vodenje evidence prisotnosti in rezultatov – prehranski del 59
4. Steber telesne vadbe 60
4.1. Smernice za vadbo oseb s KLB 60
4.1.1. Smernice za vadbo oseb s KLB stopnje 1-3a 60
4.1.2. Smernice za vadbo oseb s KLB stopnje 3b-5 62

Ustavimo KLB

4.2. Program vadbe doma za bolnike s KLB 66
4.3. Vprašalnik gibalna pismenost 81
4.4. Vprašalnik IPAQ - Mednarodni vprašalnik o telesni dejavnosti 83
4.5. Testiranje mala testna baterija 85
4.6. Lista prisotnosti začetno in končno testiranje 86
4.7. Lista prisotnosti individualne vadbe 87
4.8. Lista prisotnosti skupinske vadbe 88

1. Soglasje za pridobivanje in obdelavo podatkov

SOGLASJE ZA PRIDOBIVANJE IN OBDELAVO OSEBNIH PODATKOV UDELEŽENCEV NA OPERACIJAH

Naziv operacije:	*Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic*, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ES04.11, z nazivom **»Integrirana obravnava oseb s kronično ledvično boleznijo z vidika krepitve zdravstvene pismenosti in zmanjševanja neenakosti v zdravju«**, kratko **»Ustavimo KLB«**
Nameni, za katere se osebni podatki obdelujejo:	*Namen zbiranja podatkov je izvajanje projekta Ustavimo KLB, priprava analiz, študij in strokovnih besedil iz področja preventivnega varstva in zdravstvene pismenosti za namene izvajanja projekta ESS plus.* V ta namen se pri operaciji zbira, vodi, posreduje, uporablja, obdeluje in shranjuje spodaj navedene osebne podatke posameznikov, ki sodelujejo kot udeleženci na operacijah.
Pravna podlaga za obdelavo osebnih podatkov[1]:	Zakon o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-2), Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP)
Osebni podatki posameznikov, ki sodelujejo kot udeleženci na operacijah: /osebne podatke dopolni upravičenec/:	
Ime in priimek osebe (udeleženca operacije)	
Naziv upravičenca:	Univerzitetni klinični center Ljubljana, OE Interna klinika – Klinični oddelek za nefrologijo, Center za peritonealno dializo in hemodializo
Kontaktni podatki pooblaščene osebe za varstvo podatkov (kadar ta obstaja):	Sonja Štramec Nemec - pooblaščena oseba za varstvo osebnih podatkov UKCLJ

[1] V kolikor področna zakonodaja zahteva pridobitev posebnega pisnega soglasja za zbiranje osebnih podatkov, so upravičenci dolžni pridobiti privolitev udeleženca za zbiranje in obdelavo osebnih podatkov (kot npr. določa 79.f člen Zakona o socialnem varstvu za osebe, vključene v ukrepe na področju socialnega varstva iz 79.č člena navedenega zakona).

Upravljavci oziroma obdelovalci osebnih podatkov:	Za zbiranje podatkov na primarni ravni je odgovoren upravičenec operacije, oz. člani strokovne skupine; Prof. Jernej Pajek, dr. med., dr. Špela Bogataj, Jošt Peterca, Ana Janžekovič, Dominik Pogorevc, mag. psih, Damjana Golob Lavrič, Evelin Colja, mag. Upravičenec osebne podatke hrani pri sebi v fizični obliki (izvirne listine, kot npr. listine o udeležencih/prijavnice, vprašalniki). Nad izvajanjem operacije se izvaja tehnični, administrativni in finančni nadzor, tako, da je vsak čas možna izvedba nadzora operacije ter vpogled v dokumentacijo v vsaki točki operacije ob smiselnem upoštevanju določbe 82. člena Uredbe 2021/1060/EU. Nadzor se izvaja s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti v vlogi posredniškega telesa (MDDSZ), Ministrstva za kohezijo in regionalni razvoj v vlogi organa upravljanja, organa za računovodenje, revizijskega organa, drugih nadzornih organov Republike Slovenije, vključenih v izvajanje, upravljanje, nadzor in revizijo projekta evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027, predstavnikov Evropske komisije, Evropskega računskega sodišča in Računskega sodišča Republike Slovenije ter s strani njihovih pooblaščencev. Nadzor se izvaja z revizijskimi pregledi na podlagi 77. člena Uredbe 2021/1060/EU in internih pravil revizijskih organov.
Obdobje hrambe osebnih podatkov ali, kadar to ni mogoče, merila, ki se uporabijo za določitev tega obdobja:	Upravičenec je skladno s pogodbo o sofinanciranju operacije zavezan zagotavljati dostopnost do vseh dokumentov o izdatkih operacije (vključno z osebnimi podatki udeležencev) še 5 let od 31. decembra leta, v katerem je bilo opravljeno zadnje plačilo upravičencu. Podatki se hranijo na območju Republike Slovenije.

Navedeni osebni podatki, dani z izrecno privolitvijo oz. soglasjem posameznika, ne bodo posredovani tretjim osebam, razen upravljavcem, navedenim zgoraj ter za zgoraj naveden namen. Soglasje se hrani skupaj z njihovo vsebino in vsebino obrazca, s katerim je bilo dobljeno.

PRAVICE POSAMEZNIKA v zvezi z danimi osebnimi podatki:

Posameznik:

- lahko uveljavlja pravico do pozabe, v kolikor ne želi več, da se njegovi osebni podatki, ki jih hrani in obdeluje upravljavec obdelujejo in ob pogoju, da ni zakonitih razlogov za njihovo nadaljnjo hrambo, na način, da od upravljavca kadarkoli zahteva, da se njegovi podatki zbrišejo;
- ima pravico zahtevati dostop do svojih osebnih podatkov ali njihov popravek, izbris ali ugovor k obdelavi osebnih podatkov;
- ima pravico zahtevati omejitev obdelave osebnih podatkov;
- lahko, v kolikor to želi, od obdelovalca zahteva, da mu zagotovi osebne podatke v zvezi z njim, ki jih je posredoval upravljavcu, v strukturirani, splošno uporabljani in strojno berljivi obliki (**pravica do prenosljivosti**);
- ima pravico vložiti pritožbo pri nadzornem organu, pa tudi pravico do pravnih sredstev zoper odločitev nadzornega organa ali v primeru neukrepanja nadzornega organa, pravico do odškodnine in odgovornosti (**pravica do pravnega sredstva in sankcije**);
- posameznik ima pravico do umika soglasja za nadaljnjo obdelavo osebnih podatkov.

Osebne podatke posameznika hranimo do preklica soglasja za hranjenje in obdelavo oz. do roka, ki je naveden zgoraj.

Spodaj podpisani/a sem seznanjen/a z vsemi nameni uporabe osebnih podatkov in **soglašam**, da se za zgoraj naveden namen zbirajo, vodijo, posredujejo, uporabljajo, obdelujejo in shranjujejo osebni podatki, navedeni v tem soglasju.

V Ljubljani, dne _____

IME in PRIIMEK (izpolniti z velikimi tiskanimi črkami)

_____

Lastnoročni podpis: _____

Ustavimo KLB

2. Psihološki steber

2.1 Preglednica srečanj

Preglednica ponuja hiter pregled celotnega poteka psihološke obravnave z ključnimi vsebinami in tehnikami vsakega srečanja.

Srečanje	Faza	Vsebina	Glavne tehnike
Prvi stik	*Kontemplacija → Priprava*	• Uvodni/motivacijski razgovor • Predstavitev programa • Ocena motivacije in pripravljenosti • Uskladitev ciljev in pričakovanj	• Motivacijski intervju • Tehnika »za in proti« • Ocena stopnje spremembe (Prochaska in DiClemente model)
Prvo redno srečanje	*Priprava → Akcija*	• Poglobljeni anamnestični intervju • Uvod v dnevnik vedenja • Izpolnitev vprašalnikov (SF-36, MoCa, HADS)	• Psihoedukacija • Beleženje vedenja • Dnevnik prehrane in telesne dejavnosti
2	*Akcija*	• Pregled dnevnika vedenja • Psihoedukacija – krog zdravja • Izbira prednostnih vedenj	• Tehnika »5x zakaj« • Kolo zdravja • Izbira vedenj po kriterijih izvedljivosti in vpliva
3	*Akcija*	• Evalvacija kroga zdravja • Tehnika reševanja problemov (TRP) • Oblikovanje SMART akcijskega načrta	• SMART model • TRP • Krepitev samoučinkovitosti
4	*Akcija*	• Evalvacija prvega tedna akcijskega načrta • Formulacija ovir – trostopenjski model • Razvoj prilagojenih strategij	• Predhodni dejavniki + nadzor dražljajev • Problematične misli + kartica spoprijemanja • Pozitivne posledice + alternativne nagrade
5	*Vzdrževanje (zgodnje)*	• Ocena samostojnega dela (2 tedna) • Utrjevanje obstoječih sprememb • Širitev akcijskega načrta (opcijsko)	• Kontrolni seznam utrjevanja • SMART (za nove cilje) • Tehnika »Od kod do kod«
6	*Vzdrževanje*	• Zaključna evalvacija napredka • Identifikacija tveganj za zdrse • Načrt dolgoročnega vzdrževanja	• Preventivni načrt za tvegane situacije • Zgodnji opozorilni znaki

Ustavimo KLB

		• Pismo samemu sebi	• Kontrolni seznam vzdrževanja
Aktivacijsko	*Vzdrževanje*	• Pregled prvega meseca • Analiza zdrsov • Prilagoditev strategij • Načrtovanje naslednjega trimesečja	• Analiza zdrsov brez obsojanja • TRP • Kontrolni seznam vzdrževanja
Obdobna (vsake 3 mes.)	*Vzdrževanje*	• Uvodni pregled • Identifikacija trenutnih izzivov • Reševanje problemov • Krepitev motivacije	• TRP • Prilagoditev akcijskega načrta • Vizualna lestvica (1–10) • SF-36, HADS ob vsakem srečanju

Opomba. Opcijsko med srečanji: telefonski/digitalni posvet (10–15 min) kot premostitvena podpora pri prehodu na redkejša srečanja ali v obdobju povečanega tveganja.

2.2 Natančen opis srečanj

2.2.1 Srečanje Prvi stik: Uvodno/motivacijsko srečanje

Trajanje: 60 minut

Časovni okvir: Pred začetkom redne obravnave

Stopnja spreminjanja: Kontemplacija → Priprava

Cilji

- Vzpostaviti terapevtski odnos in občutek varnosti
- Oceniti stopnjo motivacije in pripravljenosti za spremembo
- Pridobiti pisno soglasje za sodelovanje
- Pregledati predloge nefrologa
- Uskladiti pričakovanja in cilje vključitve

1. Uvod in spoznavanje (10 min)

Psiholog se predstavi in na kratko opiše strukturo ter namen programa. Udeležencu je treba pojasniti, da je obravnava prostovoljna in zaupna ter da psiholog sodeluje z multidisciplinarnim timom. Navedemo število srečanj; uvodno in nato še šest rednih srečanj. Opredelimo pogostost srečanj in kaj se pričakuje od udeleženca pri sodelovanju v programu. Udeležencu damo prostor za vprašanja.

2. Pregled dokumentacije (5 min)

- Pregled nefrologovih predlogov in napotkov
- Pojasnilo o varovanju osebnih podatkov

3. Motivacijski intervju (35 min)

Ustavimo KLB

Osrednji del uvodnega srečanja. Psiholog z odprtimi vprašanji in empatičnim poslušanjem vzpostavi varen prostor za pogovor. Cilj ni prepričevanje, temveč razumevanje udeleženca in spodbujanje notranje motivacije.

- Odprti razgovor o trenutnem življenju in zdravstvenem stanju
- Ocenjevanje stopnje pripravljenosti na spremembo (Prochaska-DiClemente model)
- Tehnika »za in proti« – ambivalenca do sprememb
- Prepoznavanje vrednot in osebnih ciljev
- Iskanje razkoraka med trenutnim in želenim stanjem

4. Uskladitev ciljev (10 min)

- Skupna opredelitev začetnih ciljev vključitve
- Preverjanje realnosti pričakovanj, ki jih goji udeleženec
- Dogovor o nadaljnjih korakih in terminu naslednjega srečanja

Možni izidi

- **Pripravljen za vključitev:** Prehod na Srečanje 1 (1 teden)
- **Potrebno dodatno motiviranje:** Dodatno srečanje po 1 tednu (45 min)
- **Ni primeren za vključitev:** Usmeritev v drugo obliko podpore

2.2.2 Stopnja 1: Intenzivna sprememba (Srečanja 1–4)

Fokus: sistematično opazovanje in začetno aktivno spreminjanje vedenja. Srečanja potekajo tedensko. Psiholog je v vlogi aktivnega sogovornika, ki vodi strukturiran proces.

2.2.2.1. Srečanje 1: Uvod v dnevnik vedenja in psihoedukacija

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 1 teden po uvodnem srečanju

Faza spreminjanja: Priprava → Akcija

Cilji

- Poglobiti razumevanje povezave med vedenjem, zdravjem in kakovostjo življenja
- Izvesti poglobljeni anamnestični intervju
- Vpeljati sistematično spremljanje vedenja z dnevnikom
- Izvesti začetno merjenje izidov (SF-36, MoCa, HADS)

1. Poglobljeni anamnestični intervju (30 min)

Cilj je pridobiti celostno sliko o življenjskem slogu udeleženca ter prepoznati varovalne dejavnike in dejavnike tveganja. Psiholog posluša z radovednostjo, brez vrednotenja.

Raziskovana področja:

Ustavimo KLB

- Dnevna rutina (vstajanje, obroki, aktivnosti, spanje)

  »Kdaj se ponavadi odpravljate spat in kdaj vstajate? Koliko obrokov imate dnevno? Kaj počnete tekom dneva?«
- Socialna mreža in viri podpore

  »S kom živite? Na koga se ponavadi obrnete, ko vam je težko?.«
- Delovne in življenjske obremenitve ter stres

  »Kaj ste po poklicu? Ali je za vas delo pomembna vrednota? Kako ste zadovoljni s svojim poklicem?
- Pretekle izkušnje s spreminjanjem navad – kaj je takrat pomagalo?

  »Ste že kdaj v preteklosti spremenili kakšno stvar, ki vam ni ustrezala? Kako ste takrat postopali? Ste uspeli spremembo ohraniti?.«
- Trenutna pričakovanja in morebitni strahovi glede programa
- Obstoječi notranji in zunanji viri

  »Kaj storite, kadar ste vznemirjeni?.«

2. Uvod v dnevnik vedenja (15 min)

Psiholog dnevnik fizično izroči udeležencu in ga skupaj z njim pregleda – ne le omeni, da obstaja. Razloži namen z naslednjimi besedami:

> *»Ta teden ne bomo ničesar spreminjali. Vaša naloga je samo opazovati – kot bi gledali na sebe od zunaj. Dnevnik je vaše ogledalo: pokaže, kdaj, kje in zakaj počnete to, kar počnete. Vsak zapis je koristen, tudi če se vam zdi, da ni nič posebnega.«*

Skupaj z udeležencem izberemo 2–3 vedenja za opazovanje. Vedenja morajo biti konkretna in opazna – ne splošna stanja (»slabo prehranjevanje«), temveč specifična dejanja (»večerni obrok pred televizijo«, »dan brez hoje«).

Za vsako vedenje beležimo:

- **Kdaj:** približna ura v dnevu
- **Kaj točno:** natančen opis vedenja
- **Kje in s kom:** kontekst
- **Razpoloženje pred vedenjem:** kratka oznaka čustvenega stanja
- **Sprožilec:** kaj je vedenje sprožilo
- **Posledice:** kako se je udeleženec počutil med vedenjem in po njem

Primer izpolnjenega dnevnika:

Ura	Vedenje	Kje / s kom	Kontekst	Sprožilec	Posledice
20:30	Pojem 3 kose čokolade	Doma, sam, pred TV	Utrujen, pod stresom	Reklama za hrano	Kratko zadovoljstvo, nato slaba vest

Ustavimo KLB

08:00	Izpuščen sprehod	Sam doma	Zaspan, mrzlo jutro	Deževen dan	Rahla slaba vest
13:00	Kosilo – normalen obrok	Jedilnica v službi	Lačen, nevtralen	Čas za kosilo	Zadovoljen, sit

Psiholog pokaže primer in razloži, da ni »pravilnih« ali »napačnih« vnosov – pomembna je iskrenost, ne popolnost.

Pogoste napake pri beleženju

Udeleženec piše za nazaj, ne sproti: Psiholog normalizira in predlaga praktično rešitev:

> *»Ni nič hudega. Beležite takoj po vedenju – ali pa si nastavite opomnik na telefon dvakrat na dan.«*

Beleži le »slaba« vedenja:

> *»Zabeležite vse – tudi normalen, zdrav obrok je podatek. Zanima nas celotna slika, ne seznam napak.«*

Ne vidi smisla v beleženju:

> *»Razumem. Smisel se pokaže, ko skupaj pogledamo vzorce. Poskusite samo ta teden.«*

Izpušča sprožilce in razpoloženje:

> *»Hrana sama ni toliko zanimiva kot to, kaj se dogaja okrog nje. Kdaj jeste, kako se počutite takrat – to je tisto, kar nam bo pomagalo razumeti vaše vzorce.«*

Vodeni pogovor za izbiro vedenj

Korak 1 – Odprto vprašanje: *»Katere navade pri prehranjevanju ali gibanju (v vašem vsakdanju) se vam zdijo trenutno najbolj problematične?«*

Korak 2 – Konkretizacija: *»Ko pravite 'preveč jem zvečer' – kdaj točno? Kaj takrat počnete? Kje ste?«*

Korak 3 – Izbira: skupaj izberemo 2–3 vedenja, ki so dovolj pogosta, dovolj konkretna in po udeležencevi oceni najpomembnejša.

Korak 4 – Dogovor o načinu: psiholog in udeleženec skupaj določita obliko beleženja (dnevnik, mobilna aplikacija, besedilna datoteka). Oblika ni pomembna – pomembno je, da je dostopna in enostavna.

Navodila za pregled dnevnika na Srečanju 2

- Začne odprto: »Kaj ste opazili, ko ste gledali svoje zapise?«
- Išče vzorce, ne napake: kateri dnevi, ure ali situacije se ponavljajo
- Poudari ugotovitve udeleženca – tisto, kar udeleženec sam opazi, je dragoceno
- Normalizira pomanjkljivosti: nepopoln dnevnik je boljši od praznega

3. Zaključek in domača naloga (10 min)

Ustavimo KLB

- Izpolnitev vprašalnikov: SF-36, MoCa (po potrebi), HADS
- Izročitev in razlaga dnevnika vedenja
- Dogovor o naslednjem srečanju

Ključni izidi

- Udeleženec razume namen opazovanja in ga doživlja kot orodje, ne nadzor
- Sistem samoopazovanja je vzpostavljen
- Skupaj identificiramo dve ali tri ključna vedenja za nadaljnje delo

2.2.2.2 Srečanje 2: Analiza vedenja in psihoedukacija

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 1 teden po Srečanju 1

Faza spreminjanja: Akcija

Cilji

- Analizirati opazovana vedenja iz preteklega tedna
- Identificirati ključna vedenja za spremembo
- Uvesti koncept kroga zdravja
- Izobraziti udeleženca o medsebojni povezanosti področij zdravja

1. Pregled dnevnika vedenja (15 min)

Psiholog začne z odprtim vprašanjem – ne z ocenjevanjem:

> *»Preden si skupaj ogledava zapise – kaj ste sami opazili? Je kaj presenetilo?«*

Psiholog aktivno posluša in si označuje ponavljajoče se vzorce: kateri dnevi so problematični, katera čustvena stanja se pojavljajo pred nezdravimi vedenji, kakšne so kratkoročne posledice.

Za vsak izstopajoč vzorec psiholog skupaj z udeležencem poglobi razumevanje z metodo »5x zakaj«:

> *Primer: »Zakaj zvečer jem sladkarije?« → »Ker sem utrujen.« → »Zakaj si utrujen?« → »Ker slabo spim.« → »Zakaj slabo spiš?« → »Ker sem pred spanjem preveč na telefonu.«*

Psiholog zaključi pregled z jasnim povzetkom:

> *»Torej – vidiva, da se pri vas največ dogaja zvečer po dolgem dnevu in med vikendi brez rutine. To sta dve ključni situaciji, na kateri se bova osredotočila.«*

2. Krog zdravja – psihoedukacija (25 min)

Psiholog razloži namen vaje:

> *»Preden se odločimo, kaj spremeniti, si oglejmo celotno sliko. Pogosto se osredotočimo samo na eno področje in ne vidimo, kako vse ostalo nanj vpliva. Krog zdravja nam pokaže ta celoten kontekst.«*

Ustavimo KLB

Psiholog skupaj z udeležencem pregleda vsa področja: telesno zdravje (prehrana, gibanje, spanje), duševno zdravje (stres, čustva, miselni vzorci), socialno zdravje (odnosi, podpora, vključenost) in ostalo (stik z okoljem, finance).

Za vsako področje udeleženec na lestvici 1–10 oceni trenutno stanje. Psiholog ne pojasnjuje, kaj je »dobra« ocena:

> *»Ni pravilnih ali napačnih odgovorov. Zanima nas vaš subjektivni občutek – kako zadovoljni ste s tem področjem zdaj.«*

Ko so vsa področja ocenjena, psiholog skupaj z udeležencem išče povezave med področji:

- »Opazite kakšno področje, ki vpliva na vsa ostala?«
- »Ko vam gre slabše pri stresu – kaj se zgodi z gibanjem? In s prehrano?«
- »Je kakšno področje, kjer bi majhna sprememba vplivala na vse ostalo?«

Pogoste situacije pri vaji

Udeleženec da vsem področjem visoke ocene:

> *»Vidim, da ste dali vsemu med 7 in 9. Če smem – kaj vas je pripeljalo v ta program? Kaj bi radi spremenili?«*

Udeleženec da vsem področjem nizke ocene:

> *»Opazim, da se vam zdi trenutno precej težko na vseh področjih. Kako ste se počutili v zadnjem tednu nasploh?«*

Psiholog oceni, ali je primerno nadaljevati z načrtovanjem ali je najprej treba nasloviti čustveno stanje.

Udeleženec se ne more odločiti za prioritetno področje:

> *»Če bi morali izbrati eno stvar, ki bi jo v naslednjih dveh tednih spremenili – samo eno – kaj bi to bilo?«*

3. Izbira vedenj za spremembo (15 min)

Na podlagi kroga zdravja udeleženec skupaj s psihologom izbere 1–2 prednostni področji. Kriteriji izbire:

- **Vpliv na zdravje:** katero vedenje ima največji neposredni pozitivni vpliv na življenjski slog
- **Izvedljivost:** katero področje ima najnižje ovire glede na trenutne okoliščine in energijo
- **Motivacija:** pri katerem področju udeleženec sam zazna največjo pripravljenost
- **Učinek domine:** ali obstaja področje, katerega izboljšanje bi pozitivno vplivalo na vsa ostala

Domača naloga

- Nadaljevanje dnevnika vedenja
- Razmislek o treh vprašanjih: Katero področje me danes najbolj skrbi? Kateri trenutek tega tedna mi je prinesel dober občutek? Katera ena sprememba bi mi v dveh tednih prinesla največ?

Ustavimo KLB

2.2.2.3 Srečanje 3: Akcijski načrt in tehnike reševanja problemov

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 1 teden po Srečanju 2

Faza spreminjanja: Akcija

Cilji

- Evalvirati izkušnjo z opazovanjem vedenja in krogom zdravja
- Oblikovati konkreten, merljiv akcijski načrt (SMART)
- Predstaviti in naučiti tehniko reševanja problemov (TRP)
- Okrepiti samoučinkovitost pred začetkom aktivnih sprememb

1. Evalvacija kroga zdravja (10 min)

Psiholog začne odprto – cilj je razumeti, kaj je udeleženec opazil, ne oceniti pravilnost izpolnjevanja. Tudi neizpolnjena naloga je koristna informacija.

> *Udeleženec: »Pri gibanju sem si dal 2, pri prehrani 4 – ampak odnose z bližnjimi bi ocenil kot dobre.« Psiholog: »To pomeni, da imate trdno socialno osnovo. Ali bi prijatelji lahko podprli vaše spremembe pri gibanju?«*
>
> *Udeleženec: »Sploh nisem izpolnil, pozabil sem.« Psiholog: »Narediva skupaj zdaj – vzemiva si 5 minut.«*

2. Tehnika reševanja problemov (TRP) (20 min)

Psiholog razloži osnovno idejo:

> *»Ko naletimo na oviro, pogosto reagiramo samodejno – ignoriramo problem ali se vrnemo k staremu vedenju. Tehnika reševanja problemov je tretja pot – sistematičen pristop, ki problem razdeli na obvladljive korake.«*

Šest korakov TRP:

1. Opredelitev problema – čim bolj konkretno (ne »nimam časa«, temveč »v torek se vrnem domov ob 18:30 in sem utrujen«)
2. Možganska nevihta – naštejemo vse možne rešitve brez vrednotenja
3. Vrednotenje rešitev – za vsako ocenimo prednosti in slabosti
4. Izbira rešitve – izberemo eno ali kombinacijo
5. Načrt izvedbe – kdaj, kako in s čim bomo rešitev preizkusili
6. Pregled – na naslednjem srečanju ocenimo, ali je delovala

Ustavimo KLB

Obrazec za možgansko nevihto:

#	Možna rešitev	Izvedljivost (1–5)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Obrazec za vrednotenje rešitev:

Rešitev	Prednosti	Slabosti	Izvedljivost (1–5)

Primer izpolnjenega postopka:

> *Problem: V torek in sredo pridem domov ob 18:30. Utrujen sem, ne da se mi it na sprehod. Možnosti: hodim zjutraj, skrajšam sprehod na 10 minut hoje, hodim med odmorom v službi, nadoknadim ob koncu tedna. Izbira: samo za torek in sredo skrajšam na 10 minut. Načrt: v torek, 15. 4., takoj ko pridem domov, preden se usedem, oblečem copate in grem.*

Vaja med srečanjem: psiholog povabi udeleženca, da takoj preizkusi TRP na oviri, ki jo pričakuje pri svojem akcijskem načrtu.

> *Udeleženec: »Bojim se, da ne bom imel časa za sprehod.« Psiholog: »Kdaj točno se to zgodi?« Udeleženec: »Predvsem v ponedeljek in torek.« Psiholog: »Naštejmo možnosti – vse, tudi tiste manj realne.«*

3. Oblikovanje SMART akcijskega načrta (20 min)

Psiholog razloži pomen zapisanega načrta:

> *»Marsikdo ima cilje v glavi, a jih nikoli ne zapiše. Zapisani cilj je bistveno bolj verjetno dosežen kot tisti, ki ostane samo v mislih.«*

Psiholog vodi z vprašanji – cilji morajo izhajati iz udeleženca samega:

Ustavimo KLB

- **S – Specifično:** »Kaj točno boste počeli? Kdaj, kje, kako pogosto?«
- **M – Merljivo:** »Kako boste vedeli, da ste cilj dosegli? Kaj boste beležili?«
- **A – Dosegljivo:** »Ali je ta cilj realen glede na vaše zmožnosti in obveznosti?«
- **R – Pomembno:** »Zakaj je ravno ta cilj pomemben za vas osebno – ne za zdravnika?«
- **T – Časovno opredeljeno:** »Kdaj začnete? Kateri dan, ob kateri uri?«

Psiholog pazi na previsoko postavljene cilje:

> *Udeleženec: »Vsak dan bom hodil eno uro.« Psiholog: »To zveni ambiciozno. Koliko ste hodili v zadnjem tednu?« Udeleženec: »Skoraj nič.« Psiholog: »Potem začnimo z 20 minutami trikrat na teden. Ko bo to postalo navada, jo lahko nadgradimo.«*

Načrt za ovire:

Pričakovana ovira	Moja rešitev

Psiholog razloži pomen razdelka za ovire:

> *»To ni pesimizem – to je realizem. Ovire se bodo pojavile. Tisti, ki jih vnaprej predvidijo, lahko hitreje odreagirajo na nastalo situacijo.«*

4. Krepitev samoučinkovitosti – tehnika »Uspelo mi je že prej« (5 min)

> *»Pomislite na čas, ko ste morali spremeniti kakšno navado ali premagati kakšno oviro. Ni nujno zdravstvena tema. Kdaj vam je že uspelo narediti kaj težkega?«*

Ko udeleženec opiše izkušnjo, psiholog poveže z današnjim ciljem:

> *»Ta izkušnja nam pove, da imate v sebi vire za spremembo. Metoda je morda drugačna, izziv je drugačen – ampak osnove so enake.«*

Domača naloga

- Začetek izvajanja akcijskega načrta od dogovorjenega dne
- Vodenje dnevnika vedenja – beležiti uspehe in ovire
- Ob naleteli oviri preizkusiti TRP ali vsaj zapisati problem in tri možne rešitve

2.2.2.4 Srečanje 4: Formulacija in obravnava ovir

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 1 teden po Srečanju 3

Faza spreminjanja: Akcija

Ustavimo KLB

Cilji

- Evalvirati prvi teden izvajanja akcijskega načrta
- Identificirati in formulirati ovire po trostopenjskem modelu
- Za vsako kategorijo razviti prilagojene strategije
- Okrepiti vztrajanje pri spremembah kljub oviram

1. Evalvacija prvega tedna akcijskega načrta (15 min)

Psiholog začne z odprtim vprašanjem:

> *»Kako je potekal ta teden? Preden pogledava dnevnik – kaj vam trenutno izstopa?«*

Psiholog posluša in si označi: ali udeleženec začne s pozitivnim ali negativnim, kakšen je ton. Nato strukturiran pregled:

- »Kolikokrat vam je uspelo izvesti načrtovano vedenje?«
- »Kateri dan je bil najtežji? Kaj se je takrat dogajalo?«
- »Je bil kakšen trenutek, ko vam je uspelo kljub temu, da je bilo težko?«

Psiholog normalizira zdrse in jih preokvirja:

> *Udeleženec: »V sredo mi ni uspelo – bil sem preveč utrujen.« Psiholog: »Prav, v sredo vam torej ni uspelo, se zgodi. Kaj pa ostale dni?«*

> *Udeleženec: »Hodil sem vsak dan, razen v sredo in petek.« Psiholog: »To je 5 od 7 dni v prvem tednu – odličen začetek. Zdaj poglejva, kaj se je zgodilo v sredo in petek.«*

2. Formulacija ovir: trostopenjski model (30 min)

> *Psiholog: »Ko se nam zgodi, da ne izvedemo načrtovanega vedenja, za tem skoraj vedno stoji kakšen vzrok. Danes bova pogledala, katere vrste vzrokov obstajajo – ker šele ko vemo, kaj nas teži, lahko izberemo pravo strategijo.«*

Psiholog nariše shemo s tremi kategorijami:

- **1. Predhodni dejavniki:** zunanji (okolje, socialni dejavniki, čas, dostopnost) in notranji (čustveno stanje, utrujenost, motivacija)
- **2. Problematične misli:** prepričanja in samogovor pred vedenjem ali med njim
- **3. Pozitivne posledice nezdravega vedenja:** takojšnje koristi, ki jih nezdrav vzorec prinaša
  »Vsaka od teh treh kategorij zahteva drugačen pristop. Če ne vemo, s katero vrsto ovire imamo opravka, se pogosto lotimo napačne strategije.«

Kategorija 1 – Predhodni dejavniki

Bolniki pogosto živijo v okolju, kjer je zdravo vedenje težko vzdrževati. Dražljaji iz okolja – mamljiva hrana na vidnih mestih, naprave, ki zmanjšujejo potrebo po gibanju, socialni pritiski – sprožijo nezdrava vedenja, preden se tega zavedamo.

Vodilna vprašanja za zunanje dejavnike: Kje ste bili? Kaj je bilo v okolju prisotno? Kdo je bil z vami?

> *Udeleženec: »V sredo smo imeli rojstni dan v službi – na mizi je bila torta in sem tudi sam jedel.« Psiholog: » Torej je bil sprožilec socialne narave. Kaj bi se zgodilo, če bi se usedli stran od mize?«*

Ustavimo KLB

Udeleženec: »Zvečer, ko gledam televizijo, vedno vzamem kaj za jest.« Psiholog: »Televizija je sprožilec za prehranjevanje. Bi bilo mogoče en večer v tednu gledati v sobi brez hrane?«

Vodilna vprašanja za notranje dejavnike: Kako ste se počutili tik pred tem? Ste bili utrujeni, pod stresom, sami?

Udeleženec: »Ko sem pod stresom, zvečer ne grem na sprehod.« Psiholog: »Utrujenost je notranji sprožilec. Bi bila možna krajša oblika gibanja za take dni – recimo dolga 10 minut?«

Strategija – nadzor dražljajev iz okolja

Psiholog skupaj z udeležencem pregleda seznam konkretnih sprememb. Ne gre za to, da bi udeleženec naredil vse naenkrat – skupaj izberemo 2–3 spremembe, ki so za njegovo situacijo najbolj relevantne. Primeri za prehranjevanje:

- Nakupovanje: podrobno načrtovati nakupovalni seznam, nakupovati ko nismo lačni, ne kupiti ničesar zunaj seznama, izogibati se policam s sladkimi in slanimi prigrizki.
- Shranjevanje hrane: hrane ne puščati na vidnih mestih, mamljivo hrano shraniti na nedostopna mesta, hrano hraniti v zaprtih posodah.
- Priprava hrane: skuhati točno toliko, kot je potrebno, ne pokušati med kuhanjem, ne kuhati, ko smo lačni.
- Serviranje hrane: hrano servirati porcijsko na posameznih krožnikih, počakati 5 minut preden naložimo drugo porcijo, uporabljati manjše krožnike.
- Med obrokom: jesti vedno pri mizi, osredotočiti se na okus in teksturo, jesti ob istih urah vsak dan.
- Po obroku: vstati od mize takoj ko pojemo, ostanke takoj zaviti in pospraviti.

Telesna dejavnost: načrtovati dejavnost (kaj, kdaj, kje, s kom), pripraviti oblačila za vadbo že večer prej, nastaviti alarme, dogovoriti se s prijateljem za skupno vadbo.

Po pregledu strategij psiholog skupaj z udeležencem izpolni tabelo sprememb. Psiholog razloži analogijo:

»Ko vpeljemo novo vedenje, je sprva naporno – zahteva pozornost in zavestni napor. Pomislite na vožnjo avta: v začetku je stresno, vključuje veliko postopkov hkrati. S časom pa to postane avtomatično. Enako se zgodi z novimi navadami – a le, če jih ponavljamo dovolj dolgo.«

Ustavimo KLB

Tabela sprememb dražljajev iz okolja za primer področja prehrane:

Področje	Kaj sem počel prej?	Kaj bom počel zdaj?
Nakupovanje		
Shranjevanje hrane		
Priprava hrane		
Serviranje hrane		
Med obrokom		
Po obroku		
Družabni dogodki		
Telesna dejavnost		

Obravnava impulzov in čustev

Kadar so sprožilci čustveni in nepredvidljivi, sama sprememba okolja ni dovolj. Psiholog predstavi tehniko »Stvari, ki jih lahko rečem in naredim«:

> *»Včasih pride impulz ali čustvo tako hitro, da nimamo časa za razmislek. Za take trenutke se naučimo dveh vrst odzivov: stvari, ki si jih povemo, in stvari, ki jih naredimo – namesto da bi reagirali po starem vzorcu.«*

Kriteriji za »stvari, ki jih lahko naredim«: (1) zapolnijo čas – impulz po navadi po pol ure popusti; (2) praktično otežujejo nezdrav odziv; (3) odvračajo pozornost in so po možnosti prijetne.

Stvari, ki jih lahko rečem – prehranjevanje:

- »Lakota ni urgentna – to lahko zdržim.«
- »Želja po hrani je kot val: najprej narašča, nato upade.«
- »To je samo misel – ni mi treba ukrepati v skladu z njo.«
- »Sledim načrtu, ki mi pomaga.«
- »Kakšne negativne posledice ima zame prenajedanje?«

Stvari, ki jih lahko rečem – telesna dejavnost:

- »Vem, da zmorem.«
- »Ko premagam začetno oviro, se bom počutil bolje.«
- »Počutiti se fit je zelo zadovoljujoče.«
- »Začnem zdaj in zaključim ta set.«

Stvari, ki jih lahko naredim – prehranjevanje:

- Takoj odidemo stran od hrane
- Pokličemo prijatelja
- Gremo na kratek sprehod

Ustavimo KLB

- Preberemo knjigo ali poslušamo glasbo
- Umijemo zobe
- Počakamo 20 minut – impulz bo popustil

Stvari, ki jih lahko naredim – telesna dejavnost:

- Obujemo športne čevlje – samo to, brez pritiska za več
- Gremo na kratek sprehod
- Ne sedemo na kavč, ko pridemo domov

Psiholog izroči udeležencu ta seznam kot izhodišče in ga povabi, da ga doma dopolni s svojimi predlogi.

Kategorija 2 – Problematične misli

Psiholog razloži, zakaj so misli pogosto spregledana kategorija ovir:

> *»Misli so hitre, avtomatske – pogosto sploh ne opazimo, da so prisotne.«*

Psiholog pomaga udeležencu rekonstruirati miselni proces:

> *»Pomislite na tisti ponedeljek, ko niste šli na sprehod. Ste doma, prišli ste iz službe. Kaj si je v tistem trenutku rekla tista majhna glasba v vaši glavi?«*
>
> *Udeleženec: »Danes sem bil tako utrujen, enkrat res ni nič.« Psiholog: »Ta misel se je zdela popolnoma logična. Kdaj pa bi bila problem?« Udeleženec: »Ko se 'enkrat' ponovi vsak ponedeljek.« Psiholog: »Točno. Kako bi jo preoblikovali?«*

Pogosti vzorci problematičnih misli:

- **»Enkrat ni nobenkrat.«** → postane vzorec
- **»To sem si zaslužil/a.«** → nagrajevanje s hrano
- **»Ker sem zdrsnil/a, je cel dan pokvarjen.«** → črno-belo mišljenje
- **»Nikoli mi ne bo uspelo.«** → katastrofiziranje

Bolnike poučimo, da je prvi korak za uspešno naslavljanje problematičnih misli prepoznavanje le-teh. Kadarkoli ima udeleženec misli, ki ga ovirajo, ga spodbudimo, da jih zapiše. Pomagamo z vprašanji: »Kaj vam je šlo čez glavo, preden ste se odločili, da ne greste na sprehod?«

Naslednji korak je, da udeleženec, ko zazna problematično misel, naredi ravno nasprotno od tega, kar ta narekuje. Če se določene misli stalno ponavljajo, bolnik pripravi kartico spoprijemanja.

Ustavimo KLB

Psiholog skupaj z udeležencem oblikuje kartice spoprijemanja:

Problematična misel	Uravnotežena misel	Dejanje
»Saj če danes pojem čokolado, to ne bo nič.«	»Če pojem kos čokolade, kaj lahko drugje naredim, da bo stanje uravnoteženo.«	Grem na 10-minutni sprehod.
»Danes mi ni šlo po načrtu, vse je pokvarjeno.«	»En zdrs ne pomeni konca. Naslednji obrok je nova priložnost za nadaljevanje po planu.«	Izpolnim dnevnik in načrtujem naslednji obrok.
»Preveč utrujen/a sem za vadbo.«	»10 minut hoje me bo verjetno osvežilo bolj kot kavč.«	Obujem superge in grem do konca ulice.

Psiholog pojasni pomen normalizacije zdrsov:

> *»Zdrsi so del procesa – ne izjema, temveč pravilo. Pričakovati je, da se bodo primerili. Razlika med tistimi, ki uspejo, in tistimi, ki ne, je v tem kako na to odreagirajo.«*

Psiholog skupaj z udeležencem oblikuje stavke za soočanje z zdrsi:

> *»Ne bi smel pojesti toliko, naredil sem napako. Če se preostanek tedna držim načrta, ta napaka ne bo imela trajnega vpliva.«*

> *»Pojedla sem nekaj, česar nisem načrtovala, a to ne pomeni, da je konec. Zdaj se spet držim načrta. Veliko več razlogov imam, da neham s prenajedanjem, kot pa da z njim nadaljujem.«*

Kategorija 3 – Pozitivne posledice nezdravega vedenja

> *Psiholog: »Nezdrava vedenja ne obstajajo brez razloga. Hrana, cigareta, sedenje na kavču – vse to nam nekaj daje. Dokler ne razumemo, kaj točno, ne moremo najti prave alternative.«*

Vodilna vprašanja: Kaj vam to vedenje prinese? Kako se počutite med njim ali takoj po njem? Kaj bi izgubili, če ga opustite?

> *Udeleženec: »Ko sem žalosten, mi čokolada res pomaga – za trenutek se počutim bolje.« Psiholog: »Čokolada deluje kot obliž. Vprašanje ni, kako to potrebo ukiniti – kako jo zadovoljiti drugače. Kaj vam še prinese podoben občutek?« Udeleženec: »Pogovor s prijateljem. No, pa glasba.« Psiholog: »Odlično. Bi bili pripravljeni naslednjič, ko pride ta občutek, najprej napisati sporočilo prijatelju in počakati 10 minut?«*

> *Udeleženec: »Kadim po obroku – to je moj edini trenutek miru v dnevu.« Psiholog: »Kajenje je ritual, ki zaznamuje odmor. Kaj bi se zgodilo, če bi ta odmor vzeli brez cigarete – samo sedeli zunaj 5 minut?«*

Ustavimo KLB

Iskanje alternativnih nagrad – štiristopenjski postopek

1. korak – Utemeljitev:

> *»Skupaj sva ugotovila, da je hrana eden od vaših glavnih virov zadovoljstva. Eden od načinov, kako to oviro premostiti, je iskanje drugih aktivnosti, ki vam prinašajo zadovoljstvo.«*

2. korak – Iskanje idej:

Psiholog vpraša po preteklih in sedanjih virih zadovoljstva. Skupaj z udeležencem narišemo »pito nagrad« – diagram, ki prikaže, koliko prostora v življenju zaseda hrana kot vir zadovoljstva.

3. korak – Izbira:

Udeleženec izbere 1–2 aktivnosti za naslednji teden. Aktivnost mora biti izvedljiva (ne idealna), po možnosti vključuje drugo osebo ter ni odvisna od razpoloženja.

4. korak – Izvedba in beleženje:

Udeleženec aktivnost zapiše v dnevnik vedenja in beleži, kdaj jo je izvedel ter kako se je počutil.

Tri kategorije nagrad, ki niso hrana:

7. Najljubše aktivnosti: hobiji, obisk kina ali gledališča, masaža, poslušanje glasbe, kopel
8. Pozitivni samogovor: *»Ponosen sem nase.«*, *»Dobro mi gre.«*, *»Zmorem.«*
9. Vizualizacija: *»Super bo, ko bom imel več energije za vnuke.«*

Psiholog razloži »kognitivne kredite« za telesno dejavnost:

> *»Kadar vam uspe – tudi ko je bilo težko – si recite eno od teh fraz: 'Dobro sem opravil.', 'Super mi gre.', 'Lahko dosežem svoje cilje.' To ni samohvala. To je trening samozaupanja, ki dolgoročno zmanjša frustracije in okrepi prepričanje, da imate nadzor nad svojim vedenjem.«*

3. Krepitev samoučinkovitosti – tehnika »Od kod do kod« (10 min)

> *»Preden zaključiva – pomislite: kje ste bili pred tremi tedni? Kaj ste vedeli o svojih vzorcih? Kaj ste imeli v rokah? In kje ste zdaj?«*

Domača naloga

- Nadaljevanje dnevnika vedenja
- Izpolniti tabelo sprememb dražljajev iz okolja – vsaj dve ali tri področja
- Ob vsaki oviri: razvrstiti jo v eno od treh kategorij in zapisati preizkušeno strategijo
- Preizkusiti vsaj eno alternativno nagrado
- Dopolniti seznam »Stvari, ki jih lahko rečem in naredim« s svojimi predlogi

2.2.3 Stopnja 2: Konsolidacija (Srečanja 5–6)

Fokus: utrjevanje že vzpostavljenih vedenjskih sprememb in priprava na dolgotrajno samostojnost. Srečanja potekajo štirinajstdnevno. Psiholog postopoma prehaja iz vloge aktivnega svetovalca v vlogo podpornega mentorja.

Ustavimo KLB

2.2.3.1 Srečanje 5: Utrjevanje in širitev sprememb

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 2 tedna po Srečanju 4

Faza spreminjanja: Vzdrževanje (zgodnje)

Cilji

- Oceniti uspešnost samostojnega dela v dvotedenskem obdobju
- Utrditi že vzpostavljene spremembe
- Po potrebi razširiti akcijski načrt
- Krepiti samoučinkovitost in samozaupanje

1. Ocenjevanje samostojnega dela (20 min)

To je prvo srečanje po daljšem premoru. Psiholog ne začne z ocenjevanjem, temveč s konkretnim vprašanjem o izkušnji:

> *»Kako je bilo biti dva tedna? Kaj ste opazili pri izvajanju načrta?«*

Vodilna vprašanja:

- »Kateri teden je bil lažji – prvi ali drugi? Zakaj?«
- »Je bil kakšen dan ali situacija, ko je šlo bolje, kot ste pričakovali?«
- »Je bila kakšna ovira, ki je niste predvideli?«
- »Ste kdaj preizkusili TRP ali katerega od orodij s prejšnjih srečanj?«

Psiholog posebej izpostavi analizo zdrsov brez obsojanja:

> *Udeleženec: »Drugi teden mi je šlo slabše – imel sem težak teden v službi.« Psiholog: »Ko ste opazili, da ne hodite – kaj se je dogajalo v vaši glavi? Ste si rekli 'to je začasno' ali se je pojavljal obup?«*

> *Udeleženec: »Oba tedna sem hodil skoraj vsak dan.« Psiholog: »To je dober rezultat za dva tedna samostojnega dela. Kaj mislite, da je k temu največ pripomoglo?«*

2. Utrjevanje obstoječih sprememb (15 min)

Preden se odločimo o širitvi, psiholog oceni, ali so spremembe že del rutine ali še zahtevajo zavestni napor.

> *»Poglejva vaše vedenje iz akcijskega načrta. Ko pomislite na sprehod – se vam zdi kot naloga ali je že del vašega vsakdana, ki ga ne postavljate pod vprašaj?«*

Psiholog razloži razliko med vedenjem, ki je v procesu utrjevanja, in navado:

> *»Navada je vedenje, ki ga izvajamo skoraj samodejno – brez posebnega razmišljanja in odločanja. Dokler vedenje še zahteva zavestni napor, je v procesu utrjevanja. Obe stanji sta normalni.«*

Kontrolni seznam utrjevanja:

Ustavimo KLB

Vprašanje	Da	Delno	Ne
Ali izvajam vedenje brez posebnega opominjanja?	☐	☐	☐
Ali se mi zdi vedenje manj naporno kot na začetku?	☐	☐	☐
Ali sem v zadnjih dveh tednih večkrat uspel kljub oviri?	☐	☐	☐
Ali mi vedenje postaja del dnevne rutine?	☐	☐	☐
Ali bi ga pogrešal, če bi ga dan izpustil?	☐	☐	☐

Interpretacija: večinoma »Da« – vedenje je stabilizirano, čas za razmislek o širitvi; večinoma »Delno« – osredotočimo se na krepitev; večinoma »Ne« – pregledamo ovire in prilagodimo pristop.

> *Udeleženec: »Sprehod imam že kar avtomatičen – alarm sploh ne zvoni več.« Psiholog: »To je točno to, kar iščemo. Imate prostor za naslednji korak, če ste pripravljeni.«*
>
> *Udeleženec: »Še vedno moram nastaviti alarm, sicer pozabim.« Psiholog: »To je v redu. Naš cilj za naslednjih 14 dni je, da to, kar imate, postane čim bolj trdno. To ni korak nazaj – to je pravi korak naprej.«*

3. Širitev akcijskega načrta (opcijsko) (20 min)

Ta del izvajamo le, kadar so prvotni cilji uspešno integrirani. Psiholog ne širi načrta iz navdušenja.

> *»Vidim, da vam gre pri gibanju dobro. Ali čutite, da imate prostor in energijo za naslednji/dodaten korak?«*

Kadar je širitev smiselna, novi cilj mora biti majhen in konkreten – enak SMART postopek kot pri Srečanju 3.

> *Udeleženec: »Gibanje mi gre dobro – bi rad zdaj kaj naredil pri prehrani.« Psiholog: »Kar ste dosegli pri gibanju, nam pokaže, da znate delati s to metodo. Kaj bi bil en konkreten korak pri prehrani – ne vsega naenkrat?«*

Kadar širitev ni primerna, psiholog to pove direktno:

> *»Danes ne bova dodajala novih ciljev. Kar delate, je že dovolj zahtevno. Širitev pride – ampak ob pravem času.«*

4. Krepitev samoučinkovitosti – retrospektiva (5 min)

Psiholog povabi udeleženca k retrospektivi od začetka programa:

> *»Kje ste bili pred petimi tedni? Kaj ste vedeli o svojih vzorcih? In kje ste zdaj?«*
>
> *»To, kar ste dosegli, niste dosegli zato, ker ste prišli sem. Dosegli ste, ker ste to vsak dan v praksi izvedli vi. Program je samo okvir – sprememba je vaša.«*

Ustavimo KLB

Domača naloga

- Nadaljevanje z utrjenim akcijskim načrtom
- Izpolniti kontrolni seznam utrjevanja enkrat sredi tedna
- Če je nov cilj dodan: začetek izvajanja z beleženjem v dnevnik
- Razmislek pred Srečanjem 6: katera sprememba mi je bila najbolj koristna; kaj bo v prihodnje najtežje vzdrževati; kdo v mojem življenju me lahko podpira

2.2.3.2 Srečanje 6: Priprava na dolgoročno samostojnost

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 2 tedna po Srečanju 5

Faza spreminjanja: Vzdrževanje

Cilji

- Zaključiti fazo intenzivne obravnave
- Evalvirati celotno pot in primerjati začetno ter trenutno stanje
- Identificirati tveganja za dolgoročne zdrse in pripraviti preventivne strategije
- Načrtovati dolgoročno samostojno vzdrževanje
- Izvesti zaključno merjenje (SF-36, HADS)

1. Zaključna evalvacija napredka (30 min)

Psiholog začne z udeležencevo subjektivno oceno:

> *»Preden pogledam rezultate vprašalnikov – povejte. Kako bi ocenili ta dva meseca? Kaj se je spremenilo?«*

Vodilna vprašanja:

- »Katero vedenje vam je najbolj uspelo vzpostaviti?«
- »Kateri cilj je bil najtežji? Zakaj tako mislite?«
- »Katera strategija iz programa vam je bila najbolj koristna?«
- »Kaj bi povedali sebi izpred dveh mesecev?«
- »Katera sprememba vas je najbolj presenetila?«
  Udeleženec: »Pri prehrani nisem dosegel, kar sem si zastavil.« Psiholog: »To je realna in poštena ocena. Eno področje je stabilizirano, na drugem je še prostor. To ni neuspeh – to je točno to, kar pričakujemo po dveh mesecih.«

2. Identifikacija tveganj za dolgoročne zdrse (20 min)

> *Psiholog: »Naslednji korak ni upanje, da bo šlo dobro – naslednji korak je načrt za takrat, ko bo težko. Ker bo. Vsakemu bo. Tisti, ki to vedo in so pripravljeni, se hitreje vrnejo.«*

Vodilna vprašanja:

- »Kdaj v letu je za vas najtežje vzdrževati zdrave navade?«
- »Katere življenjske situacije vas najbolj destabilizirajo?«

Ustavimo KLB

- »Katere od ovir, ki sva jih identificirala, se bodo po vaši oceni verjetno vrnile?«
- »Je kakšna sprememba v življenju, ki jo pričakujete v naslednjih mesecih?«
  Udeleženec: »Zima mi je težka – manj se mi ljubi ven, počutim se bolj depresivno.« Psiholog: »Potem narediva skupaj načrt posebej za zimo – kaj boste naredili drugače v novembru in decembru?«

Za vsako identificirano tveganje skupaj z udeležencem izpolnimo preventivni načrt:

Tvegana situacija	Predhodni ukrep	Alternativa	Kdo me podpira	Opomnik
Zimski meseci	Kupim rekvizit za vadbo doma	Hoja v zaprtih prostorih	Dogovor s prijateljem	Post-it na vhodnih vratih
Stresni delovni roki	Minimalni standard: 10 min hoje	Kratke raztezne vaje doma	Sporočilo partnerju	Alarm ob kosilu

Zgodnji opozorilni znaki

Psiholog skupaj z udeležencem identificira osebne znake v treh kategorijah:

- **Vedenjski znaki:** izpuščanje posameznih dni, opuščanje dnevnika, odlaganje s stavki »začnem jutri«
- **Kognitivni znaki:** zmanjšano zanimanje za cilje
- **Čustveni znaki:** frustracija, brezvoljnost, občutek, da se trudi zaman
  »Kateri od teh znakov so pri vas najbolj tipični?« Udeleženec: »Prenehal sem pisati v dnevnik.« Psiholog: »To je vaš osebni opozorilni znak. Ko opazite, da tri dni niste pisali, to ni zanemarljivo. Kaj boste naredili ob tem znaku?«

3. Načrtovanje dolgoročnega vzdrževanja (10 min)

- **Redna samoocena (tedensko):** tri vprašanja – Ali sem izvedel načrtovana vedenja? Kateri opozorilni znak je bil prisoten? Kaj naj naredim naslednji teden?
- **Socialna podpora:** psiholog skupaj z udeležencem identificira konkretno osebo, ki bo v vlogi podpore
- **Fleksibilnost:** cilji se prilagajajo življenjskim okoliščinam – »dobro dovolj je bolje kot popolno«

Psiholog predstavi strukturo dolgotrajnega sledenja: aktivacijsko srečanje čez 1 mesec, nato obdobna srečanja vsakih 3 mesecev, možnost dodatnih srečanj ob potrebi.

»Čez mesec se bova srečala – ne ker je nujno, da bo kaj narobe, ampak da preveriva, kako gre, in da imate prostor za pogovor.«

Ustavimo KLB

Psiholog zaključi srečanje:

> *»Prišli ste sem z določenimi navadami in določeno sliko o sebi. Odnesete znanje o svojih vzorcih, orodje za soočanje z ovirami, načrt za tisto, ko bo težko, in dokaz – ne teorijo, temveč dokaz iz lastne izkušnje – da sprememba je možna. To je vaše.«*

Kontrolni seznam vzdrževanja

Psiholog izroči udeležencu kontrolni seznam za samostojno tedensko uporabo (5 minut):

Vprašanje	Moj odgovor / ocena
Gibanje – kolikokrat ta teden?	
Prehrana – koliko dni sem sledil načrtu?	
Najtežja situacija ta teden	
Opozorilni znak, ki sem ga opazil	
Moja ocena počutja (1–10)	
Ena stvar za pohvalo ta teden	
Ena stvar, ki jo naslednji teden naredim bolje	

Domača naloga pred aktivacijskim srečanjem

- Tedenski samopregled s kontrolnim seznamom vzdrževanja
- Branje preventivnih načrtov pred pričakovanimi tveganimi situacijami

2.2.4 Stopnja 3: Dolgoročno vzdrževanje

Fokus: preprečevanje postopne erozije novih navad in podpora pri soočanju z novimi izzivi. Psiholog je v vlogi podpornega mentorja – srečanja so krajša in manj intenzivna.

2.2.4.1 Aktivacijsko srečanje (3 mesece po Srečanju 6)

Trajanje: 60 minut

Časovnica: 3 mesece po zaključku intenzivne faze

Faza spreminjanja: Vzdrževanje

Ustavimo KLB

Cilji

- Preveriti vzdrževanje sprememb po prvem samostojnem mesecu
- Zgodaj zaznati morebitne zdrse ali tveganja
- Obnoviti ključne strategije in motivacijo
- Prilagoditi načrt glede na nove okoliščine

1. Pregled dogajanja v preteklem obdobju (30 min)

Psiholog začne z odprtim vprašanjem – nekateri pridejo z občutkom uspeha, drugi z občutkom, da so »spodleteli«. Psiholog se prilagodi tonu, ki ga udeleženec prinese.

- »Kako je teklo brez rednih srečanj?«
- »Ali so spremembe ostale del rutine?«
- »Katere strategije so še vedno v uporabi?«
- »Ali so se pojavile nove situacije, ki jih nismo predvideli?«
  Udeleženec: »Odkrito povedano – šlo je slabše kot sem pričakoval. Brez srečanj sem hitro izgubil rdečo nit.« Psiholog: »Hvala, ker ste to povedali odkrito. To pomeni, da bo za vas dolgotrajno sledenje bolj pomembno. Poglejva skupaj, kaj točno se je zgodilo.«

2. Analiza morebitnih zdrsov (15 min)

Ključno ni, da do zdrsov ni prišlo – ključno je, kako hitro in kako se je udeleženec vrnil.

Kadar ni bilo zdrsov: Kaj je pripomoglo k uspehu? Katera strategija je bila ključna? Je bilo kakšno obdobje bolj tvegano in kako ste ga premagali?

Kadar so bili zdrsi – psiholog normalizira in usmeri k analizi:

- »Kdaj in zakaj so se zgodili?«
- »Kako hitro ste opazili, da ste zdrsali?«
- »Kaj ste naredili za vrnitev na pot?«
- »Kateri opozorilni znak ste opazili – pravočasno?«
  Udeleženec: »Po dveh tednih sem prenehal hoditi – imel sem prehlad in potem nisem več začel.« Psiholog: »Bolezen je klasičen prekinjevalec rutine. Kdaj ste opazili, da enostavno ne gre tako kot prej?« Udeleženec: »Po kakih desetih dneh.« Psiholog: »Deset dni je vaš osebni prag. Kaj bi naredili drugače, da bi se vrnili prej?«

3. Prilagoditev strategij (10 min)

Na podlagi analize psiholog oceni, ali je akcijski načrt treba prilagoditi.

> *Udeleženec: »Sprehodi ob 18h pozimi ne grejo – je že tema in hladno. Moram prestaviti na predhodni čas.« Psiholog: »Odlično, da ste to prepoznali. Kateri dan v tem tednu bi bila prva priložnost za to spremembo?«*

4. Načrtovanje naslednjega trimesečja (5 min)

- »Kateri je vaš osebni cilj za naslednje tri mesece – ne idealni, ampak realni?«
- »Kaj je tisto eno vedenje, ki ga v tem obdobju ne smete izgubiti?«
  »Čez tri mesece se spet srečava. Do takrat imate načrt, imate orodja in veste, kakšni so vaši opozorilni znaki. Če bo kdaj res težko, me pokličite – ne čakajte do srečanja.«

Ustavimo KLB

2.2.4.2 Obdobna srečanja (vsakih 3 mesece)

Trajanje: 30–45 minut

Časovnica: 3, 6, 9 mesecev po aktivacijskem srečanju in naprej po potrebi

Faza spreminjanja: Vzdrževanje

Cilji

- Dolgoročno spremljanje vzdrževanja sprememb
- Preprečevanje postopne erozije novih navad
- Podpora pri soočanju z novimi izzivi
- Krepitev avtonomije in dolgoročne samoučinkovitosti

1. Uvodni pregled (check-in) (10–15 min)

Psiholog hitro oceni, kje je udeleženec, in prilagodi fokus srečanja temu.

> *Udeleženec: »Na splošno dobro – samo zadnji mesec je bil zahteven, ker smo se preselili.« Psiholog: »Selitev je ena od situacij, ki sva jo predvidela kot tvegano. Kaj se je pri rutini spremenilo in kaj ste ohranili?«*
>
> *Udeleženec: »Pri gibanju je šlo dobro, pri prehrani sem se malo vrnil k starim navadam.« Psiholog: »Gibanje je stabilizirano – to je pomembno. Pri prehrani poglejva, kaj se je spremenilo.«*

2. Identifikacija trenutnih izzivov (10–15 min)

Vsako trimesečno srečanje bo imelo drugačen fokus – odvisno od tega, kje je udeleženec.

- »Kaj trenutno predstavlja največji izziv?«
- »Katere strategije še delujejo, katere ne več?«
- »Ali so se pojavile nove ovire, ki jih doslej nismo obravnavali?«
  Udeleženec: »Ugotovil sem, da mi gre slabše pozimi – manj energije, manj motivacije.« Psiholog: »Ali je to podobno kot vsako leto, ali je letos izrazitejše?« (Psiholog oceni, ali gre za sezonski vzorec ali za simptome, ki bi zahtevali poglobljeno obravnavo.)

3. Reševanje problemov in prilagajanje (10–15 min)

Osnova je TRP, ki ga udeleženec že pozna – psiholog ga le obnovi in usmeri.

> *Udeleženec: »Ne vem, kako vzdrževati gibanje pozimi.« Psiholog: »Greva skozi možnosti – katera oblika gibanja v zaprtih prostorih bi bila za vas izvedljiva?«*
>
> *Udeleženec: »Ugotovil sem, da mi dnevnik ni več potreben – gre že samo od sebe.« Psiholog: »To je dober znak avtomatizacije. Bi ga bili pripravljeni vzeti v roke za en teden enkrat na mesec – kot kratek samopregled?«*

4. Krepitev motivacije (5 min)

- »Kaj ste v tem trimesečju dosegli – tudi vzdrževanje statusa quo je dosežek?«
- »Zakaj je to, kar počnete, za vas osebno pomembno?«

Ostavimo KLB

»Prišli ste sem že tretjič po zaključku programa. To samo po sebi pove, da jemljete to resno.«

Fleksibilnost urnika: udeleženec je stabilen → interval se podaljša na 4–6 mesecev; prisotni so znaki tveganja → vmesno srečanje; večji zdrsi → vrnitev na pogostejša srečanja.

Uporabljeni instrumenti

- Krajša verzija kontrolnega seznama vzdrževanja
- Vizualna ocena počutja in napredka (1–10)
- SF-36 in HADS ob vsakem obdobnem srečanju

2.2.5 Telefonski/digitalni posvet – premostitvena podpora (opcijsko)

Ta oblika podpore je namenjena udeležencem, ki v določenem trenutku potrebujejo kratek stik med rednimi srečanji. Ni standardni del protokola, temveč orodje, ki ga psiholog ponudi po presoji.

Trajanje: 10–15 minut

Oblika: Telefonski klic ali videoklic

Frekvenca: Po potrebi – najpogosteje pri prehodu S4 → S5 ali S6 → aktivacijsko srečanje

Vsebina

- Kratek pregled trenutnega stanja
- Eno konkretno vprašanje ali ovira, ki jo udeleženec želi nasloviti
- Opomnik na strategijo, ki jo udeleženec že pozna
- Kratka motivacijska spodbuda

Kdaj ga ponuditi

- **Na udeležencevo pobudo:** kadar sam zazna, da mu je težko
- **Na psihologovo pobudo:** kadar na srečanju zazna povečano tveganje
- **Načrtovano:** teden po zahtevnem srečanju ali v napovedanem težavnem obdobju
  Psiholog na koncu S4: »Naslednje srečanje je čez dva tedna. Če boste sredi tega časa naleteli na oviro, me pokličite. Ne rabite čakati.«

Posvet ni nadomestilo za srečanje in ne odpira novih tem. Če se pokaže, da udeleženec potrebuje več, se dogovorita za redno srečanje.

2.3 Psihodiagnostični pripomočki in gradiva

V namen standardiziranja in evalvacije obravnave udeleženci tekom programa večkrat izpolnijo naslednje psihodiagnostične pripomočke. Fizičnega ali digitalnega razmnoževanja instrumentov ni dovoljeno izvajati v skladu z Mednarodnimi smernicami za uporabo testov (Boben in drugi, 2006).

2.3.1 Bolnišnična lestvica anksioznosti in depresije (HADS)

HADS je kratka samoocenjevalna lestvica, namenjena presejalnemu zaznavanju simptomov anksioznosti in depresivnosti pri bolnikih z medicinskimi stanji. Sestavljena je iz 14 postavk, razdeljenih v dve podlestvici po 7 postavk – podlestvico anksioznosti (HADS-A) in podlestvico depresivnosti (HADS-D). Vsaka postavka se oceni na 4-stopenjski lestvici (0–3), pri čemer skupni rezultat na vsaki podlestvici sega od 0 do 21.

2.3.1.1 Uporaba v programu

HADS se izpolni na Srečanju 1 (T0 – izhodišče), na Srečanju 6 (T1 – zaključek aktivne faze) ter na vsakem naslednjem obdobnem srečanju. Rezultati služijo kot kazalnik napredka in kot orodje za prepoznavanje udeležencev, ki bi potrebovali bolj poglobljeno obravnavo. Kadar vrednosti na HADS-A ali HADS-D presežejo 10 točk, psiholog to posebej upošteva in po potrebi konzultira tim.

2.3.1.2 Montrealska lestvica spoznavnih sposobnosti (MoCa)

MoCa je kratko presejalno orodje za ocenjevanje blagih kognitivnih motenj. Pokriva osem kognitivnih področij: vidno-prostorske in izvršilne funkcije, poimenovanje, spomin, pozornost, jezik, abstrakcijo ter orientacijo v času in prostoru. Skupni rezultat sega od 0 do 30 točk; vrednosti pod 26 nakazujejo možnost blage kognitivne motnje.

2.3.2.2 Uporaba v programu

MoCa se izvede enkrat, na Srečanju 1. Namen ni diagnosticiranje kognitivnih motenj, temveč prepoznavanje udeležencev, pri katerih bi kognitivne težave lahko vplivale na razumevanje gradiva ali sposobnost samoregulacije. Psiholog z rezultatom prilagodi pristop – z enostavnejšo razlago navodil, pogostejšimi ponovitvami ali večjo strukturo pri domačih nalogah. Rezultat se udeležencu ne posreduje kot vrednostna sodba o njegovih sposobnostih.

2.3.2. Vprašalnik o zdravju SF-36

SF-36 je standardiziran samoocenjevalni vprašalnik za merjenje kakovosti življenja, vezane na zdravje. Meri osem področij: telesno delovanje, omejitve pri telesnih vlogah, telesno bolečino, splošno zdravje, vitalnost, socialno delovanje, omejitve pri čustvenih vlogah in duševno zdravje. Iz teh osmih lestvic se izračunata dve zbirni meri – telesna komponenta zdravja (PCS) in duševna komponenta zdravja (MCS).

Ostavimo KLB

2.3.2.1. Uporaba v programu

SF-36 se izpolni na Srečanju 1 (T0), na Srečanju 6 (T1) ter na vsakem naslednjem obdobnem srečanju. Psiholog rezultate razloži skupaj z udeležencem – ne gre za suhoparno razlago številk, temveč za pogovor o tem, kaj se je spremenilo in kako udeleženec to sam doživlja. Kadar rezultati kažejo znižane vrednosti na področju vitalnosti, socialnega delovanja ali duševnega zdravja, to postane izhodišče za pogovor o ciljih nadaljnje obravnave.

2.3.3. Dnevnik misli in vedenja

Dnevnik misli in vedenja je strukturiran delovni material, ki izhaja iz kognitivno-vedenjskega modela. Namenjen je postopni obravnavi avtomatičnih misli, ki so pogosto prisotne pred nezdravimi vedenjskimi vzorci ali ob zdrsih.

2.3.3.1 Struktura dnevnika

- **Situacija:** Kratek opis konteksta, v katerem se je pojavila problematična misel (npr. »Prišel sem domov utrujen«)
- **Avtomatična misel:** Kaj točno je udeleženec pomislil, čim bolj dobesedno (npr. »Danes sem pokvaril vse«)
- **Čustvo in intenzivnost:** Katero čustvo je bilo prisotno in kako močno (npr. »Razočaranje, 7/10«)
- **Alternativna, uravnotežena misel:** Preoblikovana misel (npr. »En zdrs ne pomeni, da sem pogorel – jutri se vrnem k načrtu«)
- **Rezultat:** Kako se je udeleženec počutil po preoblikovanju (npr. »Razočaranje se je zmanjšalo na 4/10«)

2.3.3.2 Uvajanje v program

Dnevnik misli in vedenja se uvede na Srečanju 4, ko je trostopenjski model formulacije ovir že vzpostavljen. Psiholog ga najprej izpolni skupaj z udeležencem na konkretnem primeru iz preteklega tedna – šele nato ga udeleženec začne voditi samostojno. Delno izpolnjen obrazec je boljši od praznega.

2.4 Dnevnik spremljanja vedenja (npr. prehrane, telesne dejavnosti, razvade)

Dnevnik je obvezno orodje, ki ga udeleženec prejme na Srečanju 1 in ga uporablja skozi celotno intenzivno fazo programa. Psiholog ga predstavi kot orodje za opazovanje, ne za nadzor.

2.4.1 Kdaj in kako ga uvesti

Na Srečanju 1 psiholog dnevnik fizično izroči udeležencu in ga skupaj z njim pregleda. Skupaj določita 2–3 vedenja za beleženje – ne vsega naenkrat.

> *»Ta dnevnik bo vaše ogledalo za naslednji teden. Ne gre za to, da boste jedli ali se gibali drugače – gre za to, da opazite, kdaj, kje in zakaj počnete to, kar počnete.«*

2.4.2 Kako pregledati dnevnik na srečanju

Psiholog dnevnika ne pregleduje kot kontrolor – pregleduje ga skupaj z udeležencem, z radovednostjo. Išče vzorce, ne napake.

> *»Poglejva skupaj ta teden. Kaj vam takoj pade v oči, ko ga gledate?«*
>
> *Udeleženec: »Opazil sem, da vedno jem pozno zvečer pred televizijo.« Psiholog: »To je točno tisto, za kar je dnevnik namenjen. Zdaj, ko to veste, lahko razmisliva, kaj je sprožilec tega vzorca.«*

2.4.3 Kadar dnevnik ni izpolnjen

> *Psiholog: »Vidim, da ta teden niste pisali – kaj se je dogajalo? Ste pozabili, ni bilo časa, ali se vam je zdelo nesmiselno?«*

Psiholog ne obsoja, temveč razišče oviro. Nepopoln dnevnik je boljši od nobenega – tudi dve vrstici na dan zadoščata za vzorec.

2.4.4 Primer dnevnika za prehranjevanje

Ura	Hrana in količina	Situacija, kontekst, posebnosti

2.4.5 Primer dnevnika za beleženje telesne dejavnosti

Ura	Vrsta dejavnosti	Trajanje

2.4.6 Primer dnevnika za beleženje kajenja

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Št. cigaret	____	____	____	____	____	____	____
VZGIBI/SPROŽILCI (obkroži)							
S = Stres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
D = Dolgčas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
N = Navada (kava, obrok)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dr = Družba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Č = Čustva (jeza, žalost)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A = Alkohol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
STRATEGIJE (uporabil/a)							
Počakal/a 10 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Žvečilni/bonbon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Globoko dihanje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fizična aktivnost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pitje vode/čaja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TEDENSKI PREGLED

Skupaj cigaret: _____ | Pov./dan: _____ Sprememba: ☐ ⬇ Manj (-___) ☐ Enako ☐ ⬆ Več (+___)	Najpogostejši vzgib: _____ Najboljša strategija: _____
Na kaj sem ponosen/a: _____ Najtežja situacija: _____ Cilj za naslednji teden: ☐ -___ cig. | Načrt: _____	

Izpolnite dnevno (1-2 min). Zdrsi so normalni - vsak dan je nova priložnost! | Program Ustavimo KLB | (2026)

2.5 Krog zdravja

Krog je obvezno orodje, ki ga udeleženec prejme na Srečanju 2 in ga uporablja za lažje osmišljanje svojega življenjskega sloga ter načrtovanje akcijskega načrta. Psiholog ga predstavi kot orodje za opazovanje, ne za nadzor.



STRUKTURA IN ELEMENTI KROGA ZDRAVJA



Tvoje **duševno** in **čustveno blagostanje** ti pomaga pri prilagajanju na vsakodnevni stres, prispeva k tvoji vključenosti v skupnost in omogoča uresničevanje osebnega potenciala. Na voljo je veliko storitev, virov in programov, ki ti lahko pomagajo prepoznati, podpreti in spodbujati tvoje duševno in čustveno blagostanje.



Vključevanje gibanja v vsakdanje življenje na način, ki ustreza tvojim individualnim potrebam, je prijetno in dolgoročno vzdržno – ohranja te močnega, gibčnega, uravnoteženega in zadovoljnega.



Občutek **izpolnjenosti** in **ciljne naravnanosti** daje tvojemu življenju smisel. Njegov cilj je povezati poglobljen razmislek, vpogled v tvoje vrednote in moči ter priložnosti za vključenost v tvojo skupnost; ta povezava vodi k boljšemu razumevanju tvojega mesta v svetu.



Počitek, dnevni spanec in relaksacija pomagajo uravnotežiti tvoje zdravje. Nezadosten spanec in motnje spanja lahko vodijo v številne kronične bolezni. Tako **količina** kot **kakovost** spanja sta ključni za to, da se tvoje telo in možgani lahko pozdravijo, obnovijo in pripravijo na nov dan.



Čisto in zdravo fizično **okolje** je pomembno za tvoje zdravje in dobro počutje. Pomembno je razmisliti o tem, kako tvoje okolje lahko podpira tvoje zdravje. Da bi čim bolje razumel, kako okolje vpliva nate, raziščí možnosti za spopadanje z dejavniki, kot so hrup, varnost, nered in drugi vidiki okolja.



Finančno blagostanje ni le to, koliko denarja imamo, ampak je zdrav odnos do denarja, ki zmanjšuje stres in omogoča mirno spanje. Gre za finančno pismenost, načrtovanje in občutek varnosti, ki nam omogoča, da se osredotočimo na druge vidike življenja, ne da bi nas skrbelo za preživetje.



Prehrana oskrbuje tvoj um in telo z energijo. Ustrezna prehrana podpira delovanje telesa in ti pomaga vzdržati življenjske izzive.



Skupnost posameznika temelji na skupnih značilnostih ljudi v njej in/ali na moči povezav med njimi. Priložnosti za vključenost v skupnost pomagajo bolje razumeti svoj položaj v svetu. Tvoja skupnost je medsebojno povezana in prepletena z vsemi vidiki zdravja in dobrega počutja.



Čuječnost pomeni, da smo popolnoma prisotni in usklajeni s tem, kar se dogaja tukaj in zdaj, v tem trenutku. Zelo enostavno je, da skozi življenje hodimo na avtopilotu, ujeti v podoživljanje preteklih dogodkov ali načrtovanje prihodnosti. Čuječnost do telesnega, duševnega, socialnega in duhovnega počutja je ključ do celostnega zdravja posameznika.

Ustavimo KLB

DELOVNI LIST

Datum: _____

Navodila: Za vsako dimenzijo ocenite svoje trenutno stanje na lestvici 1-10 in opišite konkretne korake za izboljšanje.

	Trenutno stanje (1-10)	Kaj delam dobro?	Kaj bi rad/a izboljšal/a?	Konkretni korak za prihodnji teden
				
				
				
				
				
				
				
				

Tri najmočnejše dimenzije pri meni	Tri dimenzije, ki bi si jih želel najbolj razvijati

NAČRT ZA SPREMEMBE

Glavna dimenzija fokusa za naslednje 4 tedne:

Zakaj je pomembna zame:

Konkretni koraki:
- Teden 1: _____
- Teden 2: _____
- Teden 3: _____
- Teden 4: _____

Kako bom spremljal/a napredek:

Kdo me bo podpiral:

Ustavimo KLB

PREDLOGI ZA SPREMLJANJE IN SPREMINJANJE

KRATKOROČNO SPREMLJANJE

Vprašanja za refleksijo:

1. Katere dimenzije ste uspešno naslovili ta teden?
2. Katere ovire ste srečali in kako ste jih rešili?
3. Kako se počutite fizično in mentalno v primerjavi z začetkom?
4. Kaj bi spremenili v svojem pristopu za naslednji teden?

SREDNJEROČNO SPREMLJANJE (1 MESEC)

Vprašanja za refleksijo:

1. Kako so se spremenile vaše ocene posameznih dimenzij?
2. Katere navade ste uspešno vzpostavili?
3. Kako je delo z eno dimenzijo vplivalo na druge?
4. Kaj vas je najbolj presenetilo v tem procesu?

DOLGOROČNO SPREMLJANJE (3 MESECE)

Vprašanja za refleksijo:

1. Kako je krog zdravja spremenil vaš pogled na blagostanje?
2. Katere dimenzije so postale del vaše identitete?
3. Kako ste prilagodili pristop svojim spreminjajočim se potrebam?
4. Kakšen nasvet bi dali nekomu, ki se začenja lotevati tega procesa?

NA KAJ BITI POZOREN

Tedenski pokazatelji:

- Povprečna ocena energije (1-10)
- Število dni z zadostnim spanjem (≥7 ur)
- Število dni telesne aktivnosti
- Uporaba mindfulness tehnik (da/ne)
- Občutek socialne povezanosti (1-10)

Mesečni pregled:

- Prilagoditev ocen za vse 8 dimenzij
- Identifikacija trendov in vzorcev
- Postavitev novih ciljev na podlagi napredka

Izpolnite dnevno (1-2 min). Zdrsi so normalni - vsak dan je nova priložnost! | *Program Ustavimo KLB* | *(2025)*

3. Prehranski steber

3.1. Mediteranski jedilnik

	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Ponedeljek	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	1 kos sadja, pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Zelenjavna juha	sadje	Zelenjavna solata z lečo
			Sardele na žaru		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Pečeno jajce na olivnem olju		Dušena mešana zelenjava		
	Probiotični navadni jogurt		Krompir v kosih z malo olivnega olja		
			Zelena solata z olivnim oljem in kisom		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Torek	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	1 kos sadja, pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Ješprenčkova enolončnica z zelenjavo in stročnicami	skuta z lanenimi semeni	Piščančji zrezek pečen na olivnem olju
	Olive		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh		Mešana solata
	Paradižnik z mocarelo		Sadna solata iz sezonskega sadja		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Čaj				1dcl rdečega vina
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**

Sreda	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	Mešana surova zelenjava (korenje, kumara, paprika …)	Grahova juha	kefir	Tortilja s tuno in zelenjavo
	Sardine v olivnem olju (konzerva)		Piščanec na žaru (olivno olje)		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	100 % sadni sok (pomaranča)		Ajdova kaša z zelenjavo		
			Mešana solata (olivno olje, kis)		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Četrtek	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	Zelenjavno-sadni smuti z dodatkom različnih semen (laneno, sončnično, sezamovo …)	Porova juha	Grški jogurt z medom in mandlji	Šobska solata s feto sirom, oljčnim oljem in balzamičnim kisom s posipom iz pinjol
	Čičerikin namaz 50 g		Rižota z morskimi sadeži		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Sadje		Mešana solata		1dcl rdečega vina
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Petek	Pirini kosmiči	1 kos sadja	Pečena postrv	Grisini	Sataraš z jajcem
	Probiotični navadni jogurt	Sir	Blitva s krompirjem na olivnem olju	Sveža paprika	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Med	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh s sirom	Mešana solata (olivno olje, balzamični kis)		1dcl rdečega vina
	Jagodičje (sveže, zamrznjeno)				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Sobota	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh		Fižolova juha		Testenine po napolitansko s pestom

		1 kos sadja, pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Telečja rižota z zelenjavo	Kislo mleko (delno posneto mleko)	Zelena solata
	Sir		Mešana solata		1dcl rdečega vina
	Zelenjava (Paradižnik)				
	100 % Sadni sok				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Nedelja	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	Mešana surova zelenjava (korenje, kumara, paprika…)	Ohrovtova juha	Jabolčni zavitek	Zelenjavna mineštra z drobnimi testeninami
	Zelenjavni namaz	Pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Losos na žaru		
	Sadje		Kuhan krompir v kosih s peteršiljem		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Bela kava		Mešana solata		

3.2. Rastlinski jedilnik z malo maščob

	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Ponedeljek	Ovseni kosmiči	Prosena kaša	Lečina zelenjavna juha	Polnozrnati kruh	Rižota iz rjavega riža z grahom, korenjem papriko in koruzo
	Sojin napitek	Borovnice	Ajdova kaša z gobami	Avokado	
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Pest lešnikov	Mešana solata s fižolom in orehi	Popečen tofu	
	Pest orehov	Jabolko			
	Razkoščičeni datlji				
	Banana				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Torek	Ovseni kosmiči	Humus namaz	Špinačna juha	Mešano sadje s sojinim napitkom (borovnice, jabolko, hruška, datlji)	Francoska solata
	Sojin napitek	Neoluščen sezam	Polnozrnati pirin zdrob		Preliv: avokado, indijski oreščki, čičerika, limona, gorčica
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Polnozrnati kruh	Pečen krompir		Bučkini polpeti z ovsenimi kosmiči od kosila
	Razkoščičeni datlji	Paradižnik	Bučkini polpeti z ovsenimi kosmiči		
	Jabolko	Kodrolistnati ohrovt ali rdeče zelje	Mešana solata s fižolom in orehi		
	Pest orehov				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**

Sreda	Ovseni kosmiči	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Juha iz hokaido buče	Polnozrnati kruh	Juha iz hokaido buče
	Sojin napitek		Pečena polnozrnata polenta	Avokado	Pirine palačinke z namazom
	Rjavi lan in neoluščen sezam		Mešana solata s fižolom in orehi	Popečen tofu	Čokoladni namaz: praženi lešniki, datlji, manj masten kakav, sojin napitek
	Pest orehov				Sadni namaz: jagodičevje, datlji, jabolko
	Razkoščičeni datlji				Beljakovinski namaz: orehi, datlji, tofu
	Jabolko				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Četrtek	Ovseni kosmiči	Ovseni rižek	Fižolova juha	Prosena kaša	Fižolova juha
	Sojin napitek	Sadje: borovnice, orehi, datljeva pasta	Polnozrnati pšenični špageti s paradižnikovo omako	Mešano sadje: borovnice, jabolko, hruška, orehi, datlji	Zelenjava iz pečice: sladki krompir, krompir rdeča leča, brokoli
	Rjavi lan in neoluščen sezam		Mešana solata s fižolom in orehi		Zelenjavna omaka: čičerika, korenje, paradižnik, paprika, čebula, česen
	Pest orehov				
	Razkoščičeni datlji				
	Jabolko				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Petek	Ovseni kosmiči	Polnozrnati kruh	Lečina juha s polnozrnatimi makaroni	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji,	Lečina juha s polnozrnatimi makaroni

				banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	
	Sojin napitek	Avokado	Ajdova kaša z gobami		Pečen krompir in sladki krompir
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Popečen tofu	Brokoli		Mešana solata s fižolom in orehi
	Pest orehov				
	Razkoščičeni datlji				
	Jabolko				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Sobota	Ovseni kosmiči	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Enolončnica iz rdeče leče	Humus namaz	Enolončnica iz rdeče leče od kosila
	Sojin napitek		Polnozrnata polenta	Neoluščen sezam	Pirine palačinke z namazom
	Rjavi lan in neoluščen sezam		Mešana solata s fižolom in orehi	Polnozrnati kruh	Čokoladni namaz: praženi lešniki, datlji, manj masten kakav, sojin napitek
	Pest orehov			Paradižnik	Sadni namaz: jagodičevje, datlji, jabolko
	Razkoščičeni datlji			Kodrolistnati ohrovt ali rdeče zelje	Beljakovinski namaz: orehi, datlji, tofu
	Jabolko				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Nedelja	Ovseni kosmiči	Jagodičevje	Fižolova juha	Mešano sadje s sojinim napitkom (borovnice, jabolko, hruška, datlji)	Polnozrnati pšenični špageti z lečino-bolonez omako

	Sojin napitek	Lešniki	Polnozrnati pšenični špageti z lečino-bolonez omako		Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Orehi	Mešana solata s fižolom in orehi		
	Pest orehov				
	Razkoščičeni datlji				
	Jabolko				

3.3. Protivnetni jedilnik

	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Ponedeljek	Ovseni kosmiči	Jabolko	Popečene bučke in paprika	Polnozrnati kruh	Cvetačna juha s kurkumo
	Borovnice	Oreščki	Ajdova kaša	Avokado	Kos polnozrnatega kruha
	Mleko		Limonin preliv z olivnim oljem		
	Lanena semena				
	Cimet				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Torek	Ovseni kosmiči	Prosena kaša	Popečen tofu	Humus	Rižota s papriko, paradižnikom in špinačo
	Jagodičevje	Brusnice	Pečen krompir	Korenje	
	Mešani oreščki		Pečena rdeča pesa	Zelena	
	Mleko		Rukola		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Sreda	Prosena kaša	Jagodičevje	Losos na žaru	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, ingver, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Solata s popečenim tofujem
	Jabolko	Mandlji	Cvetačni pire s kurkumo		Avokado
	Cimet		Dušena blitva s česnom		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Četrtek	Ovseni kosmiči	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Zelenjavni curry s čičeriko	Jabolko	Umešano jajce s špinačo
	Borovnice		Riž	Mandljev namaz	Paradižnik

	Mleko				Polnozrnati kruh
	Lanena semena				
	Cimet				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Petek	Prosena kaša	Polnozrnati kruh	File postrvi na žaru	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, ingver, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Zelenjavna enolončnica z ješprenom
	Jabolko	Namaz iz bučnih semen	Pire iz korenja in krompirja		
	Cimet		Dušeno zelje		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Sobota	Ovseni kosmiči	Jagodičevje	Pečena buča	Polnozrnati kruh	Polenta z zelišči
	Jagodičevje	Oreščki	Ajdova kaša z gobami	Humus	Zelenjavna omaka
	Mešani oreščki		Jogurtov preliv s peteršiljem		Mešana solata
	Mleko				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Nedelja	Polnozrnati kruh	Riževa kaša z medom	Piščančji file na žaru	Jabolko	Kremna ohrovtova juha
	Kuhano jajce	Borovnice	Rizi-bizi	Sojin napitek	Polnozrnati kruh
	Avokado		Bučke		
			Mešana solata		

3.4. Sladkorni jedilnik

	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Ponedeljek	Ovseni kosmiči	Polnozrnat kruh	Piščančji zrezek na žaru	Jabolko	Cvetačna juha
	Borovnice	Skuta	Riž 3 žita	Oreščki	Polnozrnati kruh
	Laneno seme		Pečena bučka in korenje		
	Mleko		Mešana solata		
	Oreščki				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Torek	Ovseni kosmiči	Skyr	Tofu na žaru	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Zelenjavna enolončnica z ješprenom
	Jagodičevje	Borovnice	Prosena kaša		
	Mešani oreščki		Paprika		
	Mleko		Rukola		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Sreda	Prosena kaša	Korenček	Pečen puranji zrezek	Jabolko	Popečene bučke
	Jabolko	Humus	Pire iz krompirja in cvetače	Namaz iz oreščkov	Tofu
	Cimet		Dušeno zelje		Popečena polenta
			Mešana solata		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Četrtek	Ovseni kosmiči	Polnozrnat kruh	Losos na žaru	Jagodičevje	Lečina juha s polnozrnatimi testeninami
	Borovnice	Avokado	Divji riž	Oreščki	
	Laneno seme		Cvetača in brokoli na sopari		
	Mleko		Mešana solata		
	Oreščki				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**

Petek	Polnozrnat kruh	Humus	Ajdova kaša z gobami	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Testeninska solata z zelenjavo in mocarelo
	Skuta	Paprika	Popečen tofu		
	Borovnice		Mešana solata		
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Sobota	Ovseni kosmiči	Sojin napitek	Postrv na žaru	Jagodičevje	Kremna ohrovtova juha
	Jagodičevje	Jabolko	Kuhana kvinoja	Oreščki	Polnozrnati kruh
	Mešani oreščki		Dušena zelenjava		
	Mleko				
	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Nedelja	Prosena kaša	Skyr	Pečen piščanec	Kreker/rižev vafelj	Zelenjavna rižota
	Jabolko	Borovnice	Pečena mešana zelenjava	Paradižnik	
	Cimet		Pire iz kolerabe in korenja	Mocarela	
			Mešana solata		

3.5. Prehranski dnevnik

Priimek, ime:	**Klinični oddelek, ambulanta:**	
Datum rojstva:		
Telefonska številka:	**Telesna masa (kg):**	**Telesna višina (cm):**

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE PREHRANSKEGA DNEVNIKA

1. Prehranski dnevnik beležite __ zaporedne dni.
2. Prehranjujte se popolnoma tako kot običajno!
3. Zaužito hrano in pijačo stehtajte pred uživanjem, vse podatke beležite natančno in jih zapisujte sproti.
4. Za tehtanje hrane in pijače uporabite kuhinjsko tehtnico, če to ni mogoče, uporabite domače mere gospodinjskih enot (jušna žlica, žlička, kozarec, ščepec, velikost dlani, pesti, ipd.).
4. **Stolpec – URA:** Vsakokrat, ko kaj pojeste ali popijete, vpišite v 1. stolpec uro, kdaj ste obrok zaužili.
5. **Stolpec – KOLIČINA:** Vpisujte tehtane oz. merjene ali ocenjene količine:
6. **Stolpec – VRSTA ŽIVILA - JEDI – PIJAČE – PREHRANSKO DOPOLNILO:** Vpišite živilo - jed – pijačo – prehransko dopolnilo in navedite proizvajalca, če je to možno.
7. **Stolpec – PREHRANSKE TEŽAVE:** v kolikor se pojavijo po jedi prehranske težave (npr. slabost, bruhanje, driska, ipd.) to zabeležite. V primeru, da imate ileostomo ali kolostomo beležite volumen in konsistenco izločenega blata.
8. **Telesna dejavnost**: navedite vrsto telesne dejavnosti in čas začetka in čas trajanja.

Natančno beležite vse, kar zaužijete ali popijete:

- ali ste živila **tehtali surova** ali **kuhana** (npr. 100 g kuhanih testenin) ter **način priprave živila** (npr. losos na žaru, pečen krompir);
- **sestavo sendviča** ali **recept jedi** (npr. pravilno: 60 g bela žemlja, 10 g gauda sir, 3 g maslo, 10 g kuhan pršut, 7 g kisle kumarice; nepravilno: 90 g sendvič);
- **ime živila** oz. **napitka** ter proizvajalca (npr. piščančja hrenovka, Perutnina Ptuj; jabolčni nektar, Fructal);
- **vrsto mesa** in ali ste ga tehtali skupaj s kostmi ali brez (npr. piščančje bedro tehtano brez kosti, pojedel brez kože);
- **količino in vrsto maščobe** (npr. 2 čajni žlički olivnega olja pri pečenju zrezka). Napišite vsebnost maščobe v izdelkih (npr. navadni jogurt s 3,2 % mlečne maščobe; kranjska klobasa z 22 g maščob na 100 g izdelka);
- pri napitkih izmerite **volumen soka in vode ločeno** (npr. 1 dl 100 % jabolčnega soka in 2 dl vode).
- **živila s katerimi obogatite jedi** (npr. 1 čajna žlička sladkorja, 1 jušna žlica mleka v prahu, 10 g naribanega parmezana, 1 jušna žlica kisle smetane);

Ustavimo KLB

3.5.1. Prehranski dnevnik – primer:

Dan: Sobota, 12.5.2022

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA - JEDI – PIJAČE – PREHRANSKO DOPOLNILO	PREHRANSKE TEŽAVE
8:00	200ml	3.2% mleko	
	100g	Beli pšenični kruh (Žito Ljubljana)	
	50g	Tamar smetanov namaz (Ljubljanske mlekarne)	
11:45	220g	Beljakovinsko-energijski napitek	
	220g	Banana	
15:15	250g	3.2% kefir Krepko (Mlekarna Laze)	Driska
	60g	Graham žemljica (pekarna Grosuplje)	
18:20	75g	Pečen piščanec – prsa s kostjo (pečica)	
	160g	Pire krompir (130g krompirja, 20ml mleko, 3.5%MM)	Bolečine v želodcu, napihnjenost

Telesna dejavnost:	Rekreacija košarka ob 17.00	45 minut

1. Dan:_____

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA-JEDI-PIJAČE-PREHRANSKO DOPOLNILO	PREHRANSKE TEŽAVE

Ustavimo KLB

Telesna dejavnost		

2. Dan:_____

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA-JEDI-PIJAČE-PREHRANSKO DOPOLNILO	PREHRANSKE TEŽAVE

Ustavimo KLB

Telesna dejavnost		

3. Dan:_____

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA-JEDI-PIJAČE-PREHRANSKO DOPOLNILO	PREHRANSKE TEŽAVE

Ustavimo KLB

Telesna dejavnost		

4. Dan:_____

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA-JEDI-PIJAČE-PREHRANSKO DOPOLNILO	PREHRANSKE TEŽAVE

Ustavimo KLB

Telesna dejavnost		

5. Dan:_____

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA-JEDI-PIJAČE-PREHRANSKO DOPOLNILO	PREHRANSKE TEŽAVE

Telesna dejavnost		

Ustavimo KLB

3.6. Obrazec za prehransko obravnavo

OBRAZEC ZA AMBULANTNO PREHRANSKO OBRAVNAVO – redni / kontrola ____

PRIIMEK IN IME: _____ **Datum:** _____
Tel. številka: _____ e-pošta: _____
Datum rojstva: _____ Starost: _____

ZDRAVSTVENA ANAMNEZA

Diagnoze: _____
_____
Alergije: _____
Terapija: _____
Laboratorij: _____

kalij:	znižan: < 3,8 mmol/L	normalen: 3,8-5,5 mmol/L	povišan: > 5,5 mmol/L
fosfat:	znižan: < 0,8 mmol/L	normalen: 0,8-1,5 mmol/L	povišan: > 1,5 mmol/L (kalcifikacije)

PREHRANSKI PREGLED

Telesna višina: _____ Telesna masa: _____ Običajna TM: _____
Obseg pasu: _____ Obseg bokov: _____ WH razmerje: _____

Izguba / pridobivanje na TM: _____ v _____ tednih / mesecih / letih (_____ % telesne mase)

BIA telesne sestave: Št. meritve: _____

TM:		FM:		FFM:		Dry L:	
TBW:		ECW:		ICW:		TSW:	
BMI:		FMI:		FFMI:		PhA:	

FUNKCIONALNA OCENA

Vzdržljivostna vadba: _____
Vadba za moč: _____
Telesna zmogljivost: _____
Ročna dinamomerija: Desna roka: _____ Leva roka: _____

PREHRANSKA ANAMNEZA

- □ apetit: **0 1 2 3 4 5**
- □ slabost
- □ bruhanje
- □ odpor do hrane
- □ prezgodnja sitost
- □ spremembe v okušanju / vonjanju
- □ gastritis / zgaga / refluks
- □ napenjanje / krči / vetrovi
- □ težave pri požiranju / disfagija
- □ težave pri žvečenju / slabo zobovje
- □ vneta sluznica ust / požiralnika
- □ bolečine
- □ edemi / ascites
- □ rane / RZP
- □ omejitev tekočine
- □ drugo:

Odvajanje blata: _____ Bristol: 1 2 3 4 5 6 7 Barva: _____ Posebnosti: _____

Ustavimo KLB

Odvajanje urina: _____ Barva: _____ Posebnosti: _____

PREHRANSKI VNOS

Izbor, količina in priprava živil

Mleko in mlečni izdelki: _____
Meso in mesni izdelki: _____
Jajca in ribe: _____
Ogljikovi hidrati: _____
Maščobna živila: _____
Sadje in zelenjava: _____
Sladki in slani prigrizki: _____
Procesirana hrana: _____

Kvalitativna ocena vnosa:

Obrok	pogostost	čas	jedilnik
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Vnos tekočine: _____ L, _____, sladke pijače: _____, alkohol: _____

Ocena prehranskih potreb: _____ kcal/dan, _____ g beljakovin/dan

---

PREHRANSKA DIAGNOZA

- □ zmerna / huda podhranjenost
- □ prekomerna hranjenost
- □ debelost _____ stopnje
- □ refeeding sindrom
- □ drugo:
- □ miopenija
- □ sarkopenija
- □ sarkopenična debelost
- □ krhkost
- □ kaheksija

PREHRANSKI CILJI IN NAČRT

Ukrepi:
1.
2.
3.

Termin naslednje obravnave: _____

Ustavimo KLB

3.7. Vodenje evidence prisotnosti in rezultatov – prehranski del

Priimek, ime:_____

Telefonska številka:_____

Št. srečanja	Datum	Modul
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Meritve

Datum						
TM						

4. Steber telesne vadbe

4.1. Smernice za vadbo oseb s KLB

4.1.1. Smernice za vadbo oseb s KLB stopnje 1-3a

Priporočila podana po principu FITT.

Vadbene smernice sledijo priporočilom za splošno populacijo. Vadba naj bo prilagojena posamezniku glede na njegovo telesno pripravljenost, funkcionalne omejitve in komorbidnosti. Občasno je potrebno spremljati srčni utrip in krvni tlak.

	Aerobna vadba	**Vadba za moč**	**Vadba za gibljivost**	**Vadba za ravnotežje**
Pogostost (Frequency)	Vsaj 5-krat na teden. (če se kombinira z vadbo za moč 3- krat na teden).	Vsak 2- krat na teden, vendar ne 2 zaporedna dneva	Vsaj 3-krat na teden, idealno po vsaki vadbeni enoti (aerobni ali vadbi za moč).	Vsaj 3 - krat na teden
Intenzivnost (Intensity)	Začeti z nizko intenzivnostjo, nato postopno povečevanje do zmerne intenzivnosti glede na toleranco bolnika. Zmerna intenzivnost: 11–13 po Borgovi RPE lestvici ali 4–6 MET.	Začeti z nizko intenzivnostjo, nato postopno povečevanje do zmerne intenzivnosti glede na toleranco bolnika. Zmerna aktivnost: 11–13 po Borgovi RPE lestvici.	Raztezanje do občutka blage napetosti, brez bolečine.	Začeti z nizko intenzivnostjo, nato postopno povečevati do zmerne intenzivnosti. Princip stopnjevanja: postopno zmanjševanje podporne površine, dodajanje nestabilnih površin, dalj časa vzdrževati položaj.

Trajanje (Time)	Vsaj 30 min na vadbeno enoto. Začeti s trajanjem 15-20 minut in postopoma podaljševati. Vsaj 150–300 min tedensko zmerno intenzivne dejavnosti (ali 75–150 min visoko intenzivne dejavnost ali enakovredna kombinacija obeh).	1–3 serije po 10–15 ponovitev posamezne vaje, 8–10 vaj za glavne mišične skupine. Postopno stopnjevanje obremenitve, števila ponovitev in serij.	Vsaka raztezna vaja naj traja 15–30 sekund, ponovitev 2–4-krat na mišično skupino.	10 – 15 min na vadbeno enoto. Vsaka vaja 10–30 s 2–3 ponovitve
Vrsta (Tip)	Hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, veslanje, ples.	Vaje z elastičnimi trakovi, prostimi utežmi, z lastno težo, manšetnimi utežmi za gležnje. Vaje za zgornje in spodnje okončine ter stabilizatorje trupa.	Statične (zadrževanje položaja), dinamične (kontrolirani gibi skozi celoten obseg) in/ali PNF metode (proprioceptivna živčno-mišična facilitacija). Lahko tudi joga, tai chi, ali dihalne vaje kot del sprostitve in zmanjšanje stresa.	Statične vaje: npr. stoja na eni nogi, stoja z zaprtimi očmi, tandemska stoja. Dinamične vaje: hoja po ravni črti, počasni izpadni koraki, prenašanje teže z ene noge na drugo. Vadbo izvajati v varnem okolju, z možnostjo opore (stol, stena). Pri bolnikih z večjim tveganjem za padce je priporočljiv nadzor fizioterapevta ali kineziologa.
Cilj vadbe	Izboljšanje kardiorespiratorne kapacitete in srčno-žilnih parametrov.	Izboljšanje moči, preprečevanje sarkopenije in izgube mineralne kostne gostote ter izboljšanje funkcionalnih sposobnosti.	Izboljšanje obsega gibanja, preprečevanje kontraktur in zmanjšanje togosti.	Izboljšanje funkcionalnih sposobnosti in mobilnosti ter zmanjšanje tveganja za padce.
	Zmanjšanje utrujenosti, izboljšanje kakovosti življenja.			

4.1.2. Smernice za vadbo oseb s KLB stopnje 3b-5

Priporočila podana po principu FITT.

Vadba mora biti zmerna, postopna in individualizirana, z rednim spremljanjem krvnega tlaka, srčnega utripa in simptomov. Vadba naj bo nadzorovana ter prilagojena posamezniku glede na njegovo telesno pripravljenost, funkcionalne omejitve in komorbidnosti.

	Aerobna vadba	**Vadba za moč**	**Vadba za gibljivost**	**Vadba za ravnotežje**
Pogostost (Frequency)	Vsaj 3-krat na teden.	Vsaj 2- krat na teden, vendar ne 2 zaporedna dneva.	Vsaj 2–3-krat na teden, idealno po vsaki vadbeni enoti (aerobni ali vadbi za moč).	2–3-krat na teden
Intenzivnost (Intensity)	Začeti z nizko intenzivnostjo, nato postopno povečevanje do zmerne intenzivnosti glede na toleranco bolnika. Zmerna intenzivnost: 11–13 po Borgovi RPE lestvici ali 4–6 MET.	Začeti z nizko intenzivnostjo, nato postopno povečevanje do zmerne intenzivnosti glede na toleranco bolnika. Zmerna aktivnost: 11–13 po Borgovi RPE lestvici.	Raztezanje do občutka blage napetosti, brez bolečine.	Začeti z nizko intenzivnostjo, nato postopno povečevati do zmerne intenzivnosti. Princip stopnjevanja: postopno zmanjševanje podporne površine, dodajanje nestabilnih površin, dalj časa vzdrževati položaj.
Trajanje (Time)	Vsaj 30 min na vadbeno enoto. Začeti s trajanjem 15-20 min in postopoma podaljševati.	Vsaka vadbena enota približno 30 min. 1–3 serije po 8–12 ponovitev posamezne vaje, 4 - 8 vaj za glavne mišične skupine. Postopno stopnjevanje obremenitve, števila ponovitev in serij.	Vsaka raztezna vaja naj traja 15–30 sekund, ponovitev 2–4-krat na mišično skupino.	10 – 15 min na vadbeno enoto. Vsaka vaja 10–30 s, 2–3 ponovitve.

Vrsta (Tip)	Hoja, kolesarjenje, plavanje, ples (če je primerno). Možna izvedba intradialitično ali doma.	Vaje z elastičnimi trakovi, prostimi utežmi, z lastno težo, manšetnimi utežmi za gležnje. Vaje za zgornje in spodnje okončine ter stabilizatorje trupa. Možna izvedba intradialitično ali doma.	Statične (zadrževanje položaja), dinamične (kontrolirani gibi skozi celoten obseg) in dihalne vaje kot del sprostitve in zmanjšanje stresa.	Statične vaje: npr. stoja na eni nogi, stoja z zaprtimi očmi, tandemska stoja. Dinamične vaje: hoja po ravni črti, počasni izpadni koraki, prenašanje teže z ene noge na drugo.
Opozorila in prilagoditve	Aerobna vadba je temeljna komponenta vadbenega režima in se za optimalne rezultate pogosto kombinira z vadbo za moč.	Pri osebah z zmanjšano mobilnostjo se lahko izvaja sede ali leže.	Pri osebah z zmanjšano mobilnostjo se lahko izvaja sede ali leže.	Vadbo izvajati v varnem okolju, z možnostjo opore (stol, stena). Pri bolnikih z večjim tveganjem za padce je priporočljiv nadzor fizioterapevta ali kineziologa.
Cilj vadbe	Ohranajnje kardiorespiratorne kapacitete in srčno-žilnih parametrov.	Preprečevanje sarkopenije in izgube mineralne kostne gostote ter ohranjanje funkcionalnih sposobnosti.	Ohranjanje obsega gibanja, preprečevanje kontraktur, zmanjšanje togosti.	Ohranjanje funkcionalnih sposobnosti in mobilnosti ter zmanjšanje tveganja za padce.
	Preprečevanje funkcionalnega upada, zmanjšanje utrujenosti, ohranjanje mišične mase			

Spremljanje intenzivnosti vadbe:

Intenzivnost vadbe se lahko spremlja na več načinov:

- preko srčnega utripa; upošteva se HRmax (maksimalni srčni utrip): HRmax = 220 – starost,
  - 50–60 % HRmax – nizka intenzivnost (ogrevanje, regeneracija)
  - 60–75 % HRmax – srednja intenzivnost (aerobna vzdržljivost)
  - 75–85 % HRmax – visoka intenzivnost (anaerobni prag)
  - >85 % HRmax – zelo visoka intenzivnost (intervalli, tekmovanja)

- Občutek napora (RPE - Rate of Perceived Exertion): v praksi se najpogosteje uporablja subjektivna ocena – Borgova RPE lestvico zaznanega napora v razponu 6-20:
    - 6- brez napora
    - 7-8 – zelo, zelo lahek napor
    - 9-10 – zelo lahek napor
    - 11-12 – lahek do zmeren napor
    - 13-14 – zmeren napor
    - 15-16 – težek napor
    - 17-18 – zelo težek napor
    - 19-20 - izjemno težek / maksimalen napor (največ, kar zmoreš)

- Teža bremena (% 1RM): Pri vadbi za moč se intenzivnost izraža kot odstotek enega ponovitvenega maksimuma (1RM) – največja teža, ki jo posameznik lahko dvigne enkrat:
    - 60 % 1RM → vadba za vzdržljivost moči
    - 70–85 % 1RM → vadba za hipertrofijo
    - 85–95 % 1RM → vadba za maksimalno moč

- Hitrost gibanja: Uporablja se predvsem pri vajah za moč, eksplozivnost in koordinacijo. Hitrost gibanja je lahko konstantna (enakomeren tempo) ali spremenljiva (npr. eksplozivni dvigi, intervali).

- Ocena porabe kisika (MET – Metabolic Equivalent of Task): 1 MET predstavlja energijsko porabo v mirovanju, razponi so:
  - < 4 MET = lahka aktivnost;
  - 4–6 MET = zmerna aktivnost (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje);
  - > 6 MET = visoka intenzivnost.

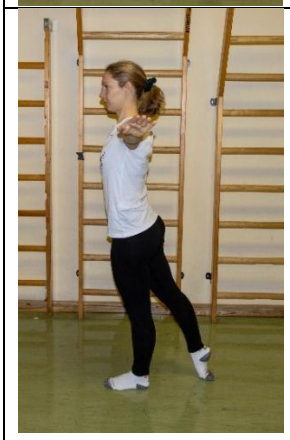
V klinični praksi pri bolnikih s KLB priporočamo spremljanje intenzivnosti z Borgovo RPE lestvico (Battaglia in sod.,2024)

4.2. Program vadbe doma za bolnike s KLB

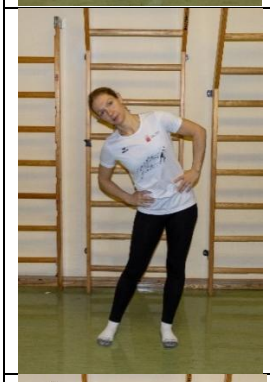
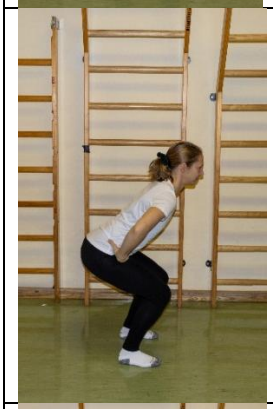
PRIMER OGREVANJA: 8 – 10 min

		**Tek, kroženje z rokami** Lahek tek na mestu ali po prostoru, enostavne vaje atletske abecede (“skipping” ipd.). kroženje z rokami naprej in nazaj na mestu in v gibanju.
		**Kroženje z boki** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: kroženje z boki v obe smeri.
		**Počep in odklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: počep. Ob vzravnavi vzročimo z desno in odklon v levo. Ponovimo z levo roko in odklonom v desno
		**Predklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok ali za glavo. Izvedba: predklon. Posebna pozornost: iztegnjen trup.

Ustavimo KLB

		**Izpadni korak naprej** Začetni položaj: stoja snožno, roke v bok. Izvedba: Izpad naprej z desno in vzravnava. Menjava nog. Posebna pozornost: nadzor gibanja
		**Razovka** Začetni položaj: Stoja, ena zanoženje, odročenje. Izvedba: zanoženje z eno in predklon trupa do vodoravnega položaja ob sočasnem zanoženju. Vzravnava. Ponovimo z drugo nogo. Posebna pozornost: predklon trupa izvedemo tako globoko, da lahko ohranimo iztegnjen položaj od ramen do pete zanožene noge. Stojna noga je lahko rahlo pokrčena.
		**Izpadni korak vstran** Začetni položaj: stoja snožno, roke v bok. Izvedba: Izpad vstran in vzravnava. Ponovimo v drugo stran.

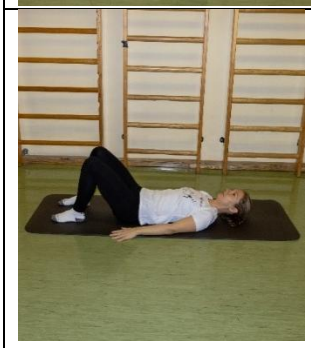
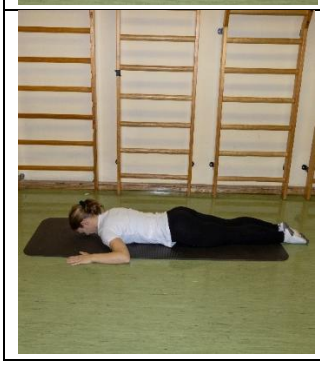
PRIMER LAŽJEGA OGREVANJA: 8 – 10 min

		**Tek, kroženje z rokami** Lahek tek na mestu ali po prostoru, enostavne vaje atletske abecede (“skipping” ipd.). kroženje z rokami naprej in nazaj na mestu in v gibanju.
		**Kroženje z boki** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: kroženje z boki v obe smeri.
		**Počep in odklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: počep. Ob vzravnavi vzročimo z desno in odklon v levo. Ponovimo z levo roko in odklonom v desno
		**Predklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok ali za glavo. Izvedba: predklon. Posebna pozornost: iztegnjen trup.

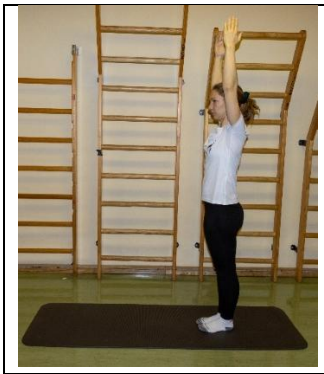
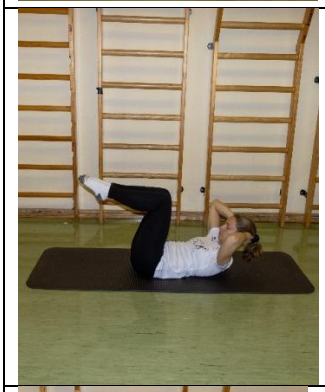
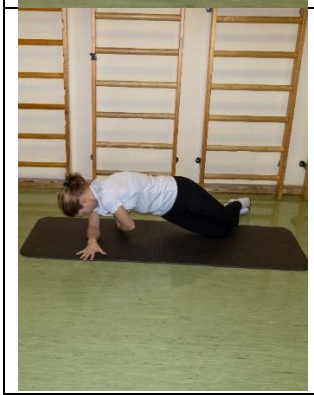
Ustavimo KLB

		**Hoja vstran** Začetni položaj: stoja snožno, polčep, roke v bok. Izvedba: hoja vstran levo in desno v polčepu. Posebna pozornost: stopala vzporedna, trup vzravnan.
		**Enonožna stoja ob opori** Začetni položaj: stoja ob steni, opora na steno (ali stol ipd.). Izvedba: prednoženje upognjeno z desno in levo.

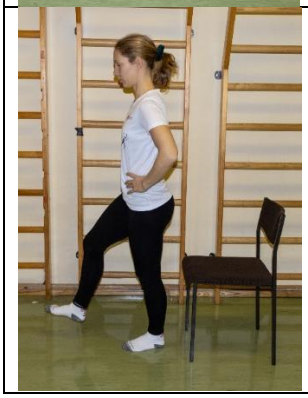
PRIMER VADBE ZA MOČ: 6–8 vaj | 2–3 serije | 10–12 ponovitev

		**Počep** Začetni položaj: ozka razkoračna stoja, priročenje Izvedba: počep Različice: dodamo elastiko okoli nog, utež ipd. Posebna pozornost: Spust v počep kot v sed na stol, hrbet mora ostati raven, kolena v smeri prstov na nogah.
		**Dvig bokov (most)** Začetni položaj: leža na hrbtu; stojno; priročenje. Izvedba: dvig v ležo na lopaticah; stojno; priročenje Različice: Elastika nad koleni, stopala na klop/višjo podlago, izvedbi dodamo enonožne dvigi Posebna pozornost: Dvig bokov navzgor, raven trup, stisk zadnjice na vrhu.
		**Sklek** Začetni položaj: opora ležno spredaj. Izvedba: sklek Različice: opora ob steni, ob klopi, na tleh Posebna pozornost: Telo ravno, prsi proti tlom, izdih ob dvigu.
		**Zaklon trupa** Začetni položaj: leža na trebuhu, odročenje pokrčeno Izvedba: dvig trupa in rok v zaklon Posebna pozornost: Noge iztegnjene, stisk zadnjice, dvig prsnega dela.

Ustavimo KLB

		**Iz stoje v oporo** Začetni položaj: stoja snožno, vzročenje Izvedba: predklon in hoja po rokah v oporo spredaj, trup raven, vrnitev v stojo z nadzorom.
		**Leža na hrbtu pokrčeno** Začetni položaj: leža na hrbtu, noge pokrčene, roke za glavo Izvedba: Dvig trupa, ledvena hrbtenica na tleh, izmenično nadzorovan izteg ene noge.
		**»Veslanje« v predklonu** Začetni položaj: polčep, rahel predklon, držimo elastiko Izvedba: Poteg elastike proti sebi. Posebna pozornost: lopatice nazaj-dol, komolci ob telesu.
		**Opora bočno z zasukom trupa** Začetni položaj: opora bočno na podlahti; klek; odročenje Izvedba: zasuk trupa, iz odročenja v predročenje not. Različice: Opora na kolenih ali stopalih. Posebna pozornost: telo ravno (boki dvignjeni).

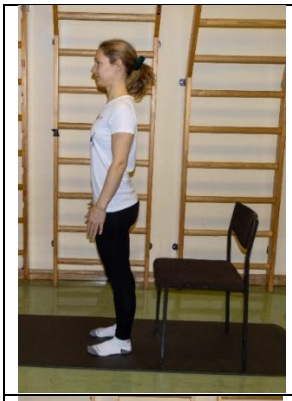
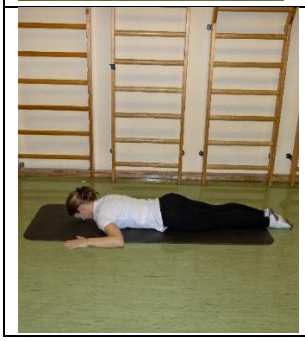
Ustavimo KLB

		**Potisk elastike nad glavo** Začetni položaj: polčep, drža elastike v višini ramen Izvedba: izteg v vzročenje; polčep.
		**Hoja vstran** Začetni položaj: stoja snožno, polčep, roke v bok; elastika v višini gležnjev. Izvedba: hoja vstran levo in desno v polčepu. Posebna pozornost: stopala vzporedna, trup vzravnan.
		**Opora klečno** Začetni položaj: opora klečno Izvedba: v opori - dvig kolen (1 cm) od tal.
		**Enonožni počep do stola** Začetni položaj: stoja na eni nogi, roke v bok Izvedba: nadzorovan enonožni počep do seda in vzravnava

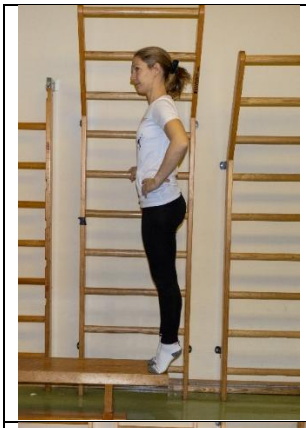
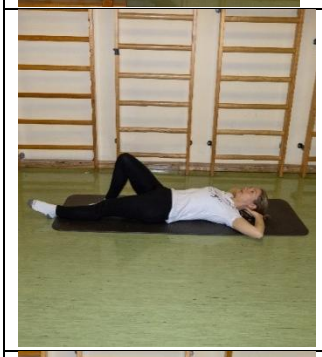
Ustavimo KLB

		**Enonožni počep na klop/stopnico** Začetni položaj: enonožna stoja na stopnici, roke v bok Izvedba: počep in vzravnava

PRIMER LAŽJE VADBE ZA MOČ: 6–8 vaj | 2–3 serije | 10–12 ponovitev

		**Počep do stola** Začetni položaj: stoja, priročenje. Izvedba: počep, zadnjica do stola Posebna pozornost: hrbet raven, kolena v smer prstov.
		**Dvig bokov (most)** Začetni položaj: leža, stojno, priročenje Izvedba: Dvig bokov Posebna pozornost: trup v ravnini, stisk zadnjice na vrhu.
		**Skleki ob steni** Začetni položaj: opora ob steni, stojno Izvedba: sklek Posebna pozornost: telo ravno, prsi proti steni, izdih ob potisku nazaj.
		**Zaklon trupa** Začetni položaj: leža na trebuhu, odročenje pokrčeno Izvedba: dvig trupa v zaklon. Posebna pozornost: Noge iztegnjene, stisk zadnjice, dvig prsnega dela.

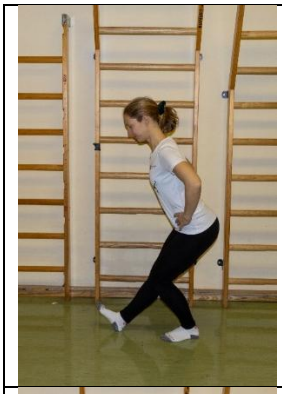
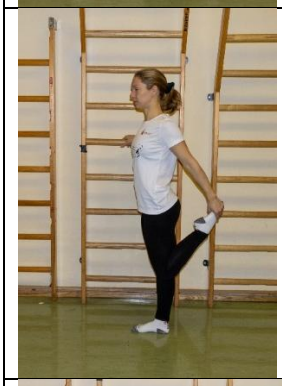
Ustavimo KLB

		**Vzponi** Začetni položaj: stoja na prstih na stopnici ipd., opora ob steni/ograji Izvedba: vzpon in spust.
		**Dvig trupa, ena noga iztegnjena** Začetni položaj: leža, enonožno stojno, roke za glavo Izvedba: Dvig trupa. Posebna pozornost: ledvena hrbtenica na tleh.
		**Dvig uteži, sede** Začetni položaj: sed na stolu, uteži v višini ramen Izvedba: Dvig uteži ali polne plastenke vode ipd. navzgor do vzročenja.
		**Opora klečno** Začetni položaj: opora klečno Izvedba: v opori - dvig kolen (1 cm) od tal.

		**Veslanje sede** Začetni položaj: sed, predklonjeno, držimo elastiko Izvedba: Poteg elastike proti sebi. Posebna pozornost: lopatice nazaj-dol, komolci ob telesu.
		**Hoja vstran z elastiko** Začetni položaj: stoja snožno, polčep, roke v bok. Izvedba: hoja vstran levo in desno v polčepu. Posebna pozornost: stopala vzporedna, trup vzravnan.

Ustavimo KLB

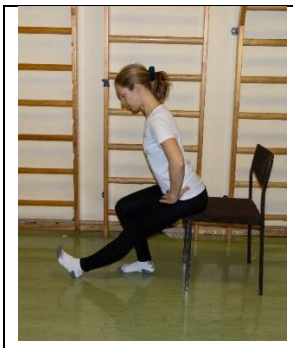
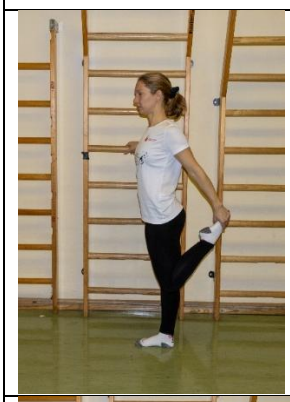
PRIMER LAŽJEGA UMIRJANJA: 5 – 7 minut

		**Razteg zadnjih stegenskih in mečnih mišic** Enonožna stoja, druga iztegnjena naprej. Nagib trupa v predklon – razteg zadnje strani noge. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg sprednjih stegenskih mišic** Enonožna stoja, druga pokrčena, stopalo k zadnjici – razteg sprednjih stegenskih mišic. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg trupa** Opora klečno, izmenično uleknemo in uločimo trup.
		**Razteg zadnjice leže** Leža, noge pokrčene in prekrižane – stopalo ene noge je na kolenu druge noge. Prijem po kolenom spodnje noge in priteg k trupu. Ponovimo z drugo nogo.
		**Zasuk trupa leže** Leža na hrbtu, odročenje. Noge pokrčene v stran, pogled v smeri druge roke. Ponovimo v drugo stran.

Ustavimo KLB

		**Razteg prsnih mišic** Odročenje z eno, pokrčeno, s komolcem ob steni. Druga roka v bok. Rahel zasuk trupa stran od stene — razteg v prsih. Ponovimo v drugo stran.
		**Razteg ramenskega obroča ob stolu/steni** Opora na stolu, predklon. Trup raven.
		**Predklon v razkoraku** Stoja razkoračno, predklon, in odklon levo in desno.
		**Razteg mišic podlakti** V sedu ali stoje: Predročenje, desna dlan obrnjena navzgor, leva potisne prste navzdol oz. navzgor – razteg podlakti. Ponovimo z drugo roko.

PRIMER LAŽJEGA UMIRJANJA: 5 – 7 minut

		**Razteg zadnjih stegenskih in mečnih mišic** Sed, opora enonožno, druga noga iztegnjena naprej. Nagib trupa v predklon in priteg stopala – razteg zadnje strani noge. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg sprednjih stegenskih mišic** Enonožna stoja, druga pokrčena, stopalo k zadnjici – razteg sprednjih stegenskih mišic. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg trupa** Sed, dlani na stegnih. Izmenično uleknjemo in uločimo trup.
		**Razteg zadnjice sede** Sed, noge prekrižane – stopalo ene noge je na kolenu druge noge. Predklon. Ponovimo z drugo nogo.
		**Zasuk trupa leže** Leža na hrbtu, odročenje. Noge pokrčene v stran, pogled v smeri druge roke. Ponovimo v drugo stran.

Ustavimo KLB

		**Razteg prsnih mišic** Odročenje z eno, pokrčeno, s komolcem ob steni. Druga roka v bok. Rahel zasuk trupa stran od stene — razteg v prsih. Ponovimo v drugo stran.
		**Razteg ramenskega obroča ob stolu/steni** Opora na stolu, predklon. Trup raven.
		**Razteg mišic podlakti** V sedu ali stoje: Predročenje, desna dlan obrnjena navzgor, leva potisne prste navzdol oz. navzgor – razteg podlakti. Ponovimo z drugo roko.

4.3. Vprašalnik gibalna pismenost

GIBALNA PISMENOST

Ime Priimek:

Navodilo:
Prosimo, da iskreno odgovorite na spodnja vprašanja. Pri vsakem vprašanju **obkrožite** stopnjo strinjanja, ki **najbolje odraža vaše občutke in izkušnje**.

0 - Sploh se ne strinjam
1 - Ne strinjam se
2 - Delno se ne strinjam
3 - Delno se strinjam
4 - Strinjam se
5 - Popolnoma se strinjam

1. TELESNA SPOSOBNOST

Počutim se, kot da imam veliko mišične moči.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Lahko neprekinjeno tečem vsaj 30 minut.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Brez težav dvigujem težje predmete (npr. poln zaboj pijače).
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Dober/dobra sem v vzdržljivostnih aktivnostih (npr. daljši tek, hitra hoja, kolesarjenje, plavanje, nordijska hoja).
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. RAZUMEVANJE

Razumem, zakaj je redna telesna aktivnost pomembna.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Močno cenim ljudi, ki se redno ukvarjajo s telesno aktivnostjo.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Menim, da je spodbujanje zaposlenih k povečanju telesne aktivnosti koristno (npr. organizirani dnevi hoje ali telovadba na delovnem mestu).
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ustavimo KLB

3. MOTIVACIJA

"Načrtujem, da bom v prihodnjih tednih in mesecih redno telesno aktiven/aktivna..."

… ker preprosto v tem uživam.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

… ker so koristi telesne aktivnosti vredne vloženega truda.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

… ker mi omogoča doživetja, ki jih ne želim zamuditi.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

… ker imam tehtne razloge za to.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. SAMOZAVEST

"Ukvarjam se s telesno aktivnostjo, tudi če..."

… sem slabe volje ali depresiven/depresivna.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

… ne najdem nikogar, ki bi telovadil z menoj.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

… je zunaj slabo vreme.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

… je na televiziji nekaj zanimivega.
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. IPAQ – PAB score

PAB2a (VIGday): DA (št.____) NE PAB2b/h:_____ PAB2b/min:_____

PAB3a (MODdays): DA (št.____) NE PAB3b/h:_____ PAB3b/min:_____

PAB1a (WALK): DA (št.____) NE PAB1b/h:_____ PAB1b/min:_____

PABtotal:_____

Ustavimo KLB

4.4. Vprašalnik IPAQ - Mednarodni vprašalnik o telesni dejavnosti

Ime in priimek:_____

MEDNARODNI VPRAŠALNIK O TELESNI DEJAVNOSTI – na dveh straneh!!!

Zanima nas vaša vsakodnevna telesna dejavnost. Sprašujemo po vaši telesni dejavnosti v zadnjih 7-ih dneh. Prosimo vas, da odgovorite na vsa vprašanja, tudi če menite, da niste telesno dejavna oseba. Pri odgovorih pomislite na dejavnosti, ki jih izvajate pri svojem delu, pri hišnih opravilih (v stanovanju, hiši in okoli nje), na poteh od ene do druge lokacije ter pri prostočasnih dejavnostih in športni vadbi.

Pomislite na **naporne** telesne dejavnosti v zadnjih 7-ih dneh. Naporne telesne dejavnosti so tiste, ki zahtevajo velik telesni napor in pri katerih dihate veliko globlje bolj kot običajno. Pomislite le na tiste telesne dejavnosti, ki ste jih izvajali nepretrgoma vsaj 10 minut.

1a. Kolikokrat ste v zadnjih 7-ih dneh izvajali **naporne** telesne dejavnosti, kot so dvigovanje težkih bremen, prekopavanje, aerobika ali hitro kolesarjenje?

_____ **dni v zadnjem tednu** ⇨

☐ nikoli v tednu nisem izvajal napornih telesnih dejavnosti (preidemo na 2a)

1b. Koliko časa ste navadno v enem od teh dni izvajali **naporne** telesne dejavnosti?

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

☐ ne vem, nisem prepričan

Pomislite na vse **zmerne** telesne dejavnosti v zadnjih 7-ih dneh. Zmerne telesne dejavnosti so tiste, ki zahtevajo zmeren telesni napor in pri katerih dihate nekoliko bolj globoko kot normalno. Pomislite le na tiste telesne dejavnosti, ki ste jih izvajali nepretrgoma vsaj 10 minut.

2a. Kolikokrat ste v zadnjih 7-ih dneh izvajali **zmerne** telesne dejavnosti, kot so prenašanje lažjih bremen, kolesarjenje v zmernem tempu ali igranje badmintona? Ne upoštevajte hoje.

_____ **dni v zadnjem tednu** ⇨

☐ nikoli v tednu nisem izvajal zmernih telesnih dejavnosti (preidemo na 3a)

2b. Koliko časa ste navadno v enem od teh dni izvajali zmerne telesne dejavnosti?

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

☐ ne vem, nisem prepričan

Ustavimo KLB

Pomislite na čas, ko ste v zadnjih 7-ih dneh hodili. Upoštevajte hojo v službi in doma, hojo, namenjeno premagovanju poti iz ene lokacije na drugo (npr. v službo, trgovino) ali katerokoli drugo hojo, ki ste jo izvajali v prostem času (npr. sprehod psa) in med športno vadbo (npr. pohod).

3a. Koliko dni v zadnjih 7-ih dneh ste neprekinjeno **hodili** vsaj 10 minut?

_____ **dni v zadnjem tednu** ⇨

☐ nikoli nisem hodil-a

3b. Koliko časa ste navadno v enem od teh dni hodili?

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

☐ ne vem, nisem prepričan

V zadnjem vprašanju vas sprašujemo o času, ki ste ga preživeli **sede** v zadnjih 7-ih dneh. Sem sodi čas sedenja med dializo, v službi, doma, na predavanjih ali v prostem času. Vključuje čas sedenja za mizo, na obiskih, med potovanjem (vožnja z avtom, avtobusom, vlakom), med branjem ali čas sedenja oziroma ležanja med gledanjem televizije.

4. Koliko časa ste v zadnjih 7-ih dneh preživeli **sede** v posameznem **dnevu?**

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

☐ ne vem, nisem prepričan

To je konec vprašalnika, najlepša hvala za sodelovanje.

4.5. Testiranje mala testna baterija

Ime in priimek:_____

Datum:_____

TUG1:_____ s TUG2:_____ s TUGaverage:_____ s

HG desna:

1. _____kg
2._____kg
3._____kg

HG leva:

1._____kg
2._____kg
3._____kg

Ste levičar ali desničar?: _____

STS10:_____ s

Predklon sede

1._____ 2._____ (vrednoti se boljši rezultat)

4.6. Lista prisotnosti začetno in končno testiranje

LISTA PRISOTNOSTI

Izvajalec: Fakulteta za šport

Aktivnost: Izvedba začetnih in končnih testiranj telesne pripravljenosti vključenih bolnikov in poročanje rezultatov

- Začetno testiranje
- Končno testiranje

(ustrezno obkroži)

Ime in priimek bolnika	Datum izvedbe testiranja	Ura (od-do)	Število izvedenih ur	Podpis bolnika

Izvajalec testiranj (ime in priimek, podpis): Odgovorna oseba (ime in priimek, podpis):

_____ _____

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje.
Stran **86** od **88**

4.7. Lista prisotnosti individualne vadbe

LISTA PRISOTNOSTI

Izvajalec: Fakulteta za šport

Aktivnost: Izvedba programov telesne aktivnosti v okviru individualiziranih vadb v fazi razvoja intervencije po navodilih izvajalcev projekta v UKCL

Ime in priimek bolnika	Datum izvedbe individualne vadbe	Ura (od-do)	Podpis bolnika

Izvajalec vadbe (ime in priimek, podpis): Odgovorna oseba (ime in priimek, podpis):

_____ _____

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje.
Stran **87** od **88**

4.8. Lista prisotnosti skupinske vadbe

LISTA PRISOTNOSTI

Izvajalec: Fakulteta za šport

Aktivnost: Izvedba programov telesne aktivnosti v okviru skupinskih vadb v fazi razvoja intervencije po navodilih izvajalcev projekta v UKCL

Datum	
Ura (od – do)	

Zap. št	**Ime in priimek bolnika**	**Podpis bolnika**
1		
2		
3		
4		
5		

Izvajalec vadbe (ime in priimek, podpis): Odgovorna oseba (ime in priimek, podpis):

_____ _____

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje.
Stran **88** od **88**