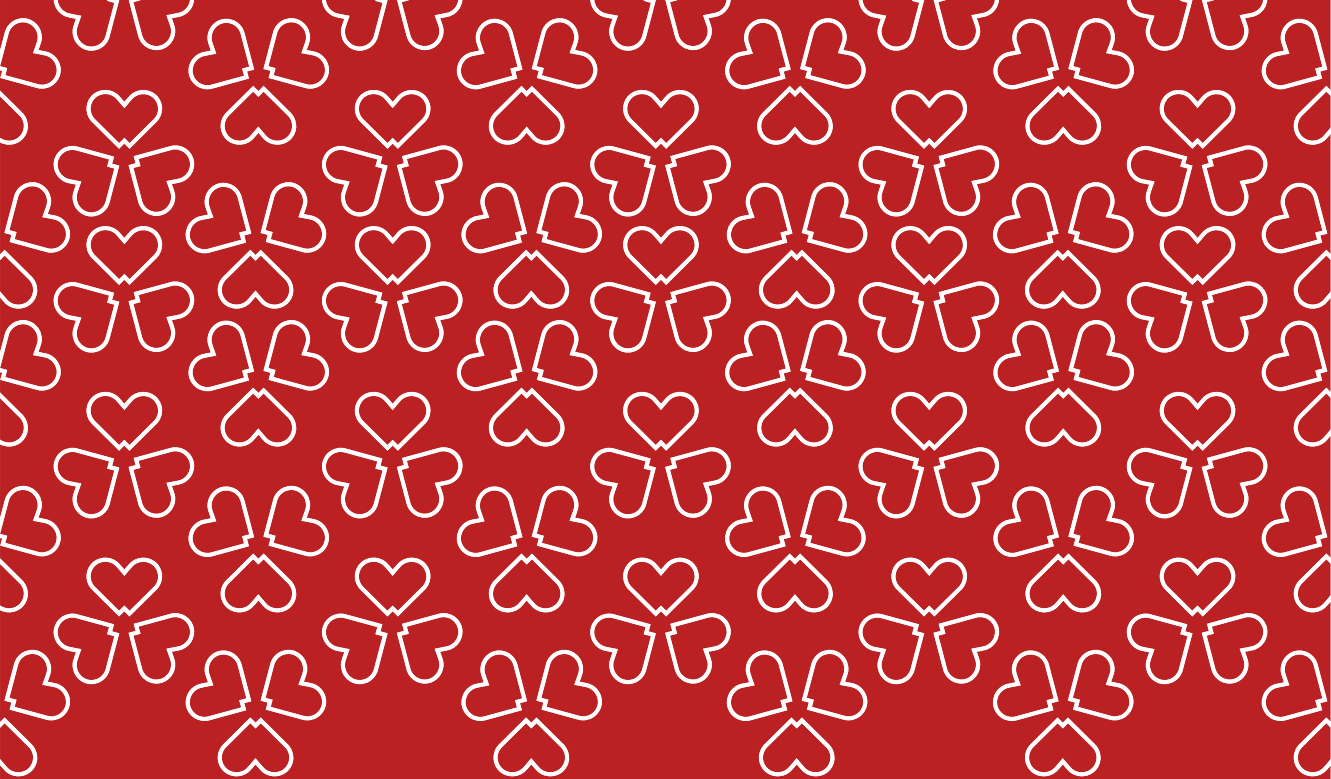




Knjiga povzetkov zaključnih nalog

**Univerze na Primorskem
Fakultete za vede o zdravju
Študijsko leto 2024/2025**



Knjiga povzetkov zaključnih nalog
Univerze na Primorskem
Fakultete za vede o zdravju:
študijsko leto 2024/2025

Uredili
Melita Peršolja
Jernej Rošker
Matej Voglar
Tadeja Jakus
Nina Mohorko

Oblikovanje Nika Lucija Frank

Izdala in založila
Založba Univerze na Primorskem
Titov trg 4, 6000 Koper
hippocampus.si
Koper | 2025

© 2025 Avtorji

Brezplačna elektronska izdaja
<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-567-2.pdf>
<https://doi.org/10.26493/978-961-293-567-2>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 272048899
ISBN 978-961-293-567-2 (PDF)

Vsebina

Contents

15 **Predgovori**

Preface

25 **Povzetki - Zdravstvena nega**

Abstracts - Nursing

26 Celostna obravnava in kakovost življenja pacienta na hemodializnem zdravljenju, Jošt Alič

27 Vpliv saharoze na bolečino novorojenčka pri venskem odvzemu krvi, Manuela Anderlič

28 Zdravstvena nega pacienta po prometni nesreči, Dimitrinka Andonova

29 Dolgotrajna skrb za otroka s posebnimi potrebami v domačem okolju z vidika staršev, Mojca Antončič

30 Vpliv življenjskega sloga družine na pogostost hospitalizacije otrok z okužbami dihal, Minka Antonič

31 Dojenje in svetovanje o dojenju pri dojenčkih z Downovim sindromom, Nađa Antonić

32 Odpornost bakterij proti antibiotikom – pregled stanja v slovenskih bolnišnicah, Agata Anžur

33 Uporaba ribje kože pri zdravljenju opeklin, Ema Avsec

34 Zdravstvena nega pacienta s flebitisom ob vstavljeni intravenski kanili, Engelen Bajraktari

35 Vloga medicinske sestre pri obravnavi pacienta s kronično obstruktivno pljučno boleznijo v ambulantni družinske medicine, Željka Balta

36 Smernice za kakovost življenja otrok s cerebralno paralizo, Mia Ban

37 Ozaveščenost in znanje žensk o raku dojk, Tia Benčič

38 Povezava med uporabo anestetikov in opioidnih analgetikov na kasnejši razvoj kemične odvisnosti, Alida Benko



- 39 Kakovost življenja pacienta z ankilozirajočim spondilitisom: študija primera, Blaž Bizalj
- 40 Obvladovanje bolečine pri hospitaliziranih otrocih: tehnike in strategije zdravstvene nege, Lucija Bizjak
- 41 Življenje osebe z demenco in soočanje svojcev ob odločitvi za institucionalno varstvo, Neli Bizjak
- 42 Implementacija teoretičnega modela Dorothee Orem pri bolniku s sladkorno boleznijo, Tamara Bogovič
- 43 Žalovanje bližnjih po samomoru, Gorazd Boltar
- 44 Zdravstvena nega novorojenčka s kožnimi obolenji, Staša Bračko
- 45 Stališča zaposlenih v zdravstveni negi do revščine in socialne pravičnosti v zdravstveni oskrbi, Loren Bratož
- 46 Vloga patronažne medicinske sestre pri spodbujanju dojenja, Anja Brus
- 47 Uporaba ultrazvoka pri vstavljanju intravenskega dostopa, Vanesa Brus
- 48 Stališča zdravstvenih delavcev do prisotnosti družinskih članov med reanimacijo, Valentina Bubnič
- 49 Soočanje staršev s smrtjo otroka, Karmen Bugar
- 50 Preživetje po srčnem zastoju: primerjava med ročnim in mehanskim izvajanjem stisov prsnega koša – pregled literature, Beti Corn Reven
- 51 Vpliv delovnega mesta na reproduktivno zdravje, Dijana Čajić
- 52 Kakovost spanja med uporabniki doma starejših občanov, Larisa Čajtinović
- 53 Alkoholna ciroza – kako se soočati s škodljivim uživanjem alkohola, Tjaša Černe
- 54 Prisotnost starizma (ageizma) v družbi, Gaja Čuferli Milošević
- 55 Vplivi implementacije standardiziranih jezikov klasifikacij NNN v prakso zdravstvene nege, Zvezdana Dakić
- 56 Umetna inteligenca v procesu triažiranja, Nadina Djedović
- 57 Pomen zgodnje rehabilitacije po ishemični možganski kapi, Denisa Dobrnjić Taletović
- 58 Nefarmakološke metode pri obvladovanju porodne bolečine, Martina Dodić Bele
- 59 Izkušnja svojca pri celostni oskrbi družinskega člana po možganski kapi – narativna zgodba, Urška Dolenec
- 60 Stališča zaposlenih v zdravstveni negi do okužb z bakterijami, odpornimi na antibiotike, Vid Dolšak
- 61 Okužbe centralnih venskih katetrov: primerjava glede na anatomsko lokacijo, Tjaša Drobnič
- 62 Celostna obravnava otroka z astmo, vloga medicinske sestre in vpliv na kakovost življenja, Marja Erker
- 63 Kajenje – najpogostejša odvisnost med mladostniki, Kim Fink
- 64 Vloga zdravstvene nege pri celostni obravnavi pacientov z multiplo sklerozo, Janja Forgić
- 65 Dojenje na delovnem mestu, Greta Garbari Trošt



- 66 Vloga klubov zdravljenih alkoholikov in anonimnih alkoholikov v rehabilitaciji odvisnosti, Darko Gavrić
- 67 Obvladovanje nespečnosti z vidika zdravstvene nege, Magdalena Gulič
- 68 Identifikacija najpogostejših poškodb pri poklicnih voznikih, Teja Gustinčič
- 69 Protimikrobna učinkovitost spojine kordicepin, Tjaša Hajnrihar
- 70 Učinkovitost eteričnega olja laškega smilja na celjenje ran, Nastja Hauptman
- 71 Prehranjevalne navade mladostnikov, Jasmina Hodžić
- 72 Obvladovanje neželenih učinkov po zdravljenju rakov v področju glave in vratu, Medina Hodžić
- 73 Metode zdravljenja alopecije areate, Elize Hoxha
- 74 Izzivi sodobnega delovnega okolja: vpliv delovnih pogojev in stresa na kakovost spanja reševalcev, zaposlenih v nujni medicinski pomoči, Tina Jaćimović
- 75 Povezanost športne aktivnosti in delovne uspešnosti, Mija Jagodič
- 76 Življenjska zgodba osebe z cushingovim sindromom: narativna raziskava, Nikolina Jagodić
- 77 Kakovost življenja pacienta po abdominoplastiki, Tamara Janković
- 78 Zdravje na delovnem mestu v Zdravstvenem domu Tolmin, Barbara Jelinčič
- 79 Kakovost življenja po transplantaciji srca, Ema Jeras Zarabec
- 80 Kakovost življenja pacienta z glioblastomom po operativnem posegu, Ana Jurišić
- 81 Vloga IBCLC-svetovalk pri zagotavljanju podpore ženskam v procesu dojenja, Urška Kalabota
- 82 Oblike pomoči svojcem pri bolnikih z demenco, Nina Kapel
- 83 Izpolnjevanje načel Mednarodnega kodeksa o trženju nadomestkov materinega mleka v Mestni občini Koper, Mirela Kleva
- 84 Kakovost življenja zaposlenih v zdravstveni negi v nujni medicinski pomoči, Katarina Kocjančič
- 85 Okužbe sečil v nosečnosti, Hana Komac
- 86 Zdravstvena nega paliativnega bolnika, Jasmina Koštić
- 87 Medikalizacija v slovenskem zdravstvu, Tina Koterle
- 88 Pozne posledice po zdravljenju raka v otroštvu, adolescenci in mladi odrasli dobi, Neža Kos
- 89 Psihosocialni izzivi mater otrok z atopijskim dermatitisom in celostna podpora, Sara Kovač
- 90 Izzivi dojenja po odpustu iz porodnišnice: pomen patronažne medicinske sestre v prvih tednih po porodu, Bonita Kovačević
- 91 Ocenjevanje zdravstvene pismenosti med odraslimi v Sloveniji z uporabo kratke oblike vprašalnika HL-SF12, Matej Križaj
- 92 Zdravstvena nega starejšega odraslega z demenco v domu za starejše občane, Tia Lamešić
- 93 Učenje predšolskih in šolskih otrok prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja odrasle osebe, Urša Leah Predalič



- 94 Pomen zgodnje vpeljave paliativne oskrbe pri odraslem onkološkem bolniku v povezavi s kakovostjo življenja, Nežika Leban
- 95 Samomorilnost pri otrocih in mladostnikih, Tadej Leban
- 96 Samomorilnost pri starostnikih in uživanje alkohola kot dejavnik tveganja, Ajda Lebar
- 97 Uporaba orodij za oceno kroničnih ran v domu za starejše občane, Karolina Lipovac
- 98 Zdravstvena nega poškodovane ustne sluznice zaradi obsevanja, Lara Lipovšek
- 99 Prevalenca osamljenosti med starejšimi odraslimi v domu starejših občanov, Urška Ljubič
- 100 *Listeria monocytogenes* in okužbe v nosečnosti, Tim Lukić
- 101 Izguba telesne teže pri bolnikih z rakom, Doroteja Magdič
- 102 Prevalenca krhkosti med uporabniki doma za starejše občane na podlagi lestvice FRAIL-NH, Laura Majcen
- 103 Preprečevanje virusa hepatitisa na hemodializi, Ajla Mamić
- 104 Dejavniki konfliktov v izbranem domu za starejše in njihova obravnava, Sabina Manojlović
- 105 Vloga telesne aktivnosti pri preprečevanju in obvladovanju kroničnih bolezni, Katjuša Marc
- 106 Podporna oskrba bolnika z rakom, Pia Matko
- 107 Vloga patronažne medicinske sestre pri obravnavi novorojenčka s poudarkom na oskrbi popkovne rane, Laura Mavri
- 108 Rehabilitacija po operaciji diskoidnega meniskusa pri otroku, Janja Medic
- 109 Preprečevanje okužbe sečil pri samokateterizaciji, Anja Menard
- 110 Obravnava pacientke po mastektomiji in mamoplastiki, Ana Mihelj
- 111 Obravnava starejšega odraslega po možganski kapi v domu starejših občanov, Ines Miklin
- 112 Vpliv intraosalnega pristopa na zdravstveni izid pacienta v prehospitalnem okolju po oživiljanju, Marko Milačak
- 113 Hormonska kontracepcija in ozaveščenost žensk o njeni uporabi, Taira Nadarević
- 114 Analiza samopregledovanja dojk med ženskami, zaposlenimi v zdravstveni negi, Berina Nezić
- 115 Duševno zdravje mladostnikov, Jelena Nunić
- 116 Uporaba mobilnih aplikacij v klinični praksi nujne medicinske pomoči, Edin Odošević
- 117 Zdravstvena nega pri spodbujanju dojenja: študija primera, Lejla Omerašević
- 118 Hormonske spremembe in obvladovanje simptomov v menopavzi, Katarina Pantelić
- 119 PROMSi in PREMSi v Sloveniji na področju onkologije (zadovoljstvo in pričakovanje z zdravstveno obravnavo), Nadija Perenič
- 120 Informiranost parov o neplodnosti in vloga medicinske sestre, Aleksandra Petrošanec



- 121 Obravnava pacienta s kronično rano v patronažnem varstvu, Anže Pobiljšaj
- 122 Vpliv dojenja na imunski sistem otroka, Tjaša Podboj
- 123 Proces umiranja in potrebe umirajočega v terminalni fazi raka pljuč, Neža Poznič
- 124 Dedni raki- vloga genomske svetovalke, Katarina Prelič
- 125 Pomen fizične aktivnosti pri pacientu s srčnim popuščanjem, Špela Rejc
- 126 Vpliv zgodnje rehabilitacije po možganski kapi na samooskrbo pacienta, Anja Rešeta
- 127 Stigmatizacija pacienta z opeklino, Kristina Rop
- 128 Refleksija in samorefleksija v klinični praksi, Filip Rupnik
- 129 Zdravstvena nega pri mladostniku z anoreksijo nervozo: študija primera, Tatjana Savić
- 130 Obravnava pacienta s tuberkulozo: primerjava med Slovenijo in Gambijo, Milica Sedlarević
- 131 Zavedanje in razumevanje odpornosti proti antibiotikom med splošno populacijo, Ammar Seferović
- 132 Odnos študentov zdravstvene nege do revščine, Alija Softić
- 133 Alergije na hrano pri otrocih, Mitja Sosič
- 134 Izboljšanje učinkovitosti protokolov preprečevanja bolnišničnih okužb: analiza in priporočila, Samanta Stanišić
- 135 Vloga telesne aktivnosti pri izboljšanju spanja in fizičnega zdravja otrok, Tjaša Stražičar
- 136 Spanje in družba; vpliv spanja na produktivnost družbe in zdravstvenega osebja, Roko Stojnić
- 137 Obravnava bolečine v prehospitalnem okolju, Alijana Suljkanović
- 138 Znanja in stališča študentov zdravstvene nege o neplodnosti, Katja Šnajder
- 139 Protonska terapija za zdravljenje raka pri otrocih, Aneja Šuligoj
- 140 Vpliv redne telesne aktivnosti na telesno zdravje posameznika iz delovno aktivne populacije, Sabina Taletović
- 141 Ukrepi za preprečevanje ventilacijskih pljučnic, Mojca Tinunin
- 142 Nevarnosti in pasti uživanja konoplje, Vanesa Tomić Vujić
- 143 Prednosti in slabosti uporabe videoiger pri oblikovanju učnih izkušenj za študente zdravstvene nege, Ejub Topalović
- 144 Presejalni testi v prepoznavanju demence pri starejših, Urška Tratnik
- 145 Zakaj se nosečnice odločajo za določeno porodnišnico, Lucija Treven
- 146 Obravnava pacienta s kronično rano v patronažnem varstvu, Maja Treven
- 147 Pacient z motnjami govora po možganski kapi – učinkovitost različnih pristopov k rehabilitaciji, Luca Veneziano
- 148 Speleoterapija pri otrocih z astmo, Blaž Vrban
- 149 Aplikacija klizme pri otroku, znanje in poznavanje postopka med novozaposlenimi medicinskimi sestrami, Hana Vrhovnik
- 150 Dejavniki stresa študentov dodiplomskega študija zdravstvene nege, Aleš Zorec
- 151 Izzivi in tveganja pri oskrbi ran in preležanin v domačem okolju, Lea Zupanič



- 152 Kakovost življenja žensk z urinsko inkontinenco, Lina Žibret
153 Pomen in izzivi komunikacije v paliativni oskrbi odraslih, Tanja Živic

154 Povzetki - Aplikativna kineziologija

Abstracts - Kinesiology

- 155 Vpliv strukturiranih poporodnih vadbenih programov na diastazo preme trebušne mišice, Neža Bajec
156 Kineziološka obravnava oseb s hernio medvretenčne ploščice, Sara Bednjički
157 Anabolni odziv na rastlinske beljakovine, Tara Bergant
158 Telesna aktivnost in menstruacija, Ines Bernot
159 Povezanost športnega uspeha z razlikami v izbranih genih, Neja Bevc
160 Sistematični pregled kinezioterapije pri posameznikih z Osgood-Schlatterjevim sindromom, Nejc Božič
161 Vpliv aerobne vadbe na funkcionalno zmogljivost onkoloških pediatričnih bolnikov, Neža Božič
162 Pregled preventivnih programov za preprečevanje poškodb spodnjih okončin v gimnastiki, Timeja Bračič
163 Vpliv pospešene rasti na učinkovitost pri ekipnih športih, Neja Brence
164 Povezanost med mišično togostjo iztegovalk gležnja in zmogljivostjo pri sprintu, Petra Brnelić
165 Pregled literature o pomenu vidne pozornosti za uspešnost v odbojki, Jaka Brovč
166 Vadbene intervencije za preprečevanje glutealne tendinopatije, Leja Budja
167 Prehrana in vadba pri starejših za preventivo pred sarkopenijo, Monika Cuder-Skrlič
168 Vadba gibljivosti pri preventivi in rehabilitaciji poškodb ramena v športu, Maruša Gale
169 Uporaba vibracijske terapije pri lajšanju zakasnele mišične bolečine, Teja Gorišek
170 Vadba in gibalna terapija za odpravljanje skolioze, Urša Hrastovec
171 Vpliv gibalnih izkušenj na otrokov razvoj v predšolskem obdobju, Mojca Iskra
172 Znanje športne prehrane pri vzorcu kolesarjev, Jan Jereb
173 Oblike kinezioloških intervencij pri pacientih z revmatoidnim artritisom, Maja Kac Vesel
174 Ponovljivost paper grip testa pri mlajših odraslih, Nika Kaurin
175 Telesna aktivnost in hormoni v nadzoru presnove, Ula Klančič
176 Razlike v sili reakcije podlage pri skoku z nasprotnim gibanjem s poudarjeno ekscentrično fazo med različnimi stopnjami bremena, Matic Korošec
177 Razlike v učinkovitosti vadbe proti uporabi z uporabo intenzivnih in ekstenzivnih metod na mišično maso, Tina Kučič
178 Učinki vadbe joge na uravnavanje čustev pri mladostnikih, Urška Ličen
179 Optimalna porazdelitev intenzivnosti treninga pri rekreativnih vzdržljivostnih športnikih, Žan Lisec
180 Vpliv igre in igrivosti na motorične spretnosti pri otrocih, Daša Marie Zebec



- 181 Primerjava metod za zaznavanje začetka gibanja pri sprintu z uporabo, Živa Mesec
- 182 Ponovljivost in veljavnost cenovno dostopnih senzorjev za vrednotenje biomehanike teka, Nina Mirt
- 183 Prehranska podpora za sprinterje pri športnikih veganih, Manca Mladkovič
- 184 Prehranjevalne navade rekreativcev v fitnes industriji, Maša Mrak
- 185 Testiranje agilnosti: pregled najpogostejših testov, Tilen Novak
- 186 Povezanost telesne zmogljivosti s samoporočano telesno aktivnostjo pri uporabnikih v domovih starejših občanov zahodne Slovenije, Blaž Petrovič
- 187 Prepoznavnost sindroma REDs med kolesarji in posledice le-tega na zdravje, Matjaž Pinter
- 188 Znotrajjobiskovna in medobiskovna zanesljivost in ponovljivost meritev pri simuliranih padcih, Jaka Pogačar
- 189 Sistematični pregled in metaanaliza kroničnih učinkov vadbe z vibracijami za zgornje okončine na mere mišične zmogljivosti, Urša Požnel Vilhar
- 190 Vadbene intervencije za obvladovanje poškodb povezanih z rastjo, Sara Praček
- 191 Obremenitve pri vajah za primikalke kolka, Amadej Prelec
- 192 Vpliv utrujenosti na znake preciznosti v športu, Jernej Pustovrh
- 193 Vzroki in posledice koncentrične hipertrofije srca, Kim Riznič
- 194 Hiponatremija, povezana z vadbo, Janja Tomažič
- 195 Učinki vadbe proti uporabi na fiziološka ozadja mišične hipertrofije, Lana Tomšič
- 196 Gibalno učenje – pregled učinkovitosti pristopa, usmerjenega z omejitvami, Špela Trampuž Obradovič
- 197 Doživljanje telesnega napora pri srednješolcih z dolgotrajnimi boleznimi ali gibalnimi oviranostmi pri pouku športne vzgoje, Nina Vajde
- 198 Vpliv časovno omejenega hranjenja na tveganje za kronične nenalezljive bolezni, Lea Volk
- 199 Povezava med funkcijsko zmogljivostjo in telesno aktivnostjo ter negativnimi izidi pri starejših odraslih, Anja Vrtačnik
- 200 Uporaba mentola pri vadbi v vročem okolju, Danilo Vujsić
- 201 Pregled pristopov določanja kritične hitrosti za načrtovanje treninga vzdržljivosti in njihova učinkovitost, Anej Vukina
- 202 Vplivi vadbe proti uporabi pri onkoloških bolnicah, Nina Salkić
- 203 Mehanizmi nastanka in konzervativna obravnava rupture Ahilove tetive, Teja Spital
- 204 Vpliv vadbe mišic medeničnega dna na stanje urinske inkontinence po radikalni prostatektomiji, Ana Stanonik
- 205 Pregled preventivnih vadbenih ukrepov za mišično tetivne poškodbe štiriglave stegenske mišice, Gaja Škofic Mezgolits
- 206 Orientacijske vrednosti obremenitev med nordijsko vajo, Nik Šmigoc
- 207 Energijska učinkovitost vzdržljivostnih športnic, Taja Šuligoj
- 208 Vnos mikrohranil pri športnikih veganih, Trina Zajc
- 209 Veljavnost telefonskih aplikacij za analizo in ocenjevanje gibanja, Nuša Zgonec



- 210 Prilagoditve avtonomne oživčenosti srca na vzdržljivostne napore, Ksenija Zrnko
211 Vadbene intervencije za izboljšanje moči in hitrosti pri mladih nogometaših, Tilen Zupančič Gmeiner

212 Povzetki - Fizioterapija
Abstracts - Physiotherapy

- 213 Učinki samoobrnave pri odpravi migrene in tenzijskih glavobolov, Nika Andlovic
214 Vpliv napenjalne nevrodinamične tehnike na raztegljivost zadnjih stegenskih mišic, Katerina Antler
215 Vpliv krepitve inspiratornih mišic na bolnike s srčnim popuščanjem, Urška Bencak
216 Ponovljivost izbranih terenskih testov ravnotežja, Julija Bergelj
217 Učinki manualne obravnave prsne hrbtenice na bolečino v vratnem delu hrbtenice: pregled literature, Eva Bevc
218 Vpliv čuječnosti na percepcijo bolečine in simptomatiko depresivnosti pri osebah s kronično bolečino v hrbtu, Metka Blažek
219 Epidemiologija, dejavniki tveganja, klinična ocena in zdravljenje razmika preme trebušne mišice, Tamara Bogdanić
220 Učinkovitost fizioterapije pri obravnavi odraslih s cervikalno distonijo, Jana Cakić
221 Primerjava učinkovitosti telesne vadbe z ostalimi intervencijami pri obravnavanju subakromialne bolečine, Eva Celar
222 Sistematizacija rehabilitacijskih protokolov in smernic za fizioterapijo po možganski kapi: pregled sodobnih praks in priporočil, Jakob Cigale
223 Učinkovitost manualne terapije pri obravnavi lateralne epikondialgije, Lia Cuogo
224 Sistematični pregled učinkovitosti terapije v vodi pri otrocih s cerebralno paralizo, Tina Čulo
225 Sistematični pregled politik, smernic in priporočil na področju aktivnega staranja, Nina Dobrin
226 Vpliv joge na mišično zmogljivost in gibljivost, Kaja Dobrovnik
227 Učinkovitost fizioterapevtskih intervencij pri obravnavi ženske spolne disfunkcije: vulvodinija, Mateja Elbl
228 Kineziofobija po rekonstrukciji sprednje križne vezi, Nina Erjavec
229 Učinki miselno-gibalne vadbe na miselni strošek pri zdravih starejših odraslih, Tina Gabrijelčič
230 Speleoterapija – primerjava naravnega okolja z umetnim okoljem, Eva Gasar Velkavrh
231 Vpliv prehranskih intervencij v kombinaciji z vadbo proti uporju na ohranjanje in pridobivanje mišične mase pri sarkopeniji, Tamara Golanda
232 Učinkovitost elektroterapije na zmanjšanje bolečine in izboljšanje funkcije pri pacientih z bolečino v spodnjem delu hrbta, Hristina Grcheska
233 Poškodbe v curlingu, Liza Gregori
234 Učinki telesne vadbe za izboljšanje izvršnih funkcij pri otrocih z ADHD, Ela Grubišić



- 235 Terapija senzorne integracije pri bolnikih z nevrološkimi motnjami, Anamarija Horvat
- 236 Vloga vadbe z vibracijami celotnega telesa v rehabilitaciji oseb z osteoartritozami kolena in patelofemoralno bolečino, Sara Jagodnik
- 237 Učinki treninga hoje pri pacientih s polinevropatijo, Hana Kandus
- 238 Učinki fizioterapevtskih tehnik na vnetje pri pacientih s spondiloartritisom, Mateja Klemenčič
- 239 Učinki obravnave plantarne fascije na gibljivost proksimalnih sklepov: pregled literature, Nika Krašna
- 240 Učinkovitost manualnih tehnik in vadbe proti uporabi na povečanje obsega giba notranje rotacije v ramenskem sklepu, Matija Kodarin
- 241 Kratkoročni učinki terapevtskega jahanja in hipoterapije na parametre hoje pri osebah s cerebralno paralizo, Eva Kolarič
- 242 Primerjava učinkovitosti različnih manualnih tehnik na povečanje obsega gibljivosti pri osebah s sindromom zamrznjene rame, Lajris Kolenc
- 243 Učinkovitost vadbenih programov, umeščenih v vsakdan starejših odraslih, Luka Kovač
- 244 Vpliv telesne vadbe na klavdikacijsko bolečino, Anja Kovačević
- 245 Prilagajanje vadbe za moč pri ženskah glede na fazo menstrualnega cikla, Luka Križaj
- 246 Učinkovitost izobraževanja pacientov pri obvladovanju nespecifične kronične bolečine v spodnjem delu hrbta, Manca Kuclar
- 247 Konzervativno zdravljenje sindroma iliotibialnega trakta, Verena Lah
- 248 Rehabilitacija poškodb kolena pri odbojkarjih, Žak Lukšič
- 249 Vpliv kognitivne rehabilitacije na motorično okrevanje pri nevroloških bolnikih, Anja Markovič
- 250 Učinkovitost manualne terapije pri izboljševanju funkcionalne neplodnosti žensk, Mojca Medja
- 251 Učinkovitost na sklep usmerjenih manualnih tehnik pri obravnavi osteoartritoze kolka, Maša Mesec
- 252 Pregled in primerjava mednarodnih strokovnih dokumentov o celostni obravnavi limfedema, Zara Miočič
- 253 Vloga terapije z glasbo v nevrorehabilitaciji, Sintija Mučibabić
- 254 Uporabnost ortoz v fizioterapiji, Žiga Obretan
- 255 Uporaba tenzomiografije za oceno živčno-mišične funkcije pri starejših odraslih, Marijana Pantić
- 256 Učinki visokotonske terapije pri pacientih s periferno nevropatijo, Eva Petkovšek
- 257 Izdelava prototipa aplikacije za bolnika s kronično bolečino v spodnjem delu hrbta, Oxana Petrova
- 258 Vpliv manualnih tehnik na simptome meralgije parestetike, Domen Petrovič
- 259 Vpliv valjčkanja in raztezanja na gibljivost sprednje stegenske mišice, Luana Pletikos Argenti



- 260 Učinkovitost manualnih tehnik pri meralgiji parestetiki, Tjaša Regoršek
- 261 Vpliv kognitivno funkcionalne vadbe na ravnotežje pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, Teja Renko
- 262 Vpliv vadbe na hormonski in vnetni status pri fibromialgiji, Vid Nerad Rožej
- 263 Vpliv terapije z vibracijami na mišični tonus otrok s cerebralno paralizo, Katerina Ručigaj
- 264 Nivo zavedanja o delu fizioterapevta: Raziskava glede prepoznavnosti poklica fizioterapevta, Katerina Stojanova
- 265 Vpliv visoko intenzivne intervalne vadbe pri bolnikih s srčnim popuščanjem, Ana Stopar
- 266 Vpliv krepitve inspiratornih mišic na prečni presek diafragme, Zala Svetanič
- 267 Učinkovitost programov promocije zdravja na delovnem mestu v izvedbi fizioterapevtov, Kristjan Škrlj
- 268 Neinvazivna možganska stimulacija (TMS, tDCS) pri nevrorehabilitaciji po možganski kapi: sistematični pregled učinkovitosti, Lara Štramcar
- 269 Učinkovitost uporabe fizikalnih agensov pri obravnavi sekundarnega limfedema: pregled sistematičnih preglednih člankov, Špela Tandler
- 270 Vpliv vadbe zgornjih okončin na simptome in znake periferne obstruktivne arterijske bolezni, Mirjam Tepina
- 271 Vpliv kardiološke rehabilitacije na telesno dejavnost in sedentarno vedenje srčno-žilnih bolnikov, Maša Thaler
- 272 Vpliv fizične aktivnosti na bolnike po operaciji raka debelega črevesa in danke na adjuvantnem zdravljenju, Mara Špela Turin
- 273 Mehanizmi regeneracije tkiva pri uporabi vibracijskih tehnik, Diana Uršič
- 274 Učinkovitost z omejevanjem spodbujajoče terapije na funkcijo zgornjega uda pri pacientih po možganski kapi, Nika Veber
- 275 Analiza delovno aktivne populacije v železniškem prometu – strojevodje: pregled literature, Žan Vozelj
- 276 Uporabnost ortoz v fizioterapiji pri nestabilnem gležnju, Irenej Vrčon
- 277 Opredelitev klinične poti pooperativne fizioterapevtske obravnave endoproteze kolka, Luka Zalar
- 278 Vpliv fizioterapije na gibalni razvoj pri nedonošenčkih, Neža Žagar
- 279 Učinki Biopton polarizirane svetlobne terapije na mišično-skeletne poškodbe, Maja Žbogar

280 **Povzetki - Prehransko svetovanje – dietetika**

Abstracts - Nutritional counselling – dietetics

- 281 Zastoj v rasti pri otrocih kot posledica neješčnosti, Elvira Abdić
- 282 Pregled deklariranja sledov glutena na izdelkih iz brezglutenskih žit, Ana Bajc
- 283 Učinki kofeina na zmogljivost športnika, Teo Benkovič
- 284 Vpliv sladkorne bolezni tipa 1 na motnje prehranjevanja pri otrocih in mladostnikih, Tjaša Bergant



- 285 Uživanje sojinih izoflavonov v menopavznem obdobju, Amadeja Bratušek
- 286 Vloga začimb in zelišč v zdravi prehrani, Irena Brožič
- 287 Pomen prehrane v obdobju nosečnosti, Ana Buh
- 288 Prehranjevalne navade otrok druge triade osnovne šole, Nika Cej
- 289 Možnost integracije načel intuitivnega prehranjevanja v slovenske smernice zdravega prehranjevanja in pomen za preventivo debelosti in motenj prehranjevanja, Polona Čelhar
- 290 Vloga fermentiranih živil v prehrani in zdravju ljudi, Tinkara Dvoršak
- 291 Vpliv prehranskih dopolnil s cinkom in železom na simptome ADHD, Tadej Ficko
- 292 Vpliv doživljanja osnovnih čustev na prehranjevanje, Helena Francuz
- 293 Prehranska in medicinska uporaba mikroalge spiruline, Eva Fridl
- 294 Vpliv strahu pred hipoglikemijo na izračun vsebnosti ogljikovih hidratov pri otrocih in mladostnikih s sladkorno boleznijo tipa 1 ter njihovih starših, Teja Horvat
- 295 Vpliv mediteranske prehrane na proces spanja, Sonja Jović
- 296 Preprečevanje zastrupitev v obratih javne prehrane, Aida Jusić
- 297 Povezava med uživanjem probiotikov in delovanjem črevesno-možganske osi, Lana Kos
- 298 Učinki začimb na metabolni sindrom, Špela Kosernik
- 299 Dopolnjevanje vitaminov B6, folata in B12 pri hiperhomocisteinemiji v povezavi z nevrodegenerativnimi boleznimi, Marjetka Kračman
- 300 Uporaba proteinskih napitkov, jogurtov in pudingov v rekreativnem športu, Eva Aja Kuzman
- 301 Implementacija programske opreme za izboljšanje prehranskih intervencij v domovih starejših občanov, Matija Lelas
- 302 Psihosocialni dejavniki v podpori pri hujšanju, Živa Lenasi
- 303 Mikrobiološka tveganja pri prehranskih dopolnilih, Sara Leva
- 304 So mobilne aplikacije lahko prihodnost prehranskega svetovanja?, Robert Mak
- 305 Vpliv sivke na živčni sistem, Mihaela Makarovič
- 306 Prednosti in izzivi "sous vide" tehnike kuhanja, Karin Martinjaš
- 307 Hidracijska strategija ultra trail tekača, Nika Meglič
- 308 Antioksidativni potencial užitnih divjih rastlin, Jaka Mihelčič
- 309 Povezava med prehransko pismenostjo in pojavnostjo debelosti pri osnovnošolcih, Nataša Molnar
- 310 Ocena vnosa mikrohranil povezanih s protivnetnim in antioksidativnim potencialom pri osebah z osteoartrazo, Ema Nagode
- 311 Motnje prehranjevanja v povezavi s telesno dismorfno motnjo in prehransko anksioznostjo, Lina Ogrin
- 312 Antikariogeni učinek propolisa, Anja Petrič
- 313 Vpliv notranjih in zunanjih dejavnikov na preživetje bakterij v živilu, Petra Pintarič
- 314 Uporaba zelišč za konzerviranje živil, Tjaša Pivk
- 315 Prehranski vnos kalcija in vitamina D pri bolnikih z osteoartrazo, Damijana Podveršič



- 316 Motivacija za zdravo prehranjevanje, Anita Premrn
- 317 Vpliv prehrane na kazalnike zdravja pri bolnikih z levkemijo, Katja Primc
- 318 Zadovoljstvo kupcev brezglutenskih izdelkov v Sloveniji, Zala Radšel
- 319 Antioksidativne in antimikrobne lastnosti navadnega portulaka (*Portulaca Oleracea*), Urška Rantaša
- 320 Alergijske reakcije na prehranske dodatke pri otrocih, Tina Saksida
- 321 Prehrana šolskih otrok tretje triade, Nika Salajko
- 322 Prehrana pri fibromialgiji, Natalija Šef
- 323 Uporaba sirotkinih beljakovin za vzdrževanje mišične mase v starosti, Tinkara Sever
- 324 Vpliv uživanja maščobnih kislin omega-3 na delovanje srca in ožilja, Gabriela Sirovica
- 325 Povezava med vnosom kalcija in laktozno intolerance, Leon Sivka
- 326 Vloga družbenih omrežij v povezavi z izbiro živil in pojavnostjo motenj hranjenja pri mladostnikih, Veronika Sivka
- 327 Upoštevanje navodil priprave mlečne formule in higienskih standardov pri slovenskih starših, Maruša Šmit
- 328 Prednosti fermentiranega kruha, Hana Splichal
- 329 Vpliv prehrane na sestavo oralne mikrobiote, Bojana Stamenković
- 330 Metode za ugotavljanje stanja prehranjenosti starejših odraslih, Otilija Eunika Sušnik
- 331 Skladnost vrtčevske prehrane z novimi smernicami, Ana Tavčar
- 332 Veganska prehrana in šport, Ana Tomazin
- 333 Kvaliteta alternativnih beljakovinskih živil, Katarina Tomažin
- 334 Status vitamina D pri poklicnih vojaki, Metod Umbreht
- 335 Učinki časovno omejenega prehranjevanja na črevesno mikrobno združbo, Manca Visočnik
- 336 Prehranska zasvojenost kot vedenjski vzorec med motnjami hranjenja in zasvojenostjo, Alja Vukalić
- 337 Vpliv prehranskih dejavnikov na biorazpoložljivost železa, Anja Žižmond
- 338 Prednosti in nevarnosti prehranskih dopolnil pri vitiligu, Rok Župevec



Predgovori

Preface



Zdravstvena nega

»Skrivnost napredka je začetek.« (Mark Twain)

Zbornik zaključnih nalog študentov dodiplomskega študijskega programa Zdravstvena nega predstavlja začetek, pogled na pridobljeno znanje v času študija, tako na strokovnem kot na raziskovalnem področju. Kaže na začetek rasti, droben kamenček znanja v mozaiku profesije zdravstvene nege, ki narekuje stalno rast in razvoj za doseganje visoko zahtevnih znanj in izkušenj. Ustrezna znanja in spretnosti omogočajo prilagoditev v vsaki situaciji, nudenje kakovostne zdravstvene nege in velikokrat rešujejo življenja.

Znanje je družbena vrednota, je temelj za dobro in učinkovito delo. Velikokrat so pričakovanja študentov, da bodo med študijem osvojili vsa znanja, ki jih potrebujejo za uspešno delo, vendar jim študij da le bogate osnove, na katerih lahko gradijo. Znanje moramo graditi do konca svoje kariere, saj biti profesionalen ne pomeni samo imeti veliko znanja in želje po stalnem izobraževanju ter izpopolnjevanju, temveč moramo znati svoje znanje presoditi in prepoznati področja, na katerih se moramo izpopolniti.

Med študijem se študenti naučijo biti kritični do svojega znanja, poiskati nova znanja, ki temeljijo na dejstvih, ter z dokazi podprta znanja vpeljati v prakso, kar je velik izziv. V zaključni nalogi pod vodstvom mentorjev z različnimi metodami raziskujejo delček področja, ki jih zanima. Res so to le začetki, nekateri bolj nekateri manj intenzivni, vendar je to samostojno delo študenta, ki je vzpodbuda za nadaljnjo rast in strokovni razvoj.

Vsak od prispevkov je za študenta veliko vreden, že zato, ker je uspešen zaključek dela poti, ki je še pred njim. Spodbujati jih moramo, da ostanejo radovedni in vztrajni, kajti le vztrajnost je pot do uspeha ali kot pravi Konfucij: »Ni pomembno, kako počasi greš, pomembno je, da se ne ustaviš!«

viš. pred. Helena Skočir

Nursing

»The secret of progress is the beginning.« (Mark Twain)

The collection of final theses of students of the undergraduate study program Nursing represents the beginning, a look at the knowledge acquired during the course of study, both in the professional and research fields. It indicates the beginning of growth, a tiny pebble of knowledge in the mosaic of the nursing profession, which dictates constant growth and development to achieve highly demanding knowledge and experience. Appropriate knowledge and skills enable adaptation in any situation, the provision of quality healthcare and often save lives. Knowledge is a social value, it is the foundation for good and efficient work. Students are often expected to acquire all the knowledge they need for successful work during their studies, but their studies only give them a rich foundation on which to build. We must build knowledge until the end of our careers, because being a professional does not only mean having a lot of knowledge and a desire for continuous education and improvement, but we must also be able to assess our knowledge and identify areas in which we need to improve.

During their studies, students learn to be critical of their knowledge, to seek out new knowledge based on facts, and to implement evidence-based knowledge into practice, which is a great challenge. In their final thesis, under the guidance of mentors, they use various methods to research a part of the field they are interested in. These are indeed just the beginnings, some more intense, some less intense, but this is the student's independent work, which is an incentive for further growth and professional development.

Each of the contributions is of great value to the student, if only because it is the successful completion of part of the journey that is still ahead of them. We must encourage them to remain curious and persistent, because only persistence is the path to success, or as Confucius said: »It doesn't matter how slowly you go, the important thing is that you don't stop!«

viš. pred. Helena Skočir



Aplikativna kineziologija

Kineziologija se v sodobnem prostoru uveljavlja kot hitro razvijajoča se in izrazito interdisciplinarna veda, ki s svojim znanjem in metodami posega na številna področja delovanja sodobne družbe. Njena vloga že dolgo ni več omejena zgolj na šport in vrhunsko športno zmogljivost, temveč se razteza tudi na šport za vse, preventivo pred razvojem kroničnih nenalezljivih bolezni, rehabilitacijo različnih obolenj ter izboljševanje kakovosti življenja v vseh življenjskih obdobjih. Prav ta širina in uporabnost kineziološkega znanja sta temelj dodiplomskega študijskega programa Aplikativna kineziologija na Univerzi na Primorskem.

Študentom program omogoča poglobljeno spoznavanje raznolikih področij delovanja kineziologa, hkrati pa jih spodbuja h kritičnemu razmišljanju, povezovanju teorije s prakso ter samostojnemu raziskovalnemu delu. Proces nastajanja zaključne naloge predstavlja pomemben mejnik v njihovem strokovnem razvoju, saj študenti v tem obdobju praviloma izberejo teme, ki odražajo njihov strokovni interes, osebno motivacijo in zaznano družbeno relevantnost obravnavanih vprašanj. Posebno vrednost zaključnim delom daje tudi dejstvo, da so bila nekatera izmed njih pripravljena v sodelovanju s končnimi uporabniki kineziološkega znanja v zdravstvu in športu, kar krepi prenos znanja v prakso in povečuje aplikativno vrednost raziskav.

Povzetki zaključnih nalog študijskega leta 2024/2025, zbrani v tem zborniku, odražajo celostno obravnavo kineziološko relevantnih področij ter vključujejo tako kakovostne sistematične preglede znanstvene literature kot tudi eksperimentalne in aplikativne raziskave. Skupaj predstavljajo dokaz strokovne zrelosti študentov, kakovostnega mentorskega dela in uspešnega povezovanja akademskega znanja z realnimi potrebami okolja ter pomemben prispevek k nadaljnjemu razvoju aplikativne kineziologije.

izr. prof. dr. Jernej Rošker

Kinesiology

Kinesiology is becoming established in the modern world as a rapidly developing and distinctly interdisciplinary science, which with its knowledge and methods intervenes in many areas of modern society. Its role has long been no longer limited to sports and top sports performance, but also extends to sports for all, prevention of the development of chronic non-communicable diseases, rehabilitation of various diseases and improvement of the quality of life in all periods of life. It is precisely this breadth and usefulness of kinesiological knowledge that are the foundation of the undergraduate study program Applied Kinesiology at the University of Primorska.

The program allows students to gain in-depth knowledge of the diverse fields of kinesiology, while at the same time encouraging them to think critically, connect theory with practice and engage in independent research. The process of creating a final thesis represents an important milestone in their professional development, as students during this period generally choose topics that reflect their professional interest, personal motivation and perceived social relevance of the issues discussed. The fact that some of the final theses were prepared in collaboration with end users of kinesiology knowledge in healthcare and sports also gives them special value, which strengthens the transfer of knowledge into practice and increases the applied value of research. The summaries of the final theses of the academic year 2024/2025, collected in this collection, reflect a comprehensive treatment of kinesiology-relevant areas and include both high-quality systematic reviews of scientific literature and experimental and applied research. Together, they represent evidence of the students' professional maturity, high-quality mentoring work and the successful integration of academic knowledge with the real needs of the environment, as well as an important contribution to the further development of applied kinesiology.

izr. prof. dr. Jernej Rošker



Fizioterapija

Z veseljem pozdravljam prvo izdajo Zbornika povzetkov zaključnih nalog, ki nastaja po več letih dogovarjanj, usklajevanj in zorenja ideje. Prav zato ima ta publikacija še poseben pomen, saj je plod sodelovalnega angažmaja predstavnikov vseh štirih dodiplomskih študijskih smeri ter vodstva Fakultete za vede o zdravju s skupnim ciljem izboljšanja vidljivosti zaključnih nalog in obeležitve sodelovanja študentov in mentorjev.

Prehod na zaključne naloge namesto tradicionalnih diplomskih del je bil na študijskem programu Fizioterapija uveden predvsem z jasnim ciljem, da preprečimo prekomerno podaljševanje trajanja študija ter študentom omogočimo bolj učinkovito, pregledno in predvidljivo pot do zaključka študija. Po nekaj generacijah študentov lahko utemeljeno ugotovimo, da je bil glavni želeni učinek dosežen. V enem samem študijskem letu 2024/25 je namreč zaključno nalogo zagovarjalo kar 67 študentov, kar kaže na to, da je sprememba prispevala k večji pretočnosti, motivaciji in uspešnemu zaključevanju študijskih obveznosti. S preходом smo se zavestno odrekli možnosti objavljanja zaključnih del v repozitoriju, kar je pomenilo manjšo dostopnost rezultatov dela študentov širši javnosti in stroki. Ta publikacija zato predstavlja pomemben korak k vsaj delnemu nadomeščanju te vrzeli, saj bo knjiga ponovno omogočala vpogled v raziskovalne pristope, vsebine in ugotovitve, ki nastajajo v okviru zaključevanja študija.

Posebna zahvala in pohvala gre vsem študentom, ki so svoje naloge zasnovali ambiciozno, jih izvedli odgovorno in jih pripeljali do uspešnega zagovora. Njihovo delo dokazuje, da je mogoče v relativno zgoščenem časovnem okvirju ustvariti kakovostne prispevke, ki pogosto presegajo zgolj izpolnitev študijske obveznosti. Vsaj enako pomemben del tega uspeha je tudi doprinos mentorjev ter njihova dosledna strokovna skrb, da so izbrane teme aktualne, smiselno umeščene v stroko in obravnavane na ustrezni znanstveni ravni. Mentorstvo se v teh nalogah kaže kot individualna oblika dela s študentom z namenom aplikacije pridobljenih metodoloških znanj, poglobitve v izbrano strokovno področje ter razvoja kritičnega razmišljanja in presoje.

Naj bo ta knjiga dokaz dosežkov študentov in njihovih mentorjev, hkrati pa tudi spodbuda za naprej, da bomo dobro prakso ohranili, jo nadgrajevali in tudi v prihodnje spodbujali kulturo deljenja znanja, preglednosti in strokovne odličnosti. Vsem avtorjem povzetkov in njihovim mentorjem iskreno čestitam za opravljeno delo.

izr. prof. dr. Matej Voglar

Physiotherapy

I am pleased to welcome the first edition of the Collection of Abstracts of Final Thesis, which is being created after several years of negotiations, coordination and maturation of the idea. This is why this publication has a special significance, as it is the fruit of the collaborative engagement of representatives of all four undergraduate study fields and the management of the Faculty of Health Sciences with the common goal of improving the visibility of final theses and marking the cooperation of students and mentors.

The transition to final theses instead of traditional diploma theses was introduced in the Physiotherapy study program primarily with the clear goal of preventing excessive extension of the duration of studies and providing students with a more efficient, transparent and predictable path to completing their studies. After several generations of students, we can reasonably conclude that the main desired effect has been achieved. In a single academic year of 2024/25, as many as 67 students defended their final theses, which indicates that the change contributed to greater fluidity, motivation and successful completion of study obligations. With the transition, we consciously gave up the possibility of publishing final theses in the repository, which meant less accessibility of the results of students' work to the general public and the profession. This publication therefore represents an important step towards at least partially filling this gap, as the book will once again provide insight into the research approaches, content and findings that arise in the context of completing studies.

Special thanks and praise go to all students who designed their assignments ambitiously, carried them out responsibly and led them to a successful defense. Their work proves that it is possible to create quality contributions in a relatively compact timeframe, which often go beyond simply fulfilling their study obligations. At least as important a part of this success is the contribution of mentors and their consistent professional care that the selected topics are current, meaningfully placed in the profession and discussed at the appropriate scientific level. In these assignments, mentoring is seen as an individual form of work with the student with the aim of applying the acquired methodological knowledge, deepening the chosen professional field and developing critical thinking and judgment.

May this book be a testament to the achievements of the students and their mentors, and an encouragement for the future, so that we can maintain and build on good practice and continue to promote a culture of knowledge sharing, transparency and professional excellence. I sincerely congratulate all the authors of the abstracts and their mentors for their work.

izr. prof. dr. Matej Voglar



Prehransko svetovanje - dietetika

Zaključne naloge v tem poglavju odražajo interdisciplinarno naravo področja prehranskega svetovanja in dietetike ter sledijo sodobnim strokovnim in evropskim standardom poklica dietetika. Povezovanje znanj s področij javnega zdravja, psihologije, biokemije, gibalno-športne aktivnosti in prehrane omogoča celosten in na posameznika usmerjen pristop pri prehranski obravnavi ter prispeva k razvoju sodobnih, z dokazi podprtih prehranskih strategij.

Predstavljena dela izkazuje sposobnost prepoznavanja potreb po prehranski obravnavi različnih ciljnih skupin, načrtovanja in izvajanja prehranskega svetovanja ter vrednotenja učinkov prehranskih intervencij. Zaključne naloge obenem poudarjajo pomen promocije zdravega življenjskega sloga, varnosti hrane ter vloge dietetika v preventivi, podporni in rehabilitacijski zdravstveni obravnavi.

Dela študentov odražajo visoko raven strokovnosti, etičnosti, kritičnega razmišljanja in zavezanost k vseživljenjskemu strokovnemu razvoju. S tem pomembno prispevajo k utrjevanju vloge dietetike kot ključnega stebra sodobnega javnozdravstvenega in kliničnega okolja ter k izboljševanju kakovosti življenja posameznikov in skupnosti.

izr. prof. dr. Mojca Stubelj



Nutritional counselling – dietetics

The final assignments in this chapter reflect the interdisciplinary nature of the field of nutritional counseling and dietetics and follow modern professional and European standards of the dietetic profession. The integration of knowledge from the fields of public health, psychology, biochemistry, physical activity and nutrition enables a holistic and individually-oriented approach to nutritional treatment and contributes to the development of modern, evidence-based nutritional strategies. The presented assignments demonstrate the ability to identify the needs for nutritional treatment of various target groups, plan and implement nutritional counseling and evaluate the effects of nutritional interventions. The final assignments also emphasize the importance of promoting a healthy lifestyle, food safety and the role of the dietitian in preventive, supportive and rehabilitative health treatment.

The students' assignments reflect a high level of professionalism, ethics, critical thinking and commitment to lifelong professional development. In doing so, they significantly contribute to strengthening the role of dietetics as a key pillar of the modern public health and clinical environment and to improving the quality of life of individuals and communities.

izr. prof. dr. Mojca Stubelj

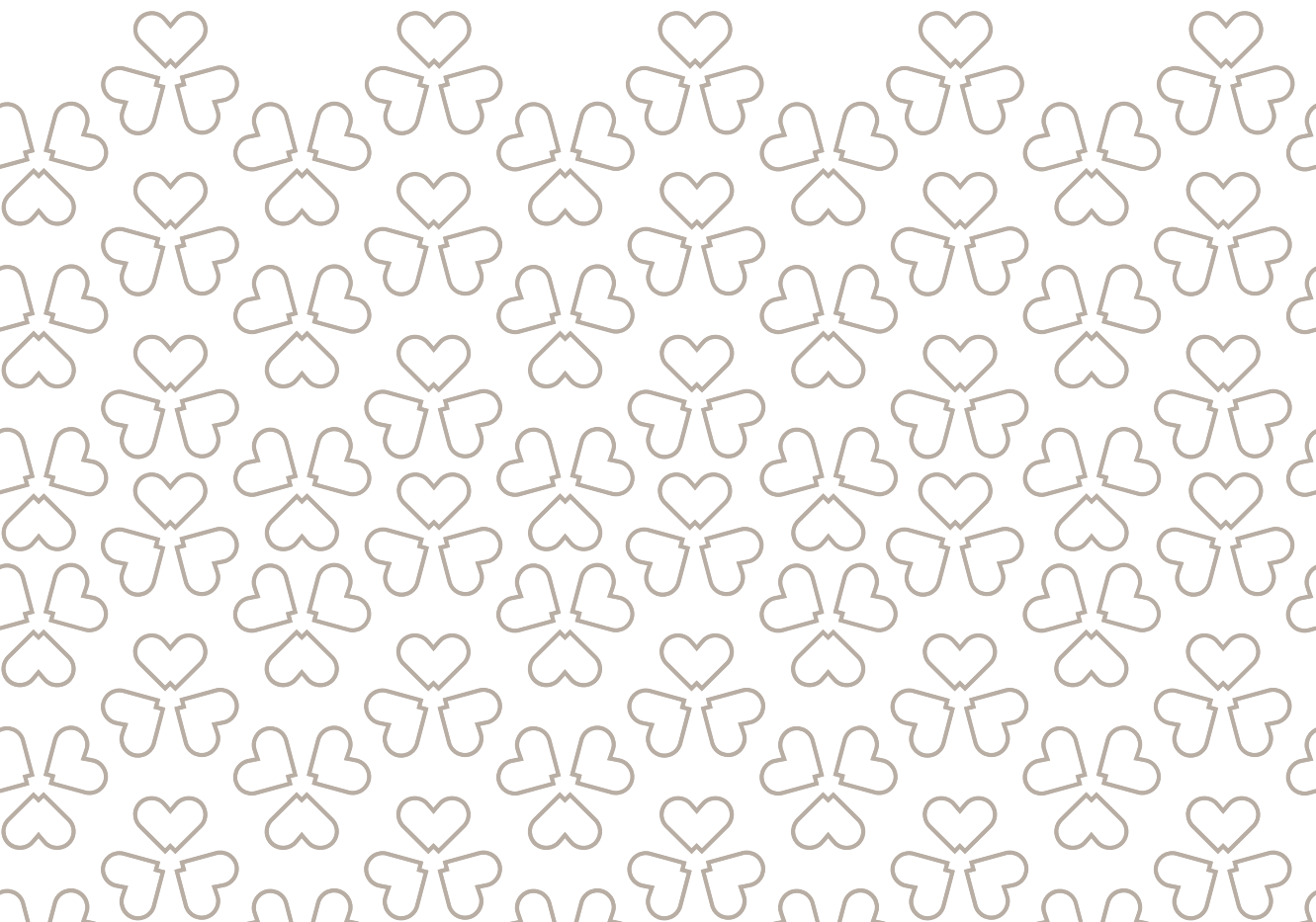


Povzetki

Abstracts

Zdravstvena nega

Nursing



Celostna obravnava in kakovost življenja pacienta na hemodializnem zdravljenju *Comprehensive care and quality of life of a patient on hemodialysis*

Avtorstvo: Jošt Alič

Mentorstvo: pred. Ines Dujc

Kronična ledvična bolezen je dolgotrajno in progresivno stanje, ki vodi v postopno izgubo ledvične funkcije. V končni fazi bolezni je potrebno nadomestno zdravljenje, najpogosteje s hemodializo, ki pomembno vpliva na posameznikov življenjski slog in kakovost življenja. Zdravljenje zahteva redne obiske dializnega centra ter številne telesne, psihične in socialne prilagoditve. Posledično se pacienti pogosto soočajo s kronično utrujenostjo, zmanjšano telesno zmogljivostjo, čustveno obremenjenostjo ter občutki odvisnosti od drugih. Zaradi kompleksnosti bolezni in dolgotrajnosti zdravljenja je zato ključnega pomena celostna obravnava pacienta, ki poleg ustrezne medicinske oskrbe vključuje tudi čustveno, socialno in psihološko podporo. Namen zaključne naloge je bil celovito preučiti kakovost življenja pacienta na hemodializnem zdravljenju z vidika telesnega počutja, čustvenega stanja in socialnih odnosov ter analizirati vlogo podpore družine in zdravstvenega osebja pri soočanju z boleznijo in zdravljenjem. Raziskava je temeljila na kvalitativnem raziskovalnem pristopu, pri čemer so bili podatki zbrani z individualnim polstrukturiranim intervjujem s pacientom na hemodializi. Rezultati kažejo, da so pacienti pogosto telesno izčrpani in čustveno obremenjeni ter se soočajo z občutkom odvisnosti od drugih. Kljub temu ima ustrezna podpora zdravstvenega osebja, družine in okolice ključno vlogo pri ohranjanju pozitivne naravnosti in prilagajanju na bolezen. Doživljanje kakovosti življenja je tesno povezano z razumevanjem bolezni, sposobnostjo prilagajanja ter stopnjo socialne podpore.

Ključne besede: hemodializa, kakovost življenja, kronična ledvična odpoved, celostna obravnava

Vpliv saharoze na bolečino novorojenčka pri venskem odvzemu krvi

The effect of sucrose on pain during venous blood sampling in a newborn

Avtorstvo: Manuela Anderlič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Melita Peršolja

Venski pristopi so invazivni postopki, ki povzročajo bolečino, a so ključni del zdravstvene oskrbe novorojenčkov, zlasti tistih, ki so hospitalizirani v enotah intenzivne nege. Pri obvladovanju bolečine v zdravstveni negi imajo prednost nefarmakološke metode, med katerimi pomembno mesto zaseda tudi peroralna aplikacija saharoze. Namen zaključne naloge je ugotoviti vpliv peroralne saharoze na bolečinski odziv novorojenčkov med venskim odvzedom krvi. Uporabljen je bil integrativni pregled literature z iskanjem v podatkovnih bazah PubMed in Google Scholar. Iskanje je bilo omejeno na objave med letoma 2003 in 2025. Potek iskanja in selekcije virov je prikazan v diagramu PRISMA. Od skupno 917 identificiranih virov je bilo v analizo vključenih 11 člankov. Pregled literature je pokazal, da ima peroralna saharoza kot nefarmakološka metoda za lajšanje bolečine pomemben pozitiven učinek pri venskem odvzemu krvi pri novorojenčkih. Največja učinkovitost je dosežena z ustrezno koncentracijo saharoze in njeno aplikacijo približno dve minuti pred postopkom venskega odvzema krvi. Saharoza dokazano zmanjšuje bolečinski odziv pri postopkih venskega odvzema krvi pri novorojenčkih, njen analgetični učinek pa temelji na aktivaciji endogenih opioidnih poti. Za uspešno in varno uporabo te metode je pomembna vloga usposobljenega in ustrezno izobraženega zdravstvenega osebja ter dosledno upoštevanje standardiziranih protokolov.

Ključne besede: bolečina, novorojenček, saharoza, venski odvzem

Zdravstvena nega pacienta po prometni nesreči

Nursing care of a patient after a traffic accident

Avtorstvo: Dimitrinka Andonova

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Prometne nesreče pogosto povzročijo politravmatske poškodbe, ki zahtevajo kompleksno bolnišnično oskrbo in dolgotrajno rehabilitacijo. Poleg fizičnih poškodb se pacienti soočajo tudi s psihosocialnimi posledicami, ki lahko vplivajo na kakovost življenja in socialno vključenost. Vloga medicinske sestre je ključna, saj vključuje nujno zdravstveno oskrbo, spremljanje in rehabilitacijo ter psihološko podporo pacientu in njegovim svojcem. Namen raziskovalne naloge je bil, s pomočjo narativne zgodbe, predstaviti pot pacientke po politravmi in prikazati pomen celostne, individualizirane zdravstvene nege pri procesu okrevanja. Izvedli smo sistematičen pregled literature v podatkovnih bazah ScienceDirect, PubMed, CINAHL, dLib in Google Scholar ter kvalitativno raziskavo z narativnim intervjujem pacientke. Vprašanja za intervju smo oblikovali na podlagi ugotovitev strokovne literature in ciljev raziskave, pri čemer je bilo sodelovanje pacientke prostovoljno in anonimno. Rezultati raziskave so pokazali, da so bili glavni izzivi pacientke povezani s telesnimi poškodbami, začasno stomo, psihičnim prilagajanjem in vplivom na družinske odnose. Podpora medicinske sestre se je izkazala za ključno komponento procesa samooskrbe in psihološkega okrevanja. Celostna zdravstvena obravnava, ki vključuje individualiziran pristop, narativni način dela in podporo družini, bistveno prispeva k izboljšanemu dolgoročnemu okrevanju po politravmi.

Ključne besede: prometna nesreča, politravma, okrevanje, pacient, medicinska sestra

Dolgotrajna skrb za otroka s posebnimi potrebami v domačem okolju z vidika staršev

Long-term care of a child with special needs in the home environment from the parents' perspective

Avtorstvo: Mojca Antončič

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Skrb za otroka s posebnimi potrebami je zahteven izziv, ki močno vpliva na družinsko dinamiko. Starši ob srečanju z diagnozo pogosto doživljajo stres, negotovost in pomanjkanje informacij, saj sistemska podpora pogosto ne zadostuje njihovim potrebam. Namen raziskave je bil preučiti izkušnje staršev ter izpostaviti glavne izzive pri dolgotrajni skrbi za otroka. Poleg tega je raziskava ovrednotila učinkovitost obstoječega podpornega sistema in predlagala možnosti za izboljšave. Metoda dela je zajemala kvalitativni pristop z narativno analizo. S polstrukturiranim intervjujem smo pridobili vpogled v izkušnje očeta otroka z gibalno-mentalno oviranostjo. Analiza je razkrila pet tematskih sklopov: soočenje z boleznijo, skrb za bolnega otroka in vpliv na družino, negativno stališče do zdravstvenega in socialnega sistema, družbena podpora in pomen osebne asistencije ter notranja moč in dragocenost majhnih trenutkov. Glavni izzivi staršev vključujejo fizično in psihično izčrpanost, socialno izolacijo ter omejeno sistemsko pomoč. Nevladne organizacije se pri tem izkazujejo kot pomemben vir podpore, zato so nujno potrebne izboljšave, kot so boljša dostopnost informacij, krajše čakalne dobe ter razširjena pravica do osebne asistencije za otroke.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, družinska dinamika, sistem podpore, starševski izzivi, osebna asistenca

Vpliv življenjskega sloga družine na pogostost hospitalizacije otrok z okužbami dihal

The impact of family lifestyle on the frequency of hospitalization in children with respiratory infections

Avtorstvo: Minka Antoniĉ

Mentorstvo: izr. prof. dr. Melita Peršolja, Gordana Ratoša

Okužbe dihal so pri otrocih najpogostejše zdravstvene težave. Namen raziskovalne naloge je opisati najpogostejše okužbe dihal pri otrocih ter z raziskavo ugotoviti, kakšen je življenjski slog družin, ki so med prebolevanjem okužb dihal pri otrocih potrebovale bolnišniĉno oskrbo. Raziskavo smo izvedli s pomoĉjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili med starše otrok z okužbami dihal, ki so bili hospitalizirani v Splošni bolnišnici Izola v izbranem časovnem obdobju. Rezultati raziskave potrjujejo, da so virusne okužbe dihal pogost vzrok hospitalizacij otrok med drugim in tretjim letom starosti. Na pojav in potek bolezni vplivajo oblika otroškega varstva, življenjski slog družine, izogibanje škodljivim dejavnikom, predvsem pa sta pomembna prepoznavanje sprememb pri otroku ter pravoĉasno ukrepanje staršev. Na osnovi pregleda literature ter rezultatov naše raziskave lahko zakljuĉimo, da bi bilo smiselno okrepiti podporo v obliki svetovanja, dostopnih gradiv in sodelovanja zdravstvenih delavcev, ki bi pripomogla k učinkovitejšemu spoprijemanju z boleznimi dihal pri otrocih, zlasti v predšolskem obdobju. Ob boleznih dihal sta namreĉ ključna prepoznavanje in izvajanje ukrepov, ki bi lahko ublažili potek bolezni, prepreĉili poslabšanje stanja ter prispevali k hitrejšemu okrevanju.

Ključne besede: hospitalizacija, okužbe dihal, otroci, življenjski slog

Dojenje in svetovanje o dojenju pri dojenčkih s Downovim sindromom

Breastfeeding infants with Down syndrome

Avtorstvo: Nađa Antonić

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Dojenje ni le optimalen način prehranjevanja, temveč tudi pomemben zaščitni dejavnik, ki prispeva k preprečevanju in blaženju številnih bolezni ter podpira celostni razvoj otroka. Omogoča tesen telesni stik in bogato senzorično stimulacijo, ki sta ključni za nevrološki, čustveni in socialni razvoj. Predstavlja prvo oralno-motorično stimulacijo, potrebno za ustrezen tonus mišic čeljusti, ustnic in jezika, kar je temelj za učinkovito hranjenje, pitje in kasnejši razvoj govora. Te koristi so še posebej izrazite pri otrocih z Downovim sindromom, ki se pogosto soočajo s specifičnimi razvojnimi in funkcionalnimi izzivi. Namen dela je bil pregledati in analizirati strokovno in znanstveno literaturo s področja dojenja pri dojenčkih z Downovim sindromom ter opredeliti pristope, ki lahko prispevajo k uspešnejšemu dojenju v tej populaciji. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela s pregledom, analizo in sintezo relevantne literature. V končno analizo so bili vključeni aktualni strokovni in znanstveni prispevki, ki obravnavajo izkušnje staršev, podporne ukrepe ter vlogo zdravstvenih delavcev. Ugotavljamo, da je dojenje otrok z Downovim sindromom pogosto zahtevnejše in lahko zahteva več potrpežljivosti ter vztrajnosti, vendar prinaša številne koristi, vključno s podporo rasti, krepitvijo imunskega sistema in razvojem varne navezanosti. Ključno vlogo pri tem ima ustrezno usposobljen zdravstveni tim, ki mora staršem nuditi strokovno, čustveno in kontinuirano podporo.

Ključne besede: prehrana dojenčka, oralno-motorični razvoj, podpora staršem, imunska zaščita, razvojna spodbuda

Odpornost bakterij proti antibiotikom – pregled stanja v slovenskih bolnišnicah

Antibiotic resistance in bacteria – an overview of the situation in Slovenian hospitals

Avtorstvo: Agata Anžur

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Odpornost bakterij proti antibiotikom postaja vse bolj razširjena in predstavlja eno največjih groženj sodobni medicini in zdravju prebivalstva. Bakterije, odporne na več vrst antibiotikov, otežujejo zdravljenje nalezljivih bolezni, podaljšujejo hospitalizacije in povečujejo smrtnost. Najpogostejši povzročitelj invazivnih okužb v slovenskih bolnišnicah je *Escherichia coli* (47 % izolatov). *Klebsiella pneumoniae* kaže porast odpornosti na karbapeneme. MRSA ostaja prisotna, bakterije *Acinetobacter* spp. pa so odporne na različne antibiotike. Poraba antibiotikov v slovenskih bolnišnicah je primerljiva z evropskim povprečjem, a uporaba nekaterih skupin antibiotikov presega priporočila. Odpornost bakterij na antibiotike postaja vedno bolj pereč problem zlasti v bolnišnicah, kjer naraščajoča odpornost posameznih bakterij na več različnih antibiotikov omejuje možnosti zdravljenja. Potrebni so okrepljeni nadzor, racionalna raba antibiotikov in vključevanje zdravstvenih strokovnjakov v protimikrobne time.

Ključne besede: odpornost bakterij na antibiotike, uporaba antibiotikov v bolnišnicah, MRSA, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*

Uporaba ribje kože pri zdravljenju opeklin

Application of fish skin in burn wound management

Avtorstvo: Ema Avsec

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Opekline sodijo med pogostejše poškodbe, pri katerih je stopnja prizadetosti lahko blaga ali pa življenjsko ogrožajoča za poškodovanca. Njihovo zdravljenje zahteva celosten in premišljen pristop, saj sta za uspešno rehabilitacijo ključna hitro celjenje ran ter zmanjšanje bolečine in zapletov med hospitalizacijo. V klinični praksi se zato uporabljajo različne vrste oblog, ki omogočajo optimalne pogoje za celjenje opeklin. Med novjšimi terapevtskimi pristopi se vse pogosteje omenja uporaba ribje kože, ki predstavlja obetavno alternativo pri zdravljenju opeklin. Namen raziskovalne naloge je bil preučiti in ovrednotiti učinkovitost uporabe ribje kože pri zdravljenju opeklin ter oceniti njen potencialni pomen za sodobno medicinsko prakso. Uporabili smo deskriptivno metodo raziskovanja s pregledom znanstvene in strokovne literature. Pregled literature smo izvedli v podatkovnih bazah ScienceDirect, Cochrane Library, PubMed in Google Scholar, pri čemer smo upoštevali vnaprej določene vključitvene in izključitvene kriterije. Iskanje je bilo časovno omejeno na obdobje med letoma 2014 in 2024 ter izvedeno v skladu s smernicami PRISMA. Skupno smo identificirali 1.274 zadetkov. V končno analizo smo vključili 11 raziskav, in sicer štiri presečne, tri opazovalne ter tri pregledne raziskave. Rezultati analiziranih študij kažejo, da ribja koža zaradi visoke vsebnosti kolagena, omega-3 maščobnih kislin ter sposobnosti ohranjanja vlažnega okolja prispeva k manj boleči rehabilitaciji in hitrejšemu celjenju ran. Poleg tega redkejša prevezovanja ran zmanjšuje bolečino in psihološki stres pacientov. Ribja koža deluje tudi protivnetno, ne predstavlja tveganja za prenos bolezni ter omogoča nastanek bolj elastičnih in manj bolečih brazgotin v primerjavi z drugimi materiali.

Ključne besede: ribja koža, opekline, celjenje ran, sodobne obloge, pacient, zdravstvena nega

Zdravstvena nega pacienta s flebitisom ob vstavljeni intravenski kanili

Healthcare of patient with phlebitis with an inserted intravenous cannula

Avtorstvo: Engelen Bajraktari

Mentorstvo: viš. pred. Helena Skočir

Flebitis je vnetje venske stene, ki se pogosto pojavi kot zaplet po vstavitvi intravenske kanile. Na njegov razvoj vplivajo različni dejavniki, kot so nepravilna tehnika vstavljanja, zdravstveno stanje pacienta, nezdružljivost zdravil, pH vrednost in viskoznost zdravila ali raztopine, nezadostna filtracija ter velikost, dolžina in material kanile, pa tudi dolgotrajna uporaba. Čeprav so intravenske kanile ključnega pomena za hitro in učinkovito apliciranje zdravil, tekočin in drugih terapij, njihova nepravilna uporaba lahko vodi do resnih zapletov. Namen zaključne naloge je preučiti, kako zdravstvena nega vpliva na preprečevanje in zdravljenje flebitisa ter na podlagi pregleda literature poiskati razpoložljive dokaze o negovalnih intervencijah, ki so pomembne za preprečevanje in zdravljenje flebitisa, ki je posledica vstavljenih intravenskih kanil. Izvedli smo sistematični pregled znanstvene literature, pri tem je bil uporabljen pregled v podatkovnih bazah ScienDirect, Pubmed in ResearchGate. Vključili smo znanstvene članke v angleškem jeziku, med leti 2015-2025, ki so bili prosto dostopni. Potek pregleda je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V končno analizo smo vključili 9 raziskav. Rezultati so bili analizirani s tematsko analizo. Flebitis je pogost zaplet pri uporabi intravenske kanile, ki ga lahko preprečimo. Ključno vlogo ima medicinska sestra, ki s pravilno tehniko vstavljanja, rednim opazovanjem ter zdravstveno oskrbo pomembno vpliva na zmanjšanje tveganja za nastanek flebitisa. Zgodnje prepoznavanje vnetja in hitro ukrepanje izboljšata potek zdravljenja in varnost pacienta.

Ključne besede: flebitis, intravenska kanila, zdravstvena nega, preventiva

Vloga medicinske sestre pri obravnavi pacienta s kronično obstruktivno pljučno boleznijo v ambulanti družinske medicine

The role of the nurse in the management of a patient with chronic obstructive pulmonary disease in a family medicine clinic

Avtorstvo: Željka Balta

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Huda dispneja in slaba kakovost življenja sta pogosta spremljevalca pacientov s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (v nadaljevanju KOPB). Ker je KOPB eden najpogostejših vzrokov smrti, je pomembno zagotavljati ustrezno zdravljenje skozi celotno življenjsko obdobje. Med najpogostejšimi dejavniki tveganja za nastanek KOPB so kajenje, nizka telesna aktivnost in nezdrav način prehranjevanja. Namen zaključne naloge je bil preučiti kronične bolezni s poudarkom na KOPB ter vlogo diplomirane medicinske sestre pri obravnavi pacienta s KOPB v ambulanti družinske medicine. Teoretični del je slonel na deskriptivni metodi dela, empirični na kvalitativni. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo narativnega pristopa, v okviru katerega je bila predstavljena življenjska zgodba pacienta s KOPB, obravnavanega v ambulanti družinske medicine. Izkušnje intervjuvanca so pokazale veliko zadovoljstvo pri obravnavi v ambulanti družinske medicine. Diplomirana medicinska sestra je imela pomembno vlogo že pred postavitvijo diagnoze in po njej, saj mu je nudila strokovno, psihično in svetovalno podporo ter ga usmerjala pri spremembi življenjskih navad. Ugotovitve potrjujejo, da imajo diplomirane medicinske sestre v ambulanti družinske medicine ključno vlogo pri celostni obravnavi pacientov s KOPB, saj s svojim znanjem, podporo in odnosom pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja pacientov.

Ključne besede: kronična obstruktivna pljučna bolezen, intervencije diplomirane medicinske sestre, življenjska zgodba, ambulanta družinske medicine

Smernice za kakovost življenja otrok s cerebralno paralizo

Guidelines for improving the quality of life of children with cerebral palsy

Avtorstvo: Mia Ban

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Cerebralna paraliza je ena najpogostejših vseživljenjskih nevroloških motenj v otroštvu in pomembno vpliva na telesno, duševno in socialno delovanje otrok ter posledično na njihovo kakovost življenja. Motnja vpliva na gibalne sposobnosti, mišični tonus, koordinacijo in držo, pogosto pa so prisotne tudi težave pri hranjenju, sporazumevanju, učenju, samostojnem gibanju in vključevanju v okolje. Zaradi teh omejitev so otroci v veliki meri odvisni od podpore staršev oziroma skrbnikov ter zdravstvenega in drugega strokovnega osebja. Namen zaključne naloge je pregledati spoznanja o dejavnikih, ki vplivajo na kakovost življenja otrok s cerebralno paralizo, ter poudariti pomen vzgoje staršev in učinkovitega sodelovanja z zdravstvenim timom. Uporabili smo pregled strokovne in znanstvene literature s področja zdravstvene nege, rehabilitacije in podpore družinam. Ugotavljamo, da ima način vzgoje, stopnja vključenosti staršev ter njihova informiranost pomembno vlogo pri spodbujanju otrokove samostojnosti, čustvene varnosti in socialnega razvoja. Zdravstveni delavci s strokovnim znanjem, svetovanjem in usmerjanjem pomembno prispevajo k obvladovanju simptomov, preprečevanju zapletov in izboljšanju vsakodnevnega funkcioniranja otroka. Celostni, individualno prilagojeni pristopi ter dobro sodelovanje med družino in strokovnjaki so ključni za dolgoročno izboljševanje kakovosti življenja otrok s cerebralno paralizo in njihovega ožjega okolja.

Ključne besede: podpora družini, vloga staršev, zdravstvena obravnava, rehabilitacija otrok, celostna oskrba

Ozaveščenost in znanje žensk o raku dojk

Women's awareness and knowledge of breast cancer

Avtorstvo: Tia Benčič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Rak dojk ostaja vodilni vzrok obolevnosti in smrtnosti med ženskami po svetu, kljub razpoložljivosti učinkovitih presejalnih programov za zgodnje odkrivanje bolezni. Raziskave kažejo, da je stopnja udeležbe na teh programih pogosto nezadostna, pri čemer pomembno vlogo igrajo stopnja ozaveščenosti, znanje o bolezni in razumevanje pomena zgodnjega odkrivanja. Pomanjkanje informacij, nizka zdravstvena pismenost ter kulturni in socialni dejavniki lahko prispevajo k zamujenim priložnostim za zgodnjo diagnostiko. Namen zaključne naloge je ugotoviti, kako dobro so ženske seznanjene s preventivnimi ukrepi, zgodnjimi simptomi, možnostmi zdravljenja in pomembnostjo rednih pregledov ter samopregledovanja dojk. Cilji zaključne naloge je pregledati obstoječo literaturo o ozaveščenosti in poznavanju raka dojk, identificirati dejavnike, ki vplivajo na raven ozaveščenosti, ter prikazati najučinkovitejše metode in programe ozaveščanja. Uporabili smo deskriptivno metodo s pregledom znanstvene literature, dostopne preko mednarodnih baz podatkov ScienceDirect in Pubmed. Iskanje literature je bilo omejeno na obdobje od 2015 do 2025 in angleški jezik. V končno analizo smo vključili 26 člankov. Rezultati kažejo, da na udeležbo žensk v presejalnih programih za raka dojk pomembno vplivajo znanje, stopnja ozaveščenosti, socialno-ekonomski položaj in dostopnost storitev. Kot učinkovite so se izkazale različne oblike izobraževalnih intervencij (npr. zgibanke, video vsebine, svetovanja), medtem ko so glavne ovire strah, stigma in pomanjkanje informacij. Na kakovost življenja žensk z rakom dojk vplivajo psihosocialni, ekonomski in kulturni dejavniki. Prisotni so bili strah pred ponovitvijo bolezni, psihična stiska in občutki obžalovanja zaradi odločitev o zdravljenju. V Sloveniji je presejalni program DORA primer dobre prakse, vendar tudi tu ostajajo izzivi glede udeležbe. Ženske z večjo socialno podporo in možnostjo vključitve v delovno okolje po zdravljenju poročajo o višji kakovosti življenja. Smiselno bi bilo vpeljati tudi kampanje ozaveščanja v ustanove vzgoje in izobraževanja, da bi mlade ženske dovolj zgodaj informirali o pomembnosti samopregledovanja in presejalnih pregledov ter jih seznanili s simptomi raka dojk.

Ključne besede: rak dojk, ozaveščenost, kakovost življenja, presejalni programi

Povezava med uporabo anestetikov in opioidnih analgetikov na kasnejši razvoj kemične odvisnosti

The relationship between anesthetic and opioid analgesic use and later risk of chemical dependency

Avtorstvo: Alida Benko

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Anestetiki in opioidni analgetiki se pogosto uporabljajo v medicini za lajšanje bolečin v perioperativnem obdobju. Čeprav so zelo učinkoviti pri obvladovanju bolečine, imajo zasvojitvene lastnosti in vplivajo na živčni sistem, zlasti na možganske receptorje, povezane z občutki ugodja. Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti povezavo med uporabo anestetikov in opioidnih analgetikov na kasnejši razvoj odvisnosti pri pacientih. V zaključni nalogi je uporabljena deskriptivna metoda dela z pregledom literature. Podatki so bili izbrani iz mednarodno priznanih podatkovnih baz PubMed in ScienceDirect. Uporabljeni so bili viri med leti 2020 in 2025. Po pregledu 15 izbranih znanstvenih virov smo ugotovili, da obstaja jasna povezava med delovanjem opioidnih analgetikov, anestetikov in tveganjem za razvoj kemične odvisnosti. Raziskave poudarjajo, da je razumevanje farmakoloških mehanizmov, zlasti delovanja μ -opioidnih receptorjev in GABA-A receptorjev, ključno za razvoj varnejših zdravil z manjšim tveganjem za zlorabo. Opioidi se uporabljajo za lajšanje bolečin, a dolgotrajna ali nepravilna uporaba lahko vodi v zasvojenost. Ključno vlogo imajo možganski receptorji, ki vplivajo na občutek ugodja. Z razvojem novih zdravil in boljšim razumevanjem receptorjev se zmanjšuje tveganje za razvoj odvisnosti. Pomembno je previdno predpisovanje, stalno spremljanje pacientov, kontinuirano izobraževanje zdravstvenih delavcev ter celostni pristop k preprečevanju kemične odvisnosti pacientov.

Ključne besede: kemična odvisnost, anestetiki, opioidni analgetiki, pacient, perioperativno obdobje

Kakovost življenja pacienta z ankilozirajočim spondilitisom: študija primera

Quality of life of a patient with ankylosing spondylitis: a case study

Avtorstvo: Blaž Bizalj

Mentorstvo: izr. prof. dr. Melita Peršolja

Ankilozirajoči spondilitis je kronična vnetna revmatična bolezen, ki v veliki meri prizadene hrbtenico in sakroiliakalne sklepe. Diagnoza ankilozirajočega spondilitisa temelji na skupnem prepoznavanju simptomov in vzorcev, ki skupaj nudijo zadosten dokaz za postavitve diagnoze. Zdravljenje obsega uporabo farmakoloških in nefarmakoloških ukrepov, pri čemer pa ima redna telesna vadba pacientov pomembno vlogo pri ohranjanju kakovosti življenja. Namen raziskovalne naloge je predstaviti bolezen ankilozirajoči spondilitis ter ugotoviti in izpostaviti posebnosti zdravstvene nege pacientov s tem obolenjem s pomočjo deskriptivne metode kvalitativnega raziskovanja. V raziskovalni nalogi smo uporabili tri metode zbiranja podatkov in sicer pregled literature, polstrukturiran intervju z odprtim in zaprtim tipom vprašanj, v zadnjem delu pa smo vključili opazovanje in meritve. Rezultati kažejo, da so glavni problemi našega pacienta kronična bolečina, nespečnost, oslABLJENA fizična mobilnost, oslABLJENA zmožnost transferja, oslABLJENA hoja, primanjkljaj v samooskrbi pri izvajanju osebne higiene, primanjkljaj v samooskrbi pri oblačenju, težave pri izločanju urina, neučinkovito obvladovanje zdravja in nevarnost za padce. V sklopu zdravstvenega sistema bi bilo treba opolnomočiti izvajalce zdravstvene nege pri prepoznavanju ključnih simptomov in znakov bolezni, ki bi lahko napotili paciente k nadaljnji obravnavi k revmatologu, saj sta pravočasna diagnoza in pričetek zdravljenja ključnega pomena.

Ključne besede: ankilozirajoči spondilitis, zdravstvena nega, kakovost življenja, samooskrba

Obvladovanje bolečine pri hospitaliziranih otrocih: tehnike in strategije zdravstvene nege

Pain management in hospitalized children: nursing techniques and strategies

Avtorstvo: Lucija Bizjak

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Bolečina pri hospitaliziranih otrocih je še vedno pogosto neprepoznana ali nezadostno obravnavana, kar lahko pomembno vpliva na telesno počutje, čustveno stabilnost in vedenjske odzive otroka. Učinkovito lajšanje bolečine je temelj kakovostne zdravstvene nege, pri čemer ima zdravstveno osebje ključno vlogo pri prepoznavanju, ocenjevanju in obravnavi otrokovega neugodja. Namen naloge je pregledati pristope zdravstvene nege pri lajšanju bolečine pri hospitaliziranih otrocih ter poudariti pomen individualiziranega in celostnega pristopa k obravnavi. V okviru dela smo pregledali strokovno in znanstveno literaturo s področja pediatrične zdravstvene nege, pri čemer smo se osredotočili na različne pristope za zmanjševanje bolečine in stresa med hospitalizacijo. Ugotavljamo, da so poleg ustrezne uporabe zdravil zelo učinkoviti tudi nefarmakološki ukrepi, kot so preusmerjanje pozornosti, terapijska igra, pripovedovanje zgodb, uporaba glasbe ter stik z živalmi. Pomembno vlogo pri izvajanju teh pristopov imajo medicinske sestre, ki s strokovnim znanjem, empatijo in stalno prisotnostjo pomembno prispevajo k otrokovi varnosti in občutku zaupanja. Aktivno vključevanje staršev v proces obravnave dodatno zmanjšuje otrokovo stisko in izboljšuje sodelovanje pri zdravljenju. Sklepamo, da je prilagojena kombinacija različnih pristopov glede na starost, razvojno stopnjo in individualne potrebe otroka ključna za učinkovito zmanjševanje neugodja ter zagotavljanje celostne in kakovostne zdravstvene nege.

Ključne besede: lajšanje neugodja, pediatrična oskrba, vloga medicinske sestre, sodelovanje staršev, nefarmakološki pristopi

Življenje osebe z demenco in soočanje svojcev od odločitvi za institucionalno varstvo

Life with dementia and family coping with the decision for institutional care

Avtorstvo: Neli Bizjak

Mentorstvo: viš. pred. Urška Bogataj

Staranje je naraven fiziološki proces, v katerem se začne človek spreminjati telesno in duševno. Demenca je bolezen, ki prizadene predvsem starejše ljudi. Je izraz za bolezen, ki vpliva na spomin, mišljenje in sposobnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti. Bolezen uničuje celice in poškoduje možgane. Demenca vpliva tako na posameznika kot na njegove svojce, saj se morajo slednji soočiti z veliko odgovornostjo in stresom. Namen je bil raziskati, kako se svojci soočajo z odločitvijo, da svojega bližnjega namestijo v institucijo. Za pridobivanje podatkov je bil uporabljen kvalitativni pristop, s katerim smo dobili poglobljen vpogled v doživljanje, čustva in izkušnje hčere osebe z demenco. Intervju je razkril, da demenca močno vpliva na vsakdanje življenje bolnice in njenega družinskega okolja. Svojci so opazili postopno poslabšanje spomina, orientacije in komunikacije, kar je povzročilo povečano skrb in čustveno obremenitev. Odločitev za institucionalno varstvo je bila težka, a neizogibna zaradi napredovanja bolezni. Rezultati potrjujejo, da demenca vpliva ne le na bolnika, ampak tudi na svojce. Ti doživljajo stres, žalost, strah in krivdo. Pomembni sta družinska podpora in razdelitev odgovornosti. Institucionalno varstvo prinaša olajšanje, vendar ostaja čustveno zahtevno. Razumevanje izkušenj svojcev lahko pripomore k izboljšanju podpore in oskrbe oseb z demenco ter njihovih družin.

Ključne besede: staranje, institucionalno varstvo, sprejemanje

Implementacija teoretičnega modela Dorothee Orem pri bolniku s sladkorno boleznijo

Implementation of Dorothy Orem's theoretical model in a patient with diabetes

Avtorstvo: Tamara Bogovič

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Sladkorna bolezen je ena najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa, pri čemer je vse bolj razširjena uporaba senzorjev za kontinuirano merjenje glukoze v medceličnini (CGM). V zaključni nalogi je bil namen raziskati težave bolnikov s sladkorno boleznijo pri samooskrbi in uporabi senzorjev za kontinuirano merjenje glukoze v medceličnini, s poudarkom na vplivu starosti, trajanja sladkorne bolezni in znanja uporabe sodobne tehnologije. Raziskava je temeljila na kvalitativni raziskovalni metodi, študiji primera dveh bolnikov s sladkorno boleznijo, ki uporabljata senzor za kontinuirano merjenje glukoze v medceličnini. Pregledali smo osebno in družinsko anamnezo, zdravstveno dokumentacijo in opisno opredelili stopnjo samostojnosti po modelu samooskrbe Dorothee Orem. Ugotovili smo, da oba bolnika s sladkorno boleznijo potrebujeta pomoč, eden delno, drugi popolno, pri uporabi senzorja za kontinuirano merjenje glukoze v medceličnini in vodenju sladkorne bolezni. Prepoznali smo deficit na področjih tehničnega znanja, kognitivnih sposobnosti in odsotnosti podpore svojcev. Zaključili smo, da je poleg edukacije o senzorjih za kontinuirano merjenje glukoze v medceličnini ključno upoštevati bolnikove zmožnosti, motivacijo in podporno okolje, vlogo medicinske sestre pa je potrebno okrepiti v smeri edukacije, podpore in nadzora za izboljšanje samostojnosti in kakovosti življenja bolnikov s sladkorno boleznijo.

Ključne besede: sladkorna bolezen, zdrav življenjski slog, zdravstvena vzgoja, model samooskrbe, teorija Dorothee Orem

Žalovanje bližnjih po samomoru

Bereavement of loved ones after suicide

Avtorstvo: Gorazd Boltar

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Svojci osebe, ki izvede samomor, predstavljajo posebno skupino žalujočih, ker njihovo žalovanje poteka drugače kot žalovanje v primeru drugih vzrokov smrti. So v večji nevarnosti za različne komplikacije na področju duševnega zdravja, za dolgotrajno žalovanje, depresijo in večjo nagnjenost k samomoru. Prav tako se lahko spopadajo z občutki krivde, sramu, samoobtoževanja ter stigmatiziranosti s strani družbe. Namen zaključne naloge je bil raziskati značilnosti žalovanja bližnjih po samomoru in predstaviti postvencijske aktivnosti, ki se jih v praksi uporablja za podporo žalujočim po smrti svojca zaradi samomora. Izveden je bil pregled znanstvene literature decembra 2024, in sicer v podatkovnih bazah ScienceDirect, PubMed in ProQuest, poleg tega so bili uporabljeni tudi viri, ki so dostopni v Goriški knjižnici Franceta Bevka Nova Gorica in na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Iskalna strategija je temeljila na vključitvenih kriterijih: polno dostopna besedila, angleški in slovenski jezik, znanstveni članki ali monografije, rezultati, ki se nanašajo na odraslo populacijo (nad 18 let), ter viri, ki niso bili starejši od 5 let (od leta 2019 dalje). Iskanje virov v podatkovnih bazah je potekalo po sistemu PRISMA, vsebina virov pa analizirana po principu tematske analize. V končno analizo je bilo vključenih 11 od skupno 4 zadetkov. Tematska analiza je podala tri kategorije: občutki žalujočih po samomoru (1), vpliv duhovnosti/vere (2) ter postvencija (3). Raziskave kažejo, da je žalovanje po samomoru za bližnje veliko težje kot žalovanje v primeru drugih vzrokov smrti. Pri tem je za žalovanje ključno tudi okolje ter odnos žalujočih do vere oz. duhovnosti.

Ključne besede: samomor, žalovanje, postvencija, bližnji, vera/duhovnost

Zdravstvena nega novorojenčka s kožnimi obolenji

Nursing care of a newborn with skin disorders

Avtorstvo: Staša Bračko

Mentorstvo: izr. prof. dr. Melita Peršolja, pred. Janja Gržinić

Koža novorojenčkov se bistveno razlikuje od kože odraslih, tako po strukturi kot funkciji. Zaradi svoje nezrelosti je izjemno občutljiva na različne notranje in zunanje dejavnike ter posledično bolj dovzetna za številne dermatološke težave. Zdravstvena nega novorojenčkov s kožnimi obolenji, kot je ihtioza, je zahtevna, saj so novorojenčki zaradi občutljive kože bolj dovzetni za zaplete. Namen te zaključne naloge je s pomočjo literature določiti ustrezno nego in podporno zdravljenje za novorojenčke s kožnimi obolenji ter preprečevanje zapletov, zlasti pri ihtiozi. Pregledali smo obstoječo zdravstveno literaturo, osredotočeno na nego kože s kožnimi obolenji. Analizirali smo ugotovitve različnih raziskav in kliničnih študij. Ugotovili smo, da je redna in skrbna nega kože ključna za zmanjšanje tveganja okužb in vnetij. Priporočena je uporaba vlažilcev, nežnih čistilnih sredstev ter izogibanje dražilcem in suhem okolju. Individualiziran pristop je nujen, saj se potrebe vsakega novorojenčka razlikujejo. Prav tako je bistveno izobraževanje staršev in zdravstvenega osebja o pravih tehnikah nege za uspešno preprečevanje zapletov. Skrbna in prilagojena nega kože pri novorojenčkih s kožnimi obolenji, še posebej pri ihtiozi, pomembno prispeva k preprečevanju zapletov ter izboljšanju celotnega zdravja in počutja novorojenčkov.

Ključne besede: bolezni kože, ihtioza, novorojenček, zdravstvena nega

Stališča zaposlenih v zdravstveni negi do revščine in socialne pravičnosti v zdravstveni oskrbi

Perspectives of nursing professionals on poverty and social justice in health care

Avtorstvo: Loren Bratož

Mentorstvo: izr. prof. dr. Sabina Ličen

Revščina in socialna pravičnost sta družbeni temi, ki močno vplivata na življenje posameznikov, še posebej pri zagotavljanju zdravstvene oskrbe ranljivim skupinam. Zdravstveni delavci se pogosto srečujejo z ekonomskimi in družbenimi dejavniki, ki vplivajo na zdravstvene izide teh skupin. Namen je bil raziskati stališča zdravstvenih delavcev do revščine ter socialne pravičnosti in ugotoviti, kako ta stališča vplivajo na njihovo dožemanje socialne pravičnosti v zdravstveni oskrbi. Uporabljen je bil kvantitativni raziskovalni pristop z anketiranjem 53 zaposlenih v zdravstvu, podatki pa so bili zbrani preko spletnega vprašalnika. Shapiro-Wilk test smo uporabili za testiranje normalnosti in na podlagi tega smo uporabili parametrične oz. neparametrične teste (ANOVA test, Kruskal-Wallis test, T-test, ...). Povprečna ocena celotnega vprašalnika kaže, da imajo zdravstveni delavci pozitivna stališča do revščine in socialne pravičnosti. Statistično značilni razlike sta bili: politično desno usmerjeni anketiranci so imeli manj pozitivna stališča do revščine ($p = 0,03$) in anketiranci, ki se počutijo finančno varne, so izrazili višja stališča do revščine ($p = 0,026$). Razlike glede na izobrazbo, poklic, spol in vero niso bile statistično pomembne. Raziskava je pokazala, da so stališča do revščine med demografskimi skupinami večinoma enotna, z izjemo finančne varnosti in političnih prepričanj. Finančna varnost in politična usmerjenost sta pomembno vplivala na stališča anketirancev do revščine, medtem ko demografske spremenljivke, kot so spol, vera in izobrazba, niso imele statistično značilnega vpliva.

Ključne besede: pravičnost v zdravju, stališča zdravstvenih delavcev, socialno-ekonomski dejavniki, ranljive skupine

Vloga patronažne medicinske sestre pri spodbujanju dojenja

The role of the community nurse in promoting breastfeeding

Avtorstvo: Anja Brus

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Dojenje prinaša številne koristi za mater in otroka, zato je zgodnja podpora pri njegovi vzpostavitvi ključna. Patronažna medicinska sestra ima pri tem pomembno vlogo, saj je pogosto prva strokovna oseba, ki materam nudi pomoč po odpustu iz porodnišnice. Namen raziskovalne naloge je bil preučiti vlogo patronažne medicinske sestre pri pomoči materam ob težavah z dojenjem ter raziskati načine, s katerimi lahko nudi podporo in spodbuja čim daljše trajanje dojenja. Za izdelavo raziskovalne naloge je bil uporabljen teoretični raziskovalni pristop s pregledom znanstvene literature. Za iskanje smo uporabili baze podatkov ScienceDirect, PubMed, Google Učenjak in Digitalno knjižnico Slovenije. V končno analizo je bilo vključenih 7 raziskav, ki so pokazale, da je strokovna podpora ključna za uspešno dojenje, saj matere potrebujejo zanesljive informacije in spodbudo. Ugotovljeno je bilo tudi, da patronažni obiski diplomirane medicinske sestre pozitivno vplivajo na uspešnost dojenja in napredovanja telesne mase dojenčka. Pomembnost podpore po odpustu iz porodnišnice ter izogibanje nadomestkom materinega mleka sta povezana z višjo stopnjo izključnega dojenja. Pomembno vlogo ima tudi izogibanje zgodnji uporabi nadomestkov materinega mleka. Raziskave poudarjajo potrebo po bolj usklajenem prehodu iz bolnišničnega okolja v patronažno varstvo, saj zamude pri vzpostavitvi patronažnega stika lahko otežijo zgodnjo podporo. Vloga patronažne medicinske sestre presega tehnično pomoč, saj vključuje tudi čustveno podporo, krepitev materine samozavesti in vzpostavljanje zaupanja. S tem pomembno prispeva k zdravju in dobrobiti matere, otroka in družine.

Ključne besede: dojenje, patronažna medicinska sestra, podpora pri dojenju

Uporaba ultrazvoka pri vstavljanju intravenskega dostopa

The use of ultrasound guidance in intravenous access placement

Avtorstvo: Vanesa Brus

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš

Vzpostavitev intravenskega dostopa je ključnega pomena tako pri akutnem kot tudi pri dolgotrajnem zdravljenju bolnikov. Pri iskanju venskega ožilja se tradicionalno uporablja klasična metoda palpacije in vizualne ocene, vse pogosteje pa tudi sodobna metoda z uporabo ultrazvoka. Pri ultrazvočno vodeni tehniki so površinske vene na zaslonu jasno vidne in se prikažejo bolj izrazito kot globlje strukture, kar omogoča boljšo orientacijo in večjo uspešnost prvega vboda v primerjavi s tradicionalno metodo. Ultrazvočno vodena metoda se najpogosteje uporablja pri pediatričnih in onkoloških bolnikih ter pri vseh bolnikih, pri katerih je venski dostop otežen. Namen zaključne naloge je s pregledom literature primerjati učinkovitost tradicionalne metode in ultrazvočno vodene metode pri vstavljanju intravenskega dostopa. V zaključni nalogi je uporabljena deskriptivna metoda dela s pregledom literature. Pregled literature je bil izveden v skladu s smernicami PRISMA. Znanstvene članke smo iskali v podatkovnih bazah PubMed in ScienceDirect v obdobju od leta 2015 do leta 2025. Rezultati pregleda literature kažejo, da ultrazvočno vodena metoda omogoča večjo uspešnost prvega vboda, zmanjšuje število neuspešnih poskusov ter posledično zmanjšuje tveganje za zaplete, kot so hematomi in okužbe. Ultrazvočno vodena tehnika predstavlja sodoben pristop, ki v primerjavi s tradicionalno metodo izboljšuje varnost, učinkovitost in udobje bolnika. Zaradi navedenih prednosti se ultrazvočno vodeno vstavljanje intravenskega dostopa vse pogosteje uporablja pri bolnikih z oteženim venskim dostopom.

Ključne besede: ultrazvočno vodeni intravenski dostop, periferna venska kanulacija, otežen venski dostop, uspešnost prvega vboda

Stališča zdravstvenih delavcev do prisotnosti družinskih članov med reanimacijo

Attitudes of healthcare professionals toward the presence of family members during resuscitation

Avtorstvo: Valentina Bubnič

Mentorstvo: pred. Ines Dujc

Prisotnost družinskih članov med reanimacijo pomeni, da imajo družinski člani možnost biti prisotni in opazovati postopek oživljanja njihovega bližnjega, ki ga izvajajo zdravstveni delavci, sicer pa ta praksa v kliničnih okoljih še vedno ni dobro sprejeta in ostaja predmet razprave. Gre za strokovno in etično zahtevno področje, ki vpliva na delo zdravstvenih delavcev, potek reanimacije ter izkušnjo družinskih članov. Namen zaključne naloge je bil raziskati stališča zdravstvenih delavcev do prisotnosti družinskih članov pri reanimaciji njihovih bližnjih. Izveden je bil sistematični pregled znanstvene literature. Za iskanje literature so bile uporabljene mednarodne podatkovne baze CINAHL, PubMed, MEDLINE in Cochrane Library. Iskanje literature smo opravili z iskalno strategijo, ki smo jo oblikovali s pomočjo MeSH in prostih terminov v angleškem jeziku ter Boolovega operatroja AND (IN). Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo PRISMA diagrama. Od skupno 113 identificiranih zadetkov je bilo v končno analizo vključenih raziskav. Analiza je pokazala, da so stališča zdravstvenih delavcev do prisotnosti družinskih članov pri reanimaciji raznolika. Medtem ko nekateri poudarjajo pomembnost čustvene podpore družinskim članom, drugi izražajo zadržke zaradi pravne odgovornosti in občutka nadzora. Ključni dejavniki, ki vplivajo na ta stališča, so osebne izkušnje, stopnja usposobljenosti, organizacijska podpora in kulturni kontekst. Prisotnost družinskih članov med reanimacijo zahteva postopno vključevanje v klinično prakso. Pri tem je pomembno zagotoviti ustrezno izobraževanje zdravstvenih delavcev, jasno opredeljene smernice ter strokovno in čustveno podporo.

Ključne besede: družinski člani, karidopulmonarno oživljanje, stališča zdravstvenih delavcev

Soočanje staršev s smrtjo otroka

Parents' coping with the death of a child

Avtorstvo: Karmen Bugar

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Žalovanje je naraven odziv na izgubo, ki močno vpliva na posameznika, zlasti na starše ob smrti otroka. Proces žalovanja vključuje fizične, psihološke in sociokulturne dimenzije ter ni vedno linearen. Starši ob smrti mlajših otrok doživljajo intenzivnejše žalovanje, perinatalna izguba pa povzroča dolgotrajno tesnobo. Ženske izražajo žalost intenzivneje, medtem ko moški pogosto zatirajo čustva. Depresija in anksioznost po izgubi otroka vztrajata dolgo, še posebej ob izgubi zaradi samomora, kar povzroča močan občutek krivde. Namen naše raziskave je bil proučiti, kako se starši soočajo z izgubo otroka glede na njegovo starost in glede na razlike v žalovanju med očeti in materami. S tem smo želeli prispevati k večjemu razumevanju in podpori žalujočih staršev. Izveden je bil pregled literature v podatkovnih bazah ScienceDirect in PubMed ter Google Scholar v časovnem obdobju od 2014 do novembra 2024. Pregled literature je potekal in je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V končno analizo je bilo od začetnih 801 virov vključenih 12 virov. Pri analizi smo identificirali sedem kategorij: (1) Žalovanje staršev ob izgubi otroka: perinatalna izguba, smrt v zgodnjem otroštvu in mladostništvu, (2) Izguba otroka, (3) Potreba po specializirani oskrbi in podpori v naslednji nosečnosti, (4) Različne podpore žalujočih staršev, (5) Razlike v žalovanju med spoloma, (6) Depresija in anksioznost pri starših, (7) Občutki krivde pri starših po samomoru otroka: psihološke posledice in dejavniki vpliva. Naša raziskava je pokazala, da starši mlajših otrok doživljajo intenzivnejše in dolgotrajnejše žalovanje, pri čemer matere izražajo svojo žalost bolj odprto in intenzivno kot očetje, ki pogosto zatirajo svoja čustva. Te ugotovitve prispevajo k boljšemu razumevanju žalovanja ter nudijo vsebinska izhodišča za razvoj bolj prilagojenih podpornih programov za žalujoče starše.

Ključne besede: žalovanje staršev, izguba otroka, vloga zdravstvenih delavcev

Preživetje po srčnem zastoju: Primerjava med ročnim in mehanskim izvajanjem stisov prsnega koša — pregled literature

Survival outcomes after cardiac arrest: A comparison of manual and mechanical chest compressions – A literature review

Avtorstvo: Beti Corn Reven

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš

Nenaden srčni zastoj predstavlja nujno zdravstveno stanje, pri katerem sta ključnega pomena hitro prepoznavanje in takojšnje ukrepanje z zgodnjim izvajanjem stisov prsnega koša, saj se s tem bistveno poveča možnost preživetja. Namen diplomske naloge je bil s pregledom literature primerjati učinkovitost ročne in mehanske masaže srca, njun vpliv na preživetje bolnikov ob nenadnem srčnem zastoju ter ugotoviti, kateri pristop je učinkovitejši in bolj prispeva k preživetju bolnikov. Izveden je bil pregled literature, pri čemer smo za izbor ustreznih znanstvenih člankov uporabili smernice PRISMA. Članke smo iskali v podatkovnih bazah PubMed, ScienceDirect in Web of Science v obdobju med letoma 2019 in 2023. Analiza je pokazala, da je pri srčnem zastoju v predbolnišničnem okolju 30-dnevno preživetje pri uporabi mehanske masaže srca nižje v primerjavi z ročno masažo, vendar mehanska masaža srca zagotavlja boljši nevrološki status ob odpustu, medtem ko njen vpliv na višjo stopnjo vrnitve spontanega krvnega obtoka ni bil dokazan. Analiza člankov je prav tako pokazala, da obe metodi masaže srca, ročna in mehanska, lahko povzročata poškodbe, pri čemer mehanska masaža ni povezana z večjim tveganjem za poškodbe v primerjavi z ročno. Na podlagi pregledane literature so bile ugotovljene prednosti in slabosti obeh pristopov, pri čemer sta si ročna in mehanska masaža srca načeloma enakovredni, saj obe omogočata učinkovito kardiopulmonalno oživljanje. Čeprav mehanske naprave omogočajo večjo doslednost stisov in so posebej uporabne pri dolgotrajnih postopkih oživljanja, ročna masaža v določenih primerih še vedno dosega primerljive ali celo boljše rezultate, pri čemer pomembnih razlik med pristopoma ni bilo zaznanih.

Ključne besede: srčni zastoj, ročno kardiopulmonalno oživljanje, mehansko kardiopulmonalno oživljanje, preživetje pacienta

Vpliv delovnega mesta na reproduktivno zdravje

The impact of the workplace on reproductive health

Avtorstvo: Dijana Čajić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Reproduktivno zdravje je pomemben del splošnega zdravja vsakega posameznika, na katerega vplivajo številni dejavniki, med drugim tudi delovno okolje. Poklici s področja zdravstvene nege so pogosto povezani z izmenskimi delom, fizičnimi obremenitvami in kroničnim stresom, kar lahko vpliva na plodnost in zdravje posameznika. Namen raziskovalne naloge je proučiti vpliv delovnega okolja na reproduktivno zdravje zaposlenih žensk. Uporabili smo metodo pregleda znanstvene literature v bazah podatkov PubMed, Google Scholar in Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL). Vključitveni kriteriji za izbor literature so vključevali raziskave, objavljene med letoma 20 in 2025. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V analizo smo vključili osem raziskav. Rezultati pregleda literature kažejo, da ima delovno okolje lahko izrazit vpliv na reproduktivno zdravje tako moških kot žensk. Najpogostejše omenjeni dejavniki so delo v nočnih izmenah, stik s škodljivimi snovmi (anestetiki, citostatiki) in psihosocialni stres. Raziskave so pokazale povezave med dejavniki in povečanim tveganjem za spontani splav, motnje menstrualnega ciklusa, zmanjšano plodnost, prezgodnji porod ter druge zaplete v nosečnosti. Ugotovili smo potrebo po večji zaščiti reproduktivnega zdravja zaposlenih. Delovno okolje v zdravstvu pogosto ne omogoča ustrezne prilagoditve delovnih pogojev nosečnicam ali ženskam, ki načrtujejo nosečnost. Zaradi visoke delovne obremenitve, pomanjkanja kadra in neustreznega informiranja o tveganjih so delavke pogosto prepuščene lastni presoji, kar lahko vodi do ogrožanja njihovega zdravja. Predlagani ukrepi v literaturi vključujejo uvedbo programov za prepoznavanje in zmanjševanje dejavnikov tveganja, prilagoditev delovnega časa, večje ozaveščanje delodajalcev in zaposlenih, uvedbo preventivnih zdravstvenih pregledov ter oblikovanje politik, ki omogočajo varno in podporno delovno okolje za vse, še posebej za ženske v reproduktivnem obdobju. Potrebne so tudi dodatne raziskave, ki bi poglobile razumevanje specifičnih dejavnikov tveganja in učinkovito prispevale k oblikovanju preventivnih strategij.

Ključne besede: delovno okolje, plodnost, reproduktivno zdravje, poklicna tveganja

Kakovost spanja med uporabniki doma starejših občanov

Sleep quality among nursing home residents

Avtorstvo: Larisa Čajtnović

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, pred. Jasmina Irena Barać

Kakovosten spanec je bistvenega pomena za zdravje in dobro počutje starejših odraslih. S staranjem pride do upada telesnih funkcij, večje pojavnosti kroničnih bolezni ter sprememb na fiziološkem, psihološkem, čustvenem, kognitivnem in socialnem področju, ki vplivajo na kakovost spanja. Kakovost spanja starejših odraslih, ki živijo v domovih za starejše občane je pogosto slabša v primerjavi s tistimi, ki živijo v domačem okolju. Namen zaključne naloge je bil raziskati kakovost spanja med uporabniki v enem izmed domov za starejše občane v Obalno-kraški regiji. Teoretični del naloge je temeljil na pregledu znanstvene in strokovne tuje in domače literature, empirični del pa na kvantitativni metodi. Podatke smo pridobili s tehniko anketiranja z uporabo Pittsburškega vprašalnika kakovosti spanja, ki smo ga dopolnili z demografskimi podatki in z vprašanjem o uporabi elektronskih naprav pred spanjem. Rezultati kažejo, da je večina anketirancev ($n = 24$; 80 %) dosegla rezultat, ki kaže na slabo kakovost spanja, pri čemer več kot polovica anketiranih ($n = 16$; 53,3 %) pred spanjem uporablja elektronske naprave. Na kakovost spanja vplivajo številni dejavniki. Nekatere lahko z ustreznimi ukrepi izboljšamo. Priporočeno je izogibanje aktivnostim pred spanjem kot so izpostavljenost elektronskim napravam, uživanje kave, alkohola in hrane ter ustrezna ureditev bivalnega okolja.

Ključne besede: kakovost spanja, uporabniki doma starejših občanov, Pittsburški vprašalnik kakovosti spanja

Alkoholna ciroza - kako se soočati s škodljivim uživanjem alkohola

Alcoholic cirrhosis – how to cope with harmful alcohol use

Avtorstvo: Tjaša Černe

Mentorstvo: doc. dr. Marko Pišljar

Alkoholna ciroza je napredovana oblika kronične bolezni jeter, ki nastane kot posledica dolgotrajnega in prekomernega uživanja alkohola. Alkohol povzroča postopno uničevanje jetrnih celic, kar vodi v nastanek fibroze in izgubo normalne funkcije in strukture jeter. Ciroza jeter lahko močno vpliva na kakovost življenja, ker je navadno prepozno odkrita in posledično zdravljena, je lahko smrtno nevarna. Zaradi široke dostopnosti alkohola in socialno-kulturne sprejemljivosti njegovega uživanja, je vedno več primerov s to diagnozo. Namen te raziskave je preučiti posledice prekomernega uživanja alkohola in kako poteka zdravljenje bolnikov z alkoholno cirozo. Hkrati smo želeli osvetliti pomen zgodnjega odkrivanja prepoznavanja težav ter kako vzdrževati abstinenco. V raziskavi je bila uporabljena deskriptivna metoda dela z pregledom literature. Podatki so bili zbrani iz mednarodno priznanih podatkovnih baz PubMed in Scienc Direct. Rezultati so pokazali, da je tveganje za razvoj ciroze neposredno povezano s količino, trajanjem uživanja alkohola in genetskim ozadjem. Alkoholna ciroza je pogosto odkrita prepozno, saj so začetni simptomi nespecifični. S prenehanjem uživanja alkohola se lahko napredovanje bolezni upočasni ali celo delno ustavi. Edino zanesljivo zdravljenje težke oblike ciroze s popuščanjem jetrne funkcije je transplantacija jeter. Edino učinkovita pa je primarna preventiva škodljivega uživanja alkohola in zgodnja diagnostika jetrne okvare. Alkoholna ciroza je kronična, vendar v začetnih fazah obvladljiva. Ker dolgotrajno uživanje alkohola ni le osebni problem, temveč tudi družbeni izziv, zahteva od posameznika veliko motivacije, podpore okolice in dostopnost do strokovne pomoči do vzpostavitve in nato ohranitve abstinence.

Ključne besede: alkoholizem, ciroza, preventiva

Prisotnost starizma (ageizma) v družbi

Presence of ageism in society

Avtorstvo: Gaja Čuferli Milošević

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen

Namen zaključne naloge je preučiti prisotnost starizma v starejši populaciji v Republiki Sloveniji. V Sloveniji, po Evropi in svetu se soočamo z velikimi demografskimi spremembami. Zaradi naraščanja prebivalstva vstopamo v dolgoživo družbo, ki povzroča velike spremembe v razmerju med starostnimi skupinami. Prisotnost starizma v družbi predstavlja sistemsko diskriminacijo in nepravilno obravnavo posameznikov zaradi njihove starosti. To vključuje stereotipe, predsodke ter nepravilno in neenakopravno ravnanje do ljudi, glede na njihovo starost. Starizem se lahko kaže v različnih družbenih kontekstih v zaposlovanju, zdravstveni oskrbi, medijih in izobraževanju. V zaključni nalogi je bila uporabljena opisna neeksperimentalna kvantitativna metoda dela. Podatki so bili zbrani na priložnostnem vzorcu starejših odraslih, starih nad 55 let. Cilj zaključne naloge je bil raziskati prisotnost predsodkov v populaciji Slovencev starejših od 55 let in pridobiti javno mnenje o staranju družbe. Podatki so bili analizirani z osnovno deskriptivno metodo.

Ključne besede: starizem, ageizem, starejša populacija, diskriminacija na podlagi starosti, stereotipi, predsodki, staranje prebivalstva, dolgoživa družba

Vplivi implementacije standardiziranih jezikov klasifikacij NNN v prakso zdravstvene nege

Impacts of implementing standardized NNN classification languages in nursing practice

Avtorstvo: Zvezdana Dakić

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Zdravstvena nega se kot samostojna stroka nenehno razvija, pri čemer postaja dokumentacija ključni element kakovostne, varne in strokovno utemeljene obravnave pacientov. Standardizirani jeziki klasifikacij NNN (NANDA-I, NOC, NIC) omogočajo enoten, strukturiran in mednarodno primerljiv pristop k dokumentiranju zdravstvene nege. Njihova uvedba v klinično prakso pa odpira tako možnosti kot izzive. Namen raziskave je bil s pomočjo sistematičnega pregleda literature raziskati vplive uporabe procesne metode dela ob implementaciji klasifikacij NNN v prakso zdravstvene nege, cilj naloge pa odgovoriti na raziskovalni vprašanje, ki se nanašata na zaznane prednosti in težave ob uvajanju klasifikacij NNN. Uporabljen je bil sistematičen pregled znanstvene in strokovne literature, objavljene med letoma 2015 ter 2025. Na podlagi iskanja virov v bazah podatkov PubMed, CINAHL in Google Učenjak je bilo v analizo vključenih 14 relevantnih znanstvenih virov. Analiza je potekala po deduktivnem principu v okviru kvalitativne vsebinske analize, pri čemer so bile oblikovane kode, podkategorije in dve glavni tematski kategoriji. Med glavnimi prednostmi uporabe klasifikacij NNN (tema 1) so bile identificirane večja preglednost dokumentacije, izboljšana komunikacija med člani tima, natančnejše spremljanje negovalnih izidov ter večja strokovna avtonomija medicinskih sester. Med poglavitne ovire (tema 2) pa spadajo pomanjkanje usposobljenosti, odpor do sprememb, tehnične omejitve informacijskih sistemov ter časovna obremenjenost osebja. Učinkovita implementacija klasifikacij NNN v klinično prakso še vedno predstavlja izziv in ni zaključena. Uspešna uvedba zahteva sistematično strokovno usposabljanje, tehnično podporo ter organizacijsko zavezanost k standardizaciji dokumentacije. Ugotovitve prispevajo k boljšemu razumevanju pogojev za implementacijo naprednega procesa zdravstvene nege in služijo kot podlaga za nadaljnje raziskave ter izboljšave v klinični praksi.

Ključne besede: klasifikacije NNN, zdravstvena nega, standardizirani jeziki NANDA-I, NOC, NIC, proces zdravstvene nege, standardizirana dokumentacija, napredni proces zdravstvene nege

Umetna inteligenca v procesu triažiranja

Artificial intelligence in the triage process

Avtorstvo: Nadina Djedović

Mentorstvo: prof. dr. Boštjan Žvanut

Zaradi velike problematike pomanjkanja zdravstvenega kadra v razmerju z vse večjim številom pacientov bi lahko pri procesu triažiranja uporabili umetno inteligenco, ki posname človeške kognitivne sposobnosti in jih avtomatizira, za olajšanje bremena na zdravstvene delavce ter izboljšanje časovne dobe na urgentnem oddelku. Namen naloge je s pomočjo tuje strokovne literature pregledati in analizirati natančnost in uporabo umetne inteligence v procesu triažiranja. Pregled obstoječe literature smo izvedli z uporabo podatkovnih baz PubMed Central in ScienceDirect. Glede na zastavljene vključitvene kriterije, smo pridobili deset člankov, ki smo jih nato analizirali. Pet člankov je dokazalo dokaj dobro natančnost algoritma umetne inteligence, ostalih pet člankov je prikazalo pomanjkljivost, nenatančnost in potrebo po nadaljnjem usposabljanju algoritma. Umetno inteligenco bi lahko uporabljali pri triažiranju, ko izboljšamo algoritme in usposobimo sisteme in zdravstvene delavce, da jih lahko uporabljajo in si olajšajo breme dela.

Ključne besede: umetna inteligenca, zdravstvena nega, triaža, urgencia.

Pomen zgodnje rehabilitacije po ishemični možganski kapi

The importance of early rehabilitation after ischemic stroke

Avtorstvo: Denisa Dobrnjić Taletović

Mentorstvo: viš. pred. Helena Skočir

Ishemična možganska kap je opredeljena kot akutna nevrološka motnja, ki nastane zaradi žariščnega infarkta možganov, hrbtenjače ali mrežnice. V razvitem svetu predstavlja enega najpogostejših vzrokov za trajno funkcionalno prizadetost, pri čemer končni funkcionalni izid bolnikov v veliki meri določa kakovost in pravočasnost rehabilitacijske obravnave. Namen diplomske naloge je raziskati vpliv zgodnje rehabilitacije po možganski kapi na funkcionalno okrevanje in posledično na kakovost življenja bolnikov. V sklopu diplomske naloge smo izvedli sistematičen pregled znanstvene literature o zgodnji rehabilitaciji po možganski kapi, pri čemer smo z uporabo deskriptivne metode in kritične presoje virov zbrali ter analizirali relevantne informacije za oblikovanje celovitega pregleda raziskovalnega vprašanja. Zgodnja rehabilitacija po možganski kapi ima ključen pomen za ponovno vzpostavitev motoričnih funkcij in funkcionalne neodvisnosti bolnikov, saj lahko bistveno izboljša sposobnost izvajanja dnevnih aktivnosti in kakovost življenja. Vendar pa optimalen čas za začetek rehabilitacije ostaja predmet razprav, saj se rezultati raziskav glede učinkov zgodnje intervencije razlikujejo. Za natančnejše določanje tega časovnega okvira so potrebne nadaljnje multicentrične študije z večjo populacijo bolnikov, daljšim obdobjem spremljanja ter vključitvijo bolnikov z različno stopnjo nevrološke prizadetosti. Pomembno je tudi, da so rehabilitacijski protokoli standardizirani ter prilagojeni individualnim potrebam bolnikov, kar zahteva tesno sodelovanje celotnega zdravstvenega tima.

Ključne besede: rehabilitacija, zgodnja rehabilitacija, ishemična možganska kap

Nefarmakološke metode pri obvladovanju porodne bolečine

Nonpharmacological methods in labour pain management

Avtorstvo: Martina Dodič Bele

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Porod je fiziološki proces, ki ga pogosto spremljajo intenzivne bolečine, ki lahko vplivajo na psihofizično stanje porodnice in njeno izkušnjo poroda. Farmakološke metode lajšanja bolečine, kot so epiduralna analgezija in sistemska zdravila, so sicer učinkovite, vendar lahko povzročijo neželene stranske učinke tako pri porodnici kot pri novorojenčku. Zaradi tega se vedno več porodnic in zdravstvenih delavcev obrača k nefarmakološkim metodam, ki so bolj naravne in manj invazivne. Kljub razpoložljivosti teh metod in dokazom o njihovi učinkovitosti pa je njihova uporaba pogosto omejena zaradi pomanjkanja znanja, neenotnih praks in omejenih virov v porodnišnicah. Namen naloge je predstaviti različne nefarmakološke metode za lajšanje porodne bolečine, preučiti njihovo učinkovitost, prispevati k boljšemu razumevanju tovrstnih metod za izboljšanje porodne izkušnje ter ugotoviti, kaj ovira njihovo vključitev v klinično prakso. Uporabljen je bil pregled znanstvene literature v podatkovnih bazah ScienceDirect in PubMed. Vključili smo prosto dostopne, izvirne in pregledne znanstvene članke objavljene v angleškem jeziku, med leti 2015–2025. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V pregled literature je bilo vključenih deset raziskav. Rezultati so pokazali, da so najpogosteje uporabljene nefarmakološke metode masaža hrbta, tehnike dihanja, sprememba položaja, psihološka podpora, ustvarjanje udobnega okolja ter tople in hladne obloge. Uspešna uporaba teh metod je odvisna od znanja in pozitivnega odnosa zdravstvenih delavcev, podpore partnerja oz. obporodnih spremljevalcev ter ugodnega delovnega okolja. Izobraževalni programi, ki so potekali v visokošolskih ustanovah, na delovnih mestih ter v različnih zdravstvenih in strokovnih organizacijah, so pokazali, da ustrezno usposabljanje zdravstvenih delavcev izboljša njihovo znanje in uporabo teh tehnik. V današnjem času se pri porodu pogosto prekomerno osredotočamo na medicinske intervencije, kar lahko zanemari naravne in nefarmakološke metode ter čustvene vidike poroda. Ključne ovire za uporabo teh metod so pomanjkanje izobraževanja zdravstvenih delavcev, omejeni viri in kulturna prepričanja. Za izboljšanje obvladovanja bolečin je nujno razviti standardizirane smernice, protokole in povečati izobraževanje zdravstvenih delavcev, saj bi s tem pripomogli k bolj celostni, dostopnejši in individualno usmerjeni oskrbi porodnic.

Ključne besede: porodna bolečina, nefarmakološke metode, lajšanje bolečine, porodna oskrba.

Izkušnja svojca pri celostni oskrbi družinskega člana po možganski kapi – narativna zgodba

The experience of a family member in comprehensive stroke care – A narrative study

Avtorstvo: Urška Dolenec

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Možganska kap predstavlja enega glavnih vzrokov invalidnosti in smrtnosti ter hkrati predstavlja velik izziv tako za paciente kot njihove svojce. Proces okrevanja je dolgotrajen in pogosto poteka v domačem okolju, kjer svojci prevzemajo ključno vlogo pri negi in podpori, kar jim lahko povzroči znatne obremenitve. Namen raziskovalne naloge je bil raziskati doživljanje svojca, ki skrbi za družinskega člana po možganski kapi, ter ugotoviti, s kakšnimi izzivi se srečujejo pri dolgotrajni oskrbi doma. Uporabljen je bil kvalitativni pristop raziskovanja s poudarkom na narativni zgodbi svojca. Intervju je temeljil na odprtih vprašanjih, oblikovanih glede na strokovno literaturo, ki smo jo predhodno pridobili. Rezultati raziskave kažejo, da svojci prevzemajo širok spekter nalog. Zaradi pomanjkanja podpore se pogosto soočajo s čustveno in fizično preobremenitvijo, hkrati poudarjajo pomembnost družinske povezanosti. Zaradi pomanjkanja informacij in pomoči se pojavljajo občutki nemoči, utrujenosti in preobremenjenosti. Kljub temu svojci izpostavljajo pomen družinske povezanosti, občutek dolžnosti in notranjo moč, ki jih vodi skozi proces oskrbe. Svojci potrebujejo več psihosocialne in systemske podpore. Njihovo počutje pomembno vpliva na rehabilitacijo pacienta. Poudarjena je potreba po dostopu do informacij, izobraževanj in razbremenilnih storitev, ki omogočajo bolj kakovostno oskrbo in življenje svojcev.

Ključne besede: možganska kap, oskrba, svojci, pacient, podpora, okrevanje

Stališča zaposlenih v zdravstveni negi do okužb z bakterijami, odpornimi na antibiotike

Attitudes of nursing staff toward infections caused by antibiotic-resistant bacteria

Avtorstvo: Vid Dolšak

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja, viš. pred. Helena Skočir

Večkrat odporne bakterije so mikroorganizmi, ki preživijo kljub zdravljenju z antibiotiki, kar omogoča njihovo širjenje med pacienti. V zadnjih letih narašča število okužb z odpornimi bakterijami, ne le v bolnišnicah, temveč tudi v skupnosti, kar predstavlja globalni zdravstveni problem. V kliničnih okoljih, kjer so pacienti oslabiljenega zdravja, je poleg smotrne uporabe antibiotikov pomembno, da zdravstveni delavci, še posebej medicinske sestre in zdravstveniki, dosledno upoštevajo in izvajajo higienske ukrepe za preprečevanje prenosa okužb. Zaposleni v zdravstveni negi se zavedajo pomena svoje vloge pri preprečevanju okužb z odpornimi bakterijami, vendar opozarjajo na številne sistemske in organizacijske ovire. Kot ključne potrebe izpostavljajo dosledno izvajanje zaščitnih ukrepov, učinkovito komunikacijo, strokovno podporo in redno izobraževanje. Raziskava ponuja vpogled v prakso in poudarja pomen sistemskega pristopa pri obvladovanju okužb z odpornimi bakterijami.

Ključne besede: večkrat odporne bakterije, odpornost na antibiotike, preprečevanje okužb, zdravstvena nega

Okužbe centralnih venskih katetrov: primerjava glede na anatomsko lokacijo

Infections of central venous catheters: a comparison by anatomical location

Avtorstvo: Tjaša Drobnič

Mentorstvo: pred. Ines Dujc

Okužbe centralnih venskih katetrov (CVK) predstavljajo pogost zaplet v zdravstveni negi, zato je to področje predmet številnih raziskav, usmerjenih v preprečevanje potencialno življenjsko ogrožajočih zapletov. Pomemben dejavnik tveganja za razvoj okužbe je anatomsko lokacija vstavitve katetra. Namen zaključne naloge je bil proučiti vpliv anatomske lokacije vstavitve CVK na pojavnost okužb ter ugotoviti, ali posamezna mesta vstavitve predstavljajo večje tveganje za razvoj okužb krvnega obtoka, povezanih s katetrom. Izveden je bil sistematični pregled literature v podatkovnih bazah PubMed in Cochrane Library, ki je zajemal znanstvene članke, objavljene med letoma 2015 in 2025. Iskanje literature smo opravili z iskalno strategijo, ki smo jo oblikovali s pomočjo MeSH in prostih terminov v angleškem jeziku ter Boolovih operatrojev AND (IN) in OR (ALI). Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Od skupno 299 identificiranih virov je bilo v končno analizo vključenih šest raziskav. Rezultati pregleda literature so pokazali, da je bila stopnja okužb najnižja pri subklavijskem mestu vstavitve, višja pri jugularni veni in najvišja pri femoralnem mestu. Na nastanek okužb vpliva več dejavnikov tveganja, med katerimi ima mesto vstavitve centralnega venskega katetra pomembno vlogo. Okužbe, povezane s centralnimi venskimi katetri, predstavljajo resen zaplet v zdravstveni oskrbi, saj lahko vodijo v podaljšano hospitalizacijo, povečano obolevnost ter smrtnost. Ključnega pomena je dosledno upoštevanje uveljavljenih smernic za preprečevanje okužb ter pravočasno prepoznavanje in zdravljenje ob pojavu kliničnih znakov in simptomov.

Ključne besede: centralni venski kateter, okužbe, povezane s katetrom, mesto vstavitve, preprečevanje okužb

Celostna obravnava otroka z astmo, vloga medicinske sestre in vpliv na kakovost življenja

Comprehensive care for children with asthma, the role of nurses, and the impact on quality of life

Avtorstvo: Marja Erker

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Astma je najpogostejša kronična vnetna bolezen dihal pri otrocih in pomembno vpliva na njihovo telesno, čustveno in socialno delovanje. Kaže se z epizodami piskanja pri dihanju, kašlja in oteženega dihanja, pri čemer se intenzivnost simptomov med posamezniki razlikuje. Otroci se ob bolezni pogosto soočajo s strahom, negotovostjo in omejitvami pri vsakodnevnih dejavnostih, kar lahko vpliva na njihovo počutje in vključenost v okolje. Namen naloge je predstaviti celostno obravnavo otroka z astmo, opredeliti vlogo medicinske sestre v procesu zdravstvene nege ter osvetliti vpliv bolezni na otrokovo vsakdanje delovanje. Uporabiti smo želeli pregled strokovne in znanstvene literature s področja pediatrične zdravstvene nege in obravnave kroničnih bolezni. Ugotavljamo, da je uspešno obvladovanje bolezni odvisno od individualno prilagojene obravnave, pravilne uporabe predpisane terapije, rednega spremljanja stanja ter zgodnjega prepoznavanja dejavnikov, ki sprožajo težave. Medicinska sestra ima ključno vlogo pri izobraževanju otrok in njihovih družin, krepitvi samostojnosti ter spodbujanju odgovornega ravnanja z boleznijo. Pomembno je tudi sodelovanje družine, ki otroku nudi čustveno oporo in varno okolje. Sklepamo, da celostni in multidisciplinarni pristop, ki poleg zdravstvene obravnave vključuje tudi psihološko podporo, pomembno prispeva k boljšemu dolgoročnemu obvladovanju bolezni in večji vključenosti otroka v vsakdanje življenje.

Ključne besede: kronična bolezen dihal, samoučinkovitost, izobraževanje družine, multidisciplinarni pristop, psihosocialna podpora

Kajenje - najpogostejša odvisnost med mladostniki

Smoking - the most common addiction among adolescents

Avtorstvo: Kim Fink

Mentorstvo: pred. mag. Mira Šavora

Uživanje dovoljenih drog, med drugim tobačnih in povezanih izdelkov, postaja čedalje bolj ključen izziv današnje družbe. Slednje je toliko bolj razširjeno v stresnih okoljih, kjer prevladujejo brezposelnost, negotovost, slaba dostopnost in odsotnost opolnomočenja o njegovih hudih posledicah. S preventivnimi dejavnostmi, ki jih izvajajo zdravstvene službe in nevladne organizacije, ter preventivni ukrepi z zakonodajnega področja bi lahko zvišali raven boljšega poznavanja razsežnosti izpostavljene problematike in tako predvsem mlade odrasle, ki se predajajo razvadi kajenja, prepričali, da opustijo kadilske navade in bolj odgovorno pristopijo do spoštovanja zdravega življenjskega sloga. Namen zaključne naloge je preučiti vzroke in posledice kajenja, predvsem med mladimi dijaki, raziskati njihove kadilske navade ter dostop do tobačnih izdelkov. Želeli smo izpostaviti pomen preventivne dejavnosti in zakonodajne vpletenosti države za namene dviganja ravni ozaveščenosti in implementacije ukrepov za njegovo zmanjšanje. Zaključna naloga temelji na teoretičnem delu, kjer smo preučili strokovno in znanstveno literaturo različnih avtorjev. Vire smo poiskali v podatkovnih bazah PubMed, ScienceDirect, Google Učenjak, Cobiss in ReasearchGate. V empiričnem delu smo uporabili kvantitativno metodo dela. S pomočjo anketiranja smo pridobili, analizirali in opravili sintezo primarnih podatkov. Analiza anketnih vprašalnikov kaže, da so glavni vzroki za kajenje med dijaki pomirjenost ob kajenju in razvada. Med drugim je bilo tudi ugotovljeno, da med razloge, zaradi katerih bi se kajenje zmanjšalo, lahko izpostavimo škodljivost zdravju, smrad in slab zadah iz ust, cena, prepoved staršev in omejitve dostopa do nakupa tobačnih izdelkov. Zagotovo bi k temu veliko pripomogli preventivni programi in strožji državni ukrepi. V nalogi je poudarjen pomen sistemskega in preventivnega pristopa k obvladovanju te škodljive navade zaradi same kompleksnosti te odvisnosti. Kljub zmanjšanju razširjenosti kajenja med mladimi je slednje še vedno prepogosto prisotno. Rezultati ankete razkrivajo, da kljub zakonski omejitvi prodaje cigaret mladostnikom dijaki kupujejo cigarete brez težav. Gre za zaskrbljujoči ugotovitvi, ki potrjujeta dejstvo, da potrebujemo večji nadzor nad izvajanjem zakona. Z dobrimi ukrepi (oglaševanje, prepoved, neprivlačnost tobačnega produkta, učinkovita zdravstvena opozorila in ozaveščenost o škodljivosti) in doslednim izvajanjem zakona lahko ustvarimo okolje, ki bi mlade odvrnilo od kajenja.

Ključne besede: kajenje, mladostniki, posledice, preventivna dejavnost, ustreznost ukrepov, odgovornost družbe

Vloga zdravstvene nege pri celostni obravnavi pacientov z multiplo sklerozo

The role of nursing in the comprehensive care of patients with multiple sclerosis

Avtorstvo: Janja Forgić

Mentorstvo: pred. Ines Dujc

Multipla skleroza je kronična avtoimunska bolezen, ki prizadene centralni živčni sistem in se kaže z različnimi simptomi, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja obolelih. Zaradi kompleksnosti bolezni je za učinkovito obravnavo ključna celostna zdravstvena oskrba, ki temelji na sodelovanju različnih strokovnjakov, pri čemer ima zdravstvena nega osrednjo vlogo. Namen zaključne naloge je bil na podlagi pregleda znanstvene literature raziskati vlogo zdravstvene nege pri zagotavljanju celovite in kakovostne obravnave pacientov z multiplo sklerozo. Izveden je bil sistematičen pregled literature, pri katerem sta bili uporabljeni mednarodni podatkovni bazi PubMed in ScienceDirect. V pregled so bili vključeni članki, objavljeni v obdobju med letoma 2015 in 2025. Iskanje literature je potekalo med decembrom 2024 in januarjem 2025. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Od skupno 309 identificiranih zadetkov je bilo v končno analizo vključenih deset raziskav. Ugotovitve pregleda literature kažejo, da imajo izvajalci zdravstvene nege pomembno vlogo v multidisciplinarnem timu pri obravnavi pacientov z multiplo sklerozo. Njihovo delo obsega izvajanje celostne zdravstvene nege, ki vključuje telesno, psihološko in socialno podporo pacientom, ter prispeva k obvladovanju bolezni in ohranjanju kakovosti življenja. V literaturi je bila poudarjena tudi potreba po dodatnem strokovnem izpopolnjevanju izvajalcev zdravstvene nege ter krepitvi timskega sodelovanja v klinični praksi.

Ključne besede: multipla skleroza, zdravstvena nega, celostna obravnava, kakovost življenja

Dojenje na delovnem mestu

Breastfeeding in the workplace

Avtorstvo: Greta Garbari Trošt

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Dojenje na delovnem mestu je ključni del usklajevanja materinstva in kariere, saj omogoča nadaljevanje dojenja tudi po vrnitvi v službo. Pozitivno vpliva na zdravje otroka in dobro počutje matere ter prispeva k večjemu zadovoljstvu zaposlenih. Mnoge matere se po vrnitvi na delo srečujejo z različnimi ovirami, kar lahko vodi v prezgodnjo opustitev dojenja. Namen naloge je raziskati pomen dojenja na delovnem mestu, proučiti obstoječe prakse, zakonodajo in podporne mehanizme ter izpostaviti koristi in izzive, s katerimi se srečujejo zaposlene matere. Cilj raziskovalne naloge je identificirati najpogostejše dejavnike, ovire in izzive, s katerimi se matere soočajo pri usklajevanju dojenja z delovnimi obveznostmi, ter proučiti, kako lahko delodajalci z ustreznimi ukrepi in prilagoditvami ustvarijo podporno delovno okolje za doječe matere. Izvedli smo pregled literature v podatkovnih bazah ScienceDirect in PubMed. Z metodologijo PRISMA smo pridobili znanstvene članke v angleškem jeziku, ki so se nanašali na obdobje od leta 2015 do 2025 in so bili prosto dostopni. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Vključenih je bilo deset raziskav: štiri pregledi literature, štiri kvantitativne raziskave, ena kvalitativna raziskava in ena randomizirana kontrolirana raziskava. Rezultati so pokazali, da na nadaljevanje in uspešnost dojenja vplivajo dostopnost in kakovost prostorov za dojenje, fleksibilen delovni čas, podpora sodelavcev in nadrejenih, ustrezna zakonodaja ter psihološki dejavniki, kot sta samozavest in občutek sprejetosti. Ugotovljeno je bilo tudi, da zakonodajni okvirji pogosto niso dovolj, če zaposlene matere niso seznanjene s svojimi pravicami ali če delodajalci ne nudijo konkretne podpore. Uspešno dojenje na delovnem mestu je mogoče le ob celostni organizacijski, fizični in čustveni podpori. Dojenje na delovnem mestu moramo obravnavati kot temeljno pravico in družbeno normo, ki koristi tako materam in otrokom kot tudi delodajalcem. Čeprav slovenska zakonodaja določa pravice doječih mater, so te pogosto premalo poznane in redko uresničene v praksi. Ključna ostaja vloga ozaveščanja, izobraževanja in ustvarjanja spodbudnega delovnega okolja brez stigme, v katerem je dojenje samoumevno in podprto. V prihodnje bi bile smiselne dodatne raziskave v slovenskem okolju in večji poudarek na ozaveščanju delodajalcev ter ustvarjanju podpornega delovnega okolja, v katerem bo dojenje obravnavano kot legitimna in pričakovana praksa.

Ključne besede: dojenje, delovno mesto, zakonodaja, materinstvo, podpora delodajalca

Vloga klubov zdravljenih alkoholikov in anonimnih alkoholikov v rehabilitaciji odvisnosti

The role of clubs for treated alcoholics and alcoholics anonymous in addiction rehabilitation

Avtorstvo: Darko Gavrić

Mentorstvo: doc. dr. Marko Pišljarič

Motnja uživanja alkohola je globalni problem, saj vpliva na veliko tveganje za bolezni in smrtnost. Nekateri se odločijo za zdravljenje, problemi pa lahko nastanejo po zdravljenju. V poteku rehabilitacije obstajajo pomembne podporne organizacije, kot npr. anonimni alkoholiki (AA) ali klubi zdravljenih alkoholikov (KZA), ki pomagajo zdravljenim osebam ostati trezne. Namen raziskave je pregledati strokovno in znanstveno literaturo ter predstaviti vlogo in pomen AA ter KZA. Zanimata nas vloga in pomen AA ter KZA pri vzdrževanju abstinence po zdravljenju odvisnosti od alkohola. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela s sistematičnim pregledom literature v bazah podatkov Cobib, ScienceDirect, PubMed in EBSCO za obdobje 2015–2025. Iskanje je potekalo po ključnih besedah v slovenskem in angleškem jeziku. Z uporabo orodja PRISMA je bilo od identificiranih 946 člankov in po upoštevanju izločitvenih kriterijev pregledanih 19, osem najbolj primernih je bilo vključenih v raziskavo. Ugotovili smo, da večja udeležba pri različnih podpornih skupinah, kot sta AA in KZA, širijo socialno mrežo ter pomembno prispevajo k abstinenci in okrevanju posameznikov ter njihovih družin. Skupine za medsebojno podporo nudijo pomoč pri prenehanju ali zmanjšanju uživanja alkohola.

Ključne besede: alkoholizem, rehabilitacija, odvisnost

Obvladovanje nespečnosti z vidika zdravstvene nege

Management of insomnia from nursing perspective

Avtorstvo: Magdalena Gulič

Mentorstvo: viš. pred. Urška Bogataj

Nespečnost je pogosto prezrta motnja spanja, ki negativno vpliva na počutje ter povečuje tveganje za duševne in telesne zdravstvene težave. Ključna sta pravočasna diagnoza in ustrezno zdravljenje. Namen raziskave je s sistematičnim pregledom literature preučiti vlogo medicinske sestre pri obravnavi nespečnosti v zdravstveni negi. Pri tem smo opredelili učinkovite ukrepe medicinske sestre za izboljšanje spanja in zmanjšanje posledic nespečnosti. Uporabljena je bila kvalitativna metoda dela s sistematičnim pregledom domače in tuje literature v bazah podatkov PubMed, Cochrane Library in EBSCO. Pregled literature je bil izveden med 15. in 30. decembrom 2024. Identificirali smo 477 zadetkov, v končno analizo pa vključili osem člankov, objavljenih med letoma 2015 in 2024. Rezultate smo pridobili z metodo PRISMA in jih predstavili v obliki preglednice v besedilu. Nespečnost je bila v preteklosti pogosto prezrta motnja, danes pa se pri njenem obvladovanju uporabljajo farmakološki in nefarmakološki pristopi. Čeprav zdravila delujejo hitreje, so nefarmakološke metode, kot so sprostitvev, higiena spanja in zmerna vadba, varnejše in ne povzročajo odvisnosti. Ključno vlogo pri izvajanju teh ukrepov imajo medicinske sestre kot učiteljice in svetovalke.

Ključne besede: spanje, nespečnost, nefarmakološki in farmakološki pristopi, svetovanje, higiena spanja, zdravstvena nega

Identifikacija najpogostejših poškodb pri poklicnih voznikih

Identification of the most frequent injuries in professional drivers

Avtorstvo: Teja Gustinčič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš

Poklicni vozniki so zaradi narave svojega dela izpostavljeni številnim poškodbam, ki vplivajo na njihovo zdravje in delovno sposobnost. Namen raziskave je bil identificirati najpogostejše poškodbe med vozniki ter analizirati dejavnike tveganja, njihovo znanje prve pomoči, uporabo zaščitne opreme in skrb za zdravje. Raziskava, izvedena s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, je pokazala, da so najpogostejše poškodbe povezane z mišično-skeletnimi obremenitvami, dvigovanjem bremen in prometnimi nesrečami. Velik delež voznikov ni prepričan v svoje znanje nudenja prve pomoči, čeprav večina podpira redna usposabljanja. Prav tako vsi ne uporabljajo zaščitne opreme dosledno, kar povečuje tveganje za poškodbe. Redni zdravniški pregledi so sicer pogosti, a ne vključujejo dovolj smernic za zdrav življenjski slog. Ugotovitve poudarjajo potrebo po izboljšanju delovnih pogojev, večji ozaveščenosti o varnosti ter sistematičnih preventivnih ukrepih za zmanjšanje poškodb.

Ključne besede: poklicni vozniki, poškodbe pri delu, znanje prve pomoči, uporaba zaščitne opreme, opravljanje zdravniških pregledov

Protimikrobna učinkovitost spojine kordicepin

Antimicrobial efficacy of the compound cordycepin

Avtorstvo: Tjaša Hajnrihar

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc, doc. dr. Andrej Gregori

Glavatec (*Cordyceps* spp.) že stoletja uporabljajo v tradicionalni kitajski medicini. Z raziskovanjem njihovih protitumorskih, protimikrobnih, protivnetnih in drugih medicinsko pomembnih značilnosti narašča zanimanje zanje tudi drugje po svetu. Ena izmed spojin, ki ji pripisujejo prej omenjene značilnosti, je kordicepin. V okviru diplomske naloge smo preučevali protimikrobni učinek izvlečka glive *Cordyceps militaris* in učinkovine kordicepin proti bakterijam *Staphylococcus aureus* ATCC 29213 in *Escherichia coli* ATCC 25922. Namen diplomske naloge je na podlagi pregleda literature in eksperimentalnega dela v laboratoriju predstaviti spojino kordicepin in preučiti, ali imajo izvlečki iz glive *Cordyceps militaris* protimikroben potencial. Za izvedbo poskusa smo uporabili metodo mikrodilucije v mikrotitrski ploščici. Izvedli smo dve tehnični in tri biološke ponovitve. Testirali smo tri pripravke, kordicepin, izvleček *Cordyceps militaris*, in izvleček z dodanim kordicepinom, ki nam jih je zagotovilo podjetje MycoMedica d. o. o. Protimikrobnega učinka uporabljenih spojin pri najvišji delovni koncentraciji nismo dokazali. Sklepamo lahko, da je minimalna inhibitorna koncentracija za uporabljene seve bakterij višja od 1,25 mg/ml in višja od 50 % (v/v).

Ključne besede: kordicepin, bakterije, učinek, glavatec, mikrodilucija

Učinkovitost eteričnega olja laškega smilja na celjenje ran

The effectiveness of Helichrysum italicum essential oil on wound healing

Avtorstvo: Nastja Hauptman

Mentorstvo: izr. prof. dr. Zala Jenko Pražnikar

Laški smilj (*Helichrysum italicum*) je aromatična rastlina z značilnimi rumenimi cvetovi, ki raste v Sredozemlju. Rastlina je najbolj poznana po svojih sposobnostih pospeševanja regeneracije in celjenja tkiv. Pri vrednotenju delovanja laškega smilja na posamezne faze celjenja ran se je pokazalo, da eterično olje smilja zavira encimsko aktivnost kolagenaze in elastaze. Ta učinek je mogoče pripisati limonenu in α -pinenu, saj sta ti dve izolirani spojini izkazali podobno zaviranje encimske aktivnosti omenjenih encimov. A obstajajo tudi drugi mehanizmi, na katere laški smilj lahko učinkuje, kar smo raziskali tekom zaključne projektne naloge. Namen zaključne projektne naloge je bil preučiti znanstveno in strokovno literaturo o učinkovitosti laškega smilja na celjenje ran ter opredeliti ključne spojine, ki prispevajo k celjenju, in mehanizme njihovega delovanja. Metode dela so vključevale sistematični pregled znanstvene in strokovne literature iz različnih podatkovnih baz, kot PubMed, ScienceDirect, Google Scholar in Web of Science. Raziskave so pokazale, da eterično olje *Helichrysum italicum* preko različnih mehanizmov pomembno vpliva na hitrejšo in učinkovitejšo celjenje ran. Ugotovljeni so bili protivnetni, antioksidativni, protimikrobni učinki ter zaviranje encimov, ki razgrajujejo kožno tkivo. Aktivne spojine, kot so itolidioni, arzanol in α -pinen, pospešujejo epitelizacijo ter sintezo kolagena. Na podlagi različnih in vitro, in vivo in kliničnih študij lahko zaključimo, da ima eterično olje laškega smilja velik potencial pri zdravljenju akutnih in kroničnih ran. Njegovo delovanje potrjujejo tako tradicionalna uporaba kot sodobne znanstvene raziskave. Zaradi varnosti in učinkovitosti je primerno za nadaljnji razvoj sodobnih medicinskih in kozmetičnih pripravkov.

Ključne besede: eterično olje, laški smilj, celjenje ran, bioaktivne spojine, vnetje, antioksidativni potencial

Prehranjevalne navade mladostnikov

Eating habits of adolescents

Avtorstvo: Jasmina Hodžić

Mentorstvo: pred. mag. Mira Šavora

Prehranske navade mladostnikov so pomembne za njihovo zdravje in razvoj, nanje pa vplivajo številni dejavniki, kot so družina, vrstniki, socialna omrežja, izobraževalne ustanove in prehranske politike. Pomembno vlogo imata tudi šolska prehrana in trženje hitre hrane, ki pogosto spodbuja nezdrave izbire, kljub morebitnim negativnim posledicam za zdravje. Pandemija COVID-19 je te vplive dodatno okrepila in pomembno preoblikovala prehranske vzorce mladih. V raziskovalni nalogi smo analizirali prehranjevalne vzorce mladostnikov ter preučili vpliv družine, vrstnikov in digitalnih medijev na njihove prehranske navade. Uporabljen je bil sistematičen pregled znanstvene literature, pri čemer smo analizirali 13 člankov iz podatkovnih baz PubMed, ScienceDirect, ResearchGate in Google Scholar. Ugotovitve kažejo, da imajo starši pomembno vlogo pri oblikovanju prehranskih navad mladostnikov, vrstniki pa močno vplivajo na njihovo prehranjevalno vedenje. Socialna omrežja imajo dvojni učinek – lahko spodbujajo zdrave, a tudi nezdrave prehranske navade. V času pandemije so mladostniki pogosteje uživali doma pripravljene obroke, hkrati pa več nezdravih prigrizkov. Rezultati raziskave poudarjajo pomen ozaveščanja mladostnikov o uravnoveženi prehrani ter celostnega pristopa k spodbujanju zdravih prehranskih navad.

Ključne besede: mladostniki, prehrana, vedenje, zdravstvena vzgoja

Obvladovanje neželenih učinkov po zdravljenju rakov v področju glave in vratu

Managing side effects after treatment of head and neck cancers

Avtorstvo: Medina Hodžić

Mentorstvo: prof. dr. Maja Čemažar

Namen zaključne naloge je s pregledom literature ugotoviti, kateri so najpogostejši neželeni učinki zdravljenja rakov v področju glave in vratu, katere ukrepe za lajšanje le-teh poznamo in jih uporabljamo. Raziskovalni vprašanji sta: 1. kateri so najpogostejši neželeni učinki zdravljenja rakov v področju glave in vratu in 2. katere ukrepe uporabljamo za njihovo lajšanje/obvladovanje. Za izdelavo naloge smo uporabili metodo pregleda literature, ki se nanaša na raziskovalni vprašanji. Rezultate desetih pregledanih raziskav smo prikazali v tabeli. Najpogostejši neželeni učinki so disfagija, kserostomija, težave z zobovjem, bolečina, telesne, duševne in socialne težave. Ukrepi obvladovanja se pri večini raziskav ponavljajo. Ugotavljamo, da imajo pregledane raziskave veliko podobnega pri odkrivanju in obvladovanju neželenih učinkov zdravljenja rakov glave in vratu.

Ključne besede: rak, zdravljenje, neželeni učinki, pregled literature

Metode zdravljenja alopecije areate

Treatment Methods for Alopecia Areata

Avtorstvo: Elize Hoxha

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Alopecija areata je kronična avtoimunska bolezen, pri kateri imunski sistem napade lasne mešičke, kar vodi do nenadne, nebrzogotinske izgube las. Pojavlja se pri obeh spolih in v različnih oblikah. Na njen nastanek vplivajo genetski in okoljski dejavniki. Bolezen vpliva tudi na psihološko počutje pacientov. Ključno vlogo pri obravnavi alopecije areate imajo zdravstveni delavci, ki morajo poleg predpisovanja terapije nuditi tudi psihosocialno podporo. Namen zaključnega dela je bil izboljšati prepoznavo omenjene bolezni, prispevati k boljšim pristopom zdravljenja in razumevanju pacienta z omenjeno boleznijo. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela, s pregledom literature v bazah PubMed in ScienceDirect. Omejili smo iskanje literature med leti 2020 in 2025. Pregled literature je bil izveden julija 2025. Identificirali smo 589 zadetkov, v končno analizo pa vključili dvanajst člankov, objavljenih med letoma 2020 in 2025. Članke, ki smo jih uporabili v rezultatih, smo pridobili z metodo PRISMA. Rezultate smo v besedilu predstavili v obliki preglednice. Pregled literature je pokazal, da so topični kortikosteroidi in peroralni zaviralci Janusove kinaze trenutno najučinkovitejše zdravljenje alopecije areate. Poleg medicinskih pristopov je pomembna psihološka podpora pacienta s strani medicinskih sester, saj bolezen močno vpliva na kakovost življenja. Ključno vlogo pri omenjeni bolezni imata celostna obravnava pacienta in ustrezna vključenost zdravstvenih delavcev.

Ključne besede: alopecia areata, zdravljenje, izguba las, pacient, kortikosteroidi, zaviralci Janusove kinaze

Izzivi sodobnega delovnega okolja: vpliv delovnih pogojev in stresa na kakovost spanja reševalcev, zaposlenih v nujni medicinski pomoči

Challenges of the modern workplace: The Impact of work conditions and stress on sleep quality in emergency medical services personnel

Avtorstvo: Tina Jaćimović

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš, Miloš Đurđević

Reševalci, zaposleni v nujni medicinski pomoči, za kakovostno in varno opravljanje dela potrebujejo zadostno količino kakovostnega spanja, ki predstavlja osnovno biološko potrebo in je ključno za telesno in duševno obnovo, ohranjanje kognitivnih funkcij ter duševnega zdravja. Namen naloge je bil ugotoviti vpliv izmenskega dela in stresorjev na kakovost in količino spanja reševalcev ter njihov skupni vpliv na zdravje. Osredotočili smo se na ugotavljanje dejavnikov, ki najbolj vplivajo na spanje reševalcev, ter na najpogostejše oblike motenj spanja, ki se pri njih pojavljajo. Izveden je bil pregled literature, pri katerem smo uporabili podatkovne baze ScienceDirect, Web of Science, COBISS, Wiley in EBSCO. Znanstvene članke smo iskali v obdobju med letoma 2015 in 2025. Ugotovili smo, da je eden ključnih dejavnikov za pojav motenj spanja in nespečnosti izmensko delo, zlasti nočno delo, ki prekinja normalen ritem spanja, zaradi česar je spanec krajši in manj kakovosten. Takšen način dela na reševalce, zaposlene v nujni medicinski pomoči, vpliva tudi v dnevnem času, saj povzroča povečano utrujenost in zmanjšano zmožnost učinkovitega opravljanja delovnih nalog. Pomemben vpliv na kakovost spanja ima tudi stres, s katerim se reševalci pri svojem delu pogosto srečujejo. Kombinacija izmenskega in nočnega dela ter delovnega stresa izrazito vpliva na kakovost spanja reševalcev v nujni medicinski pomoči, kar se kaže v utrujenosti, zmanjšani koncentraciji in poslabšanju zdravstvenega stanja. Navedeni dejavniki negativno vplivajo na kakovost življenja in delovno uspešnost reševalcev, zato je pomembno uvajanje ukrepov za izboljšanje počitka ter zmanjševanje stresa, s čimer bi prispevali k večji dobrobiti zaposlenih in večji varnosti pri delu.

Ključne besede: reševalci, izmensko delo, motnje spanja, stres

Povezanost športne aktivnosti in delovne uspešnosti

The connection between sport activities and work performance

Avtorstvo: Mija Jagodič

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Športna aktivnost predstavlja pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga in zajema vsako telesno gibanje, ki ga omogočajo skeletne mišice ter vodi v povečano porabo energije v primerjavi z mirovanjem. Pri delovno aktivni populaciji ima redna telesna dejavnost poseben pomen, saj prispeva k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja ter k boljši sposobnosti soočanja z vsakodnevnimi delovnimi obremenitvami. Namen naloge je predstaviti povezanost med stopnjo športne aktivnosti in delovno uspešnostjo ter poudariti pomen rednega gibanja v delovnem okolju. Delovna uspešnost se nanaša na kakovost, učinkovitost in rezultate dela ter vključuje dejavnike, kot so zbranost, produktivnost, motivacija in obvladovanje stresa. Ugotavljamo, da redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na psihofizično počutje posameznika, zmanjšuje utrujenost, izboljšuje razpoloženje in prispeva k večji delovni zavzetosti. Posamezniki, ki so redno telesno dejavni, pogosteje izkazujejo boljšo organizacijo dela, večjo odpornost na stres in manjšo pojavnost odsotnosti z dela zaradi zdravstvenih težav. Spodbujanje gibanja na delovnem mestu ter v prostem času lahko prispeva k dolgoročnemu izboljšanju delovne klime in splošne učinkovitosti zaposlenih. Sklepamo, da je vključevanje športne aktivnosti v vsakdanje življenje pomemben ukrep za podporo delovni uspešnosti, dobremu počutju zaposlenih ter trajnostnemu razvoju delovnih organizacij.

Ključne besede: telesna dejavnost, produktivnost zaposlenih, psihofizično zdravje, obvladovanje stresa, delovno okolje

Življenjska zgodba osebe z cushingovim sindromom: narativna raziskava

The life story of a person with Cushing's syndrome: a narrative study

Avtorstvo: Nikolina Jagodić

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Cushingov sindrom je redko endokrinološko obolenje, ki predstavlja klinično sliko, nastalo zaradi dlje časa trajajoče izpostavljenosti visokemu kortizolu v telesu. Kortizol je hormon, ki je izjemno pomemben za vzdrževanje vitalnih funkcij. Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako bolezen poteka z vidika pacienta, kako vpliva na kakovost življenja ter kako se intervjuvana pacientka z njo sooča v vsakdanjem življenju. Cushingov sindrom smo predstavili s pomočjo pregleda strokovne in znanstvene literature. V teoretičnem delu zaključne naloge smo uporabili opisno metodo dela, v empiričnem delu pa kvalitativno metodo. Opravili smo narativni intervju, s katerim smo predstavili zgodbo pacientke s Cushingovim sindromom. Ugotovili smo, da se je bolezen pri pacientki začela z nespecifičnimi znaki bolezni, zaradi česar je bila diagnoza postavljena z zamikom. Z napredovanjem bolezni so se postopoma razvijali številni simptomi, ki so vplivali na njeno fizično in psihično počutje ter vsakdanje delovanje. Vlogo pacientke v družini so začasno prevzeli drugi družinski člani, kar je zahtevalo prilagoditve celotnega družinskega sistema. Trenutno je zdravstveno stanje pacientke boljše kot v preteklosti, vendar ostaja močno odvisno od ustrezne terapije in življenjskega sloga. Raziskava je pokazala, da Cushingov sindrom pomembno vpliva na kakovost življenja tako pacienta kot njegovih svojcev. Zaradi nespecifičnih simptomov bolezen pogosto ostaja neprepoznana več let, zato sta zgodnja diagnoza in ozaveščanje javnosti ključnega pomena za zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti.

Ključne besede: Cushingov sindrom, življenjska zgodba, narativna raziskava, izkušnja pacienta

Kakovost življenja pacienta po abdominoplastiki

Patients' Quality of Life after Abdominoplasty

Avtorstvo: Tamara Janković

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović

Abdominoplastika je kirurški poseg, pri katerem se z ustrezno kirurško tehniko učinkovito preoblikuje trebušna stena in odstrani kožno-maščobna guba. Spada med rekonstrukcijske in/ali estetske operacije, namenjene predvsem posameznikom po večji izgubi telesne mase ali ženskam po nosečnosti. Namen zaključnega dela je raziskati, kako abdominoplastika vpliva na kakovost življenja odraslih pacientov. Uporabili smo pregled strokovne ter znanstvene literature. Rezultati so pokazali, da abdominoplastika nima le estetske temveč tudi terapevtske učinke, kot so zmanjšanje bolečin v ledvenem delu hrbta, odprava urinske inkontinence, izboljšanje gibljivosti, zmanjšanje depresije in posledično večja samostojnost pacientov. Izkazalo se je, da kombinirani posegi, kot je "mommy makeover", vodijo do večjega zadovoljstva in hitrejšega okrevanja. Kljub pozitivnim učinkom obstajajo možni pooperativni zapleti, ki so odvisni od zdravstvenega stanja pacienta, življenjskega sloga in doslednega upoštevanja navodil pred in po posegu. Uspeh posega je tesno povezan z notranjim sprejemanjem telesa in samopodobe pacienta. Celostna oskrba, ki vključuje psihološko podporo in svetovanje, bistveno prispeva k dolgoročnemu zadovoljstvu in trajni izboljšani kakovosti življenja po abdominoplastiki.

Ključne besede: abdominoplastika, kakovost življenja, samopodoba, operacija, pacient

Zdravje na delovnem mestu v Zdravstvenem domu Tolmin

Workplace health at the Tolmin health centre

Avtorstvo: Barbara Jelinčič

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

V novejšem času sta v ospredje stopili predvsem družbena in psihološka dimenzija zdravja, kamor spada tudi delovno okolje. Glavni cilj diplomskega dela je bil raziskati, kakšno je stanje zdravja na delovnem mestu v Zdravstvenem domu Tolmin in na kakšen način si ga zaposleni želijo izboljšati. Raziskava je potekala s pomočjo anonimne ankete, pri čemer smo uporabili kvantitativni pristop. Podatke smo obdelali z osnovnimi statističnimi metodami. Rezultati so pokazali, da zaposleni svoje zdravje ocenjujejo kot povprečno in izražajo željo po izboljšanju. Po interpretaciji odgovorov smo ugotovili, da si zaposleni najbolj od vsega želijo dovolj časa za odmor med delom. Z veseljem bi sodelovali v aktivnih odmorih, ki bi dvignili njihovo delovno uspešnost. Pripravljeni bi se bili tudi udeleževati delavnic za obvladovanje stresa, ki bi ugodno vplivale na njihovo psihično zdravje. Želijo si izboljšati tudi kakovost prehrane, kar pa je izziv tudi za delodajalca in lokalne ponudnike.

Ključne besede: zdravje na delovnem mestu, preobremenjenost, zdrava prehrana, izboljšanje zdravja

Kakovost življenja po transplantaciji srca

Quality of life after heart transplantation

Avtorstvo: Ema Jeras Zarabec

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Presaditev srca predstavlja eno najuspešnejših metod zdravljenja odpovedi srca. S sodobnim napredkom medicine in podaljševanjem pričakovane življenjske dobe pacientov po transplantaciji srca postaja kakovost življenja ključen dejavnik pri ocenjevanju uspešnosti zdravljenja in okrevanja. Namen zaključne naloge je bil proučiti kakovost življenja odraslih pacientov po presaditvi srca. Izveden je bil integrativni pregled znanstvenih člankov, ki so obravnavali kakovost življenja po transplantaciji srca. Članki so bili poiskani v mednarodnih znanstvenih bazah podatkov z uporabo iskalnih nizov, povezanih s kakovostjo življenja po transplantaciji srca. Izločene so bile raziskave, starejše od deset let, članki ki so obravnavali pediatrične paciente in vsebinsko neprimerna literatura. V končni pregled smo vključili deset raziskav. Rezultati kažejo na splošno izboljšanje kakovosti življenja pacienta po transplantaciji, predvsem na področju telesnega zdravja. Pomembni dejavniki, ki vplivajo na izboljšanje kakovosti življenja, so učinkovita medicinska in zdravstvena oskrba, dobra socialna podpora, ustrezno prilagajanje življenjskim spremembam in psihološka stabilnost pacienta. Presaditev srca običajno vodi v občutno izboljšanje kakovosti življenja, čeprav jo lahko ovirajo dejavniki, kot so psihološke stiske in dolgoročno jemanje imunosupresivnih zdravil. Celostna podpora in redno spremljanje pacientov sta ključna za dolgoročno uspešnost in zadovoljstvo po posegu.

Ključne besede: presaditev srca, kakovost življenja, pacient, zdravljenje

Kakovost življenja pacienta z glioblastomom po operativnem posegu

Quality of life after surgical treatment in patients with glioblastoma

Avtorstvo: Ana Jurišić

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Multiformni glioblastom je najbolj agresivna oblika možganskega raka in predstavlja velik izziv v medicini. Zaradi hitrega napredovanja močno vpliva na kakovost življenja pacientov. Namen zaključnega dela je bil predstaviti kakovost življenja pacientov po operativnem posegu glioblastoma. Izvedli smo pregled literature med letoma 2015 in 2025. Iskanje virov smo izvedli v podatkovnih bazah PubMed, ScienceDirect in CINAHL, pri čemer smo uporabili ključne besede: glioblastom, kakovost življenja, operativni poseg, zdravstvena nega, pacient. Na podlagi vnaprej določenih vključitvenih in izključitvenih kriterijev smo v končno analizo vključili sedem relevantnih znanstvenih člankov. Celoten potek iskanja izbora in vključevanja virov je bil prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Raziskave kažejo, da kakovost življenja pacientov z glioblastomom po operaciji pogosto upade, predvsem na fizičnem in socialnem področju, medtem ko psihološki vidik ostaja bolj stabilen. Sorodniki pacientov pogosto doživljajo več tesnobe in slabšo kakovost duševnega zdravja kot sami pacienti. Na podlagi pregleda literature ugotavljamo, da se kakovost življenja po operaciji glioblastoma najpogosteje poslabša v zgodnjem obdobju, in sicer na telesnem, duševnem ter socialnem področju, nato pa se postopoma izboljšuje, odvisno od stopnje tumorja in obsega kirurške odstranitve. Psihosocialna podpora in rehabilitacija sta ključna elementa za zmanjšanje negativnega vpliva bolezni.

Ključne besede: glioblastom, kakovost življenja, operacija, zdravstvena nega, pacient, svojci

Vloga IBCLC-svetovalk pri zagotavljanju podpore ženskam v procesu dojenja

The role of IBCLC consultants in supporting women during breastfeeding

Avtorstvo: Urška Kalabota

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Dojenje je naraven, a pogosto zahteven proces, ki vključuje tako fiziološke kot čustvene vidike materinstva. IBCLC-svetovalke nudijo strokovno podporo doječim materam, vendar njihova vloga še ni dovolj prepoznana. Sistematična podpora in večja dostopnost sta ključni za uspešno laktacijo in dobrobit mater ter otrok. Namen diplomske naloge je bil raziskati vlogo IBCLC-svetovalk za laktacijo ter prepoznati ključne izzive, s katerimi se te strokovnjakinje soočajo pri svojem delu. V raziskavi smo uporabili kvalitativno deskriptivno metodo, pri čemer smo podatke zbirali z delno polstrukturiranimi intervjuji. Vzorec je zajemal pet žensk z nazivom IBCLC. Zbrane podatke smo analizirali z uporabo metode vsebinske analize. Določili smo šest glavnih tem: (1) Pridobitev naziva IBCLC-svetovalke in strokovne usposobljenosti, (2) Kompetence IBCLC-svetovalk, (3) Zdravstveno-vzgojna vloga IBCLC-svetovalk ter dostopnost in organizacija svetovalne podpore, (4) Izzivi pri svetovalnem delu IBCLC-svetovalk v odzivanju na raznolike potrebe mater, (5) Družbena prepoznavnost dojenja in vloge IBCLC-svetovalk, (6) Prihodnost in razvoj poklica IBCLC-svetovalke. Ugotovitve so pokazale, da so IBCLC-svetovalke ključen vir celostne podpore materam pri dojenju. Poleg strokovnega znanja izpostavljajo pomen komunikacije, osebnega pristopa in dostopnosti. Soočenju z izzivi otežujejo časovne omejitve, pomanjkanje sistemske podpore in družbena neprepoznavnost njihove vloge. Raziskava potrjuje ključno vlogo IBCLC-svetovalk pri podpori doječim materam, saj nudijo strokovno, praktično in čustveno pomoč. Kljub temu pa se soočajo s številnimi sistemskimi izzivi, kot so pomanjkanje sodelovanja in financiranja. Za izboljšanje perinatalne oskrbe je nujno njihovo sistemsko vključevanje, večja družbena prepoznavnost ter nadaljnje raziskave z razširjenim vzorcem.

Ključne besede: dojenje, strokovna podpora, laktacija, podpora materam

Oblike pomoči svojcem pri bolnikih z demenco

Forms of assistance for relatives of patients with dementia

Avtorstvo: Nina Kapel

Mentorstvo: doc. dr. Marko Pišljari

Demenca je navadno kronična in napredujoča bolezen, ki vodi v izgubo spoznavnih in mentalnih sposobnosti. Osebe z demenco in njihovi svojci se lahko sklicujejo na več zakonov, ki jih varujejo in jim določajo pravice na področju zdravstvenega varstva za osebo z demenco ali psihološke pomoči za negovalca. Namen diplomske naloge je na podlagi domače in tuje literature raziskati, kakšne oblike pomoči poznamo za svojce, ki skrbijo za osebo z demenco. V empiričnem delu diplomske naloge smo z deskriptivno metodo pregledali enajst virov. Rezultati so pokazali, da svojci bolnikov z demenco potrebujejo pomoč na področjih nege in varstva. Svojci največ pomoči dobijo od bolnišnice in javnih zavodov. Negovalci zelo malokrat iščejo pomoč sami zase. Največkrat so oblike pomoči namenjene razbremenitvi svojca kot negovalca. Javni zavodi nudijo pomoč v obliki informacij, te pa temeljijo na pravnih aktih. Največ pomoči svojci izkoristijo v obliki pomoči na domu pri negi ali v obliki finančne pomoči. Večini svojcev manjka zadostna priprava, ki bi jih opolnomočila za to, da so lahko negovalci. Osebe z demenco dlje časa ostajajo doma, čeprav nimajo primerne obravnave, njihovi svojci pa zaradi neznanja in preobremenjenosti trpijo. Fizično in mentalno bolj pripravljeni svojci bi bili boljši negovalci.

Ključne besede: demenca, svojci, pomoč, podpora

Izpolnjevanje načel Mednarodnega kodeksa o trženju nadomestkov materinega mleka v Mestni občini Koper

Implementation of the principles of the International code of marketing of breast-milk substitutes in the city municipality of Koper

Avtorstvo: Mirela Kleva

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, dr. Manica Remec

Dojenje ima številne koristi za zdravje otrok in mater, zato ga je treba zaščititi pred vplivi trženja nadomestkov materinega mleka. Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1981 sprejela Mednarodni kodeks trženja nadomestkov materinega mleka, ki prepoveduje promocijo teh izdelkov. Namen raziskave je bil ugotoviti, ali se v ustanovah Mestne občine Koper spoštujejo načela 8. člena Mednarodnega kodeksa, ki prepoveduje neposredno in posredno oglaševanje in promocijo nadomestkov. Uporabljena je bila kvalitativna metoda strukturiranega opazovanja v 13 ustanovah (lekarnah, drogerijah, zdravstvenih ustanovah). Zbrani podatki so bili analizirani z deskriptivno metodo. Rezultati so pokazali, da v zdravstvenih ustanovah ni bilo zaznati kršitev kodeksa, obenem pa je bila podpora dojenju močna. V lekarnah in drogerijah neposredne kršitve niso bile pogoste, so pa bile prisotne posredne oblike trženja ter pomanjkanje podpore dojenju. Raziskava je pokazala visoko stopnjo skladnosti zdravstvenih ustanov z načeli kodeksa, medtem ko komercialne ustanove izkazujejo le delno skladnost. Potrebni so dodatni ukrepi za ozaveščanje in nadzor nad trženjem, zlasti v komercialnem sektorju.

Ključne besede: dojenje, Mednarodni kodeks trženja nadomestkov materinega mleka, trženje nadomestkov, zdravstvene ustanove, lekarne in drogerije

Kakovost življenja zaposlenih v zdravstveni negi v nujni medicinski pomoči

Quality of life of nursing staff in emergency medical services

Avtorstvo: Katarina Kocjančič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen

Zaposleni v zdravstveni negi v nujni medicinski pomoči so pri svojem delu nenehno izpostavljeni stresnim situacijam, ki lahko vodijo v izgorelost, utrujenost zaradi sočutja in zadovoljstvo zaradi sočutja, kar lahko vpliva na njihovo kakovost življenja. Namen zaključne naloge je preučiti, kako delovno okolje vpliva na kakovost življenja zaposlenih v zdravstveni negi v nujni medicinski pomoči, kateri dejavniki oblikujejo kakovost življenja zaposlenih in morebitne povezave med njimi. V raziskavi je bila uporabljena opisna neeksperimentalna kvantitativna metoda dela z anketiranjem izvajalcev zdravstvene nege v nujni medicinski pomoči. Za pridobitev podatkov smo uporabili preveden in v drugih raziskavah že uporabljen vprašalnik »Lestvica kakovosti poklicnega življenja« (ang. Professional Quality of Life Scale - ProQOL). Raziskava je pokazala visoko stopnjo kakovosti življenja in raven zadovoljstva med zaposlenimi v zdravstveni negi v službah nujne medicinske pomoči, vendar obstajajo tudi posamezniki, ki so poročali o precej višnji stopnji utrujenosti zaradi sočutja in izgorelosti. Analiza podatkov raziskave je pokazala spodbudne rezultate, kar nakazuje, da imajo zaposleni v zdravstveni negi v nujni medicinski pomoči dobro uveljavljene načine obvladovanja poklicne izgorelosti.

Ključne besede: kakovost življenja, zdravstvena nega, nujna medicinska pomoč, izgorelost, utrujenost zaradi sočutja, zadovoljstvo zaradi sočutja, delovno okolje

Okužbe sečil v nosečnosti

Urinary tract infections in pregnancy

Avtorstvo: Hana Komac

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Okužbe sečil predstavljajo eno najpogostejših bakterijskih okužb, ki prizadenejo do tretjine nosečnic. Zaradi fizioloških sprememb v nosečnosti veljajo za zapletene okužbe in so kljub visoki pojavnosti pogosto spregledane, kar pa lahko zaradi nezdravljenja vodi v resne zaplete za mater in plod. Namen zaključne naloge je raziskati, kako okužbe sečil v nosečnosti vplivajo na mater in plod, ter poudariti pomen zgodnjega odkrivanja, preventive in možnosti zdravljenja, vključno z alternativnimi pristopi. Uporabili smo deskriptivno metodo dela. Uporabljen je bil pregled znanstvene literature v podatkovnih bazah ScienceDirect, PubMed, EBSCO, EJO in BMC. Vključili smo znanstvene članke, objavljene v angleškem jeziku med letoma 2015 in 2025, ki so bili prosto dostopni. Uporabljena je bila iskalna strategija PICO za selekcijo relevantnih virov. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V končno analizo smo vključili 20 znanstvenih člankov, ki obravnavajo okužbe sečil v nosečnosti, njihove dejavnike tveganja, posledice in vlogo medicinskih sester pri preventivi. Okužbe sečil so pogost zaplet, povezan s prezgodnjim porodom, preeklampsijo in neonatalnimi težavami. Med dejavniki tveganja so najpogostejši nizka izobrazba, sladkorna bolezen, pretekle okužbe sečil, slaba higiena in starost nosečnice. Medicinske sestre pomembno prispevajo k ozaveščanju nosečnic o izboljšanju higiene in preventivnih praksah, kar znižuje pojavnost okužb. Okužbe sečil v nosečnosti so pogosta in potencialno resna težava, vendar jih je mogoče z učinkovito preventivo, zgodnjim zdravljenjem in poudarkom na zdravstveni vzgoji in podpori nosečnic uspešno obvladovati ter s tem pomembno prispevati k varnemu poteku nosečnosti in zdravemu razvoju ploda.

Ključne besede: okužbe sečil, nosečnost, dejavniki tveganja, preventiva

Zdravstvena nega paliativnega bolnika

Nursing care of a palliative patient

Avtorstvo: Jasmina Koštić

Mentorstvo: pred. Aleksandra Grbič

Zdravstvena nega paliativnega bolnika je multidisciplinarni pristop, ki zagotavlja celostno in neprekinjeno podporo bolniku skozi celotno obdobje zdravljenja napredujoče neozdravljive bolezni. Osredotoča se na izboljšanje kakovosti življenja ter na skrb za fizične, čustvene, socialne in duhovne potrebe posameznika in njegovih bližnjih v tem težkem obdobju življenja. Namen zdravstvene nege paliativnega bolnika je zagotoviti celostno in dostojanstveno oskrbo bolnika, pri čemer se osredotoča na lajšanje simptomov, podporo čustvenemu in duhovnemu počutju ter zagotavljanju udobja in kakovosti življenja. Cilj zdravstvene nege paliativnega bolnika je izboljšati bolnikovo kakovost življenja ter olajšati trpljenje in težave, povezane z napredovalo boleznijo. Izveden je bil pregled literature v podatkovnih bazah Google Učenjak, COBISS, PubMed in Wiley Online Library v časovnem obdobju 2014–2024. Za iskanje literature so bile uporabljene ključne besede v slovenskem in angleškem jeziku. Potek dela je predstavljen v diagramu PRISMA. Identificiranih je bilo 2.569 zadetkov. Na osnovi meril za izključitev je bilo v celoti pregledanih 1.609 člankov. V nadaljevanju je bilo sedem člankov izbranih za podrobno vključitev. Glavne ugotovitve raziskav so pokazale, da usposobljenost in komunikacijske spretnosti zdravstvenega osebja igrajo ključno vlogo pri zagotavljanju kakovostne paliativne oskrbe. Poleg tega je bilo ugotovljeno, da je čustvena podpora, tako za bolnike kot za njihove družine, bistvena za obvladovanje izzivov ob koncu življenja. Študije so tudi opozorile na potrebo po večji izobraževalni podpori za zdravstvene delavce, še posebej v zvezi z duhovno oskrbo in dostojanstveno obravnavo bolnikov. Paliativna oskrba je bistvena za dvig kakovosti življenja bolnikov z neozdravljivimi boleznimi in njihovih bližnjih, saj zajema telesno, čustveno in duhovno podporo. Kljub napredku, kot so smernice EACP, se zdravstveni delavci še vedno soočajo z izzivi, kot sta pomanjkanje ustreznega usposabljanja in čustvena obremenitev. Poudarja se potreba po izboljšanju uradnega izobraževanja, boljši komunikaciji in večji podpori za osebje ter družinske člane.

Ključne besede: dostojanstvena oskrba, paliativna zdravstvena nega, kakovost življenja, čustvena in duhovna podpora, lajšanje simptomov

Medikalizacija v slovenskem zdravstvu

Medicalization in the Slovenian healthcare system

Avtorstvo: Tina Koterle

Mentorstvo: pred. mag. Mira Šavora

Medikalizacija je proces, v katerem se vsakdanja čustvena in telesna stanja ter družbeni pojavi vse pogostejše obravnavajo kot medicinski problemi. Namen naloge je analizirati razsežnost in posledice medikalizacije v slovenskem zdravstvu ter ugotoviti vlogo zdravstvenih delavcev, farmacevtske industrije in zdravstvene politike pri pojavljanju medikalizacije. Uporabljena je bila metoda sistematičnega pregleda znanstvene in strokovne literature. Rezultati kažejo, da je medikalizacija v Sloveniji in tujini razširjena na številnih področjih, pri čemer izstopa področje reproduktivnega zdravja, duševnih motenj, vsakdanjih stanj in estetskih posegov. Ključni dejavniki za pojavnost medikalizacije so vpliv farmacevtske industrije, medijev, zdravstvene politike in družbenih norm. Medikalizacija lahko sproža zgodnji, prezgodnji ali povsem nepotreben pristop k zdravljenju in zmanjšuje stigmo, vendar vodi tudi v pretirano medicinsko obravnavo naravnih pojavov, individualizacijo odgovornosti za zdravje in povečano porabo zdravil. Zaključujemo, da je za uravnotežen pristop nujno kritično presojati meje medicine in spodbujati odgovorno rabo zdravstvenih virov ter tako vzpostavljati pogoje za zmanjševanje in odpravo medikalizacije.

Ključne besede: medikalizacija, zdravstveni sistem, medicina

Pozne posledice po zdravljenju raka v otroštvu, adolescenci in mladi odrasli dobi

Late effects of cancer treatment in childhood, adolescence, and young adulthood

Avtorstvo: Neža Kos

Mentorstvo: prof. dr. Maja Čemažar

Pozne posledice zdravljenja raka so neželeni učinki zdravljenja malignih obolenj. Zdravljenje ne poškoduje le tumorskih celic, pač pa vpliva tudi na zdrave celice, zato prihaja do okvar različnih organov in tkiv. Posledice zdravljenja so izrazitejšje pri otroku, ker se ta še razvija in raste. Namen raziskovalnega dela naloge je raziskati pozne posledice po zdravljenju raka v otroštvu, adolescenci in mladi odrasli dobi. Raziskovalna naloga temelji na pregledu literature. Literaturo smo pridobivali na spletni strani Onkološkega inštituta Ljubljana ter s pomočjo podatkovnih baz PubMed in ScienceDirect. V raziskovalno nalogo so vključena gradiva, objavljena med letoma 2015 in 2024. S pregledom literature smo identificirali osem člankov, ki so ustrezali kriterijem in so bili vključeni v končno analizo. V analizi sta se pokazali dve vsebinski kategoriji: 1. pozne posledice po zdravljenju raka pri otrocih, adolescentih in mladih odraslih, ki se najpogosteje pojavljajo; 2. zdravljenje, ki povzroča največ poznih posledic. Ugotovili smo, da je pojav poznih posledic po zdravljenju raka pri otrocih, adolescentih ter mladih odraslih odvisen od vrste malignega obolenja in načina zdravljenja. Ključnega pomena je odkrivanje, sledenje, preprečevanje ter zdravljenje poznih posledic, saj lahko le na ta način zagotovimo kakovostno življenje posameznika.

Ključne besede: rak, mladostniki, otroci, zdravljenje

Psihosocialni izzivi mater otrok z atopijskim dermatitisom in celostna podpora

Psychosocial challenges faced by mothers of children with atopic dermatitis and comprehensive support

Avtorstvo: Sara Kovač

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

Atopijski dermatitis je kronična vnetna bolezen kože, za katero je značilna suha koža, srbenje in rdeča vnetna žarišča. Bolezen prizadene do 20 % otrok in mladostnikov, običajno se pojavi pred petim letom starosti. Poleg fizičnih simptomov, ki jih doživlja otrok, se starši, predvsem matere, pogosto srečujejo s psihološkimi izzivi. Namen zaključne naloge je preučiti te psihološke izzive mater, se osredotočiti tudi na njihovo zdravstveno stanje, kakovost življenja, nižje ravni občutljivosti do otroka, slabše vedenje otroka in nižjo kakovost odnosa med staršem in otrokom. Zaključna naloga je empirična, po vprašalniku Parental Stress Scale. Cilj zaključne naloge je ugotoviti, ali se zdravstveni delavci premalo osredotočamo tudi na kakovost življenja mater otrok z atopijskim dermatitisom, ali lahko to kako izboljšamo ter kako lahko kot zdravstveni delavci pripomoremo k zmanjševanju stresa, tesnobe in drugih psiholoških obremenitev mater, povezanih z zdravstvenim stanjem otrok.

Ključne besede: bolezen kože, otroci, kakovost življenja, atopijski dermatitis

Izzivi dojenja po odpustu iz porodnišnice: pomen patronažne medicinske sestre v prvih tednih po porodu

Challenges of breastfeeding after discharge from the maternity hospital: the importance of the community nurse in the first weeks after birth

Avtorstvo: Bonita Kovačević

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Dojenje se pri novorojenčku običajno začne že v prvi uri po rojstvu, kar omogoča vzpostavljanje povezanosti med materjo in otrokom ter zagotavlja prvo zaščitno snov – kolostrum. Kljub prizadevanjem za spodbujanje dojenja se številne matere po odpustu iz porodnišnice soočajo z izzivi, ki lahko vplivajo na uspešnost dojenja. V tem obdobju ima patronažna medicinska sestra ključno vlogo, saj materi nudi strokovno pomoč pri pravilnem pristavljanju otroka, preprečevanju in obvladovanju težav, kot so bolečine, zastoj mleka in vnetje dojk, ter zagotavlja psihološko podporo. Namen naloge je bil raziskati izkušnje otročnice z dojenjem od porodnišnice do prihoda domov ter ugotoviti, kje je prejela največ informacij in podpore pri dojenju. Cilj je bil pridobiti vpogled v izzive in potrebe otročnic pri dojenju ter vlogo patronažne medicinske sestre pri zagotavljanju ustrezne podpore. Uporabili smo kvalitativno metodo dela, izvedli smo narativni intervju z eno otročnico, ki je delila svoje izkušnje glede dojenja v porodnišnici in po odpustu v domače okolje. Rezultati so pokazali, da se je intervjuvanka po odpustu iz porodnišnice soočila s številnimi težavami pri dojenju, kot so bolečine, dvom vase in pomanjkanje informacij. Že v porodnišnici ni prejela dovolj podpore, kar je vplivalo na njeno negotovost doma. Ključno vlogo pri izboljšanju njenega doživljanja je imela patronažna medicinska sestra, ki ji je s strokovno pomočjo, spodbudnimi besedami in pomirjujočim odnosom pomagala, da je postopoma pridobila samozavest in ji je uspelo vzpostaviti izključno dojenje. Ta primer potrjuje, da lahko individualna, pravočasna in celostna podpora bistveno prispeva k uspešnemu nadaljevanju dojenja v domačem okolju.

Ključne besede: dojenje, patronažna medicinska sestra, podpora pri dojenju

Ocenjevanje zdravstvene pismenosti med odraslimi v Sloveniji z uporabo kratke oblike vprašalnika HL-SF12

Assessment of health literacy among adults in Slovenia using the HL-SF12 questionnaire

Avtorstvo: Matej Križaj

Mentorstvo: izr. prof. dr. Sabina Ličen

Zdravstvena pismenost je pomemben dejavnik kakovosti življenja, saj vpliva na posameznikovo sposobnost pridobivanja, razumevanja in uporabe informacij, povezanih z zdravjem, pri sprejemanju zdravstvenih odločitev. Namen raziskave je oceniti raven zdravstvene pismenosti med odraslimi ter ugotoviti njihovo zmožnost uporabe zdravstvenih informacij, ki so ključne za informirano odločanje o zdravju. Izvedena je bila presečna raziskava med odraslimi prebivalci Republike Slovenije z uporabo odprtokodne spletne aplikacije 1KA. V raziskavi je sodelovalo 168 anketirancev. Za merjenje zdravstvene pismenosti je bil uporabljen v slovenski jezik preveden vprašalnik HL-SF12. Podatki so bili analizirani s statističnim programom SPSS z uporabo deskriptivne in bivariatne statistične analize. Rezultati kažejo, da so anketiranci v povprečju dosegli višjo raven zdravstvene pismenosti od pričakovane. Statistično značilnih razlik v povprečnih vrednostih zdravstvene pismenosti glede na stopnjo izobrazbe in spol ni bilo zaznanih ($p > 0,05$). Največ težav so anketirancem predstavljale trditve, povezane s sprejemanjem odločitev za izboljšanje lastnega zdravja, presojanjem prednosti in slabosti različnih možnosti zdravljenja ter ocenjevanjem zanesljivosti informacij o zdravstvenih tveganjih, pridobljenih iz medijev. Ugotovitve so skladne z rezultati predhodnih raziskav. Omejitve raziskave vključujejo presečni raziskovalni dizajn, ki ne omogoča sklepanja o vzročnih povezavah.

Ključne besede: Merjenje zdravstvene pismenosti, zdravstvene informacije, odločanje, odrasla populacija

Zdravstvena nega starejšega odraslega z demenco v domu za starejše občane

Nursing care of an older adult with dementia in a nursing home

Avtorstvo: Tia Lamešić

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, pred. Jasmina Irena Barać

Demenca je kronična, napredujoča nevrodegenerativna bolezen, ki povzroča postopno poslabšanje spomina, razmišljanja in sposobnosti za samostojno opravljanje osnovnih življenjskih aktivnosti. Prizadene predvsem starejše, ob tem pa pomembno vpliva tudi na njihove svojce in negovalce, ki se soočajo z različnimi izzivi pri zagotavljanju oskrbe. Namen raziskave je bil preučiti vpliv demence na izvajanje osnovnih življenjskih aktivnosti pri osebi, ki prebiva v Domu za starejše občane, ter ovrednotiti vlogo zdravstvenega osebja pri ohranjanju samostojnosti in izboljševanju kakovosti življenja. Izvedena je bila študija primera, v katero je bila vključena uporabnica doma starejših občanov. Ocena stanja je bila izvedena za 14 življenjskih aktivnosti po modelu V. Henderson, podatki so bili zbrani z intervjuji, opazovanjem in pregledom zdravstvene in negovalne dokumentacije. Rezultati so pokazali, da stanovalka z demenco potrebuje delno pomoč pri izvajanju večine osnovnih življenjskih aktivnostih, predvsem pri izvajanju osebne higiene, oblačenju in gibanju. Kot ključna dejavnika sta se izkazala ustaljena dnevna rutina in zagotavljanje čustvene podpore. Demenca močno vpliva na sposobnost izvajanja osnovnih življenjskih aktivnosti, zato je vloga zdravstvenega osebja pri zagotavljanju kakovostne in individualizirane oskrbe ključna. Z ustreznimi individualnimi pristopi, čustveno podporo ter ustvarjanjem varnega okolja lahko bistveno izboljšamo kakovost življenja oseb z demenco in njihovih svojcev.

Ključne besede: demenca, starejši odrasli, dom za starejše občane, življenjske aktivnosti

Učenje predšolskih in šolskih otrok prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja odrasle osebe

Education of preschool and school-aged children in First Aid and Basic Life Support for adults

Avtorstvo: Urša Leah Predalič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš

Zgodnje učenje prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja pomembno vpliva na raven znanja, pripravljenost in odzivnost otrok v nujnih situacijah. Namen zaključne naloge je raziskati možnosti sistematičnega vključevanja vsebin prve pomoči v kurikulum predšolskih in osnovnošolskih otrok v Sloveniji ter prepoznati primere dobrih praks iz domačega in tujega okolja. Uporabljena je bila metoda sistematičnega pregleda literature, ki je bil izveden v podatkovnih bazah PubMed, CINAHL, ScienceDirect in COBIB.SI. Skupno je bilo identificiranih 25 virov, od katerih je bil eden nedostopen, zato je bilo v končno sintezo vključenih 24 virov, in sicer devet iz znanstvenih podatkovnih baz ter petnajst iz drugih virov. Rezultati pregleda literature kažejo, da v Sloveniji sicer obstajajo posamezne lokalne pobude na področju poučevanja prve pomoči, vendar celostnega in sistematičnega pristopa na nacionalni ravni še ni. Primeri iz tujine poudarjajo pozitivne učinke zakonske ureditve in standardiziranih učnih vsebin na znanje in pripravljenost otrok za ukrepanje v nujnih situacijah. V razpravi je izpostavljena potreba po oblikovanju enotnih smernic ter zagotavljanju ustrezne institucionalne podpore izvajalcem izobraževanj. Zaključek naloge poudarja pomen zgodnjega vključevanja prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja v izobraževalni sistem ter podaja priporočila za vzgojno-izobraževalne ustanove, oblikovalce politik in širšo javnozdravstveno prakso.

Ključne besede: prva pomoč, temeljni postopki oživljanja, otroci, kurikulum, izobraževanje, zakonodaja

Pomen zgodnje vpeljave paliativne oskrbe pri odraslem onkološkem bolniku v povezavi s kakovostjo življenja

The importance of early introduction of palliative care in adult oncology patients in relation to quality of life

Avtorstvo: Nežika Leban

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Zgodnja paliativna oskrba je celosten, interdisciplinaren pristop, ki že ob postavitvi diagnoze življenjsko ogrožajoče bolezni nudi pacientom in njihovim družinam celovito medicinsko, psihološko, socialno in duhovno podporo. Znanstveni dokazi potrjujejo, da tovrstna integracija ne le izboljšuje subjektivno kakovost življenja, ampak tudi zmanjšuje simptome in psihosocialne obremenitve, obenem pa pripomore k manjšemu številu urgentnih intervencij in omogoča dostojanstven zaključek življenja. Posebej pri onkoloških boleznih je nujna pravočasna in celostna obravnava, saj naslavlja kompleksne telesne, psihološke, socialne in duhovne potrebe bolnikov ter njihovih družin. Kakovost življenja v paliativni oskrbi se redno meri s standardiziranimi instrumenti, kar omogoča prilagajanje oskrbe specifičnim potrebam posameznika. Namen te raziskave je bil poglobljeno preučiti vpliv zgodnje integracije paliativne oskrbe na izboljšanje kakovosti življenja onkoloških bolnikov, medtem ko so bili cilji usmerjeni v analizo pozitivnih učinkov na bolnikovo dobrobit ter v prikaz vloge multidisciplinarnega paliativnega tima. Ugotavljamo, da ima zgodnja vključitev paliativne oskrbe številne dokazane koristi za bolnike z napredujočo onkološko boleznijo, njihove svojce ter zdravstveni sistem, saj prispeva k izboljšanju kakovosti življenja, zmanjšanju simptomatske in psihosocialne obremenjenosti ter k boljši organizaciji oskrbe. Širok nabor znanstvenih raziskav potrjuje te ugotovitve in poudarja potrebo po sistematični, individualizirani in čim zgodnejši integraciji paliativne oskrbe v celostno zdravstveno obravnavo pacientov z onkološkim obolenjem.

Ključne besede: zgodnja paliativna oskrba, kakovost življenja, onkološki bolniki

Samomorilnost pri otrocih in mladostnikih

Suicidal behavior among children and adolescents

Avtorstvo: Tadej Leban

Mentorstvo: viš. pred. Urška Bogataj

Samomorilnost pri otrocih in mladostnikih je vse pogostejši pojav, ki odraža številne izzive odraščanja. Duševne stiske v mladosti pogosto ostajajo neopažene, saj jih mladi težko izrazijo, okolica pa jih pogosto ne prepozna pravočasno. Prepoznavanje znakov stiske in ustrezna podpora pomembno prispevata k preprečevanju samomorilnega vedenja. Zato sta ozaveščanje o tej temi in spodbujanje odprtega pogovora in pravočasnega ukrepanja nujna. Namen raziskovalne naloge je bil preučiti vzroke in dejavnike tveganja za samomorilnost pri otrocih in mladostnikih, vpliv duševnega zdravja na pojav samomorilnih nagnjenj ter predstaviti učinkovite preventivne ukrepe in podporne sisteme za preprečevanje tovrstnega vedenja. Pri izdelavi raziskovalne naloge smo uporabili deskriptivni pristop, ki nam je omogočil sistematičen pregled in razumevanje obravnavane teme. Podrobneje smo proučili obstoječe znanstvene in strokovne vire, povezane s samomorilnostjo pri otrocih in mladostnikih. Iskanje literature je potekalo v elektronskih podatkovnih bazah ScienceDirect, PubMed in Google Scholar, kjer smo uporabili naslednje ključne besede v slovenskem in angleškem jeziku: samomorilnost otrok in mladostnikov, dejavniki tveganja samomorov, duševno zdravje, prepoznavanje in preprečevanje samomorilnosti. Obdobje iskanja je bilo med letoma 2015 in 2025, na koncu pa je bilo v analizo vključenih 18 raziskav. Najpogostejši dejavnik tveganja za samomorilnost pri otrocih in mladostnikih je depresija, ki pogosto sovпада z anksioznostjo, impulzivnostjo, čustveno disregulacijo in socialno izolacijo. Pomembni so tudi neugodni družinski odnosi, spletno nasilje in pripadnost posebno ranljivim skupine, kot so mladostniki z ADHD in populacija LGBT. Prepoznavanje samomorilnosti je možno s spremljanjem psihičnega in vedenjskega stanja, učinkovito preprečevanje pa zahteva kombinacijo presejalnih orodij, šolskih programov, družinske podpore in strokovne pomoči. Ključno je, da za prepoznavanje in preprečevanje samomorilnosti deležnike, kot so zdravstveni delavci, družina, prijatelji, učitelji ipd., ustrezno usposobimo in ustvarimo varno okolje, ki mladim omogoča pravočasno pomoč in krepitev duševnega zdravja.

Ključne besede: samomorilnost, dejavniki tveganja, duševno zdravje

Samomorilnost pri starostnikih in uživanje alkohola kot dejavnik tveganja

Alcohol use as a risk factor for suicidality in older adults

Avtorstvo: Ajda Lebar

Mentorstvo: viš. pred. Urška Bogataj

Samomorilnost se še vedno kaže kot pomemben javnozdravstveni problem, zlasti med starejšimi osebami in tistimi, ki se spopadajo z duševnimi boleznimi in ekonomskimi stiskami. Veliko ljudi se v iskanju upanja na olajšanje njihovih tegob zateka tudi k uživanju alkohola. Ta povezava ni pogosta samo med mladimi, ampak jo lahko opazimo tudi med starostniki, delež starejše populacije pa se vedno večja. V starosti se posamezniki soočajo s številnimi izzivi, kot so izguba partnerja, osamljenost, upad telesnega in duševnega zdravja ter zmanjšana socialna vključenost, zato so še tako bolj izpostavljeni dejavnikom, ki lahko privedejo do socialne izolacije in depresije. Sindrom odvisnosti od alkohola v starosti pogosto lahko ostane neprepoznan, saj se lahko prikriva pod krinko socialno sprejemljivega vedenja ali ga spremljajo nespecifični simptomi, kot so utrujenost, padci, spremembe razpoloženja in kognitivni upad. S sistematičnim pregledom literature smo želeli ugotoviti prisotnost in pomembnost vpliva pitja alkohola kot dejavnika tveganja za samomorilnost pri starejših. Rezultati raziskave so pokazali, da uživanje alkohola pri starostnikih pomembno povečuje tveganje za samomorilne misli in vedenje, zlasti ob prisotnosti drugih dejavnikov, kot so duševne motnje, osamljenost in pridružene telesne bolezni.

Ključne besede: samomorilnost, raba alkohola, dejavniki tveganja, starost

Uporaba orodij za oceno kroničnih ran v domu za starejše občane

Use of chronic wound assessment tools in a nursing home

Avtorstvo: Karolina Lipovac

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, pred. Jasmina Irena Barać

Pri oskrbi kroničnih ran je ključnega pomena ustrezna in objektivna ocena rane, ki temelji na strokovnem znanju, kliničnih izkušnjah ter uporabi standardiziranih ocenjevalnih orodij. Namen naloge je bil raziskati poznavanje in uporabo ocenjevalnih orodij za kronične rane v domovih za starejše občane. Teoretični del naloge je temeljil na pregledu domače in tuje strokovne ter znanstvene literature s področja ocenjevanja kroničnih ran pri starejših odraslih v domovih za starejše občane. Empirični del naloge je temeljil na kvantitativni metodologiji. Podatki so bili zbrani s pomočjo strukturiranega anketnega vprašalnika, ki smo ga sestavili na podlagi pregleda literature. Rezultati raziskave so pokazali, da se večina medicinskih sester zaposlenih v domovih za starejše občane pri svojem delu pogosto srečuje s kroničnimi ranami, ki jih ocenjuje in dokumentira. Najpogosteje se uporabljajo nestandardizirani načini dokumentiranja, kot so predajna knjiga in interni ocenjevalni listi. Večina anketiranih medicinskih sester ve, da standardizirana ocenjevalna orodja obstajajo, vendar jih ne poznajo dovolj, da bi jih pri svojem delu uporabljale. Uporabo teh orodij omejujejo tudi pomanjkanje kadra, časa in ustreznega usposabljanja. Zaključki raziskovalne naloge poudarjajo pomen stalnega izobraževanja medicinskih sester, institucionalne podpore ter večje uporabe sodobnih tehnologij za izboljšanje kakovosti oskrbe kroničnih ran.

Ključne besede: starejši odrasli, dom za starejše občane, orodja za oceno kroničnih ran

Zdravstvena nega poškodovane ustne sluznice zaradi obsevanja

Nursing management of radiation-induced oral mucosal damage

Avtorstvo: Lara Lipovšek

Mentorstvo: pred. Aleksandra Grbič

Poškodbe ustne sluznice, zlasti oralni mukozitis, so pogost zaplet pri bolnikih z rakom glave in vratu, ki prejemajo obsevanje. Učinkovito obvladovanje teh zapletov zahteva celosten pristop zdravstvene nege, ki temelji na preventivi, zgodnjem odkrivanju ter uporabi različnih terapevtskih metod. Namen zaključne naloge je predstaviti vlogo zdravstvene nege pri preprečevanju, zgodnjem prepoznavanju in obvladovanju poškodovane ustne sluznice zaradi obsevanja. Izveden je bil pregled literature v podatkovnih bazah COBISS, ScienceDirect in PubMed v časovnem obdobju od 2015 do 2025. Za iskanje literature v slovenskem jeziku so bile uporabljene besede: oralni mukozitis, rak glave in vratu, zdravljenje, zdravstvena nega, medicinska sestra ter obsevanje, v angleškem jeziku pa: oral mucositis, head and neck cancer, treatment, nursing care, nurse in radiation. Potek pregleda literature je potekal s pomočjo diagrama PRISMA. Z metodo iskanja smo v treh podatkovnih bazah skupaj identificirali 249 zadetkov. V nadaljnjo analizo smo vključili 232 raziskav. Na podlagi vsebinske in druge ustreznosti smo v končni pregled vključili deset raziskav. Raziskave prikazujejo različne vidike delovanja zdravstvene stroke ter raziskujejo učinke farmakoloških in nefarmakoloških terapevtskih ukrepov pri izboljšanju zdravstvenega stanja bolnikov. Raziskava je pokazala, da je oralni mukozitis ena izmed pogostejših posledic onkološkega zdravljenja, ki močno vpliva na kakovost življenja bolnikov. Učinkovito obvladovanje zahteva pravočasen, individualno prilagojen in celosten pristop, pri čemer ima zdravstvena nega ključno vlogo s poudarkom na spremljanju, izobraževanju in podpori bolniku. Povezovanje farmakoloških in nefarmakoloških ukrepov ter multidisciplinarno sodelovanje ob upoštevanju kliničnih smernic bistveno prispevata k boljšim izidom zdravljenja. Celostna in strokovna obravnava tako predstavlja temelj za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov z rakom.

Ključne besede: ustna sluznica, obsevanje, rak, zdravstvena nega

Prevalenca osamljenosti med starejšimi odraslimi v domu starejših občanov

Prevalence of loneliness among nursing home residents

Avtorstvo: Urška Ljubič

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, pred. Jasmina Irena Barač

Osamljenost med starejšimi odraslimi v domovih za starejše občane je relativno visoka. Na njihovo psihično in fizično stanje vpliva negativno, s čimer povečuje ranljivost za različne bolezni in zmanjšuje kakovost življenja. Namen raziskovalne naloge je bil preučiti razloge osamljenosti in raziskati dejavnike, ki vplivajo na večjo pojavnost osamljenosti med starejšimi odraslimi v domovih za starejše občane, ter s pomočjo raziskave predstaviti prevalenco osamljenosti med njimi. V raziskavo je bilo vključenih 55 udeležencev, ki so izpolnjevali kriterije za sodelovanje. Uporabljena je bila kvantitativna raziskovalna metoda, podatki pa so bili zbrani z vodenim intervjujem in z uporabo de Jong Gierveldovega vprašalnika o osamljenosti, dopolnjenega z demografskimi podatki. Rezultati so pokazali, da 31 % udeležencev ni osamljenih, 53 % je zmerno osamljenih, medtem ko je 16 % hudo osamljenih. Zmerno in hudo osamljenih je 73,5 % moških in 67 % žensk. Približno polovica udeležencev izkazuje tako socialno kot čustveno osamljenost, pri čemer je osamljenost pogostejša pri ženskah: čustveno osamljenih je 58 % žensk in 47 % moških, socialno osamljenih pa 67 % žensk in 37 % moških. Ugotovitve kažejo, da je osamljenost pogosta, predvsem pri ženskah, kar poudarja potrebo po ciljnih intervencijah za zmanjšanje socialne in čustvene osamljenosti ter za izboljšanje podpore in kakovosti življenja starejših odraslih.

Ključne besede: osamljenost, starejši odrasli, dom za starejše občane

Listeria monocytogenes in okužbe v nosečnosti

Listeria monocytogenes and infections during pregnancy

Avtorstvo: Tim Lukić

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Listeria monocytogenes je patogena bakterija, ki jo lahko najdemo v zemlji ali vodi. Okužimo se, če zaužijemo kontaminirana živila. Bolezen, ki jo povzroča, se imenuje listerioza. Najnevarnejša je za nosečnice, novorojenčke in starejše osebe, ki imajo oslabilen imunski sistem. Simptomi listerioze se kažejo kot gastroenteritis, sepsa, meningitis, encefalitis. Najpogosteje jo najdemo v živilih, kot so surovo sadje in zelenjava, nepasterizirano/surovo mleko in v drugih, premalo toplotno obdelanih živilih. Optimalna temperatura za rast bakterij je od 4,4 – 44°C, uničimo pa jo s kuhanjem ali pasterizacijo. V kolikor se okuži nosečnica, se poveča tveganje za splav, prezgodnji porod ali mrtvorojenost. Inkubacijska doba je od 3 do 70 dni, najpogosteje pa se simptomi pokažejo v 21 dneh. Na plod se prenese po transplacentarni poti med nosečnostjo ali z okužbo med porodom. Vsak primer listerioze je potrebno prijaviti pristojni enoti, da lahko pridobijo podatke o obolelih in ugotovijo vir okužbe. Pomembno je, da se nosečnica izogiba uživanju živil s tveganjem za možnost okužbe z listerijo.

Ključne besede: *Listeria monocytogenes*, listerioza, nosečnost, okužbe s hrano, preventiva v nosečnosti

Izguba telesne teže pri bolnikih z rakom

Cancer-related weight loss in patients

Avtorstvo: Doroteja Magdič

Mentorstvo: pred. Sabina Medjedović

Izguba telesne teže pri bolnikih z rakom je pogosta in resna težava, ki pomembno vpliva na kakovost življenja in uspešnost zdravljenja. Zgodnja prepoznavna ter ustrezna prehranska podpora so ključnega pomena za izboljšanje kliničnih izvidov in podaljšanje preživetja bolnikov. Namen zaključne naloge je preiskati obstoječe raziskave v desetletnem obdobju (2015-2025) in opredeliti ključne vzroke in dejavnike tveganja za izgubo telesne teže pri onkoloških bolnikih. Pregledana je bila literatura, ki je bila objavljena v obdobju desetih let (2015-2025) v podatkovnih bazah PubMed, ScienceDirect in SpringerLink s ključnimi besedami izguba teže, onkološki bolnik, stranski učinki in v angleškem jeziku weight loss, oncology patient ter side effects. Potek pregleda literature prikazuje diagram PRISMA. V pregled je bilo vključenih deset raziskav. Uporabljena je bila metoda vsebinskega združevanja in primerjava spoznanj vključenih raziskav. Rezultati kažejo, da je izguba telesne teže pogosto prisotna že pred začetkom zdravljenja in se nadaljuje tudi med njim. Ključni dejavniki izgube teže vključujejo anoreksijo, slabost, disgevizijo, vnetne in presnovne spremembe ter psihološke obremenitve. Ugotovitve kažejo, da izguba telesne teže pri onkoloških bolnikih ni le posledica bolezni ali zdravljenja, temveč odraža kompleksno prepletanje bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov. Poudarek je bil tudi na zgodnjem prepoznavanju prehranskega tveganja in celostnem pristopu, ki vključuje redno spremljanje telesne teže, prehransko svetovanje in psihološko podporo.

Ključne besede: izguba teže, onkološki bolnik, stranski učinki

Prevalenca krhkosti med uporabniki doma za starejše občane na podlagi lestvice FRAIL-NH

Prevalence of frailty among nursing home residents based on a FRAIL-NH scale

Avtorstvo: Laura Majcen

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, pred. Jasmina Irena Barač

Krhkost pri starejših odraslih predstavlja pomemben kazalnik zdravstvenega stanja in tveganja za poslabšanje funkcionalne sposobnosti. Namen raziskovalne naloge je bil predstaviti prevalenco krhkosti v enem izmed slovenskih domov za starejše občane. Empirični del naloge je temeljil na kvantitativni raziskovalni metodi, pri čemer je za oceno stopnje krhkosti bila uporabljena lestvica FRAIL-NH. V raziskavo je bilo vključenih 46 uporabnikov, ki so izpolnjevali kriterije za sodelovanje. Rezultati so pokazali, da večina udeležencev raziskave (76 %) ni krhkih, 10,9 % je predkrhkih, medtem ko je 13,1 % udeležencev opredeljenih kot krhkih. Večina udeležencev je samostojna pri hoji in transferju, vendar izmed teh več kot polovica uporablja pripomočke za gibanje. Nizek delež krhkih udeležencev raziskave lahko kaže na dobro oskrbo, ustrezno organizirane dnevne aktivnosti in prilagojeno okolje. Pri tem je potrebno upoštevati, da so v raziskavo bili vključeni uporabniki, ki so izpolnjevali določene kriterije za sodelovanje, zato so ugotovitve morda bolj ugodne, kot bi bile, če bi bili zajeti vsi uporabniki doma. Lestvica FRAIL-NH se je izkazala kot zanesljivo orodje za zgodnje prepoznavanje krhkosti v domovih za starejše občane. Nadaljnje raziskave bi lahko dodatno osvetlile vpliv posameznih dejavnikov na razvoj krhkosti ter učinkovitost intervencij za njeno preprečevanje.

Ključne besede: krhkost, starejši odrasli, lestvica FRAIL-NH, domovi za starejše občane

Preprečevanje virusa hepatitisa na hemodializi

Prevention of hepatitis virus in hemodialysis

Avtorstvo: Ajla Mamić

Mentorstvo: viš. pred. Helena Skočir

Okužbe z virusoma hepatitisa B in hepatitisa C so pogoste v dializnih enotah, saj so bolniki zaradi pogostih invazivnih posegov in oslabljenega imunskega sistema izpostavljeni večjemu tveganju za prenos. Namen naloge je ugotoviti, kateri preventivni ukrepi se najpogosteje uporabljajo pri preprečevanju okužb s hepatitisom B in hepatitisom C ter kakšno je znanje zaposlenih o teh ukrepih. Izveden je bil sistematični pregled literature. V analizo je bilo vključenih šest znanstvenih člankov, identificiranih v bazah PubMed, Google Scholar in Research Gate. Prikaz poteka iskanja je podan z diagramom PRISMA. Najpogosteje uporabljeni ukrepi so redno testiranje, uporaba zaščitne opreme, razkuževanje opreme, cepljenje proti hepatitisu B ter izolacija okuženih. Znanje zaposlenih je bilo pogosto srednje ali nizko, z izjemo primerov, kjer so bila izvedena ciljno usmerjena izobraževanja. Ugotovitve poudarjajo pomen rednega izobraževanja, organizacijskih izboljšav ter zagotavljanja pogojev za dosledno izvajanje zaščitnih ukrepov, kar bistveno vpliva na zmanjšanje prenosa okužb.

Ključne besede: hepatitis B, hepatitis C, hemodializa, preventivni ukrepi, zdravstveno osebje

Dejavniki konfliktov v izbranem domu za starejše in njihova obravnava

Conflict factors in a selected nursing home and approaches to their management

Avtorstvo: Sabina Manojlović

Mentorstvo: izr. prof. dr. Klemen Širok

Konflikti so sestavni del človeških interakcij, tudi v zdravstveni negi, saj vključujejo sodelovanje različnih strokovnjakov – medicinskih sester, bolničarjev, diplomiranih medicinskih sester, zdravnikov, fizioterapevtov, delovnih terapevtov, administrativnega osebja. V zdravstveni negi je pomembno, da se konflikte rešuje konstruktivno, saj le tako lahko dosežemo učinkovitost, kakovost in uspešnost zdravstvene oskrbe. Namen raziskave je analizirati, preučiti glavne vzroke za nastanek in stile reševanja konfliktov, ki jih uporabljajo zaposleni v Domu upokojencev (DU) Postojna, kako se z njimi soočajo in katere pristope bi uporabili za izboljšanje konfliktov. Podatki so pridobljeni s pomočjo vprašalnika Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI). Izvedena je bila prečno-presečna anketna raziskava na priložnostnem vzorcu. Populacija je bila 80 zaposlenih DU Postojna, od tega je na anketni vprašalnik odgovorilo 77 zaposlenih. Anketa je potekala po metodi PAP (paper and pencil) in je vključevala vprašanja o vzrokih konfliktov, najpogostejših oblikah konfliktov in uporabljenih stilih reševanja konfliktov. Raziskava je pokazala, da so najpogostejši medosebni konflikti med sodelavci, pri čemer so glavni vzroki neustrezna komunikacija, preobremenjenost in različni pristopi k delu. Konflikti med osebjem in nadrejenimi izhajajo iz nejasnih navodil in neusklajenih zahtev, medtem ko konflikti med oddelki nastajajo zaradi pomanjkanja komunikacije. Pri uporabljenih stilih reševanja konfliktov, ocenjenih s pomočjo TKI, so zaposleni najpogosteje izbirali izogibanje in prilagajanje, sledil je kompromis. Sodelovanje in prevladovanje sta bila uporabljena redkeje. Rezultati potrjujejo, da konflikti v delovnem okolju izhajajo predvsem iz komunikacijskih težav in organizacijskih dejavnikov. Za izboljšanje delovnega okolja je pomembna odprta komunikacija, jasna razdelitev nalog in uvajanje strukturiranih strategij, kot je mediacija. S pravim pristopom lahko konflikti postanejo priložnost za izboljšanje medsebojnih odnosov in večjo učinkovitost dela.

Ključne besede: stil reševanja, konflikt, zdravstveni delavci, TKI – Thomas-Kilmann, strokovnjaki, zdravstvena nega

Vloga telesne aktivnosti pri preprečevanju in obvladovanju kroničnih bolezni

The role of physical activity in preventing and managing chronic diseases

Avtorstvo: Katjuša Marc

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Telesna aktivnost predstavlja enega ključnih dejavnikov za ohranjanje zdravja ter zmanjševanje tveganja za nastanek in napredovanje kroničnih bolezni. Redno gibanje pozitivno vpliva na telesno in duševno počutje ter prispeva k boljši funkcionalni sposobnosti posameznika v vseh življenjskih obdobjih. Namen naloge je predstaviti pomen telesne aktivnosti pri preprečevanju in obvladovanju kroničnih bolezni ter opredeliti dejavnike, ki vplivajo na redno vključevanje posameznikov v telesno vadbo. Uporabiti smo želeli pregled strokovne in znanstvene literature s področja promocije zdravja, preventive in obravnave dolgotrajnih obolenj. Ugotavljamo, da redna telesna vadba pomembno prispeva k izboljšanju splošnega zdravstvenega stanja, zmanjševanju telesne mase, uravnavanju krvnega sladkorja ter krepitevi mišične moči in gibljivosti. Različne oblike gibanja, kot so vzdržljivostne vaje, vaje za moč in raztezanje, se izkazujejo kot učinkovite pri zmanjševanju tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in drugih dolgotrajnih zdravstvenih težav. Pomembno vlogo pri vzdrževanju redne telesne aktivnosti imajo motivacijski dejavniki, med katerimi izstopajo podpora bližnjih, dostopnost vadbenih programov in prilagoditev vadbe posameznikovim zmožnostim. Poleg telesnih koristi gibanje ugodno vpliva tudi na duševno zdravje, saj zmanjšuje stres in izboljšuje razpoloženje. Sklepamo, da je spodbujanje telesne aktivnosti pomemben ukrep za izboljševanje kakovosti življenja ter učinkovito obvladovanje dolgotrajnih zdravstvenih stanj.

Ključne besede: gibanje za zdravje, preventiva bolezni, kakovost bivanja, motivacija, javnozdravstveni ukrepi

Podporna oskrba bolnika z rakom

Patient-centered supportive care in oncology

Avtorstvo: Pia Matko

Mentorstvo: pred. Aleksandra Grbič

Podporna oskrba je ključni element celostne obravnave bolnikov z rakom. Vključuje obvladovanje telesnih simptomov, psihološko podporo in krepitev socialne, duhovne ter informacijske vključenosti. Kljub temu, da je podporna oskrba učinkovita, se pogosto uvaja prepozno, ko so potrebe bolnikov že izrazite. Namen raziskave je ugotoviti, kako učinkovita je podporna oskrba pri obvladovanju simptomov, izboljšanju psihološkega in socialnega počutja ter kakšno vlogo ima pri njeni izvedbi multidisciplinarni pristop. Izvedli smo pregled literature. Članke smo iskali v bazah Scopus, PubMed, Web of Science in COBISS, v obdobju 2015–2025, pri čemer smo uporabili ključne besede v slovenskem ter angleškem jeziku. Vključili smo angleške članke, ki so obravnavali vlogo in učinke podporne oskrbe pri bolnikih z rakom. Skupaj je bilo identificiranih 76 zadetkov, v končno analizo smo vključili deset študij, ocenjenih po hierarhiji dokazov. Rezultati so pokazali, da dobro strukturirana in zgodaj vključena podporna oskrba izboljša kakovost življenja, zmanjša simptome ter krepi psihološko počutje in socialno vključenost. Multidisciplinarni pristop omogoča celostno obravnavo, hitrejše prepoznavanje potreb, večjo koordinacijo med strokami in boljšo bolnikovo izkušnjo. Rezultati kažejo potrebo po zgodnji vključitvi podporne oskrbe kot integralnega dela onkološkega zdravljenja ter poudarjajo pomen multidisciplinarnih timov. Priporočena je vzpostavitev standardiziranih protokolov za ocenjevanje potreb in koordinacijo oskrbe.

Ključne besede: oskrba, rak, podpora, pacient

Vloga patronažne medicinske sestre pri obravnavi novorojenčka s poudarkom na oskrbi popkovne rane

The role of the community health nurse in the care of a newborn, with an emphasis on umbilical cord care

Avtorstvo: Laura Mavri

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Patronažno varstvo zagotavlja podporo materi, novorojenčku in družini v občutljivem obdobju po porodu. Posebno skrb zahteva nega popkovne rane, saj je popkovni krn možno mesto za razvoj okužbe. Nepravilna oskrba lahko povzroči različne zaplete, kot je granulom ali podaljšano celjenje. Zaključna naloga obravnava patronažno zdravstveno nego novorojenčka s poudarkom na pravilni negi popkovne rane in preprečevanju zapletov. Namen naloge je bil raziskati sodobna priporočila in klinične smernice za zdravstveno nego popkovne rane pri novorojenčkih ter opredeliti vlogo patronažne medicinske sestre pri zagotavljanju varne in kakovostne oskrbe. Cilji naloge vključujejo razumevanje pomena svetovanja staršem, spremljanja procesa celjenja, zgodnjega prepoznavanja zapletov in izvajanja negovalnih postopkov v domačem okolju. Naloga osvetljuje pomembnost strokovno utemeljene in usklajene zdravstvene obravnave popkovne rane, ki se začne v porodnišnici in se nadaljuje v okviru patronažnega varstva po odpustu v domače okolje. Na podlagi pregleda slovenske in tuje strokovne literature smo uporabili kvalitativno metodo raziskovanja s polstrukturiranimi intervjuji, v katere je bilo vključenih šest patronažnih medicinskih sester različnih starosti in z različno dolgo delovno dobro. Z analizo intervjujev smo identificirali štiri kategorije: Izkušnje s pojavom težav pri celjenju popkovne rane, Najpogostejše težave pri celjenju popkovne rane, Razlogi za dodatne patronažne obiske ter Psihosocialni in podporni dejavniki pri negi novorojenčka. Rezultati kažejo, da je vloga patronažne medicinske sestre pri zgodnji obravnavi novorojenčka in podpori staršem ključna, pri čemer upoštevanje strokovnih priporočil pomembno prispeva k varni, enotni in kakovostni praksi.

Ključne besede: patronažna medicinska sestra, patronažno varstvo, zdravstvena nega novorojenčka, popkovna rana

Rehabilitacija po operaciji diskoidnega meniskusa pri otroku

Rehabilitation after discoid meniscus surgery in a child

Avtorstvo: Janja Medic

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Diskoidni meniskus je prirojena anomalija normalnega meniskusa, kateri predstavlja pomembno vlogo v kolenu. Operacija je le začetek dolge rehabilitacije, vendar se glede na vrsto operativnega posega prilagajajo rehabilitacijski protokoli, ki so ključni za obnovitev ravni aktivnosti pred operacijo. Namen diplomske naloge je preučiti na podlagi študije primera in pregledu domače in tuje literature, rehabilitacijo po operaciji diskoidnega meniskusa pri otroku, pojasniti vpliv imobilizacijske opornice na učinkovitost zdravljenja ter preučiti različne vrste rehabilitacijskih protokolov. Za izdelavo teoretičnega dela je bila uporabljena deskriptivna metoda dela s pregledom domače in tuje literature, v empiričnem delu pa je bila izvedena študija primera, v katero je bil vključen 5-letni deček. Obravnava je potekala individualno, v domačem okolju, in je trajala ves čas rehabilitacije. Zajemala je vsakodnevne terapevtske aktivnosti doma in ambulantne rehabilitacijske aktivnosti. Izdelana je bila študija primera in ocena stanja po lestvici 14 življenjskih aktivnosti Virginie Henderson. Na podlagi negovalnih diagnoz so bili izpostavljeni negovalni cilji ter intervencije zdravstvene nege v času rehabilitacijskega procesa. Glavni negovalni problemi so bili: akutna bolečina, nevarnost za padce, oslABLJENA fizična mobilnost, ter nevarnost za razjedo zaradi pritiska. Za operativno zdravljenje simptomatskega diskoidnega meniskusa se uporablja različne pristope, na podlagi katerih se razlikujejo protokoli rehabilitacije. Skupni vsem protokolom sta pomembnost uspešnega okrevanja in ponovna vzpostavitev funkcionalnosti kolenskega sklepa.

Ključne besede: diskoidni meniskus, otroci, zdravljenje, rehabilitacija

Preprečevanje okužbe sečil pri samokateterizaciji

Prevention of urinary tract infections in self-catheterization

Avtorstvo: Anja Menard

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc

Samokateterizacija je postopek, ki posameznikom omogoča učinkovito praznjenje mehurja in s tem večjo avtonomijo. Kljub temu pa nepravilna tehnika in pomanjkljiva higiena povečujeta tveganje za okužbe sečil. Namen raziskave je ugotoviti, kateri dejavniki najpogosteje prispevajo k preprečevanju okužbe sečil pri samokateterizaciji. Uporabljena je bila metoda pregleda literature, ki vključuje analizo raziskav in smernic o preprečevanju okužb sečil pri samokateterizaciji. Članke smo pridobili v podatkovni bazi PubMed, British Journal of Nursing in ScienceDirect. Rezultati raziskave kažejo, da so ključni dejavniki za preprečevanje okužb sečil pri samokateterizaciji pravilna higiena, uporaba hidrofilnih katetrov, aseptične tehnike, redno praznjenje mehurja, zadostna hidracija in izobraževanje uporabnikov. Glavni dejavniki, ki prispevajo k okužbam, pa vključujejo neustrezno higieno, nepravilno uporabo katetrov, dolgotrajno zadrževanje urina, omejen dostop do sodobnih pripomočkov in pomanjkljivo edukacijo. Rezultati kažejo, da kombinacija naprednih tehnologij in edukacijskih programov učinkovito zmanjšuje tveganje za okužbe sečil. Poudarjena je potreba po širši dostopnosti sodobnih katetrov in izobraževalnih programov za uporabnike. Nadaljnje raziskave bi morale vključevati širši vzorec in preučevanje dolgoročnih učinkov.

Ključne besede: samokatetrizacija, okužbe, preventiva, hidracija, higiena

Obravnavna pacientke po mastektomiji in mamoplastiki

Nursing care of a patient after mastectomy and mammaplasty

Avtorstvo: Ana Mihelj

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Karcinom dojke sodi med najpogostejša ženska karcinomska obolenja in predstavlja velik zdravstveni izziv. Mastektomija je kirurški poseg, pri kateri se naredi odstranitev dojke. Po tem posegu se mnoge ženske odločijo za mamoplastiko, rekonstrukcijsko operacijo, ki obnavlja obliko in videz dojke. Namen zaključnega dela je bil raziskati in analizirati obravnavo pacientke po mastektomiji in mamoplastiki s pomočjo negovalnih diagnoz. Uporabljena je bila deskriptivna metoda s kvalitativno analizo. Podatki za študijo primera so bili pridobljeni iz zdravstvene dokumentacije in pogovorov s pacientko. Negovalne diagnoze smo obravnavali v skladu s teorijo Marjory Gordon, kar je vključevalo sistematično izobraževanje pacientke o strategijah spopadanja s stresom in izboljševanju samopodobe, zagotavljanje informacij o podpornih skupinah ter distribucijo strokovnih brošur o raku dojke. Posebna pozornost je bila namenjena preprečevanju okužb, ki je vključevala redno nego kirurških ran ter izobraževanje o ustrezni prehrani in hidraciji. Pri diagnozah, kot so pripravljenost za doseganje višje ravni zdravstvene prisotnosti, kronična utrujenost in strah, je pacientka delno sledila medicinskim priporočilom ter se samoiniciativno vključila v izobraževalne aktivnosti. Poleg tega je izvajala meditacijo in jogo, s čimer je prispevala k izboljšanju svojega psihofizičnega stanja in krepitvi sposobnosti samopomoči. Rezultati poudarjajo, da kombinacija strokovno usmerjene nege, izobraževanja in samopomoči predstavlja ključen pristop k podpori pacientk po mastektomiji in mamoplastiki.

Ključne besede: mastektomija, mamoplastika, zdravstvena nega, negovalne diagnoze

Obravnavanje starejšega odraslega po možganski kapi v domu starejših občanov

Nursing care of an older adult after stroke in a nursing home

Avtorstvo: Ines Miklin

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, pred. Jasmina Irena Barać

Možganska kap je nenaden nevrološki dogodek in eden glavnih vzrokov smrti in invalidnosti v svetu. Dolgotrajno vpliva na življenje obolelega in njegovih svojcev, kar močno zmanjšuje kakovost življenja. Zdravstvena nega pacientov po možganski kapi je kompleksna in zahteva celostno obravnavo. Namen raziskovalne naloge je bil predstaviti starejšega odraslega po možganski kapi, nastanjenega v domu za starejše občane, ter ugotoviti, katere negovalne diagnoze so prisotne pri pacientu po preboleli možganski kapi. Uporabljena je bila kvalitativna metoda – študija primera. V obravnavo je bil vključen pacient, star 71 let, ki ga je pred dvema letoma prizadela možganska kap, šlo je za krvavitev v levi hemisferi. Pred boleznijo je bil zelo aktiven in s soprogo preživel čas v naravi. Sedaj prebiva v domu za starejše občane. Ocena stanja je bila izvedena po 14 življenjskih aktivnosti po V. Henderson. S pomočjo taksonomije II v NANDA-I: Definicije in klasifikacija 2018-2020 smo izpostavili sledeče negovalne diagnoze: Oslabljen fizična mobilnost (00085); Oslabljen hoja (00088); Primanjkljaj v samooskrbi pri izvajanju osebne higiene (00108); Primanjkljaj v samooskrbi pri oblačenju (00109); Primanjkljaj v samooskrbi pri hranjenju (00102); Zanemarjanje/nepozornost do ene strani telesa (00123); Oslabljen verbalna komunikacija (0051); Nevarnost za padce (00155); Nevarnost za razjede zaradi pritiska (00249). Negovalne diagnoze so temelj za izbiro ustreznih negovalnih intervencij. Na podlagi identifikacije negovalnih diagnoz načrtujemo ciljno usmerjene negovalne intervencije, kar prispeva k doseganju pozitivnih zdravstvenih izidov pri pacientih.

Ključne besede: možganska kap, starejši odrasli, domovi za starejše občane, negovalne diagnoze

Vpliv intraosalnega pristopa na zdravstveni izid pacienta v prehospitalnem okolju po oživljanju

The impact of intraosseous access on patient outcomes following prehospital resuscitation

Avtorstvo: Marko Milačak

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš

V predbolnišničnem okolju je vzpostavitev hitrega in zanesljivega žilnega dostopa ključnega pomena pri oživljanju bolnikov s srčnim zastojem. Tradicionalno se uporablja periferni venski dostop, ki je v urgentnih razmerah pogosto otežen ali celo onemogočen. Intraosalni pristop se vse bolj uveljavlja kot učinkovita alternativa, saj omogoča hitro aplikacijo zdravil neposredno v kostni mozeg. Namen zaključne naloge je bil analizirati vpliv intraosalnega pristopa na zdravstveni izid bolnikov po zunajbolnišničnem srčnem zastoj, s poudarkom na primerjavi s perifernim venskim dostopom. Metodologija temelji na sistematičnem pregledu strokovne in znanstvene literature, objavljene v obdobju med letoma 2015 in marcem 2025, v podatkovnih bazah PubMed, CINAHL in Google Učenjak. V analizo je bilo vključenih deset metodološko ustreznih znanstvenih člankov, ki so vključevali različne vrste raziskav, kot so randomizirane kontrolirane raziskave, kohortne študije, sistematični pregledi in metaanalize, ter zajemali populacije otrok, odraslih in starejših bolnikov. Rezultati pregleda literature kažejo, da intraosalni pristop omogoča hitrejšo vzpostavitev žilnega dostopa, krajši čas do aplikacije zdravil in višjo stopnjo preživetja do sprejema v bolnišnico. Ugotovitve potrjujejo tudi večjo uspešnost prvega poskusa ter nižjo pojavnost zapletov v primerjavi s perifernim venskim dostopom. Kljub navedenim prednostim pa podatki o dolgoročnih nevroloških izidih ostajajo omejeni in neenotni. Poleg tega so prisotne organizacijske ovire, kot so pomanjkanje ustrezne opreme, neenotna raven izobraženosti izvajalcev in nezadostna vključenost intraosalnega pristopa v klinične protokole. Sklenemo lahko, da intraosalni pristop predstavlja pomemben del sodobne predbolnišnične oskrbe, vendar so potrebne dodatne raziskave o dolgoročnih učinkih ter večje vlaganje v izobraževanje in standardizacijo postopkov.

Ključne besede: intraosalni pristop, prehospitalna oskrba, srčni zastoj, nevrološki izid, zdravstveni izid

Hormonska kontracepcija in ozaveščenost žensk o njeni uporabi

Hormonal contraception and women's awareness of its use

Avtorstvo: Taira Nadarević

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Hormonska kontracepcija je ena najpogostejše uporabljenih metod preprečevanja neželene nosečnosti, kljub temu pa ostaja stopnja ozaveščenosti žensk o pravilni uporabi, tveganjih in stranskih učinkih nezadostna. Uporabnice pogosto pridobivajo informacije iz različnih, včasih nezanesljivih virov, zaradi česar lahko pride do napačnih predstav in odločitev. Ključno vlogo pri informiranju in podpori žensk imajo tudi medicinske sestre. Namen naloge je bil raziskati stopnjo osveščenosti žensk o hormonski kontracepciji ter ugotoviti, kateri dejavniki vplivajo na njihovo odločanje glede uporabe te metode. Cilj je bil tudi poudariti pomen medicinskih sester pri svetovanju in informiranju žensk o pravilni in varni uporabi hormonske kontracepcije. Uporabili smo deskriptivno metodo dela. Uporabljen je bil pregled znanstvene literature v podatkovnih bazah ScienceDirect, PubMed, Medline, Cobiss in Google Scholar. Vključeni so bili znanstveni članki v slovenskem in angleškem jeziku, objavljeni med letoma 2015 in 2025, ki so bili prosto dostopni. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Rezultati so bili analizirani s tematsko analizo. V pregled literature je bilo vključenih deset raziskav: pet kvantitativnih, štiri kvalitativne in en sistematični pregled literature. S tematsko analizo smo identificirali 26 kod, ki smo jih združili v tri podteme: (1) Znanje in osveščenost o hormonski kontracepciji, (2) Dejavniki izbire kontracepcije ter (3) Viri informacij in izobraževanje. Ugotovitve raziskave kažejo, da imajo ženske pogosto pomanjkljivo znanje o hormonski kontracepciji. Odločitev o uporabi kontracepcije ni povsem individualna, temveč je pogosto prežeta z družbenimi, kulturnimi in verskimi dejavniki, kot so napačna prepričanja, strahovi in vpliv okolice. Kljub pomembni vlogi zdravstvenih delavcev v procesu informiranja je njihova vloga pogosto premalo izkoriščena, zato so zanesljive informacije in ustrezno svetovanje ključnega pomembna za ozaveščeno odločanje žensk.

Ključne besede: reproduktivno zdravje, kontracepcija, informiranost, zdravstvena vzgoja

Analiza samopregledovanja dojk med ženskami, zaposlenimi v zdravstveni negi

Analysis of breast self-examination among women employed in health care

Avtorstvo: Berina Nezić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Rak dojk je pri ženskah najpogostejše rakavo obolenje, zato predstavlja veliko breme javnega zdravja. Redno in pravilno samopregledovanje dojk omogoči zgodnje odkrivanje sprememb in posledično zdravljenje v zgodnji fazi bolezni. Namen zaključne naloge je raziskati ozaveščenost medicinskih sester o samopregledovanju dojk in ugotoviti, kako dosledno izvajajo to preventivno dejavnost. Uporabljena je bila neeksperimentalna kvantitativna raziskovalna metoda, osrednji raziskovalni instrument je bil anketni vprašalnik. Podatki so bili zbrani jeseni 2024. Priložnostni vzorec je vključeval 142 žensk, zaposlenih v zdravstveni negi na primarni in sekundarni ravni zdravstvene dejavnosti. Zbiranje podatkov je potekalo s pomočjo spletnega orodja EnKlikAnketa, analiza pa v Microsoft Excel z uporabo deskriptivne statistične analize. Samopregledovanje dojk je izvajalo 75 % udeleženk, vendar ga je redno, enkrat mesečno, izvajalo le 38 % (n = 54). Večina udeleženk je svoje znanje ocenila kot povprečno (54,9 %), 26,1 % kot nadpovprečno, 14,8 % kot podpovprečno in 4,2 % kot odlično. Najpogostejši razlogi za neizvajanje samopregledovanja so bili pozabljivost (20 %), strah (7 %) in pomanjkanje časa (6 %). Glavni vir informacij so bila strokovna predavanja in delavnice (54 %), sledili so internet (15 %) in ginekološki pregledi (14 %). Le 40 % udeleženk je poročalo, da v okviru svojega dela ozavešča pacientke o samopregledovanju dojk. Najpogostejše ovire pri ozaveščanju so bile občutek nesuverenosti (39 %), neustrezno okolje za pogovor (35 %) in pomanjkanje časa (16 %). Anketiranke kažejo visoko stopnjo zavesti o pomembnosti samopregledovanja dojk, vendar obstajajo še nekatere ovire, kot so pomanjkanje časa, strah in nezadostno znanje, ki vplivajo na rednost izvajanja samopregledovanja. Raziskava izpostavlja pomembnost bolj sistematičnih izobraževalnih programov, ki bi medicinskim sestram omogočili pridobitev znanja, samozavesti in ustreznih pripomočkov za učinkovito ozaveščanje o samopregledovanju dojk.

Ključne besede: samopregledovanje dojk, rak dojk, medicinske sestre, preventiva, ozaveščenost

Duševno zdravje mladostnikov

Mental health in adolescents

Avtorstvo: Jelena Nunić

Mentorstvo: pred. mag. Mira Šavara

Duševno zdravje tako pri nas kot v drugih evropskih državah predstavlja velik javnozdravstveni problem sodobne družbe. Duševne motnje in samomorilne misli predstavljajo večje zdravstveno breme od bremena bolezni dihal in sladkorne bolezni. Čeprav zaznavamo večjo pogostnost pri starejših posameznikih, se pojavlja tudi med mladimi. Številni dejavniki, kot so značilnosti okolja, družbe, posameznika in odnosi z drugimi osebami, vplivajo na duševno zdravje. Na nekatere lahko vplivamo, med njimi je redna telesna aktivnost in zdrav življenjski slog, na pojav naravnih nesreč, pandemij in na naš genski zapis pa veliko težje. Veliko vlogo pri obvladovanju duševnega zdravja mladostnikov imajo družina, sorodniki, prijatelji in izobraževalne institucije. Ključnega pomena je skrb za svoje zdravje z redno telesno aktivnostjo in zdravim življenjskim slogom. Namen raziskovalne naloge je predstaviti pomembnost duševnega zdravja v obdobju adolescence in katere varovalne dejavnike in dejavnike tveganja poznamo na področju duševnega zdravja; predstaviti preventivo in promocijo duševnega zdravja, kdaj poiskati pomoč ter kako je organizirano nudenje pomoči mladostnikom v Sloveniji. Pri izdelavi teoretičnega dela smo uporabili metodo deskripcije. Pregled literature je bil opravljen v podatkovnih bazah PubMed in ScienceDirect ter Google Scholar z uporabo ključnih besed ter razpoložljivimi filtri. Upoštevali smo znanstvene članke, objavljene v obdobju od leta 2016 do 2025, ki so bili dostopni v celotnem besedilu. Raziskava s pregledom literature je podrobneje predstavljena z diagramom PRISMA. V raziskovalno nalogo je bilo vključenih sedem člankov, ki smo jih podrobneje predstavili v tabeli na podlagi ključnih besed: duševno zdravje mladostnikov, motnje hranjenja mladostnikov, samomorilno vedenje pri mladostnikih. Duševno zdravje mladostnikov je v današnjem času močno ranljiva tematika. Mladostništvo prinaša številne spremembe, ki lahko pri posamezniku povzročijo negotovost, notranje stiske pa tudi občutke osamljenosti. Naj poudarimo, da so duševne težave pogoste, težko prepoznavne ter v družbi pogosto prezrte. Ključno vlogo imajo predvsem starši, izobraževalne institucije in družba kot celota, ki naj mladostniku omogočijo odprto komunikacijo brez obsojanja, občutek varnosti, zaupanje. Pomembno je, da mladostniki imajo omogočeno strokovno pomoč.

Ključne besede: mladostniki, duševno zdravje, duševne motnje

Uporaba mobilnih aplikacij v klinični praksi nujne medicinske pomoči

The use of mobile applications in the clinical practice of emergency medical services

Avtorstvo: Edin Odošić

Mentorstvo: doc. dr. Patrik Pucer, pred. Kristina Martinović

Mobilne aplikacije predstavljajo obetavno tehnologijo na področju nujne medicinske pomoči (NMP). Namen zaključne naloge je bil preučiti uporabo mobilnih aplikacij v službi za NMP v Sloveniji. Na podlagi pregleda literature smo sestavili spletni anketni vprašalnik z uporabo orodja 1KA za zbiranje podatkov. Povezavo do vprašalnika smo objavili na različnih družbenih omrežjih ter jo posredovali na javno dostopne elektronske naslove vodij reševalnih postaj. Vprašalnik je bil dostopen v juniju in juliju 2024. Pridobljene podatke smo analizirali s programsko opremo Microsoft Excel. Vprašalnik je ustrezno izpolnilo 69 oseb. Vsi anketiranci so imeli svojo osebno mobilno napravo, večina (75 %) pa tudi službeno mobilno napravo. Najpogosteje so uporabljali aplikacije za komuniciranje, brskanje po spletu, elektronsko pošto ter specifične aplikacije, namenjene opravljanju dela. Večina je svoje mobilne naprave med delovnim časom uporabljala predvsem za iskanje informacij o zdravilih in za učenje. Približno polovica anketirancev (45 %) je aplikacije uporabljalo več kot enkrat na dan. Anketiranci so naklonjeni uporabi namenskih mobilnih aplikacij v NMP, saj prispevajo k izboljšanju varnosti pacientov in kakovosti oskrbe. Menijo, da mobilne aplikacije predstavljajo učinkovito orodje, ki omogoča hitro izmenjavo informacij, boljše usklajevanje in hitrejše odzivanje zdravstvenega osebja. Z uporabo mobilnih naprav je mogoče izvajati pomembne naloge, kot so diagnosticiranje, spremljanje pacientov in usklajevanje potrebnih ukrepov v realnem času.

Ključne besede: nujna medicinska pomoč, mobilna aplikacija, mobilna naprava

Zdravstvena nega pri spodbujanju dojenja: študija primera

Nursing care in promoting breastfeeding: a case study

Avtorstvo: Lejla Omerašević

Mentorstvo: izr. prof. dr. Melita Peršolja

Materino mleko vsebuje vse esencialne hranilne snovi in protitelesa, ki ščitijo dojenčka pred okužbami in kroničnimi boleznimi ter spodbujajo optimalen razvoj. Za matere pa dojenje prispeva k hitrejšemu okrevanju po porodu, zmanjšuje tveganje za nastanek raka dojk in jajčnikov ter sladkorne bolezni tipa 2. Namen diplomskega dela je raziskati in predstaviti pozitivne posledice dojenja na zdravje otrok in mater ter opisati vlogo medicinske sestre pri dojenju. Izvedena je bila študija primera, v kateri smo obravnavali otročnico s težavami pri dojenju. Ocena stanja je bila izvedena po enajstih funkcionalnih vzorcih zdravja po Marjory Gordon. Na podlagi rezultatov smo zastavili negovalne diagnoze in načrtovali intervencije. Pri obravnavi pacientke so se pokazale pomembne težave, povezane z dojenjem, kot so bolečine, poškodbe bradavic, nepravilno pristavljanje ter izrazita čustvena stiska zaradi dvoma v lastne sposobnosti. Najpomembnejša negovalna diagnoza je bila Neučinkovito dojenje, ki je zajemala tako fizične kot psihološke vidike težav. Ključni ukrepi medicinske sestre, ki smo jih načrtovali, so vključevali poučevanje o pravilni tehniki dojenja, podporo, spodbujanje samozavesti, sledenje napredku dojenja in nasvete za nego bolečih bradavic.

Ključne besede: dojenje, medicinske sestre, zdravstvena nega, zdravstvena vzgoja

Hormonske spremembe in obvladovanje simptomov v menopavzi

Hormonal changes and symptom management during menopause

Avtorstvo: Katarina Pantelić

Mentorstvo: prof. dr. Mihaela Jurdana

Menopavza je naraven prehod v življenju ženske, ki prinaša številne telesne, psihološke in duševne spremembe. Gre za obdobje, ko se raven spolnih hormonov, predvsem estrogena in progesterona, začne zniževati, kar vpliva na številne funkcije telesa in počutje ženske. Namen zaključne naloge je predstaviti najpogostejše simptome, ki spremljajo prehod v menopavzo, in opredeliti učinke padca ravni estrogena in progesterona ter kako ta vpliva na telo in počutje ženske. S pregledom literature smo dokazali pomembno vlogo hormonskih sprememb na kakovost spanca in razpoloženje ter na telesno, kostno in mišično maso. Ne smemo pozabiti, da ima poleg bioloških dejavnikov pomembno vlogo življenjski slog posameznice. Potrebni so celostni pristop obravnave ženske v menopavzi in večje ozaveščanje ter lažji dostop do kakovostnih informacij. Navsezadnje obdobje menopavze zahteva razumevanje, podporo in dejaven pristop za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

Ključne besede: menopavza, hormonske spremembe, ženske, kostna masa

PROMSi in PREMSi v Sloveniji na področju onkologije (zadovoljstvo in pričakovanje z zdravstveno obravnavo)

PROMs and PREMs in Slovenia in the field of oncology (patient-reported outcomes and experiences: satisfaction and expectations with healthcare)

Avtorstvo: Nadija Perenič

Mentorstvo: prof. dr. Maja Čemažar

Poznamo več kazalnikov kakovosti v zdravstveni oskrbi. Dva od teh kazalnikov sta PROMs (patient reported outcome measures oziroma merila izidov, o katerih poročajo bolniki) in PREMs (patient reported experience measures oziroma ukrepi za izkušnje, o katerih poročajo bolniki). Namen naloge je predstaviti ta dva kazalnika kakovosti zdravstvene obravnave na področju onkologije v Sloveniji. Uporabili smo metodo sistematičnega pregleda literature. Za pridobitev literature smo uporabili učne baze, kot so ScienceDirect, Wiley Online Library in Cobiss. V Sloveniji se na področju onkologije vsako leto izvajajo PROMsi raziskave na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Preko Nacionalnega inštituta za javno zdravje pa se izvajajo PREMSi raziskave v vseh zdravstvenih institucijah po Sloveniji. Raziskave so pokazale, da so pacienti precej zadovoljni z zdravstveno obravnavo.

Ključne besede: pacienti, zadovoljstvo, rak, kakovost storitev

Informiranost parov o neplodnosti in vloga medicinske sestre

Infertility awareness among couples and the role of the nurse

Avtorstvo: Aleksandra Petrošanec

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Neplodnost predstavlja vedno večji javnozdravstveni in psihosocialni izziv, ki pomembno vpliva na kakovost življenja posameznikov in parov. Ustrezno in pravočasno informiranje ter čustvena podpora parom imata pomembno vlogo pri obvladovanju stiske in sprejemanju odločitev o poteku zdravljenja neplodnosti. Medicinske sestre so pogosto prve, ki vzpostavijo stik s pari (pacienti), zato imajo pomembno vlogo pri njihovem ozaveščanju, svetovanju in opolnomočenju. Namen zaključne naloge je preučiti razširjenost in učinkovitost informiranja o neplodnosti ter analizirati vlogo medicinskih sester pri informiranju, čustveni podpori in svetovanju parom, ki se soočajo z neplodnostjo. Izveden je bil sistematičen pregled znanstvene literature v bazah PubMed, ScienceDirect in Google Scholar. Iskanje literature je bilo omejeno na obdobje od 2014–2025 in na izvirne ter pregledne znanstvene članke v angleškem jeziku. Potek literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V analizo je bilo vključenih deset raziskav. Analiza vključenih raziskav kaže, da imajo medicinske sestre pomembno vlogo pri informiranju, čustveni podpori in spodbujanju parov in posameznikov pri razumevanja postopkov zdravljenja neplodnosti. Uspešne prakse vključujejo individualno svetovanje, uporabo prilagojenih informacijskih gradiv in komunikacijsko usposabljanje medicinskih sester. Pristopi, ki vključujejo tudi psihosocialno podporo, prispevajo k večjemu zadovoljstvu parov in boljšemu psihološkemu počutju. Učinkovito informiranje ne vpliva zgolj na znanje, temveč tudi na zmanjšanje stresa, krepitev zaupanja in večjo motivacijo parov. Za izboljšanje kakovosti oskrbe je nujno zagotoviti več usposabljanj za medicinske sestre ter oblikovati strukturirane protokole za informiranje. Pristop, ki vključuje zdravstveno pismenost, empatijo in multidisciplinarno sodelovanje, predstavlja temelj kakovostne oskrbe v primeru neplodnosti.

Ključne besede: neplodnost, informiranje pacientov, psihosocialna podpora, zdravstvena pismenost, medicinska sestra

Obravnava pacienta s kronično rano v patronažnem varstvu

Management of a patient with a chronic wound in community nursing care

Avtorstvo: Anže Pobiljšaj

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Zaradi zapletenosti zdravljenja in dolgotrajnega procesa zdravljenja so kronične rane velik izziv tako za paciente kot za zdravstveni sistem. Ob tem ima patronažna medicinska sestra ključno vlogo pri zagotavljanju celostne zdravstvene oskrbe pacientom s kroničnimi ranami, ki živijo v domačem okolju. Namen raziskovalne naloge je bil preučiti, kakšna je vloga patronažne medicinske sestre pri spremljanju pacienta s kronično rano v domačem okolju. Uporabili smo opisno metodo dela, ki vključuje deskriptivni pristop in metodo analize, s katero smo podrobno preučevali in razčlenjevali raziskave. Podatke smo zbirali iz podatkovnih baz Science Direct, PubMed in Google Scholar in pri iskanju uporabili ključne besede v slovenskem jeziku: kronične rane, naloge patronažne medicinske sestre, vloga patronažne medicinske sestre, obravnava pacienta s kronično rano, v hrvaškem jeziku: kronične rane, dužnosti patronažne sestre, uloga patronažne sestre, liječenje bolesnika s kroničnom ranom, ter v angleškem jeziku: district nurse, community nurse, home care nurse, tasks, treatment of a patient with a chronic wound. Obdobje iskanja je bilo med leti 2013 in 2025, v končno analizo pa je bilo vključenih 14 raziskav. Ugotovili smo, da patronažne medicinske sestre pomembno prispevajo k celostni obravnavi pacientov s kroničnimi ranami. Njihova vloga vključuje skrb za hitrejše celjenje ran in zmanjševanje stopnje bolečine, pravilno izbiro oblog, izboljšanje kakovosti življenja pacientov, oskrbo pacientov, ki niso mobilni, spremljanje in dokumentiranje ocene stanja ran, sodelovanje z zdravniki, drugimi zdravstvenimi delavci ter pacienti in njihovimi svojci ter izobraževanje pacientov in njihovih družin. Vloga patronažne medicinske sestre pri oskrbi pacienta s kronično rano je ključnega pomena za uspešno obvladovanje stanja in celjenja rane ter izboljšanje kakovosti pacientovega življenja. S pravilnim in strokovnim pristopom, ki vključuje redno spremljanje stanja rane, ustrezno oskrbo in preprečevanje zapletov, patronažna medicinska sestra pomembno vpliva na uspešen proces zdravljenja.

Ključne besede: kronična rana, patronažna medicinska sestra, celjenje rane, bolečina

Vpliv dojenja na imunski sistem otroka

The impact of breastfeeding on the infant's immune system

Avtorstvo: Tjaša Podboj

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Dojenje ni samo najprimernejši vir dojenčkove prehrane, temveč tudi najpomembnejši vir zaščite. Materino mleko vsebuje imunoglobuline, materine levkocite, laktoferin, citokine, oligosaharide in mnoge druge imunološke faktorje, ki otroka ščitijo pred okužbami, kot so respiratorne okužbe, driska in nekrotizirajoči enterokolitis, ter pred mnogimi kroničnimi obolenji v odraslosti. Sposobnost prilagajanja otrokovim potrebam naredi materino mleko nezamenljivo. Dojenje ima pomemben vpliv na imunski sistem in dolgoročno vpliva na zdravje otrok in mater. Povezava med dojenjem in imunskim sistemom otroka obstaja in pomembno vpliva na zdravje otrok in mater. Materino mleko je najboljša izbira, sposobnost prilagajanja otrokovim potrebam pa skrbi za prenos imunoloških faktorjev na otroka v primeru okužbe in mu tako nudi ključno zaščito. Posledice nedojenja se kažejo z visoko morbiditeto in mortaliteto otrok in mater, predvsem v državah v razvoju in v družinah z nižjim socialno-ekonomskim statusom, zato je informiranje, spodbujanje in pomoč pri vzpostavitvi dojenja ključna, če želimo zmanjšati posledice nedojenja, prispevati k izboljšanju življenja otrok in mater ter zmanjšati pritisk na zdravstveni sistem.

Ključne besede: dojenje, materino mleko, imunski sistem otrok, zdravje mater in otrok, preventivni učinki dojenja

Proces umiranja in potrebe umirajočega v terminalni fazi raka pljuč

The dying process and the needs of the dying person in the terminal stage of lung cancer

Avtorstvo: Neža Poznič

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Namen oskrbe bolnika z rakom pljuč v terminalni fazi je izboljšati kakovost njegovega življenja. S pomočjo prave ocene bolnikovega preživetja, prepoznavanjem umiranja in ustrezno obravnavo simptomov se lahko upošteva bolnikove potrebe, lajšajo neželeni učinki zdravljenja in odpravljajo posledice zaradi napredovale bolezni. Paliativna oskrba je celostna obravnava, ki umirajočemu zagotovi podporo v celotnem spektru človekovih potreb, dostojanstvo in spoštovanje življenja. Žal kljub napredku medicine ostajajo potrebe umirajočih prepogosto nezadostno prepoznane in posledično neustrezno obravnavane. Namen zaključnega dela je bil raziskati področje potreb bolnikov s pljučnim rakom v obdobju aktivnega umiranja, predstaviti simptome in iz njih izhajajoče potrebe po zdravstveni negi s ciljem izboljšati kakovost zdravstvenih storitev. Raziskava v zaključni nalogi temelji na pregledu literature. Strokovno in znanstveno literaturo smo iskali v naslednjih podatkovnih bazah: PubMed, ScienceDirect in ResearchGate, upoštevali smo iskalne nize in vključitvene kriterije. Vire smo analizirali z metodo tematske vsebinske analize, pri čemer smo iz posameznih raziskav izluščili ključne ugotovitve, jih razvrstili v vsebinske kategorije (simptomi, potrebe bolnikov in svojcev, načini izvajanja paliativne oskrbe) ter jih sintezno povezali v skupne zaključke. Rezultati pregleda literature so pokazali, da se bolniki s pljučnim rakom v terminalni fazi najpogosteje soočajo s simptomi, kot so bolečina, dispneja, utrujenost, motnje spanja, slabost in delirij. Poleg fizičnih težav so izrazite tudi psihološke potrebe predvsem zaradi anksioznosti in občutka izgube dostojanstva. Na socialnem področju se kot ključni izzivi kažejo osamljenost, odvisnost od pomoči drugih ter obremenjenost družinskih članov. Pomemben del potreb predstavljajo tudi duhovna vprašanja, povezana s smislom življenja, vero in s pomiritvijo ob koncu življenja. Ugotovljeno je bilo, da najboljše rezultate prinaša pravočasno vključevanje integrirane paliativne oskrbe, ki združuje obvladovanje simptomov, psihološko podporo, pomoč svojcem in multidisciplinarno sodelovanje.

Ključne besede: umiranje, pljučni rak, potrebe umirajočega, paliativna oskrba, zdravstvena nega, kakovost, dostojanstvo

Dedni raki - vloga genomske svetovalke

Hereditary cancers – the role of a genetic counselor

Avtorstvo: Katarina Prelić

Mentorstvo: prof. dr. Maja Čemažar

Diplomska naloga obravnava vlogo genomske svetovalke v zdravstvenem timu za dedne rake. Genetsko svetovanje je nenadomestljiv del celostne obravnave bolnikov z rakom, vendar sam poklic genomske svetovalke še vedno ni dovolj urejen, kar prinaša izzive z različnih področij. Namen diplomske naloge je narediti pregled in analizo literature in opredeliti vlogo genomske svetovalke v zdravstvenem timu za dedne rake ter preučiti vpliv in pomen genetskega svetovanja pri obravnavi pacientov z dednimi oblikami raka. Za iskanje člankov smo uporabili spletne baze PubMed, Scopus in Web of Science ter v sistematični pregled vključili 14 člankov, objavljenih med letoma 2014 in 2024. Pregled 14-ih člankov je podal informacije na podlagi katerih smo uspešno odgovorili na podana raziskovalna vprašanja. Genomska svetovalka igra pomembno vlogo v zdravstvenem timu za dedne rake in predstavlja povezavo med timom in pacienti ter jih vodi skozi proces, ki je za njih lahko zelo stresen. Potrebno je še veliko dela, da bi sam poklic genomske svetovalke bolj prepoznan in zakonsko ter etično urejen.

Ključne besede: genetsko svetovanje, zdravstvena nega, rak

Pomen fizične aktivnosti pri pacientu s srčnim popuščanjem

The importance of physical activity in patients with heart failure

Avtorstvo: Špela Rejc

Mentorstvo: viš. pred. Helena Skočir

Srčno popuščanje je napredujoča srčno-žilna bolezen, ki predstavlja pomemben javnozdravstveni problem. Redna fizična aktivnost je varna in učinkovita metoda, ki lajša simptome in izboljšuje splošno počutje. Medicinska sestra ima ključno vlogo pri motiviranju, spodbujanju zdravega življenjskega sloga, izobraževanju pacientov in prepoznavanju znakov poslabšanja. S tem pomembno prispeva k večji samostojnosti pacienta in zmanjšanju števila hospitalizacij. Namen zaključne naloge je s pregledom literature ugotoviti, kako fizična aktivnost vpliva na potek bolezni in kakšna je vloga medicinske sestre pri zdravstveno-vzgojnem delu. Uporabili smo metodo pregleda literature. Iskanje literature je potekalo v podatkovnih bazah PubMed, ScienceDirect in Google Učenjak. Pri iskanju smo upoštevali članke, objavljene med leti 2015 in 2025, z recenziranim, prosto dostopnim celotnim besedilom v slovenskem ali angleškem jeziku. Skupno je bilo identificiranih 321 zadetkov. Po odstranitvi duplikatov in tematsko neustreznih člankov je bilo v končno analizo vključenih osem člankov, ki so ustrezali kriterijem. Ugotovili smo, da fizična aktivnost pozitivno vpliva na kakovost življenja pacientov s srčnim popuščanjem, da izboljšuje fizično zmogljivost in zmanjšuje simptome bolezni. Ključno vlogo pri tem ima medicinska sestra, ki s podporo, izobraževanjem in svetovanjem spodbuja pacienta. Tak pristop zmanjšuje hospitalizacije in izboljšuje obvladovanje bolezni v domačem okolju.

Ključne besede: srčno popuščanje, fizična aktivnost, medicinska sestra, zdravstvena nega

Vpliv zgodnje rehabilitacije po možganski kapi na samooskrbo pacienta

The impact of early rehabilitation after stroke on patient self-care

Avtorstvo: Anja Rešeta

Mentorstvo: viš. pred. Helena Skočir

Možganska kap je eden glavnih vzrokov za invalidnost in vpliva na neodvisnost pacienta. Na področju samooskrbe se tako pri pacientih izraža pomanjkljivost pri izvajanju temeljnih življenjskih aktivnosti. Z zgodnjo rehabilitacijo pacientu omogočimo čimprejšnje okrevanje in vrnitev v kakovostno življenje. Pozornost usmerimo predvsem na komunikacijo, pacientu namenimo dovolj časa za okrevanje, za uspeh so ključni tudi določeni cilji in načrti za prihodnost. Namen naloge je predstaviti pomen zgodnje rehabilitacije po preboleli možganski kapi na samooskrbo pacienta. S pomočjo pregleda strokovnih in znanstvenih člankov smo raziskali, kako zgodnja rehabilitacija vpliva na kakovost življenja po preboleli možganski kapi na samooskrbo pacienta. Iz dobljenih rezultatov pregledane literature je razvidno, da sta v večini primerov zgodnja rehabilitacija in pravočasno ukrepanje ključnega pomena za doseganje najvišje ravni kakovosti življenja. Pacienta je potrebno spodbujati in mu pomagati pri izvajanju temeljnih življenjskih aktivnosti (kot so oblačenje, slačenje, prehranjevanje itd.). Zdravstvena nega ima veliko vlogo pri obravnavi in nadaljnji rehabilitaciji. Pacientu z zgodnjim pričetkom rehabilitacije omogočimo povrnitev v življenje, ki je čim bližje tistemu pred samo prebolelo kapjo. Z vztrajnostjo in spodbudo pacientu pomagamo pri doseganju zastavljenih ciljev. Komunikacija je pomembna, saj s tem pacient sporoča svoje občutke, mišljenja, ki so pomembna za razumevanje in potek same rehabilitacije. Z zgodnjo rehabilitacijo povečamo možnost dobre prognoza za napredovanje.

Ključne besede: možganska kap, rehabilitacija, samooskrba

Stigmatizacija pacienta z opeklino

Stigmatization of patients with burn injuries

Avtorstvo: Kristina Rop

Mentorstvo: pred. Kristina Martinović Žunter

Opeklino so ena najpogostejših poškodb, ki lahko segajo od površinskih do globokih poškodb in življenjsko ogrožajočih stanj. Poleg fizičnih posledic, kot so bolečina, poškodbe kože in dolgotrajna rehabilitacija, se pacienti pogosto soočajo tudi s psihosocialnimi izzivi. Med njimi je tudi stigmatizacija. Izraz stigma izhaja iz antične Grčije, kjer je označeval telesne ali duševne znake, ki so posameznika ločevali od družbe in mu pripisovali družbeno manjvrednost. Namen raziskovalnega dela je bil raziskati stigmatizacijo pacientov z opeklinami ter ugotoviti pomen stigme na duševno zdravje pacienta in kakovost življenja. Uporabljen je bil integrativni pregled literature v angleškem in nemškem jeziku. Iskanje literature smo omejili med leti 2015 in 2025. V raziskavo smo vključili sedem člankov. Stigmatizacija pacientov z opeklinami je v literaturi opisana kot pogost pojav, ki je predvsem povezan z vidnimi posledicami poškodb, kot so brazgotine in spremembe telesne podobe. Raziskave kažejo, da negativni odzivi okolice pomembno vplivajo na razvoj zmanjšane samopodobe, socialne izolacije ter povečano pojavnost anksioznosti in depresije. Stopnja zaznane stigme je izrazitejša pri pacientih z obsežnejšimi in vidnimi opeklinami ter vpliva na njihovo vračanje v socialno in delovno okolje. Močna socialna mreža, psihološka podpora in vključevanje v podporne skupine pomembno zmanjšujejo negativne učinke stigmatizacije. Ključno vlogo pri obravnavi stigmatizacije imajo zdravstveni delavci, saj celostna rehabilitacija, ki vključuje psihosocialno podporo in ozaveščanje družbe, prispeva k boljšim dolgoročnim izidom pacientov z opeklinami.

Ključne besede: opeklino, stigmatizacija, pacient, samopodoba, zdravstvena nega

Refleksija in samorefleksija v klinični praksi

The role of reflection and self-reflection in clinical practice

Avtorstvo: Filip Rupnik

Mentorstvo: viš. pred. Urška Bogataj

V zaključnem delu smo pozornost usmerili na refleksijo in samorefleksijo, natančneje na njuno uporabo v klinični praksi. V zaključnem delu smo raziskali pomen refleksije in samorefleksije v klinični praksi ter njun vpliv na dobrobit medicinskih sester. Kot metodo dela smo uporabili sistematičen pregled literature z uporabo baz podatkov EBSCO Host, PubMed, ScienceDirect in Springer Nature. V pregled smo vključili 16 strokovnih člankov. Refleksija spodbuja nenehno učenje, povezovanje teorije s prakso in osebni ter profesionalni razvoj zaposlenih v zdravstveni negi. Ugotovili smo, da je refleksija bistveni del kompetentnosti medicinskih sester in je kot taka vključena v klinično okolje. V pregledu literature zasledimo sledeče strategije spodbujanja refleksije: pisanje refleksivnih dnevnikov s povratno informacijo mentorja, rabo digitalnih orodij, skupinsko refleksijo ter obiskovanje delavnic, ki spodbujajo refleksijo. Največji izzivi pri implementaciji refleksije v klinično okolje so pomanjkanje znanja, časa in podpore mentorjev, fluktuacija zaposlenih in neugodno delovno okolje. Raziskali smo vpliv refleksije in samorefleksije na delo medicinskih sester, strategije za spodbujanje reflektivne prakse ter ovire delavcev v zdravstveni negi pri implementaciji refleksije in samorefleksije v klinično okolje.

Ključne besede: refleksija, introspekcija, zdravstvena nega

Zdravstvena nega pri mladostniku z anoreksijo nervozo: študija primera

Nursing care of an adolescent with anorexia nervosa: a case study

Avtorstvo: Tatjana Savić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Melita Peršolja

Anoreksija nervoza predstavlja resno psihiatrično bolezen, za katero je značilno omejeno prehranjevanje. Je bolezen razvitega sveta, ki jo označuje zavestno povzročeno znižanje telesne mase s strani samega pacienta. Oseba z anoreksijo nervozo čuti intenziven strah pred debelostjo. Namen zaključne naloge je z uporabo domače in tuje literature predstaviti in opisati anoreksijo nervozo ter s študijo primera prikazati zdravstveno nego mladostnika s tem obolenjem. Večina avtorjev poroča o visoki stopnji pojavnosti anoreksije nervoze pri dekletih v obdobju od 15–19 let. Glavne značilnosti te bolezni so: zmanjšana telesna masa, moteno doživljanje telesne podobe, strah pred pridobivanjem mase, neustrezni prehranjevalni vzorci, prekomerna telesna aktivnost, zdravstvene posledice in psihološki simptomi. Cilji in načrti zdravstvene nege so usmerjeni v zagotavljanje fizične in psihološke podpore mladostniku, spremljanju napredka ter sodelovanju v zdravstvenem timu. Zdravljenje anoreksije nervoze poteka multidisciplinarno. Poleg prehranske rehabilitacije sta zelo pomembna kognitivno-vedenjska psihoterapija ter družinska terapija. Osnovna značilnost procesa zdravstvene nege je razvijanje ustreznega odnosa med medicinsko sestro in pacientom ter izjemna pomembnost opazovanja in spremljanja pacienta v spodbujanju k pozitivnim odločitvah. Naloge medicinske sestre so, da redno opazuje in spremlja pacienta, zagotavlja njegovo varnost, ima veliko razumevanja za njegovo stisko, ter ga uči zdravih navad ter spodbuja k izražanju občutkov.

Ključne besede: motnje hranjenja, mladostnik, zdravstvena nega, anoreksija nervoza

Obravnava pacienta s tuberkulozo: primerjava med Slovenijo in Gambijo

Management of a patient with tuberculosis: A comparison between Slovenia and Gambia

Avtorstvo: Milica Sedlarević

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko, viš. pred. Helena Skočir

Tuberkuloza je nalezljiva bolezen, ki predstavlja velik javnozdravstveni izziv v številnih državah z različnimi zdravstvenimi sistemi, med drugim tudi v Sloveniji in Gambiji. V Sloveniji je zdravljenje tuberkuloze dobro organizirano, saj imajo pacienti dostop do naprednih diagnostičnih metod in dobro usposobljene zdravstvene delavce. Po drugi strani pa je v Gambiji obvladovanje tuberkuloze veliko težje zaradi pomanjkanja virov, zdravil, ustrezne zdravstvene infrastrukture in stigmatizacije, kar vodi v pozno odkrivanje bolezni in zakasnjeno zdravljenje. To povečuje tveganje za širjenje bolezni in razvoj odpornosti na zdravila. Namen zaključne naloge je bil preučiti razlike v diagnostiki in zdravljenju tuberkuloze ter obravnavi pacientov po odpustu iz bolnišnice med Slovenijo in Gambijo na podlagi pregleda literature. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela. Pregled literature je bil izveden s pomočjo iskalnikov in podatkovnih baz in predstavljen z diagramom PRISMA. V končno analizo je bilo vključenih devet znanstvenih virov. Ugotovili smo, da je v Sloveniji zdravljenje tuberkuloze dobro organizirano in učinkovito, medtem ko v Gambiji glavni izzivi vključujejo pomanjkanje virov, zdravil in stigmo, kar vodi v zakasnjeno diagnozo in zdravljenje. Na podlagi ugotovitev smo prepričani, da je za učinkovito obvladovanje tuberkuloze ključen dober dostop do diagnostike, zgodnje odkrivanje bolezni in usposabljanje zdravstvenih delavcev.

Ključne besede: tuberkuloza, odkrivanje, zdravstvena nega, oskrba po odpustu, vloga medicinske sestre

Zavedanje in razumevanje odpornosti proti antibiotikom med splošno populacijo

Awareness and understanding of antibiotic resistance in the general population

Avtorstvo: Ammar Seferović

Mentorstvo: pred. Ines Dujc

Odpornost proti antibiotikom predstavlja eno največjih groženj sodobni medicini, saj zmanjšuje učinkovitost zdravljenja bakterijskih okužb in ogroža javno zdravje. Med ključnimi dejavniki za njen nastanek sta nepravilna in pretirana uporaba antibiotikov. Namen zaključne naloge je bil raziskati razumevanje in vedenje splošne populacije glede uporabe antibiotikov ter preučiti vlogo izobraževanja pri preprečevanju protimikrobne odpornosti. Izveden je bil sistematični pregled literature, pri katerem sta bili uporabljeni mednarodni podatkovni bazi PubMed in Scopus. V pregled so bili vključeni članki, objavljeni v obdobju med letoma 2015 in 2025. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Od skupno 315 identificiranih zadetkov je bilo v končno analizo vključenih deset raziskav. Analiza vključenih raziskav je pokazala razširjeno pomanjkanje znanja o pravilni uporabi antibiotikov v splošni populaciji, zlasti glede razlikovanja med virusnimi in bakterijskimi okužbami ter pomena dokončanja predpisane terapije. Ugotovili smo tudi, da na vedenje posameznikov pomembno vplivajo dejavniki kot so: stopnja izobrazbe, altruizem ter družbeno-kulturno okolje. Rezultati kažejo, da zgolj znanje ne zadošča za učinkovito preprečevanje odpornosti proti antibiotikom. Potrebni so celostni in ciljno usmerjeni ukrepi. Ti morajo vključevati sistematično krepitev zdravstvene pismenosti prebivalstva ter ustrezno podporo zdravstvenim delavcem pri racionalni rabi antibiotikov. Pomembno vlogo imajo tudi javnozdravstvene kampanje ter vključevanje vsebin o pravilni uporabi antibiotikov in protimikrobni odpornosti v izobraževalne programe na različnih ravneh.

Ključne besede: odpornost proti antibiotikom, splošna populacija, nepravilna uporaba antibiotikov, javno zdravje

Odnos študentov zdravstvene nege do revščine

Nursing students' attitudes toward poverty

Avtorstvo: Alija Softić

Mentorstvo: pred. mag. Mira Šavora

Odnos študentov zdravstvene nege do revščine se pogosto osredotoča na razumevanje njenih vzrokov in posledic, pa tudi na pomen dostopa do zdravstvenih storitev in socialne podpore. V sodobni družbi se revščina ne kaže le kot pomanjkanje materialnih dobrin, temveč vpliva tudi na dostop do osnovnih storitev, kot so zdravstvena oskrba, izobraževanje in zaposlitvene priložnosti. Namen diplomske naloge je raziskati in razumeti, kako lahko revščina vpliva na zdravje in dobro počutje, kako prispevati k izboljšanju zdravstvenega stanja ljudi v revščini, ugotoviti ali študenti zdravstvene nege prepoznajo revščino kot pomemben dejavnik pri načrtovanju in izvajanju zdravstvene nege ter ali se zavedajo pomena celostnega pristopa k obravnavi pacienta v stiski. Podatki v empiričnem delu naloge so bili pridobljeni s pomočjo ankete, ki je bila izvedena med študenti zdravstvene nege. Anketa je bila oblikovana na spletni strani 1ka in razdeljena na fakultete. Raziskava je potekala od 30. 10. 2024 do 16. 11. 2024. Podatke smo obdelali s programom Microsoft Office. Večina anketirancev (n = 46) se je že srečala z osebami, ki živijo v revščini. Pri opisu, kaj spada pod revščino, je največ anketirancev (n = 28) izbralo pomanjkanje osnovnih potreb, omejen dostop do izobraževanja in zaposlitve (n = 15), ekonomsko ranljivost in nizke dohodke (n = 24), pomanjkanje dostopa do javnih storitev (n = 17), ter vse navedeno (n = 29). Revščino je kot individualno odgovornost opisalo 5 anketirancev, 11 kot sistemski vzrok neenakosti, kot oboje pa 34 anketirancev. Da je revščina povezana z neenakostmi na področju zdravja je odgovorilo 31 anketiranih, s spremembami v izobraževanju pa 27 anketiranih. Na vprašanje o povezanosti revščine so izbrali: vedenje posameznika (n = 10), družbeni razlogi (n = 18), okoliščine posameznika (n = 23), vse navedeno (n = 30). Odnos študentov do revščine je kompleksen in večplasten. Ključno je, da se študenti zdravstvene nege ne le izobražujejo o teh vprašanjih, temveč se tudi aktivno vključijo v skupnosti in s tem pridobijo neposredne izkušnje.

Ključne besede: študenti, zdravstvena nega, revščina

Alergije na hrano pri otrocih

Food allergies in children

Avtorstvo: Mitja Sosič

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Alergije na hrano pri otrocih postajajo vse pogostejši javnozdravstveni problem, saj predstavljajo veliko breme za otroke in njihove družine. Razvoj alergij je povezan z genetskimi in okoljskimi dejavniki ter imunološkimi mehanizmi. Med otroki v Evropi in ZDA 6-8 % otrok trpi za vsaj eno prehransko alergijo. Pomembno vlogo pri nastanku alergij imajo imunski mehanizmi, predvsem porušeno ravnovesje med Th2 odgovorom in regulatornimi T-celicami (Treg). Zgodnje uvajanje alergenih živil v prehrano med 4. in 6. mesecem starosti se kaže kot učinkovita preventiva. Kljub napredku na področju diagnostike in preventive ostaja alergija na hrano kompleksno področje, ki zahteva multidisciplinarno obravnavo. Zdravstveni delavci imajo pomembno vlogo pri izobraževanju staršev in spremljanju otrok z alergijami.

Ključne besede: alergije na hrano, otroci, imunološki mehanizmi, zgodnje uvajanje alergenov

Izboljšanje učinkovitosti protokolov preprečevanja bolnišničnih okužb: analiza in priporočila

Improving the effectiveness of hospital infection prevention protocols: analysis and recommendations

Avtorstvo: Samanta Stanišić

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Bolnišnične okužbe predstavljajo enega najpogostejših zapletov zdravstvene oskrbe in pomembno vplivajo na obolevnost, umrljivost ter stroške zdravljenja. Popolnoma jih ni mogoče preprečiti, vendar je njihovo pojavnost mogoče bistveno zmanjšati z doslednim izvajanjem preventivnih ukrepov in stalnim izboljševanjem obstoječih postopkov. Namen naloge je analizirati učinkovitost protokolov za preprečevanje bolnišničnih okužb ter opredeliti priložnosti za izboljšave v kliničnih okoljih. Uporabili smo pregled strokovne in znanstvene literature, pri čemer smo se osredotočili na prispevke v slovenskem in angleškem jeziku, objavljene v zadnjem desetletju. Ugotavljamo, da je neenotno in nedosledno izvajanje higiene rok med zdravstvenimi delavci eden ključnih dejavnikov tveganja, pri čemer se kot pogost razlog navaja delovna preobremenjenost. Redna in ciljno usmerjena izobraževanja dokazano izboljšujejo skladnost z ukrepi ter zmanjšujejo pojav okužb, še posebej kadar so učne vsebine kratke, jasne in praktično usmerjene. Pomembno vlogo ima tudi uporaba orodij za samoocenjevanje kakovosti in varnosti oskrbe, ki omogočajo prepoznavanje pomanjkljivosti in načrtovanje izboljšav. Sklepamo, da so za uspešno preprečevanje bolnišničnih okužb ključni stalno izobraževanje zdravstvenega osebja, uporaba podpornih orodij, vključevanje sodobnih tehnologij ter sposobnost prilagajanja ukrepov konkretnim kliničnim situacijam, kar prispeva k večji varnosti in kakovosti zdravstvene oskrbe.

Ključne besede: varnost pacientov, higiena rok, izobraževanje osebja, kakovost oskrbe, obvladovanje tveganj

Vloga telesne aktivnosti pri izboljšanju spanja in fizičnega zdravja otrok

The role of physical activity in improving children's sleep and physical health

Avtorstvo: Tjaša Stražišar

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Telesna dejavnost predstavlja pomemben dejavnik pri spodbujanju zdravega telesnega razvoja ter ugodno vpliva na kakovost spanja pri otrocih, zlasti v zgodnjem otroštvu. Redno gibanje prispeva k uravnavanju bioloških ritmov, zmanjševanju nemira in preprečevanju motenj spanja, hkrati pa deluje varovalno pred razvojem številnih akutnih in kroničnih zdravstvenih težav. Namen naloge je pregledati ugotovitve o vplivu gibanja na spalne navade in telesno dobrobit otrok ter prispevati k večji ozaveščenosti staršev in strokovnih delavcev o pomenu aktivnega življenjskega sloga v otroštvu. Uporabili smo pregled strokovne in znanstvene literature, pri čemer smo se osredotočili na mlajše otroke do šestega leta starosti. Ugotavljamo, da večja stopnja gibanja pozitivno vpliva na daljše in kakovostnejše spanje, medtem ko sedeči način življenja pogosto vodi v krajši čas spanja in več težav z uspavanjem. Redna telesna dejavnost je povezana tudi z boljšim delovanjem imunskega sistema, manjšim številom okužb dihal, krajšim potekom bolezni ter ugodnim vplivom na telesno maso, kostno trdnost in splošno telesno pripravljenost. Pomembno je upoštevati, da se priporočena količina in intenzivnost gibanja razlikujeta glede na starost in razvojno obdobje. Sklepamo, da ima spodbujanje rednega gibanja v zgodnjem otroštvu pomembno vlogo pri oblikovanju zdravih spalnih navad ter dolgoročnem izboljševanju telesnega in psihičnega počutja.

Ključne besede: zgodnji razvoj, dnevne navade, imunska odpornost, sedeči način življenja, dobro počutje

Spanje in družba; vpliv spanja na produktivnost družbe in zdravstvenega osebja

Sleep and society: the impact of sleep on the productivity of society and healthcare professionals

Avtorstvo: Roko Stojnić

Mentorstvo: pred. mag. Mira Šavora

Raziskovalna naloga proučuje, kako znanstveniki na področju psihologije, nevrologije in sociologije definirajo spanje, ter ponuja izsledke različnih raziskav, ki so proučevale ali človeštvo dovolj spi. Naloga usmerja pozornost na proučevanje pomena spanja za posameznika in pomena spanja za celotno družbo, ter z analizo pridobljenih raziskav skuša ugotoviti, kakšna je spalna higiena zdravstvenega osebja. Ugotavljamo, da pomanjkanje spanja negativno vpliva na zdravje, povečuje tveganje za kronične bolezni in zmanjšuje delovno učinkovitost, t.j. produktivnost. Tematike podajajo odgovore, kako in v kolikšni meri kakovost spanja vpliva na produktivnost ljudi, še ožje na produktivnost zdravstvenih delavcev. Hkrati poda informacije o trenutnih ukrepih, ki jih izvajajo delodajalci in predstavi smernice za kakovostno spanje. Zaključek naloge poudarja pomen ozaveščanja o zdravih spalnih navadah in predlaga ukrepe za izboljšanje spanja na individualni in družbeni ravni.

Ključne besede: spanje, družba, produktivnost

Obravnava bolečine v prehospitalnem okolju

Pain management in the prehospital setting

Avtorstvo: Alijana Suljkanović

Mentorstvo: izr. prof. dr. Igor Karnjuš, Aljaž Božič

Bolečina je pogost simptom v predbolnišničnem okolju, kjer sta hitro in učinkovito ukrepanje ključna za zmanjšanje stresa, izboljšanje počutja ter stabilizacijo bolnikov. Namen zaključne naloge je bil raziskati obravnavo bolečine v predbolnišničnem okolju ter preučiti, katere metode, pristope in orodja zdravstveni delavci uporabljajo za njeno ocenjevanje in obvladovanje. Izveden je bil sistematični pregled domače in tuje znanstvene ter strokovne literature s področja obvladovanja bolečine v predbolnišničnem okolju. Iskanje literature je potekalo v podatkovnih bazah Google Učenjak, PubMed in ScienceDirect z uporabo iskalnih izrazov v slovenskem in angleškem jeziku, in sicer »obrnava bolečine« in »predbolnišnično okolje«. Pri iskanju smo uporabili Boolove operatorje AND (IN) in OR (ALI) v različnih kombinacijah. V pregled smo vključili znanstvene članke, ki so bili v celoti dostopni v slovenskem ali angleškem jeziku ter objavljeni v obdobju med letoma 2015 in 2025. Izvedena je bila primerjalna analiza 15 znanstvenih člankov, objavljenih v navedenem obdobju. Ugotovitve pregleda literature kažejo, da sta ocenjevanje in obvladovanje bolečine v predbolnišničnem okolju ključna elementa zdravstvene oskrbe, vendar številne raziskave opozarjajo, da klinična praksa pogosto odstopa od strokovnih smernic. Prav tako smo ugotovili, da je kakovost lajšanja bolečine pri bolnikih odvisna od strokovne usposobljenosti in izkušenj reševalcev, dosledne uporabe strokovnih smernic ter uporabe standardiziranih lestvic za ocenjevanje bolečine. Učinkovito obvladovanje bolečine pomembno vpliva na bolnikovo izkušnjo in nadaljnji potek zdravljenja, pri čemer kombinacija farmakoloških in nefarmakoloških metod predstavlja temelj celostne obravnave. Le s takšnim pristopom je mogoče bolnikom zagotoviti kakovostno, celostno in predvsem varno predbolnišnično zdravstveno oskrbo.

Ključne besede: obravnava bolečine, predbolnišnično okolje, ocenjevanje bolečine, analgezija

Znanja in stališča študentov zdravstvene nege o neplodnosti

Nursing students' knowledge and attitudes about infertility

Avtorstvo: Katja Šnajder

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Neplodnost je vse pogostejši javnozdravstveni problem, ki prizadene približno vsakega šestega posameznika v rodni dobi. Poleg medicinskih vplivov vključuje tudi pomembne psihosocialne vidike, zaradi česar je celostna obravnava ključna. Zdravstveni delavci, predvsem medicinske sestre, imajo pomembno vlogo pri podpori posameznikom z neplodnostjo, zato je ključno, da že v času študija pridobijo ustrezno znanje in razvijejo primerna stališča. Namen naloge je raziskati znanja in stališča študentov zdravstvene nege o neplodnosti. Uporabili smo deskriptivno metodo dela. Uporabljen je bil pregled znanstvene literature v podatkovnih bazah Sience Direct, PubMed in COBISS. Vključili smo znanstvene članke, objavljene v slovenskem in angleškem jeziku med leti 2015 do 2025, ki so bili prosto dostopni. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Rezultati so bili analizirani s tematsko analizo. V končno analizo smo vključili sedem raziskav: štiri kvantitativne raziskave, dve presečni raziskavi in eno kvalitativno raziskavo. Ugotovljeno je bilo, da imajo študentje zdravstvene nege osnovno znanje in jim primanjkuje poglobljenega znanja o neplodnosti. Na raven znanja in stališč vplivajo spol, letnik študija, osebne izkušnje in kultura. V študijskih programih bi potrebovali več poudarka o tej tematiki, da bi študentje razvili empatičen pristop in razumevanje psihosocialnih vidikov. To bi vplivalo tudi na boljšo pripravljenost za prakso v kliničnem okolju. Prihodnje raziskave bi se morale osredotočiti tudi na druga geografska območja z drugačnimi zdravstvenimi sistemi in kulturnimi pogledi na neplodnost.

Ključne besede: študentje zdravstvene nege, neplodnost, ozaveščenost, percepcija

Protonska terapija za zdravljenje raka pri otrocih

Proton therapy for the treatment of cancer in children

Avtorstvo: Aneja Šuligoj

Mentorstvo: prof. dr. Maja Čemažar

Rak pri otrocih predstavlja velik izziv v sodobni onkologiji, saj zahteva učinkovite in varne metode zdravljenja. Ena izmed sodobnejših oblik radioterapije je protonska terapija, ki omogoča ciljno obsevanje tumorjev z minimalnim vplivom na zdrava tkiva. Namen zaključne naloge je preučiti, pri katerih vrstah raka v otroški dobi je protonska terapija najprimernejša, primerjati njene stranske učinke z drugimi oblikami obsevanja ter oceniti njeno klinično učinkovitost. Uporabljena je bila metoda pregleda znanstvene literature in primerjava rezultatov kliničnih raziskav. Ugotovitve kažejo, da je protonska terapija še posebej učinkovita pri tumorjih osrednjega živčnega sistema, retinoblastomu in sarkomu. V primerjavi s klasično radioterapijo povzroča manj dolgoročnih stranskih učinkov. Protonska terapija je obetavna metoda zdravljenja, saj omogoča boljšo zaščito zdravih tkiv in zmanjšuje tveganje za kasnejše zaplete. Nadaljnje raziskave so ključne za optimizacijo njenega učinka in širšo uporabo v otroški onkologiji.

Ključne besede: protonska terapija, rak, otroci

Vpliv redne telesne aktivnosti na telesno zdravje posameznika iz delovno aktivne populacije

The impact of regular physical activity on the physical health of individuals in the active working population

Avtorstvo: Sabina Taletović

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč

Sedeč način življenja med zaposlenimi predstavlja pomemben izziv sodobne družbe, saj ima dolgotrajno sedenje na delovnem mestu številne negativne posledice za telesno in duševno zdravje posameznikov. Pomanjkanje gibanja in nizka raven telesne dejavnosti sodita med ključne dejavnike tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni ter sta povezana z večjo pojavnostjo mišično-skeletnih težav, zmanjšano telesno zmogljivostjo in slabšim splošnim počutjem. Namen naloge je na podlagi pregleda strokovne in znanstvene literature proučiti vpliv redne telesne aktivnosti na telesno zdravje in dobrobit posameznikov iz delovno aktivne populacije ter opredeliti dejavnike, ki vplivajo na vključevanje gibanja v vsakdanje življenje zaposlenih. Uporabiti smo želeli pregled literature s področja zdravja zaposlenih in promocije zdravega življenjskega sloga. Ugotavljamo, da redna telesna dejavnost pomembno prispeva k izboljšanju telesne pripravljenosti, zmanjšanju bolečin v gibalnem sistemu ter boljšemu uravnavanju telesne mase. Poleg telesnih koristi ima gibanje tudi pozitiven vpliv na psihološko počutje, saj zmanjšuje stres, napetost in tveganje za pojav čustvenih težav ter izboljšuje razpoloženje. Nasprotno pa dolgotrajno sedenje brez ustreznih gibalnih prekinitev negativno vpliva na zdravje, zlasti pri zaposlenih, ki niso redno telesno dejavni. Sklepamo, da so za spodbujanje gibanja pri delovno aktivnem prebivalstvu pomembni osebni, okoljski in organizacijski dejavniki, pri čemer imajo delovne organizacije pomembno vlogo pri ustvarjanju spodbudnega okolja za zdrav življenjski slog.

Ključne besede: sedeči način življenja, zdravje zaposlenih, psihofizično počutje, preventiva bolezni, delovno okolje

Ukrepi za preprečevanje ventilacijskih pljučnic

Measures for the prevention of ventilator-associated pneumonia

Avtorstvo: Mojca Tinunin

Mentorstvo: pred. Ines Dujc

Ventilacijska pljučnica je ena najpogostejših okužb, povezanih z bolnišničnim zdravljenjem, ki pomembno podaljšuje čas hospitalizacije, povečuje stroške zdravljenja ter tveganje za umrljivost. Pojavi se pri pacientih, ki so zdravljeni z mehansko ventilacijo, pri čemer do okužbe pride zaradi vdora mikroorganizmov v spodnje dihalne poti. Preprečevanje ventilacijske pljučnice predstavlja pomemben vidik obravnave pacientov, zdravljenih z mehansko ventilacijo. Namen zaključne naloge je bil raziskati različne preventivne ukrepe za preprečevanje ventilacijske pljučnice pri pacientih na mehanski ventilaciji ter izpostaviti vlogo zdravstvene nege pri zagotavljanju varne in kakovostne oskrbe. Izveden je bil sistematični pregled literature, pri katerem sta bili uporabljeni mednarodni podatkovni bazi PubMed in ScienceDirect. V pregled so bili vključeni znanstveni članki, objavljeni v obdobju med letoma 2015 in 2025. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Od skupno 378 identificiranih zadetkov je bilo v končno analizo vključenih devet raziskav. Ugotovitve kažejo, da je za učinkovito preprečevanje ventilacijske pljučnice ključno dosledno izvajanje več preventivnih ukrepov. Med najpomembnejše sodijo ustrezen položaj pacienta v postelji, redna in pravilna ustna higiena, uporaba zaprtih aspiracijskih sistemov, redna aspiracija dihalnih poti ter dosledno upoštevanje higiene rok zdravstvenih delavcev. Uporaba antiseptičnih sredstev za ustno higieno, kot je klorheksidin, ter uporaba zaprtih aspiracijskih sistemov dokazano zmanjšujeta tveganje za razvoj okužbe. Učinkovito preprečevanje ventilacijske pljučnice zahteva multidisciplinarni pristop, stalno izobraževanje zdravstvenega osebja in dosledno izvajanje preventivnih ukrepov, kar prispeva k zmanjšanju pojavnosti okužb, krajšemu času hospitalizacije ter boljšim izidom zdravljenja.

Ključne besede: ventilacijska pljučnica, mehanska ventilacija, preventivni ukrepi, zdravstvena nega, bolnišnične okužbe

Nevarnosti in pasti uživanja konoplje

The dangers and pitfalls of cannabis use

Avtorstvo: Vanesa Tomić Vujić

Mentorstvo: doc. dr. Marko Pišljar

Uživanje konoplje v rekreativne namene je postalo vse pogostejše, vendar so se z rastjo njene uporabe pojavile tudi skrbi glede njenih potencialnih nevarnosti za zdravje. Kljub naraščajoči legalizaciji v različnih državah se še vedno proučujejo negativni učinki, povezani z rednim uživanjem konoplje, predvsem na psihično in fizično zdravje. Namen zaključne naloge je celovito proučiti negativne učinke uživanja konoplje na posameznika in družbo, s poudarkom na fizioloških in psiholoških posledicah uporabe. Cilj je prepoznati ključna tveganja in izpostaviti pomembnost preventivnih ukrepov ter strategij za ozaveščanje. Uporabili smo deskriptivno metodo dela, pri kateri smo izvedli pregled znanstvene literature v več bazah podatkov, kot so ScienceDirect, PubMed, Cobiss in Medline. Vključeni so bili znanstveni članki v slovenskem in angleškem jeziku, ki so bili objavljeni med letoma 2015 in 2025 ter prosto dostopni. Postopek pregleda literature smo prikazali s pomočjo diagrama PRISMA. Zbrani rezultati so bili analizirani s pomočjo tematske analize, ki je omogočila podrobno obravnavo ključnih vsebin na obravnavano temo. Rezultati so pokazali, da uživanje konoplje povzroča številne negativne fiziološke in psihološke posledice. Psihični učinki vključujejo povečano tveganje za depresijo, anksioznost, samomorilno vedenje ter zmanjšanje kognitivnih sposobnosti, medtem ko fiziološki učinki obsegajo spremembe možganskih struktur, zmanjšanje volumna določenih področij, motnje spanja in spremembe v delovanju mrežnice. Uživanje konoplje predstavlja resno javnozdravstveno tveganje, zlasti za mladostnike in mlade odrasle. Za zmanjšanje škodljivih posledic so ključni zgodnje preventivne strategije, interdisciplinarno sodelovanje ter širjenje znanstveno podprtih informacij o tveganjih.

Ključne besede: konoplja, posledice uporabe, tveganja

Prednosti in slabosti uporabe videoiger pri oblikovanju učnih izkušenj za študente zdravstvene nege

Advantages and disadvantages of using video games in designing learning experiences for nursing students

Avtorstvo: Ejub Topalović

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

V sodobnem svetu, ki ga zaznamujeta globalizacija in tehnološki napredek, se izobraževalni procesi nenehno prilagajajo novim trendom in potrebam. Videoigre so že temeljito integrirane v izobraževalni proces. Kljub temu pa njihova uporaba v izobraževanju zdravstvene nege ni bila deležna celovitega razumevanja in empiričnih raziskav, ki bi jih priznavale kot učinkovito pedagoško orodje. Namen je raziskati vpliv uporabe videoiger v izobraževanju. Cilj je bil identificirati ključne prednosti in slabosti videoiger ter izzive, ki lahko vplivajo na oblikovanje učnih izkušenj študentov zdravstvene nege. Uporabili smo deskriptivno metodo s pregledom znanstvene literature, dostopne preko mednarodnih baz podatkov, kot so Cochrane Library, Science Direct, PubMed in CINAHL. Iskanje literature je bilo omejeno na obdobje od 2020 do 2023, pri čemer so bili vključeni izvirni znanstveni članki v angleškem in slovenskem jeziku. Uporabljena je bila iskalna strategija PICO za selekcijo relevantnih virov. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. V končno analizo smo vključili 14 raziskav. Videoigre oblikujejo učne izkušnje študentov zdravstvene nege z omogočanjem simulacij kliničnih scenarijev, ki podpirajo razvoj kliničnih spretnosti, odločanja in komunikacije v varnem okolju. Prispevajo k izboljšanju poklicnih kompetenc, kot so sprejemanje odločitev in občutljivost do potreb pacientov. Poleg tega spodbujajo razvoj transkulturnih kompetenc, saj omogočajo izkušnje z različnimi zdravstvenimi in kulturnimi situacijami. Ker gre v osnovi za nov, inovativen učni pristop na področju zdravstvene nege, obstajajo omejene raziskave na področju negativnih učinkov, ki se kažejo kot posledica dolgoročne izpostavljenosti digitalnim vsebinam. Slovenski prostor je zelo majhen v primerjavi z ostalimi državami, ki dojemajo tovrstni izobraževalni koncept kot hitrejši prenos znanja, zato bi bilo smiselno izvesti ustrezne raziskave med slovenskimi študenti zdravstvene nege ter preveriti možnosti za vključitev tovrstnega pristopa v slovenski izobraževalni prostor.

Ključne besede: videoigre, igrifikacija, izobraževanje v zdravstveni negi, učne izkušnje, študenti zdravstvene nege

Presejalni testi v prepoznavanju demence pri starejših

Screening tests in the identification of dementia in older adults

Avtorstvo: Urška Tratnik

Mentorstvo: doc. dr. Marko Pišljar

Demenca predstavlja enega večjih izzivov sodobne družbe, saj je zaradi starajočega se prebivalstva njena razširjenost v porastu. Gre za bolezen, ki postopno prizadene kognitivne in druge duševne sposobnosti ter bistveno vpliva na posameznikovo samostojnost in kakovost življenja. Namen zaključne naloge je proučiti presejalne teste pri zgodnjem odkrivanju demence s posebnim poudarkom na dveh validiranih testih, ki se uporabljata v slovenski klinični praksi, in sicer Kratek preizkus spoznavnih sposobnosti – KPSS (Mini Mental State Examination – MMSE) ter Test risanja ure – TRU (Clock Drawing Test – CDT). Izvedli smo pregled strokovne in znanstvene literature, objavljene med letoma 2015 in 2025, z uporabo ključnih besed in logičnih operatorjev v bazah, kot so PubMed, ScienceDirect, Wiley in Cobiss. Ugotovili smo, da testa MMSE in CDT omogočata hitro oceno kognitivnega stanja pri starejših ter imata pomembno vlogo pri začetnem zaznavanju znakov kognitivnega upada. Zgodnje odkrivanje demence s pomočjo presejalnih testov je ključno za nadaljnje usmerjanje bolnika v ustrezno obravnavo ter za pravočasno načrtovanje podpore bolniku in svojcem.

Ključne besede: demenca, presejalni test, MMSE, CDT, starejši odrasli

Zakaj se nosečnice odločajo za določeno porodnišnico

Why do pregnant women choose a particular maternity hospital

Avtorstvo: Lucija Treven

Mentorstvo: viš. pred. Sandra Martinuč, asist. Rebeka Lekše

Nosečnost in porod sta za žensko izjemno pomembni izkušnji. Pri izbiri porodnišnice imajo pomembno vlogo različni dejavniki, ki vplivajo na občutek varnosti, zadovoljstvo in kakovost izkušnje. Namen zaključne naloge je bil ugotoviti glavne dejavnike, ki vplivajo na izbiro porodnišnice pri ženskah v Sloveniji. Raziskava je temeljila na kvantitativni metodi. Podatke smo zbrali s spletnim anketnim vprašalnikom, ki ga je izpolnilo 172 žensk s povprečno starostjo 30,9 let. Zbrane podatke smo analizirali z opisno statistiko v programu Excel. Izbira porodnišnice je bila pomembna za 70,3 % anketirank. Najpogostejši dejavniki izbire so bili bližina porodnišnice (76,9 %), prisotnost partnerja pri porodu (57,0 %), prijaznost in podpora osebja (55,8 %) ter strokovnost osebja (55,2 %). Po porodu je 83 % anketirank poročalo o zadovoljstvu z zdravstveno oskrbo, večji pomen pa so pripisale podpori dojenju in odnosu osebja. Ugotovitve kažejo, da pri oblikovanju porodne izkušnje odločilno vlogo igra zaznana kakovost odnosa in podpore zdravstvenega osebja, kar presega zgolj organizacijske in logistične vidike oskrbe. Poudarek na čustveni podpori in individualnem pristopu odraža sodobne trende porodništva, usmerjene v žensko in njene potrebe. Sprememba prioritet po porodu nakazuje pomen celostne poporodne oskrbe, zlasti na področju dojenja in psihosocialne podpore. Raziskava potrjuje, da imajo zdravstveni delavci ključno vlogo pri zagotavljanju varne, spoštljive in pozitivne porodne izkušnje, kar predstavlja pomembno izhodišče za nadaljnje izboljšave klinične prakse. Smiselno bi bilo vključiti tudi kvalitativne pristope za poglobljeno razumevanje pričakovanj in potreb porodnic. Dodatno bi bilo koristno raziskati vpliv organizacijskih dejavnikov in izobraževanja zdravstvenega osebja na zaznano kakovost porodne in poporodne oskrbe ter vključiti primerjalne analize med različnimi porodnišnicami in regijami.

Ključne besede: nosečnost, porod, izbira porodnišnice, zadovoljstvo porodnic, kakovost oskrbe

Obravnava pacienta s kronično rano v patronažnem varstvu

Care of a patient with a chronic wound in community nursing

Avtorstvo: Maja Treven

Mentorstvo: viš. pred. Ester Benko

Kronične rane so pomemben javnozdravstveni problem, saj zaradi dolgotrajnega celjenja, pogostih zapletov ter vpliva na funkcionalnost in kakovost življenja pacienta zahtevajo celostno in interdisciplinarno obravnavo. V patronažnem varstvu ima ključno vlogo patronažna medicinska sestra, ki zagotavlja strokovno oskrbo rane v domačem okolju pacienta, izvaja zdravstveno-vzgojno delo, spremlja splošno stanje ter koordinira obravnavo z drugimi zdravstvenimi delavci. Delo na domu omogoča bolj individualiziran pristop, upoštevanje socialnega okolja in krepitev pacientove samoučinkovitosti. Namen naloge je bil predstaviti vlogo patronažne medicinske sestre pri obravnavi pacienta s kronično rano ter s pomočjo narativnega intervjuja prikazati izkušnjo, doživljanje bolezni in vsakodnevne izzive pacienta. V teoretičnem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela in pregled strokovne literature, v empiričnem delu pa smo uporabili kvalitativno metodologijo z narativnim pristopom. Ugotovili smo, da pacient sprejema svojo bolezen in odgovornost za zdravljenje. Kronična rana omejuje njegovo gibanje in vsakodnevne aktivnosti, pri čemer ima pomembno vlogo podpora družine. Pacient je zadovoljen z delom patronažne medicinske sestre, njeno strokovnostjo, dostopnostjo in psihosocialno podporo. Zdravljenje v domačem okolju mu olajša soočanje z boleznijo. Rezultati potrjujejo, da patronažno varstvo pomembno prispeva h kakovosti življenja in učinkovitejši obravnavi pacientov s kroničnimi ranami ter poudarjajo pomen sodelovanja in stalnega strokovnega izobraževanja.

Ključne besede: kronična rana, celostna obravnava, patronažno varstvo

Pacient z motnjami govora po možganski kapi – učinkovitost različnih pristopov k rehabilitaciji

Patients with speech disorders after stroke – effectiveness of different approaches to rehabilitation

Avtorstvo: Luca Veneziano

Mentorstvo: viš. pred. Helena Skočir

Možganska kap je nenadna motnja možganskega krvnega obtoka, ki nastane zaradi zapore arterije (ishemična kap) ali zaradi krvavitve v možgansko tkivo (hemoragična kap), kar vodi v poškodbo možganskih celic. Motnje sporazumevanja po možganski kapi pomembno vplivajo na kakovost življenja pacientov ter na potek njihove zdravstvene obravnave. Učinkovita komunikacija med pacientom in medicinsko sestro je bistvena za uspešno rehabilitacijo. Namen študentske raziskovalne naloge je bil sistematično pregledati literaturo in primerjati različne pristope v rehabilitaciji govorno-motoričnih motenj ter preučiti vlogo medicinske sestre pri podpori pacientom z motnjami govora po možganski kapi. Izveden je bil sistematični pregled znanstvene literature, z iskanjem literature v treh podatkovnih bazah in Google Scholar. V analizo je bilo vključenih 16 člankov, ki so izpolnjevali vnaprej določene vključitvene kriterije. Ugotovljeno je bilo, da so najučinkovitejši tisti pristopi, ki so intenzivni, prilagojeni posamezniku in pogosto vključujejo tehnološko ali vedenjsko podprte metode. Poudarjena je bila tudi pomembna, a pogosto premalo prepoznana vloga medicinske sestre v procesu rehabilitacije. Pristopi v rehabilitaciji morajo temeljiti na individualizaciji, strokovni podpori in interdisciplinarnem sodelovanju. Medicinska sestra ima ključno vlogo pri zagotavljanju dostopne in kakovostne komunikacijske obravnave.

Ključne besede: možganska kap, motnje govora, komunikacija, rehabilitacija, medicinska sestra

Speleoterapija pri otrocih z astmo

Speleootherapy in children with asthma

Avtorstvo: Blaž Vrban

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti, ki prizadene milijone ljudi po svetu. Kljub napredku v zdravljenju bolezen ostaja izziv za številne bolnike, zato narašča zanimanje za alternativne metode, kot je speleoterapija, terapija z bivanjem v naravnem jamskem okolju. Namen te raziskovalne naloge je bil raziskati učinkovitost speleoterapije kot dodatne terapije pri otrocih z astmo. Študija se je osredotočila na analizo vpliva speleoterapije na zmanjšanje simptomov astme, izboljšanje kakovosti življenja in zmanjšanje potrebe po konvencionalnih zdravilih. Za pisanje raziskovalne naloge je bila uporabljena pregledna metoda dela. Raziskave kažejo, da speleoterapija pri otrocih z astmo izboljšuje klinične simptome, povečuje pljučno kapaciteto, zmanjšuje pogostost napadov in uporabo zdravil ter prispeva k boljši kakovosti življenja. Učinki so bili potrjeni tudi z objektivnimi meritvami in so v nekaterih primerih trajali do šest mesecev po terapiji. Več terapij dodatno izboljša stanje, kombinacija s telesno aktivnostjo pa prinaša še boljše rezultate. Kljub temu pa nekatere študije opozarjajo na omejen dolgoročni učinek ter vprašanja o varnosti in stroškovni učinkovitosti. Raziskave iz več držav potrjujejo, da speleoterapija pozitivno vpliva na zdravljenje astme pri otrocih, saj izboljšuje pljučno funkcijo, zmanjšuje simptome in potrebo po zdravilih ter izboljšuje kakovost življenja. Učinkovita je predvsem pri otrocih z dobro nadzorovano astmo, saj zmanjšuje vnetje in podaljšuje obdobja brez simptomov. Kljub obetavnim rezultatom pa strokovnjaki poudarjajo potrebo po nadaljnjih kakovostnih raziskavah za širšo klinično uveljavitev te varne in neinvazivne metode.

Ključne besede: astma, speleoterapija, jama, zdravljenje, otroci

Aplikacija klizme pri otroku, znanje in poznavanje postopka med novozaposlenimi medicinskimi sestrami

The administration of enemas in children: knowledge and procedure awareness among newly employed nurses

Avtorstvo: Hana Vrhovnik

Mentorstvo: doc. dr. Patrik Pucer, Gordana Ratoša

Klizma je ključni postopek pri zdravljenju otroškega zaprtja. Uspešnost in varnost izvedbe sta odvisni od znanja in izkušenj medicinskih sester, ki se še posebej pri novozaposlenih srečujejo z negotovostjo, pomanjkanjem podpore in nejasnimi smernicami. Namen raziskovalne naloge je bil proučiti aplikacijo klizme pri otroku in ugotoviti znanje novozaposlenih medicinskih sester o tem postopku. Opravljen je bil pregled literature. Iskanje literature je potekalo med 28. 7. 2024 in 15. 6. 2025 po bazah podatkov PubMed, ScienceDirect, Web of Science, kot tudi Google Scholar in UpToDate. Časovni okvir za pregled literature smo omejili od leta 2016 do 2025. Za samostojno izvajanje postopkov in posegov kot je klizma pri otroku, novozaposlene medicinske sestre po zaključku šolanja niso usposobljene, vendar lahko, z mentoriranjem in izobraževanjem, ob samem delu pridobijo kompetence za samostojno izvedbo. Uspešno obvladovanje zaprtja pri otrocih zahteva individualiziran pristop, ki temelji na dokazih in vključuje različne metode zdravljenja. Pomembna je podpora novozaposlenim medicinskim sestram, saj stalno izobraževanje, ustrezni protokoli in dobro delovno okolje prispevajo k boljši oskrbi pacientov, dolgoročnemu zadovoljstvu in razvoju kadra.

Ključne besede: klizma, pediatrija, otrok, medicinska sestra

Dejavniki stresa študentov dodiplomskega študija zdravstvene nege

Stress factors among undergraduate nursing students

Avtorstvo: Aleš Zorec

Mentorstvo: pred. mag. Klara Bavčar

Študenti dodiplomskega študija zdravstvene nege so pogosto izpostavljeni različnim oblikam stresa, ki vplivajo na njihovo akademsko uspešnost, duševno zdravje in splošno dobrobit. Raziskovanje tega področja postaja ključno za izboljšanje študijskega okolja in podpore. Namen raziskave je bil identificirati ključne dejavnike stresa pri študentih zdravstvene nege, analizirati njihov vpliv in ovrednotiti strategije za obvladovanje stresa. Izvedena je bila primerjalna analiza 22 znanstvenih člankov v angleškem in slovenskem jeziku, objavljenih med letoma 2010 in 2023. Analizirali smo tematske sklope: dejavniki stresa, posledice stresa in strategije obvladovanja. V procesu pregleda literature je bilo s pomočjo sistematičnega iskanja identificiranih skupno 5236 virov. Po izločitvi podvojenih zapisov, neustreznih naslovov in povzetkov ter ob upoštevanju vnaprej določenih vključitvenih meril, je bilo v končno analizo vključenih 22 znanstvenih člankov. Analiza izbranih virov je razkrila tri ključna tematska področja: I.) Dejavniki stresa pri študentih zdravstvene nege: II.) Vpliv stresa na študente in III.) Strategije obvladovanja stresa. Najpogostejši stresorji so bili povezani s klinično prakso, akademskimi zahtevami in osebnimi okoliščinami. Stres negativno vpliva na akademsko uspešnost, duševno zdravje in spanec. Kot najučinkovitejše strategije obvladovanja stresa se kažejo čuječnost, socialna podpora in mentorstvo.

Ključne besede: duševno zdravje, stres, študenti zdravstvene nege

Izzivi in tveganja pri oskrbi ran in preležanin v domačem okolju

Challenges and risks in the care of wounds and pressure ulcers in the home environment

Avtorstvo: Lea Zupančič

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc

Oskrba ran in preležanin v domačem okolju postaja vse pomembnejši vidik zdravstvene nege, zlasti zaradi starajočega prebivalstva in porasta kroničnih bolezni. Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti najpogostejša tveganja in izzive pri oskrbi ran v domačem okolju ter predstaviti učinkovite metode preprečevanja nastanka preležanin. Uporabljena je bila metoda pregleda literature s sistematičnim iskanjem v podatkovnih bazah CINAHL, PubMed in ScienceDirect. Analiza virov je pokazala, da se pacienti in njihovi negovalci pogosto soočajo s pomanjkanjem znanja, omejenim dostopom do strokovne podpore in pripomočkov ter čustveno obremenitvijo. Ugotovljeno je bilo, da so za uspešno preprečevanje preležanin ključni dejavniki pravočasno prepoznavanje tveganja, redna menjava položajev, ustrezna prehrana, uporaba antidekubitusnih pripomočkov ter edukacija negovalcev. Oskrba ran doma zahteva znanje, dostop do pripomočkov in podporo strokovnjakov. Ključni so preventiva, edukacija negovalcev in vloga patronažnih medicinskih sester. Uspešna oskrba temelji na sodelovanju in celostnem pristopu.

Ključne besede: ulkusi, preležanine, rane, oskrba

Kakovost življenja žensk z urinsko inkontinenco

Quality of life of women with urinary incontinence

Avtorstvo: Lina Žibret

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mirko Prosen, asist. Rebeka Lekše

Urinska inkontinenca (UI) je pogosta težava, ki prizadene ženske v različnih življenjskih obdobjih in pomembno vpliva na njihovo kakovost življenja, gre za zdravstveno stanje, ki lahko omeji telesno aktivnost, povzroči čustvene stiske ter poslabša družbene in poklicne dejavnosti. Kljub visoki razširjenosti se pogosto spregleda zaradi stigme in nezadostnega zavedanja o možnih načinih obravnave. Namen naloge je raziskati vpliv UI na fizično in socialno blagostanje žensk ter identificirati dejavnike, ki vplivajo in prispevajo k izboljšanju njihovega vsakdana. Uporabljen je bil sistematični pregled tuje, prosto dostopne znanstvene literature v podatkovnih bazah PubMed, Wiley Online Library, Sage Journals in JSTOR. Iskanje je bilo omejeno na članke, objavljene med letoma 2016 in 2025 v angleškem jeziku. Potek pregleda literature je prikazan s pomočjo diagrama PRISMA. Rezultati so bili analizirani s tematsko analizo. V pregled literature je bilo vključenih 13 raziskav. S tematsko analizo smo identificirali 22 kod, ki smo jih združili v tri podteme: (1) Kakovost življenja žensk, (2) Psihosocialni vpliv urinske inkontinence in (3) Strategije obvladovanja UI in podporni dejavniki. Rezultati raziskave so pokazali, da UI pomembno poslabša kakovost življenja ženskam, kar se odraža v povečani fizični stiski, zmanjšani socialni vključenosti ter omejitvah v fizičnih aktivnostih. Ugotovili smo, da so ženske z UI izpostavljene višjim stopnjam anksioznosti in depresije v primerjavi z ženskami brez le-te. Identificirana sta bila ključna dejavnika, resnost simptomov in starost, ki vplivata na stopnjo prizadetosti kakovosti življenja prizadetih posameznic, pri čemer ima pomembno vlogo ohranjanje pozitivnega mišljenja. Raziskava je potrdila, da UI močno vpliva na duševno, fizično in socialno blagostanje posameznic, pri čemer lahko pozitivno mišljenje deluje kot zaščitni dejavnik za izboljšanje kakovosti njihovega življenja. Prav zaradi tega je ključnega pomena obravnava težav UI, ki vključuje medicinske in psihosocialne pristope, ki spodbujajo optimizem in samopodobo posameznic.

Ključne besede: Urinska inkontinenca, kakovost življenja, stigmatizacija, samopodoba

Pomen in izzivi komunikacije v paliativni oskrbi odraslih

The importance and challenges of communication in adult palliative care

Avtorstvo: Tanja Živic

Mentorstvo: viš. pred. Doroteja Rebec

Paliativna oskrba je ključnega pomena za izboljšanje kakovosti življenja neozdravljivo bolnih ter njihovih družin. Osredotoča se na lajšanje telesnih, psihosocialnih in duhovnih stisk ter zagotavlja celostno podporo skozi vse faze neozdravljive bolezni. Kljub njeni vlogi ostajajo izzivi v komunikaciji med zdravstvenimi delavci, bolniki in svojci. Namen raziskovalnega dela je bil raziskati pomen in vlogo komunikacije v paliativni oskrbi odraslih ter preučiti, s katerimi ovirami se srečuje zdravstveno osebje pri komunikaciji z neozdravljivo bolnimi, njihovimi svojci in s člani paliativnega tima. Raziskovalni del naloge temelji na sistematičnem pregledu strokovne in znanstvene literature. Iskanje virov je bilo izvedeno v treh podatkovnih bazah: PubMed, Wiley Online Library in Sage Journals. V analizo so bila vključena gradiva, objavljena v obdobju od leta 2015 do 2025, ki obravnavajo tematiko komunikacije v paliativni oskrbi odraslih. Izbor literature je temeljil na vnaprej določenih vključitvenih in izključitvenih kriterijih glede dostopnosti celotnega besedila in vsebinske skladnosti z raziskovalnimi vprašanji. S pregledom literature je bilo identificiranih in v končno analizo vključenih osem virov. Vsebinska analiza je podala tri ključne tematske kategorije: (1) komunikacijske ovire na strani neozdravljivo bolnih, (2) komunikacijske ovire na strani svojcev ter (3) komunikacijske ovire na strani zdravstvenih delavcev. Ugotovljena je bila poudarjena potreba po zgodnjem vključevanju paliativne oskrbe, medpoklicnem sodelovanju in dodatnih izobraževanjih za zdravstveno osebje. Le s celostnim in empatičnim pristopom je mogoče zagotoviti učinkovito komunikacijo in dostojanstveno oskrbo ob koncu življenja.

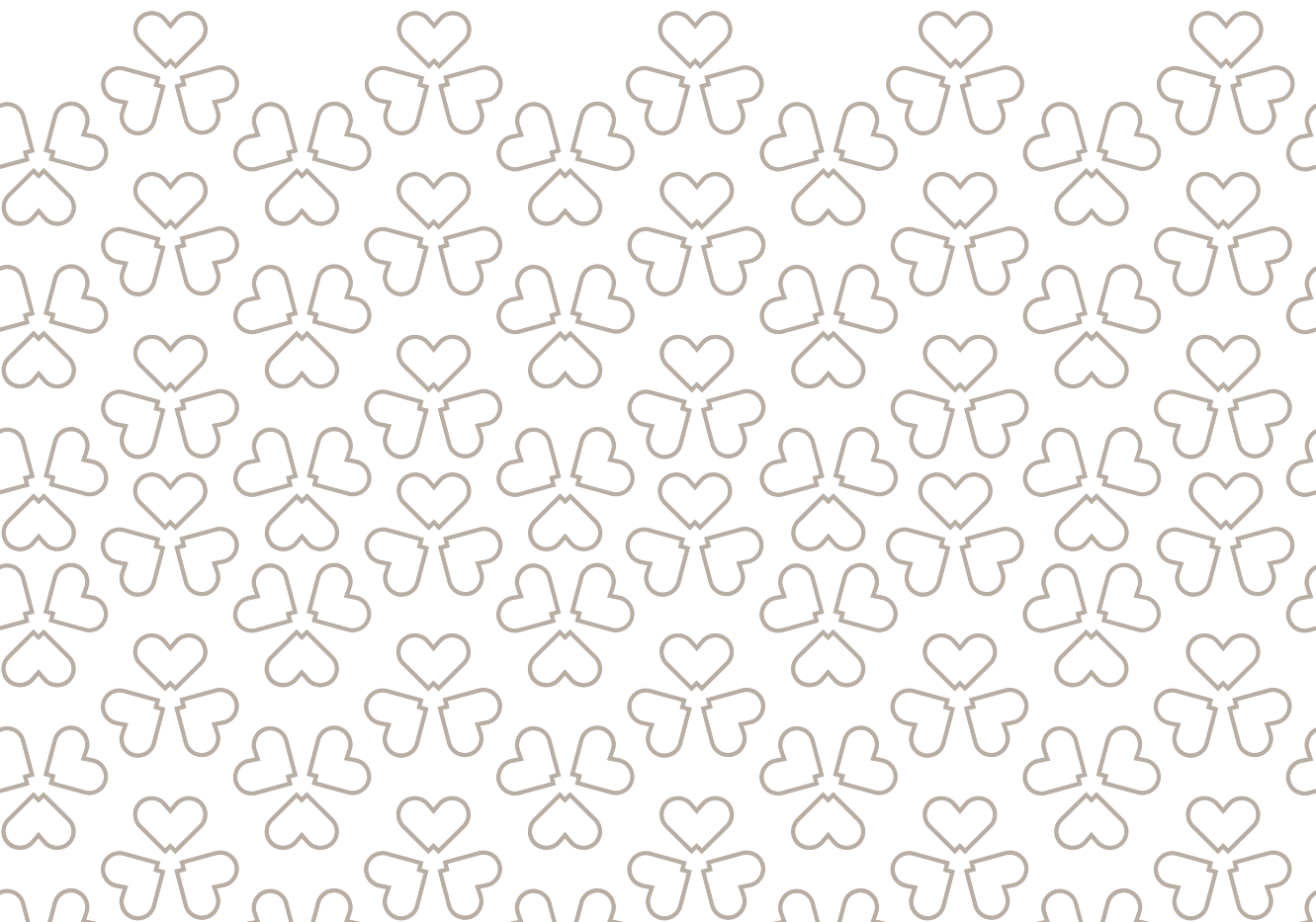
Ključne besede: paliativna oskrba, komunikacija, ovire, zdravstveno osebje, svojci

Povzetki

Abstracts

Aplikativna kineziologija

Kinesiology



Vpliv strukturiranih poporodnih vadbenih programov na diastazo preme trebušne mišice

The effect of structured postpartum exercise programs on diastasis recti abdominis

Avtorstvo: Neža Bajec

Mentorstvo: doc. dr. Urška Čeklić, dr. Marina Dobnik

Poporodno obdobje je čas pomembnih psiholoških, fizioloških in mišično-skeletnih sprememb. Ena od pogostih telesnih sprememb je diastaza preme trebušne mišice, za katero je značilna povečana razdalja med levim in desnim delom preme trebušne mišice vzdolž linea albe. Do nje pride zaradi kombinacije povečanega znotraj trebušnega pritiska, hormonskih sprememb in zmanjšane mišične podpore trebušne stene. Raziskave kažejo, da telesna aktivnost postaja pomemben del obvladovanja diastaze pri ženskah po porodu. Namen sistematičnega pregleda literature je bil preučiti vpliv različnih kinezioloških pristopov v poporodnem obdobju ter v kolikšni meri strukturirani poporodni programi prispevajo k zmanjšanju diastaze, ki nastane med nosečnostjo. Iskanje literature je potekalo med julijem in septembrom 2024 v štirih podatkovnih bazah: PubMed, ScienceDirect, Scopus in Web of Science. V končni izbor je bilo vključenih devet randomiziranih kontroliranih raziskav (2019–2023), ki so skupaj zajele 359 žensk, starih med 18 in 40 let, v obdobju do 96 tednov po porodu, s potrjeno diastazo. Vadba, usmerjena v aktivacijo globokih in površinskih mišic trupa, se je v večini raziskav izkazala za učinkovito pri zmanjšanju diastaze ter izboljšanju drugih funkcionalnih posledic. Večina avtorjev se je osredotočala predvsem na aktivacijo globoke mišice trupa. Daljši, strukturirani vadbeni programi, z večjim številom vadbenih enot in nadzorom strokovnjaka so povezani z večjim zmanjšanjem diastaze. Usmerjena telesna aktivnost lahko prispeva k zmanjšanju diastaze in izboljšanju funkcionalnih posledic po porodu, vendar vprašanje optimalnega izbora vaj zaradi različnih zaključkov avtorjev ostaja odprto.

Ključne besede: diastaza preme trebušne mišice, poporodno obdobje, nosečnost, telesna aktivnost, vadba.

Kineziološka obravnava oseb s hernio medvretenčne ploščice

Kinesiological management of intervertebral disc hernia

Avtorstvo: Sara Bednjički

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Hernija ledvenega diska je najpogostejša diagnoza med degenerativnimi nepravilnostmi ledvene hrbtenice. Temeljni vzroki za degeneracijo hernije ledvenega diska so dednost, starost, neustrezen prenos metabolitov in zgodovina obremenitev, kar lahko oslabi disk do te mere, da pride do strukturne okvare med vsakodnevnimi življenjskimi dejavnostmi. Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kateri konzervativni pristopi pri zdravljenju in lajšanju bolečin poškodb hernije medvretenčne ploščice, so najučinkovitejši. Sistematični pregled literature smo izvedli v spletni bazi PubMed, pri čemer smo pregledali devet raziskav z randomizacijo in kontrolno skupino. Dokazano glavna in najbolj učinkovita je gibalna terapija s poudarkom na krepitvi mišic trupa. Vadbe, ki bi jih tako lahko priporočili so vadba joge, vadba za izboljšanje živčno-mišičnega upravljanja gibanja, klinične vaje pilatesa in vaje za stabilizacijo trupa. Med učinkovito metodo lajšanja bolečin smo uvrstili tudi lepljenje kinezioloških trakov. Kot sekundarno oz. dopolnilno zdravljenje hernije ledvenega diska, ki zmanjšujejo simptome in lajšajo bolečine lahko uvrstimo tudi nevrodinamično mobilizacijo, transkutano električno stimulacijo živcev, dekompresijsko zdravljenje in interferenčno terapijo. Kot neučinkovita metoda lajšanja bolečin se je izkazala lumbalna trakcija.

Ključne besede: hrbtenica, poškodba diska, medvretenčna ploščica, kineziološka obravnava

Anabolni odziv na rastlinske beljakovine

Anabolic response to plant protein

Avtorstvo: Tara Bergant

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Rastlinska prehrana in rastlinske beljakovine so v zadnjih letih vse bolj priljubljene, predvsem zaradi koristi za zdravje in okolje. Kljub temu pa so rastlinske beljakovine na splošno ocenjene kot manj kakovostne v primerjavi z živalskimi beljakovinami. Razlog za to je nižja vsebnost skupnih esencialnih aminokislin, pomanjkanje ene ali več ključnih esencialnih aminokislinah ter nižja stopnja prebavljivosti. Te pomanjkljivosti so lahko še posebej pomembne za posameznike, ki želijo z vadbo povečati skeletno mišično maso. Namen diplomske naloge je bil preučiti in predstaviti anabolni odziv na rastlinske beljakovine ter poiskati rešitve, kako kakovost rastlinskih beljakovin izboljšati in jih približati kakovosti živalskih beljakovin. Pregled literature smo izvedli s pomočjo spletne baze PubMed, kjer smo našli in analizirali 16 randomiziranih kontroliranih študij. Na podlagi pregleda literature lahko zaključimo, da rastlinski viri beljakovin, kot so soja, grah, pšenica, riž, krompir in koruza, kljub nižji vsebnosti nekaterih esencialnih aminokislin učinkovito spodbujajo sintezo mišičnih beljakovin. Ta učinek je še posebej izrazit, kadar se rastlinske beljakovine združujejo iz različnih skupin živil, ko se povečujejo velikosti porcij in ko se optimizira biorazpoložljivost aminokislin z uporabo predelave ali običajnih metod priprave.

Ključne besede: anabolni odziv, rastlinske beljakovine, sinteza mišičnih beljakovin

Telesna aktivnost in menstruacija

The relationship between physical activity and the menstrual cycle

Avtorstvo: Ines Bernot

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

V zaključni nalogi smo opravili sistematični pregled literature o povezanosti med telesno aktivnostjo in menstrualnim ciklom. Osredotočili smo se na dva vidika: vzroke in posledice amenoreje pri športnicah ter vpliv menstrualnega cikla na telesno zmogljivost. Ugotovili smo, da imajo vrhunske športnice, zlasti v estetskih športih in športih, kjer je za uspeh pomembna nižja telesna masa, večje tveganje za razvoj amenoreje, kar negativno vpliva na športne dosežke in zdravje posameznice. Drugi del pregleda je pokazal, da lahko posamezne faze menstrualnega cikla vplivajo na kognitivne sposobnosti, aerobno in anaerobno kapacitetošportnic. Folikularna faza je pogosto povezana z izboljšano maksimalno močjo, jakostjo in reakcijskim časom, lutealna pa z zmanjšanjem anaerobne in zvečanjem aerobne zmogljivosti. Rezultati raziskav so deloma neenotni, kar kaže na pomemben vpliv individualnih razlik. Zaradi omejenega števila raziskav in metodološke raznolikosti, predlagamo nadaljnje raziskave v smeri nihanja aerobne in anaerobne zmogljivosti glede na fazo menstrualnega cikla. Namen naloge je tudi ozaveščanje kineziologov o vlogi menstrualnega cikla pri športnicah in spodbujanje odprte komunikacije ter individualnega prilagajanja treningov.

Ključne besede: telesna aktivnost, menstrualni cikel, aerobna sposobnost, anaerobna sposobnost

Povezanost športnega uspeha z razlikami v izbranih genih

The association of sport performance with variations in selected genes

Avtorstvo: Neja Bevc

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Športna zmogljivost je rezultat kompleksne interakcije med dednimi in okoljskimi dejavniki. Genetske variacije lahko pomembno prispevajo k individualnim razlikam v fizioloških značilnostih, ki vplivajo na uspešnost v različnih športnih disciplinah. Namen zaključne naloge je bil z usmerjenim pregledom znanstvene literature preučiti povezave med polimorfizmi genov ACE, ACTN3 in PPAR alfa ter športno zmogljivostjo. V pregled smo vključili 16 študij, ki so primerjale prisotnost različnih genotipov med športniki z različno stopnjo uspešnosti. Ugotovili smo, da so nekateri polimorfizmi izbranih genov bolj ugodni za vzdržljivostne sposobnosti, medtem ko so drugi bolj povezani z lastnostmi, kot so moč, hitrost in eksplozivnost. Čeprav ti geni lahko pomembno vplivajo k oblikovanju vrhunškega športnega fenotipa, uspeh v športu ne temelji na eni sami genetski različici, temveč na kombinaciji več dejavnikov. Zaključimo lahko, da so posamezni polimorfizmi lahko pomembni označevalci športnega potenciala, vendar je njihov vpliv vedno del širšega biološkega in okoljskega ozadja.

Ključne besede: polimorfizem, dedno ozadje, športna zmogljivost, moč, vzdržljivost

Sistematični pregled kinezioterapije pri posameznikih z Osgood-Schlatterjevim sindromom

A systematic review of kinesiotherapy in individuals with Osgood–Schlatter syndrome

Avtorstvo: Nejc Božič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Jernej Rošker

Osgood-Shlatterjev sindrom (OSS) velja za enega najpogostejših vzrokov za bolečine v sprednjem delu kolena pri mladostnikih, zlasti pri športnikih, ki se ukvarjajo s športi, ki vključujejo veliko skokov in pospeševanj. Večina pristopov zdravljenja je konzerativnih vendar je dokazov o učinkovitosti specifičnih kinezioloških pristopov malo. Namen zaključne naloge je bil sistematično pregledati znanstveno literaturo o uporabljenih pristopih kinezioterapije pri posameznikih z OSS in njihovim vplivom na zmanjšanje bolečine, izboljšanje funkcije sklepa in vrnitev v šport. Rezultati so pokazali, da se kot prevladujoč vadbeni pristop za obravnavo OSS uporablja koncentrično in izometrično krepitev iztegovalk kolena ter njihovo raztezanje. Vse raziskave so imele pozitiven vpliv na zmanjšanje bolečine, izboljšanje funkcije sklepa in vrnitev v šport. Kljub temu majhno število raziskav, metodološka heterogenost in pomanjkanje standardiziranih mer izidov omejujejo trdnejše zaključke. Potrebne so nadaljnje raziskave na večjih in raznolikih populacijah ter z bolj enotnimi protokoli, da bi lahko oblikovali jasnejše klinične smernice.

Ključne besede: Osgood-Shlatterjev sindrom, kinezioterapija, ekscentrična vadba, izometrična vadba, vadba gibljivosti

Vpliv aerobne vadbe na funkcionalno zmogljivost onkoloških pediatričnih bolnikov

The effect of aerobic exercise on the functional capacity of pediatric cancer patients

Avtorstvo: Neža Božič

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Matic Sašek

Telesna dejavnost ima številne pozitivne učinke na zdravje otrok, tudi pri tistih, ki se soočajo z rakavimi obolenji. Namen zaključne naloge je bil s pomočjo sistematičnega pregleda literature raziskati vpliv aerobne vadbe na telesno zmogljivost, mišično moč, utrujenost in kakovost življenja pri otrocih, obolelih z rakom. S pomočjo ključnih besed smo pregledali relevantne članke v podatkovnih bazah PubMed, Web of Science in Scopus, pri čemer smo omejili iskanje na obdobje od leta 2000 do leta 2025. V končno analizo smo vključili devet raziskav. Večina študij potrjuje, da je vadba pri otrocih z rakom varna in izvedljiva ter pogosto učinkovita pri izboljšanju mišične moči, vzdržljivosti in kakovosti življenja. Ugotovili smo, da so rezultati med posameznimi raziskavami različni, predvsem zaradi različnih metodoloških pristopov, vrst raka, trajanja in intenzivnosti intervencij. Kljub tem omejitvam se vadba pri otrocih z rakom priporoča kot dopolnilni del zdravljenja in rehabilitacije, nadaljnje raziskave pa so potrebne za oblikovanje standardiziranih in otrokom prilagojenih vadbenih programov.

Ključne besede: pediatrični onkološki bolniki, aerobna vadba, mišična moč, vzdržljivost

Pregled preventivnih programov za preprečevanje poškodb spodnjih okončin v gimnastiki

A review of preventive programs for lower limb injuries in gymnastics

Avtorstvo: Timeja Bračič

Mentorstvo: doc. dr. Urška Čeklić

Gimnastika zahteva visoko raven moči, hitrosti, gibljivosti in ravnotežja. Gimnastičarke morajo biti v odlični fizični kondiciji in pridobiti različne spretnosti, ki so značilne za gimnastiko. S pregledom literature želimo ugotoviti dejavnike tveganja in predstaviti najučinkovitejše preventivne programe za preprečevanje poškodb spodnjih okončin. Dobra razvitost tako gibalnih sposobnosti kot tudi gibalnih spretnosti so ključne za zmanjšanje števila poškodb spodnjih okončin, zlasti kolenskega in skočnega sklepa. Poleg omenjenega je treba upoštevati tudi telesne asimetrije, ki so pomemben dejavnik tveganja za poškodbe in posledično zmanjšano zmogljivost gimnastičark. Raven incidence se spreminja glede na starost, raven tekmovanja, trajanje in obdobje treninga. V več študijah je bilo omenjeno, da se akutne poškodbe pojavijo zaradi preobremenitve med skoki, zlasti pri doskokih. Poškodbe spodnjih okončin predstavljajo od 54,1 % do 70,2 % vseh poškodb v ženski športni gimnastiki. Preventivna vadba zajema predhodno treniranje doskoka, izvajanje treningov ravnotežja, velik poudarek bi moral biti namenjen treningu pliometrije.

Ključne besede: športna gimnastika, trening, pliometrija, vadba ravnotežja, skoki

Vpliv pospešene rasti na učinkovitost pri ekipnih športih

The impact of growth sprints on performance in team sports

Avtorstvo: Neja Brence

Mentorstvo: doc. dr. Urška Čeklić

Pospešena rast je časovno obdobje, ko mladostnik doseže najhitrejšo rast in je pogosto znana kot adolescentni rastni skok. Pojavi se v začetku pubertete, pri deklicah med devetim in trinajstim letom in pri dečkih med dvanajstim in šestnajstim letom. V tem obdobju fantje bolj napredujejo pri skoraj vseh gibalnih sposobnostih in funkcionalni sposobnosti, razen v gibljivosti. Z longitudinalnim spremljanjem telesne višine in določitvijo vrha pospeška rasti lahko trenerji lažje določijo stopnjo telesnega razvoja mladostnika ter prilagodijo ustrezen in varen program vadbe za posameznika. Namen naloge je ugotoviti, kako pospešena rast vpliva na posameznikovo učinkovitost v ekipnih športih. Cilj naloge pa je pregledati znanstvene članke s področja pospešene rasti v ekipnih športih in analizirati vpliv le-te na učinkovitost mladostnikov. Preučiti želimo, kako se lahko trening prilagodi posameznikom z različnimi stopnjami telesne rasti, da bi ohranili ali povečali njihovo učinkovitost gibalnih spretnosti v ekipnih športih. Raziskati želimo morebitno povezavo med hitro telesno rastjo športnikov in povečanim tveganjem za poškodbe.

Ključne besede: vrh pospeška v rasti, mladostniki, gibalne spretnosti

Povezanost med mišično togostjo iztegovalk gležnja in zmogljivostjo pri sprintu

Correlation between muscletendineous stiffness in plantar flexor complex and sprint performance

Avtorstvo: Petra Brnelić

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc, asist. Matic Sašek

Cilj zaključne naloge je bil raziskati povezanost med togostjo mišic iztegovalk gležnja (m. gastrocnemius in Ahilove tetive (AT)) in uspešnostjo sprinta na 40 metrov. V raziskavi je sodelovalo 21 merjencev, od tega 10 moških in 11 žensk. Togost smo izmerili z napravo MyotonPRO na prvem obisku, na drugem pa smo s fotocelicami izmerili linearni sprint na 40 metrov. Rezultati so pokazali povezavo med togostjo AT in sprinterskim tekom, saj so bile najmočnejše in statistično značilne negativne korelacije ($r = -0,620$ do $-0,442$, $p < 0,05$) med višjo togostjo tetive in krajšim časom sprinta zabeležene na krajših razdaljah (10 m, 20 m in delno na 30 m). Moški so dosegali višjo togost m. gastrocnemius ($p < 0,05$), vendar ta ni neposredno vplivala na čase sprinta, kar kaže na sinergijo z Ahilovo tetivo. Naprava MyotonPRO se je izkazala za zelo zanesljivo napravo, z izjemo nekoliko nižje zanesljivosti pri Ahilovi tetivi leve noge, kar je posledica tehničnih ali anatomskih dejavnikov.

Ključne besede: miotonometrija, mišična togost, Ahilova tetiva, iztegovalke gležnja

Pregled literature o pomenu vidne pozornosti za uspešnost v odbojki

A review of the literature on the importance of visual attention for performance in volleyball

Avtorstvo: Jaka Brovč

Mentorstvo: izr. prof. dr. Jernej Rošker

V ekipnih športih morajo športniki učinkovito uporabljati zaznavno-spoznavne sposobnosti za zaznavo ključnih informacij, predvsem ob povečanih zahtevah po hitrih gibalnih odzivih na dražljaje iz okolja. Pri odbojki gre za dinamično igro s ponavljajočimi visoko intenzivnimi in eksplozivni napori z manipulacijo hitro leteče žoge ter nenehno prilagajanje gibanju soigralcev in nasprotnikov. Namen naloge je bil pregledati literaturo o vidni pozornosti v odbojki ter na podlagi zbrane literature opisati njene značilnosti in podati priporočila za vadbo vidnega zaznavanja v odbojki. Raziskave smo iskali v podatkovnih bazah PubMed, Web of Science in Scopus. Vključili smo raziskave s populacijo ženskega in moškega spola v različnih starostnih skupinah in nivoja izkušenosti v odbojki. Zanimale so nas značilnosti vidne pozornosti, kot so fiksacije, področja zanimanja, reakcijski čas, anticipacija in sprejemanje odločitev. Vključili smo tudi različne intervencijske raziskave z različnimi vadbami vidne pozornosti. Največ raziskav je opravljenih z videoposnetki in na igralnem mestu blokerja. Izkazalo se je, da imajo izkušeni odbojkarji večjo natančnost anticipacije, uspešnejše sprejemanje odločitev in hitrejši reakcijski čas v primerjavi z neizkušenimi preiskovanci. Vidna pozornost pomembno prispeva k uspešnosti v odbojki zlasti na igralnem položaju blokerja. V prihodnje bi bilo smiselno raziskati razlike vidne pozornosti med igralnimi položaji in spoloma ter primerjati izkušene in neizkušene odbojkarje v enakih pogojih na terenu in z videoposnetki. Potrebne so tudi dodatne raziskave za potrditev učinkov določenih vadbenih pristopov.

Ključne besede: odbojka, vidno zaznavanje, anticipacija, gibalni odziv

Vadbene intervencije za preprečevanje glutealne tendinopatije

Exercise-based interventions for individuals with gluteal tendinopathy

Avtorstvo: Leja Budja

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla

Glutealna tendinopatija je ena najpogostejših tendinopatij spodnjih okončin. Zanje je značilna bolečina na lateralni strani kolka, ki natančneje predstavlja bolečino neposredno nad veliko glavo stegenice. Poleg bolečine so značilne tudi omejena gibljivost, težave pri hoji, sedenju in stoji. Namen zaključne naloge je sistematični pregled znanstvene literature, v katerih so preučevali učinke vadbenih sredstev za zdravljenje glutealne tendinopatije. Literaturo smo iskali v podatkovni bazi MEDLINE preko iskalnika PubMed. V sistematični pregled literature je bilo za končni pregled vključenih sedem raziskav, ki so zajemale vadbeno skupino in različne kontrolne skupine. Po pregledu literature se je izkazalo, da vadba v primerjavi s pasivnimi pristopi prinaša boljše kratkoročne in dolgoročne rezultate. Vadbeni programi so dolgoročno zmanjšali intenzivnost bolečine, izboljšali funkcionalne sposobnosti in oceno kakovosti življenja. Kljub temu na področju vadbenih smernic za preprečevanje glutealne tendinopatije še ni enotnih priporočil.

Ključne besede: tendinopatija, kolk, bolečina, vadba

Prehrana in vadba pri starejših za preventivo pred sarkopenijo

Nutrition and exercise in the elderly to prevent sarcopenia

Avtorstvo: Monika Cuder-Skrlič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Sarkopenija je bolezen, za katero je značilna progresivna izguba skeletne mišične mase in izguba mišične funkcije. Gre za eno vodilnih bolezni starejše populacije prebivalstva, saj povečuje tveganje za invalidnost, padce in poškodbe ter posledično povzroča omejitve neodvisnosti in samostojnosti. Pojavnost te bolezni je odvisna od spola, starosti, etnične pripadnosti in sestave telesa posameznika, vendar pa na nastanek te bolezni vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so stopnja telesne aktivnosti, zmanjšan vnos energije ter sam življenjski slog. Nizka stopnja telesne aktivnosti je med glavnimi dejavniki tveganja za razvoj sarkopenije. Po pregledani literaturi lahko povzamemo, da sta vadba in prehrana ključnega pomena za preprečevanje, zdravljenje in omejevanje sarkopenije. Poleg vadbe proti uporabi vaj, ki vključujejo izboljšanje moči mišic, bi morali starostniki za preprečevanje te bolezni vpeljati tudi prehransko terapijo, ki bi temeljila na povečanem vnosu živil, bogatih z beljakovinami, in rednem dopolnjevanju vitamina D. Prav ta kombinacija vadbe in uravnotežene prehrane bi lahko izboljšalo mišično moč in telesno funkcijo starostnika.

Ključne besede: starostniki, sarkopenija, telesna aktivnost, uravnotežena prehrana

Vadba gibljivosti pri preventivi in rehabilitaciji poškodb ramena v športu

Flexibility training in the prevention and rehabilitation of sports-related shoulder injuries

Avtorstvo: Maruša Gale

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Jan Marušič

Glenohumeralni sklep je najbolj gibljiv sklep v človeškem telesu, kar povečuje njegovo dovzetnost za nastanek poškodb. Te so predvsem pogoste pri športih, ki povzročajo visoke obremenitve na sklep pri velikih amplitudah giba ter ponavljajoča se gibanja nad glavo. Preventivni programi se osredotočajo predvsem na razvoj gibljivosti in jakosti/moči mišic glenohumeralnega sklepa in ramenskega funkcionalnega sklopa. Namen raziskovalne naloge je bil opraviti sistematičen pregled literature in ugotoviti, kakšno vlogo ima vadba gibljivosti pri preprečevanju in rehabilitaciji poškodb ramenskega funkcionalnega sklopa pri športnikih. Na podlagi analize je bilo ugotovljeno, da so intervencije gibljivosti učinkovite v kombinaciji s krepitvijo ramenskih mišic, predvsem krepitev zunanjih rotatorjev. S sistematičnim pregledom želimo prikazati pomembnost vključevanja vaj za gibljivost v trenažni oziroma rehabilitacijski proces.

Aplikativna kineziologija | Kinesiology

Ključne besede: ramenski sklep, gibljivost, mišična jakost, zunanja rotacija

Uporaba vibracijske terapije pri lajšanju zakasnele mišične bolečine

The use of vibration therapy in alleviating delayed onset muscle soreness

Avtorstvo: Teja Gorišek

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig, doc. dr. Rok Vatovec

Zakasnela mišična bolečina nastane kot posledica mikropoškodb mišičnih vlaken po neznani telesni aktivnosti ali izpostavljenosti visoko intenzivni telesni aktivnosti predvsem, če je ta ekscentrične narave. Pogosto prizadene netrenirane posameznike, omejuje pa lahko tudi razvoj zmogljivosti vrhunskih športnikov. Pojavi se šest do 12 ur po vadbi, najbolj izražena pa je po 24 do 48 urah. Poleg bolečine je prisotna tudi togost ter občutljivost mišice, spremeni pa se tudi koncentracija fizioloških biomarkerjev. Za lajšanje zakasnele mišične bolečine lahko uporabimo različne metode, ena izmed teh je uporaba vibracijske terapije, ki jo lahko izvajamo na vibracijski plošči. Vibracijska terapija naj bi pozitivno vplivala na izboljšanje zakasnele mišične bolečine, saj poveča prekrvavljenost tkiv. Za preučevanje vpliva vibracijske terapije za lajšanje zakasnele mišične bolečine, smo izvedli pregled literature s pomočjo podatkovne baze PubMed. Določene študije so ugotovile, da vibracijska terapija zmanjšuje zakasnelo mišično bolečino in mišično vnetje, medtem ko določene študije trdijo nasprotno. Študije se med sabo razlikujejo po uporabi različnih nastavitev vibracijske naprave, kombiniranju vibracijske terapije z drugimi metodami ter uporabi različnega vzorca preiskovancev. Neenotnost rezultatov nakazuje na potrebo po nadaljnjih raziskavah s standardiziranimi protokoli.

Ključne besede: vibracijska terapija, vnetje, bolečina, prekrvavitev

Vadba in gibalna terapija za odpravljanje skolioze

Exercise-based therapy for treatment of scoliosis

Avtorstvo: Urša Hrastovec

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Skolioza je tridimenzionalna deformacija hrbtenice. Adolescentna idiopatska skolioza je najpogostejša oblika skolioze. Zlati standard za potrditev skolioze je Cobbov kot, ki presega 10°. Pri konzervativnem zdravljenju se najpogosteje priporočajo vaje, specifične za skoliozo, in uporaba opornice. Namen zaključne naloge je na podlagi pregleda literature ugotoviti učinkovitost različnih vadbenih metod pri zmanjšanju oziroma odpravljanju skolioze. Iskanje literature je potekalo v podatkovnih bazah PubMed in PEDro. Na podlagi vseh kriterijev je bilo v končni pregled vključenih 11 študij. Pri zbiranju podatkov smo se osredotočili na študije, ki poročajo o vplivu različnih vadbenih metod na zmanjšanje Cobbovega kota in kota rotacije trupa. Vadba ima na splošno pozitiven učinek na korekcijo deformacij hrbtenice ter na kakovost življenja posameznikov s skoliozo. Metoda Schroth se je izkazala kot najučinkovitejša pri zmanjšanju Cobbovega kota in kota rotacije trupa. Med vsemi metodami velja za najbolj raziskano in uporabljeno. Pozitivne učinke so zabeležili tudi pri kombinaciji metode Schroth z vajami za ravnotežje in stabilizacijo trupa ter pri samostojnih metodah, kot so pilates, proprioceptivna nevromuskularna facilitacija in metoda Lyon.

Ključne besede: skolioza, telesna drža, vadba proti upor, terapevtske vaje, metoda Schroth

Vpliv gibalnih izkušenj na otrokov razvoj v predšolskem obdobju

The impact of movement experiences on child development in the preschool period

Avtorstvo: Mojca Iskra

Mentorstvo: doc. dr. Milan Hosta

Predšolsko obdobje je ključnega pomena za otrokovo celostno rast in razvoj, pri čemer so gibalne izkušnje ena izmed temeljnih komponent. Otroci skozi gibanje, igro in raziskovanje okolja pridobivajo pomembne izkušnje, ki vplivajo na njihov motorični, kognitivni, socialni in čustveni razvoj. Namen te študije je bil sistematično pregledati literaturo in raziskati, kako gibalne izkušnje vplivajo na razvoj otrok v predšolskem obdobju. Pregledana literatura jasno kaže, da gibanje ni le pomembno za gibalni razvoj, ampak tudi spodbuja razvoj socialnih veščin, kognitivnih sposobnosti in čustvene inteligence. Prav tako je ugotovljeno, da so otroci, ki imajo dostop do raznolikih in kakovostnih gibalnih izkušenj v ustreznem okolju, boljši v motoričnih spretnostih in so bolj pripravljeni na nadaljnje učenje. Pomembna je tudi vloga socialnega okolja, saj spodbuda s strani vzgojiteljev, staršev in prostora vpliva na kakovost in obseg gibalnih aktivnosti. Zaključek raziskave poudarja potrebo po ustvarjanju spodbudnega in raznolikega okolja, doživljajsko obogatene, ki bo otrokom omogočilo razvoj njihovih gibalnih sposobnosti ter s tem prispevalo k njihovem celostnemu razvoju.

Ključne besede: gibalne izkušnje, predšolski otroci, celostni razvoj otroka, motorični razvoj, vloga okolja

Znanje športne prehrane pri vzorcu kolesarjev

Sport nutrition knowledge in a sample of cyclists

Avtorstvo: Jan Jereb

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Pri kolesarjih je za doseganje vrhunskih rezultatov, poleg intenzivnih treningov in regeneracije, pomembna tudi optimalna prehrana. Namen diplomske naloge je bil preveriti prehransko znanje med kolesarji ter ugotoviti, kako na to znanje vplivajo izkušnje in viri informacij, iz katerih se posamezniki izobražujejo. Cilji naloge so bili s pomočjo vprašalnika o znanju športne prehrane oceniti, kako dobro preiskovanci poznajo prehrano, ter podati priporočila za izboljšanje prehranske ozaveščenosti med kolesarji. Raziskava je potekala z uporabo anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnilo 27 kolesarjev. Povprečen rezultat vseh preiskovancev je bil 57,7 %, kar ustreza kategoriji povprečnega znanja. Nekoliko višje rezultate so preiskovanci dosegli pri vprašanjih o splošni prehrani (62,7 %) kot pri športni prehrani (55,4 %). Statistično značilna razlika se je pokazala med skupinami z različno dolgimi izkušnjami (≥ 3 leta in < 3 leta), prav tako tudi med skupinami glede na vir informacij – višje rezultate so dosegali tisti, ki so uporabljali strokovne ali mešane vire. Rezultati kažejo, da prehransko znanje med kolesarji še ni na optimalni ravni, kar poudarja potrebo po dodatnem ozaveščanju in strokovnem izobraževanju.

Ključne besede: športna prehrana, kolesarstvo, zmogljivost, znanje

Oblike kinezioloških intervencij pri pacientih z revmatoidnim artritisom

Strategies for kinesiological interventions in patients with rheumatoid arthritis

Avtorstvo: Maja Kac Vesel

Mentorstvo: prof. dr. Mihaela Jurdana, doc. dr. Urška Čeklić

Revmatoidni artritis (RA) je kronična avtoimunska bolezen, za katero je značilno vnetje sklepov, bolečina in omejena gibljivost, kar pomembno zmanjšuje sposobnost bolnikov za izvajanje vsakodnevnih dejavnosti. Obvladovanje RA zahteva celosten, multidisciplinaren pristop, ki vključuje farmakološko zdravljenje, fizioterapijo ter prilagoditve življenjskega sloga. V zadnjem desetletju so raziskave vedno bolj poudarjale vlogo telesne vadbe pri zmanjševanju vnetnih procesov, ki spremljajo RA. Posebna pozornost je bila namenjena mišičnim miokinom – proteinom, ki se izločajo iz skeletnih mišic med kontrakcijo in imajo dokazano protivnetno delovanje. Vadba, ki je po intenzivnosti in pogostosti prilagojena posamezniku, lahko s sproščanjem miokinov zmanjša sistemsko vnetje, izboljša mišično moč in funkcionalnost ter podpira metabolno zdravje bolnikov z RA. Namendiplomske naloge je opisati povezavo med protivnetnim delovanjem mišičnih miokinov in mediatorji vnetja pri bolnikih z diagnozo RA ter predstaviti, kako kineziolog s strokovnim načrtovanjem vadbenih programov lahko prispeva k izboljšanju zdravstvenega stanja in kakovosti življenja teh bolnikov. Prikazati želimo vlogo kinezioloških intervencij kot dopolnila medicinskemu zdravljenju RA.

Ključne besede: revmatoidni artritis, kineziološke intervencije, miokini, vnetje

Ponovljivost paper grip testa pri mlajših odraslih

Reliability of paper grip test in young adults

Avtorstvo: Nika Kaurin

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Namen raziskave je bil oceniti ponovljivost izboljšanega testa oprijema papirja (EPGT), enostavne metode za merjenje jakosti upogibalk prstov stopala pri mladih odraslih. V študiji je sodelovalo 20 udeležencev (starih 20-23 let), ki so opravili dve testiranji v razmiku 7-10 dni. Pri vsakem testiranju so izvedli tri ponovitve EPGT na vsaki nogi, z uporabo ročnega dinamometra. Rezultati so pokazali dobro relativno ponovljivost znotraj obiska ($ICC = 0,84-0,89$) ter zmerno do dobro med obiski ($ICC = 0,76-0,80$), čeprav so bile spodnje meje intervalov zaupanja nizke. Absolutna ponovljivost je bila slabša (tipične napake = 7-8 N oz. 13-16 %). Ugotovili smo zmerno ponovljivost ocene vrednosti asimetrij ($ICC = 0,62$), pri čemer je bila skladnost glede smeri asimetrij med obiski nizka ($\kappa = 0,29$). EPGT bi ob ustrezni standardizaciji lahko predstavljal uporabno orodje za oceno jakosti stopala, vendar so za širšo uporabo potrebne dodatne prilagoditve in previdnost pri interpretaciji rezultatov.

Ključne besede: moč stopala, ponovljivost, asimetrija, ročni dinamometer, upogibalke prstov

Telesna aktivnost in hormoni v nadzoru presnove

Physical activity and hormones in the regulation of metabolism

Avtorstvo: Ula Klančič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

Telesna aktivnost, da se lahko vzdržuje, zahteva spremembe v koncentraciji hormonov, ki nadzirajo presnovo. Spremenjena koncentracija presnovnih hormonov zagotavlja učinkovitejši potek fizioloških procesov v telesu tudi v stresnih situacijah, kakršno za telo predstavlja telesna aktivnost. Redna telesna aktivnost velja za pozitivno z vidika adaptacij občutljivosti tarčnega tkiva na presnovne hormone, zmanjšane izločanje kortizola v potencialno stresnih situacijah in posledično zmanjšano tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih obolenj ter splošno izboljšanje zdravja posameznika. Vse bolj se poudarja pomen telesne aktivnosti v zmanjševanju tveganja za pojav s presnovnimi hormoni povezanih bolezni.

Ključne besede: telesna vadba, presnovni hormoni, prilagoditve, kronične nenalezljive bolezni

Razlike v sili reakcije podlage pri skoku z nasprotnim gibanjem s poudarjeno ekscentrično fazo med različnimi stopnjami bremena

Differences in ground reaction force during accentuated eccentric countermovement jump between different loads

Avtorstvo: Matic Korošec

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla, asist. Matic Sašek

Namen te raziskovalne naloge je bil preučiti vpliv različnih stopenj bremena, ki smo jih dodali z elastičnimi trakovi, na silo reakcije podlage med skokom z nasprotnim gibanjem s poudarjeno ekscentrično fazo. V raziskavi je sodelovalo enajst telesno aktivnih moških. Preiskovanci so izvajali skok z nasprotnim gibanjem brez bremena in s tremi stopnjami bremena. Merili smo ključne kinetične in kinematične spremenljivke, kot so višina skoka, trajanje ekscentrične in koncentrične faze ter povprečno koncentrično silo, hitrost in moč ter največjo koncentrično silo. Rezultati so pokazali, da je dodana obremenitev pri vseh pogojih statistično značilno izboljšala višino skoka v primerjavi s skokom brez bremena. Med posameznimi stopnjami bremena pa ni bilo statistično značilnih razlik v višini skoka. Trajanje ekscentrične faze se je s povečanjem bremena statistično značilno skrajšalo, medtem ko pri trajanju koncentrične faze nismo odkrili značilnih razlik. Povprečna hitrost in moč sta se sicer povečali, vendar te razlike niso bile statistično značilne. Zaključimo lahko, da uporaba poudarjene ekscentrične obremenitve z elastičnimi trakovi znatno izboljša višino skoka in skrajša trajanje ekscentrične faze. Pridobljeni podatki so pomembni za razumevanje mehanizmov, s katerimi povečana ekscentrična obremenitev izboljšuje športno uspešnost, in omogočajo nadaljnje prilagoditve treningov.

Ključne besede: odzivna moč, ekscentrična faza, skok z bremenom, moč

Razlike v učinkovitosti vadbe proti uporabi uporabo intenzivnih in ekstenzivnih metod na mišično maso

Differences in the effectiveness of resistance training using intensive and extensive methods on muscle mass

Avtorstvo: Tina Kučič

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Matic Sašek

Pomemben fiziološki odziv mišice na vadbo proti uporabi je mišična rast, ki privede do povečanja mišične mase. Da bi ugotovili, katere izmed vadbenih spremenljivk v največji meri pogojujejo učinkovitost vadbe proti uporabi, smo izvedli sistematičen pregled literature. Osredotočili smo se na primerjavo med intenzivnimi in ekstenzivnimi metodami vadbe proti uporabi, saj dosedanje študije ne dajejo jasnih zaključkov o optimalnem doziranju količine (število vadbenih enot, serij in ponovitev) in intenzivnosti vadbe proti uporabi za razvoj mišične mase. S pregledom literature, ki je bila dostopna v spletni bazi PubMed, smo dobili nabor 15 raziskav. Rezultati pregleda literature so pokazali, da je vadba z nižjimi bremenami (od 30 do 40 % 1RM) lahko enako učinkovita kot vadba z višjimi bremenami (od 85 % do 90 % 1RM), pod pogojem, da je količina vadbe ustrezno večja in da so serije izvedene do odpovedi. To potrjuje, da je količina vadbe, ki vključuje število serij, ponovitev in uporabljeno obremenitev, ena od najpomembnejših vadbenih spremenljivk pri doseganju mišične rasti ne glede na njeno intenzivnost. Izbira intenzivnosti in količine vadbe proti uporabi za namen povečanja mišične mase je odvisna od posameznikovih ciljev in stopnje treniranosti.

Ključne besede: vadba proti uporabi, količina, intenzivnost, mišična masa

Učinki vadbe joge na uravnavanje čustev pri mladostnikih

The effects of yoga practice on emotional regulation in adolescents

Avtorstvo: Urška Ličen

Mentorstvo: prof. dr. Petra Dolenc, asist. Sara Fabjan

Mladostniki se zaradi številnih razvojnih sprememb in izzivov pogosto soočajo z intenzivnimi čustvenimi stanji, zato je oblikovanje učinkovitih strategij uravnavanja čustev pomembna naloga mladostništva. Uravnavanje čustev predstavlja sposobnost prepoznavanja, razumevanja in obvladovanja lastnih čustev in čustev drugih ter predstavlja pomembne del posameznikovega splošnega duševnega zdravja in dobrega počutja. Namen raziskave je bil preučiti učinke in mehanizme vadbe joge na uravnavanje čustev mladostnikov v šolskem okolju. Uporabljena je bila metoda sistematičnega pregleda znanstvene literature, pri čemer je bilo analiziranih 13 empiričnih študij. Rezultati kažejo, da joga pozitivno vpliva na uravnavanje čustev preko različnih mehanizmov, kot so telesno zavedanje, sprostitvene tehnike, čuječnost ter izboljšanje samopodobe. Najizrazitejši vpliv ima vadba joge na strategije usmerjanja pozornosti, kognitivnega preoblikovanja in preoblikovanja čustvenega odziva. Ugotovitve raziskave kažejo, da je joga lahko učinkovita vadbena praksa za krepitev duševnega zdravja mladostnikov, zato bi bilo njeno vključevanje v vzgojno-izobraževalne programe smiselno in priporočljivo.

Ključne besede: joga, mladostniki, čustva, uravnavanje čustev

Optimalna porazdelitev intenzivnosti treninga pri rekreativnih vzdržljivostnih športnikih

Optimal distribution of training intensity in recreational endurance athletes

Avtorstvo: Žan Lisec

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

Porazdelitev intenzivnosti treninga ima ključno vlogo pri spodbujanju fizioloških prilagoditev na trening in s tem doseganje boljših športnih rezultatov. Kljub temu ostaja odprto vprašanje, kateri model porazdelitve je najučinkovitejši za rekreativne vzdržljivostne športnike v disciplinah, kot sta cestno kolesarjenje in tek na dolge razdalje. Za razliko od vrhunskih vzdržljivostnih športnikov se rekreativci pogosto soočajo z omejenim časom za trening, zato je iskanje strategij, ki omogočajo največji napredek ključnega pomena. V nalogi smo želeli odgovoriti na vprašanje, kateri model porazdelitve intenzivnosti treninga je najučinkovitejši za izboljšanje ključnih fizioloških parametrov, vezanih na privzem kisika in ekonomičnost gibanja in povezanost le-teh s tekmovalno uspešnostjo rekreativnih vzdržljivostnih športnikov. Literaturo smo iskali v podatkovni bazi PubMed ter v pregled vključili sistematične preglede, metaanalize in randomizirane kontrolirane študije. Izkazalo se je, da je za doseg izboljšanja ključnih fizioloških parametrov kot tekmovalne uspešnosti najbolj učinkovita polarizirana porazdelitev intenzivnosti treninga.

Ključne besede: vzdržljivostni trening, intenzivnost treninga, prilagoditev, rekreativci

Vpliv igre in igrivosti na motorične spretnosti pri otrocih

The impact of play and playfulness on motor skills in children

Avtorstvo: Daša Marie Zebec

Mentorstvo: doc. dr. Milan Hosta

Igra predstavlja ključen del otroštva in pomembno prispeva k celostnemu razvoju otroka, vključno z razvojem motoričnih spretnosti. Namen zaključne raziskovalne naloge je bil s sistematičnim pregledom literature ugotoviti vpliv igre in igrivosti na razvoj motoričnih spretnosti pri otrocih. V pregledanih študijah so bili vključeni otroci med prvim in trinajstim letom. Rezultati so pokazali pozitiven vpliv učenja skozi igro ter poudarili pomembnost tedenske pogostosti in količine vadbe. Oblika igre se je pokazala kot pomemben dejavnik pri ohranjanju napredka. Na hitrost razvoja otrokovih motoričnih spretnosti vplivajo okolje, starost in vključevanje v prosto igro s prijatelji. S sistematičnim pregledom se strokovnim delavcem približa pomen igre in igrivosti ter njeno vključitev v vsakodnevne dejavnosti.

Ključne besede: igra, igrivost, razvoj motoričnih spretnosti, otroški razvoj

Primerjava metod za zaznavanje začetka gibanja pri sprintu z uporom

Comparison of methods for start detection in resisted sprinting

Avtorstvo: Živa Mesec

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Oskar Cvjetičanin

Cilj zaključne naloge je bil primerjati različne metode zaznavanja začetka gibanja pri sprintu z uporom ter oceniti njihovo zanesljivost in veljavnost. V raziskavi je sodelovalo 17 telesno aktivnih udeležencev, ki so izvedli sprinte na razdalji petih metrov pri dveh začetnih položajih (visok in nizek štart) ter dveh stopnjah upora. Za zaznavanje začetnega dogodka smo uporabili tri metode: kinematično analizo z markerji kot zlati standard, lastno razvito fotocelico, ki se je aktivirala ob dvigu zadnje noge, ter obdelavo podatkov linearnega enkoderja motorizirane naprave z uporabo treh različnih kriterijev. Meritve so bile izvedene v dveh ločenih obiskih, kar je omogočilo oceno znotrajobiskovne in medobiskovne ponovljivosti. Veljavnost metod smo preverili s primerjavo rezultatov s kinematično analizo. Rezultati so pokazali, da so vse uporabljene metode zmerno do odlično ponovljive, pri čemer so vrednosti intra-klasnega koeficienta korelacije visoke, variabilnost meritev pa nizka. Najboljše ujemanje z zlatim standardom je pokazala fotocelica, ob upoštevanju ugotovljene sistematične napake, ter obdelava podatkov linearnega enkoderja na podlagi praga hitrosti izvleka vrvi. Ugotovitve potrjujejo, da je mogoče z ustrezno izbiro merilne metode in kriterija obdelave podatkov zagotoviti natančno in zanesljivo zaznavanje začetka sprinta z uporom. Rezultati imajo pomembno uporabno vrednost za športno prakso, zlasti na področju športne diagnostike, spremljanja zmogljivosti in uporabe motoriziranih naprav pri sprintu z uporom.

Ključne besede: sprint z uporom, zaviralne naprave, zaznavanje začetka gibanja, zanesljivost, veljavnost

Ponovljivost in veljavnost cenovno dostopnih senzorjev za vrednotenje biomehanike teka

Reliability and validity of affordable sensors for biomechanical analysis of running

Avtorstvo: Nina Mirt

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

V zadnjih letih je prišlo do hitrega razvoja nosljivih cenovno dostopnih senzorjev, ki omogočajo vrednotenje biomehanike teka v realnem prostoru in času. Ti senzorji so postali priljubljeno orodje med tekači, trenerji in raziskovalci, saj omogočajo zbiranje podatkov o kinematiki in kinetiki teka brez potrebe po dragi laboratorijski opremi. Vendar pa so ključna vprašanja, ki se pojavljajo, ponovljivost in veljavnost teh naprav. Namen te študentske raziskovalne naloge je bil pregledati trenutno dostopne raziskave o ponovljivosti in veljavnosti teh senzorjev ter oceniti njihovo zanesljivost pri merjenju parametrov biomehanike teka. Ugotovitve so pokazale, da so senzorji, ki so trenutno na trgu, sicer zanesljivi, vendar pa poudarimo, da so rezultati teh senzorjev pogosto odvisni od različnih dejavnikov, vključno z načinom uporabe in pogoji okolja v katerem meritve izvajamo. Na podlagi teh ugotovitev lahko zaključimo, da so cenovno dostopni senzorji pomembno orodje za izboljšanje treninga in tehnike teka, a poudarjamo potrebo po nadaljnjih raziskavah in standardizaciji protokolov za testiranje, da bi zagotovili večjo zanesljivost in uporabnost teh naprav v praksi.

Ključne besede: biomehanika teka, ponovljivost, veljavnost, nosljivi senzorji, kinematika, kinetika

Prehranska podpora za sprinterje pri športnikih veganih

Nutritional support in vegan sprinter athletes

Avtorstvo: Manca Mladkovič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Zaradi naraščajočega števila športnikov veganov je pomembno zagotoviti ustrezno prehransko podporo zanje, ki je specifična ne le za posamezen šport, ampak tudi za doseganje ustreznih koncentracij mikro- in makrohranil, ki bi lahko bila zaradi veganske prehrane v pomanjkanju. Namen zaključne naloge je bil zbrati priporočila za prehrano sprinterjev veganov ter s pomočjo pregleda znanstvene literature ugotoviti ustrezna prehranska dopolnila za izboljšanje rezultata in zagotavljanje zdravja športnika vegana sprinterja. Za zagotavljanje ustreznega vnosa ter doseganja optimalne prilagoditve in regeneracije po sprinterskem treningu, po potrebi, priporočamo dopolnjevanje z veganskimi beljakovinami v prahu. Z namenom ohranjanja zdravja veganov sprinterjev priporočamo dopolnjevanje z maščobnimi kislinami omega 3, vitaminom B12 in vitaminom D3. Za izboljšanje športne zmogljivosti pa vključujemo dopolnjevanje beta alanina, kofeina in kreatina, katerega smo podrobneje obravnavali v pregledu literature. V pregled smo vključili deset raziskav, izvedenih na vsejedi anaerobnih športnikih ter eno raziskavo, ki je izvedla primerjavo vpliva dopolnjevanja kreatina med vegani in vsejedi športniki. Ugotovili smo pozitiven vpliv na telesno sestavo, biokemijske in histološke dejavnike, dejavnike biomehanike in izboljšanje specifičnih gibalnih nalog. Zaradi pomanjkanja literature, ki obravnava vegane sprinterje, ugotavljamo potrebo po nadaljnjih raziskavah.

Ključne besede: sprint, veganstvo, dopolnila, kreatin

Prehranjevalne navade rekreativcev v fitnes industriji

Eating habits of recreational athletes in the fitness industry

Avtorstvo: Maša Mrak

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Prehrana ima ključno vlogo pri doseganju ciljev rekreativcev v fitnes industriji, saj vpliva na rast mišične mase, izgubo maščobe, regeneracijo in zdravje. Namen zaključnega dela je bil analizirati prehranske navade slovenskih rekreativcev, presoditi skladnost s sodobnimi smernicami športne prehrane ter rezultate primerjati z raziskavo iz leta 2013. V spletni anketi je sodelovalo 100 udeležencev, pri čemer jih je 82 obiskovalo fitnes z namenom povečanja mišične mase, 18 pa z namenom zmanjšanja maščobne mase. Rekreativci za mišično rast pogosteje uživajo štiri obroke z višjim deležem beljakovin, pri izgubi maščobe pa prevladujejo trije obroki z ogljikovimi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom. Večina se hidrira tik pred in med vadbo; uporaba prehranskih dopolnil je splošno razširjena, najpogosteje v obliki beljakovinskih praškov, kreatina ter vitaminov in mineralov. Pri izbiri prehrane in dopolnil udeleženci pretežno zaupajo lastnemu znanju, vpliv oglaševanja je zmeren in predvsem posreden (družbena omrežja, vplivneži, trenerji). V primerjavi z letom 2013 se je zmanjšalo pretiravanje z beljakovinami, povečala se je ozaveščenost o glikemičnem indeksu in časovni razporeditvi obrokov, razširila pa se je tudi paleta uporabljenih dopolnil, prenizek vnos sadja in zelenjave ostaja izziv. Za optimalno podporo vadbenim ciljem je potrebno več izobraževanja o pravilni prehrani in varni rabi dopolnil.

Ključne besede: prehranske navade, fitnes, rekreativci, prehranska dopolnila, športna prehrana

Testiranje agilnosti: pregled najpogostejših testov

Agility testing: an overview of the most commonly used tests

Avtorstvo: Tilen Novak

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla

Agilnost je ena ključnih sposobnosti v moštvenih športih, saj omogoča hitro reakcijo v nepredvidljivih situacijah. Namen zaključne naloge je bil opraviti sistematični pregled znanstvene literature o najpogostejše uporabljenih testih agilnosti v ekipnih športih. Ugotovili smo, da se testi med seboj razlikujejo glede na strukturo, vrsto dražljajev (vizualni, svetlobni, verbalni ...) ter stopnjo ponovljivosti in veljavnosti. Večina testov vključuje spremembo smeri kot odziv oz. reakcijo na nepredvidljiv zunanji dražljaj, kar bolj natančno odraža realne zahteve določenih športov. Rezultati sistematičnega pregleda so pokazali, da so testi z reaktivnimi elementi pogosto manj ponovljivi kot testi načrtovane spremembe smeri, vendar boljši pri oceni dejanske športne uspešnosti. Na podlagi tega lahko trdimo, da je izbira ustreznega testa ključna za natančno vrednotenje agilnosti ter prilagajanje trenažnih procesov.

Ključne besede: ekipni športi, sprememba smeri, reaktivni dražljaj, zanesljivost

Povezanost telesne zmogljivosti s samoporočano telesno aktivnostjo pri uporabnikih v domovih starejših občanov zahodne Slovenije

The association between physical performance and self-reported physical activity among residents of nursing homes in western Slovenia

Avtorstvo: Blaž Petrovič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

Število starejših oseb se večja. Zaradi posledic staranja se povečuje tudi obremenitev socialne in zdravstvene oskrbe. Nezadostna telesna aktivnost predstavlja resen družbeni izziv na področju staranja. V zaključni nalogi smo obravnavali povezavo med samoporočano telesno aktivnostjo in izmerjeno telesno zmogljivostjo starostnikov v domovih starejših občanov zahodne Slovenije. Cilj je bil ugotoviti ali tisti, ki po vprašalniku Minnesota o telesni aktivnosti v prostem času poročajo o večji količini in/ali višji intenzivnosti telesne aktivnosti, dosegajo boljše rezultate v izbranih testih zmogljivosti. V raziskavo je bilo vključenih 121 uporabnikov domov starejših občanov, povprečne starosti $83,6 \pm 7,6$ let, 69 % udeležencev je bilo žensk. Telesna zmogljivost je bila izmerjena z uporabo testov znotraj Short Physical Performance Battery. S primerjavo rezultatov testov telesne zmogljivosti s količino samoporočane telesne aktivnosti nismo odkrili statistično značilne povezave. Prav tako nismo odkrili povezave med rezultati testov telesne zmogljivosti in količino zmerne ter visoke intenzivne telesne aktivnosti. Ugotovitve v nalogi kažejo, da večja količina in intenzivnost samoporočane telesne aktivnosti z vprašalnikom Minnesota, ni nujno povezana z boljšo telesno zmogljivostjo.

Ključne besede: domovi za starejše, starostniki, samoporočana telesna aktivnost, testi telesne zmogljivosti

Prepoznavnost sindroma REDs med kolesarji in posledice le-tega na zdravje

Awarenes of REDs syndrome among cyclists and REDs health consequences

Avtorstvo: Matjaž Pinter

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Relativni energijski primanjkljaj v športu (REDs) je sindrom, ki negativno vpliva na zdravje in zmogljivost športnikov. Namen te zaključne naloge je bil raziskati sindrom REDs pri kolesarjih, ugotoviti, v kolikšni meri so anketiranci z njim seznanjeni, in oceniti njihovo tveganje za razvoj le-tega. V raziskavi je sodelovalo 23 kolesarjev. Odgovarjali so na vprašanja o poznavanju REDs in izpolnili vprašalnika LEAF-Q in LEAM-Q glede na spol. Rezultati so pokazali, da je 65 % kolesarjev že slišalo za REDs, a je njihovo znanje relativno slabo, v povprečju so imeli le 56 % pravilno odgovorjenih vprašanj. Ugotovili smo, da je 30 % kolesarjev ogroženih za nizko razpoložljivost energije (LEA), kar je manj kot v širši populaciji športnikov. Študija ni potrdila povezave med izkušnjami in tveganjem za LEA, niti vpliva strokovnih virov informacij o prehrani na zmanjšanje tveganja. Ugotovitve poudarjajo potrebo po izobraževanju kolesarjev in trenerjev o REDs. Potrebna je edukacija o zdravstvenih tveganjih sindroma, da bi izboljšali obvladovanje in preprečevanje le-tega.

Ključne besede: relativni energijski primanjkljaj, kolesarstvo, zdravje, zmogljivost

Znotrajobiskovna in medobiskovna zanesljivost in ponovljivost meritev pri simuliranih padcih

Within-session and between-session reliability of measurements during simulated falls

Avtorstvo: Jaka Pogačar

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla, asist. Nuša Babnik

Padci predstavljajo resno tveganje za zdravje in so eden glavnih vzrokov poškodb pri vseh starostnih skupinah. Namen raziskave je bil oceniti zanesljivost in ponovljivost meritev pri simuliranih padcih ter določiti število potrebnih ponovitev za stabilizacijo gibalnega vzorca. V raziskavi je sodelovalo 37 telesno aktivnih odraslih, ki so v dveh obiskih izvedli po deset padcev iz standardiziranega začetnega položaja. Meritve največje sile (F_{max}) in časa do največje sile (TTPF) so bile opravljene s tenziometrijskimi ploščami. Rezultati so pokazali, da se vzorec padanja stabilizira po štirih ogrevalnih ponovitvah, kar potrjuje prisotnost učnega učinka. Relativna ponovljivost za preostalih šest padcev znotraj obiskov je bila dobra do odlična, medtem ko je bila absolutna ponovljivost sprejemljiva. Med obiskoma je bila relativna ponovljivost dobra za F_{max} in odlična za TTPF, medtem ko je bila absolutna ponovljivost sprejemljiva. Ugotovitve potrjujejo, da je uporabljen merilni protokol primeren za raziskovalne in klinične namene ter ponuja podlago za nadaljnji razvoj vrednotenja padcev.

Aplikativna kineziologija | Kinesiology

Ključne besede: padci, sila reakcija podlage, ponovljivost, prirastek sile

Sistematični pregled in metaanaliza kroničnih učinkov vadbe z vibracijami za zgornje okončine na mere mišične zmogljivosti

Systematic review and meta-analysis of the chronic effects of upper limb vibration training on measures of muscle performance

Avtorstvo: Urša Poženel Vilhar

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, dr. Rok Vatovec

Vadba z vibracijami se je dosledno izkazala kot učinkovita dopolnilna metoda za izboljšanje mišične zmogljivosti. Posebej uporabna je pri osebah, ki ne smejo ali niso sposobne premagovati višjih bremen, kot so nevrološki bolniki, starostniki in posamezniki z mišično-skeletnimi poškodbami. Na temo vadbe z vibracijami spodnjih okončin obstaja že več pregledov literature, medtem ko je področje za zgornje okončine manj raziskano. Namen zaključne naloge je bil pregledati znanstveno literaturo o kroničnih učinkih dodajanja vibracij vadbi proti uporabi na mere mišične zmogljivosti zgornjih okončin. V končni pregled je bilo vključenih osem raziskav, v katerih so preučevali vpliv dodajanja vibracij na mišično jakost in mišično maso. Metaanaliza ni pokazala statistično značilnega učinka vadbe z vibracijami na mišično zmogljivost zgornjih okončin. Kljub temu so v posameznih raziskavah poročali o pozitivnem učinku dodajanja vibracij, kar nakazuje na morebitne koristi v določenih pogojih. Zdi se, da je bila učinkovitost intervencije odvisna od vrste uporabljenih vibracij, trajanja in intenzivnosti vadbe ter značilnosti preučevane populacije. Zaključimo lahko, da dodajanje vibracij vadbi proti uporabi za zgornji ud na splošno nima dodane vrednosti oziroma, da je njena potencialna učinkovitost odvisna od lastnosti intervencije ali populacije. Glavna omejitev našega pregleda je bila velika heterogenost v metodološki zasnovi vključenih raziskav. Posamezne intervencije so se razlikovale v vrsti vibracij (lokalne vibracije ali vibracije celega telesa), parametrih vibracij in vadbenih spremenljivkah vadbe proti uporabi. Poleg tega so bili vzorci majhni in so vključevali predstavnike različnih populacij.

Ključne besede: lokalne vibracije, vibracije celotnega telesa, mišična jakost, zgornji ud

Vadbene intervencije za obvladovanje poškodb povezanih z rastjo

Exercise interventions for the management of growth-related injuries

Avtorstvo: Sara Praček

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla

Zaključna naloga obravnava vadbene intervencije za obvladovanje poškodb, povezanih z rastjo, pri mladostnikih, s poudarkom na Osgood-Schlatterjevi in Severjevi bolezni. Obe stanji predstavljata pogost vzrok bolečin v spodnjih okončinah pri telesno dejavnih otrocih in mladostnikih. Namen naloge je bil pregledati znanstveno literaturo in oblikovati priporočila za učinkovite vadbene protokole. Uporabljene so bile baze PubMed, ScienceDirect in Google Scholar, izmed katerih je bilo v analizo vključenih devet relevantnih študij. Ugotovljeno je bilo, da so učinkovite vadbene intervencije tiste, ki vključujejo vadbo za gibljivost in vadbo proti uporabi predvsem za ključne mišične skupine (sprednjih stegenskih mišic in mečnih mišic). Vse študije navajajo, da je ključno omejiti aktivnosti, ki povzročajo bolečino, ter spremljanje pristopov in postopna obremenitev. Kot dodatne pozitivne ukrepe študije navajajo tudi uporabo kinezio trakov, ortoz in edukacijo bolnikov. Zaključimo lahko, da aktivna, funkcionalno usmerjena rehabilitacija ob podpori strokovnjakov omogoča varno in učinkovito okrevanje ter zmanjšuje tveganje za ponovitev poškodb.

Aplikativna kineziologija | Kinesiology

Ključne besede: Osgood-Schlatter, Severjeva bolezen, bolečina, vadba

Obremenitve pri vajah za primikalke kolka

Loading characteristics in hip adductor exercises

Avtorstvo: Amadej Prelec

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Jan Marušič

V nalogi smo opravili sistematični pregled obremenitev na primikalke kolka pri različnih vajah in sestavili preglednico s slikami in opisi vaj. Naloga z naborom podatkov o vajah za primikalke kolka prispeva k boljšem načrtovanju vadbenega in rehabilitacijskega procesa. Zmanjšana jakost primikalk kolka je glaven spremenljivi dejavnik za nastanek poškodb primikalk kolka. Za ugotavljanje obremenitev vaj smo primerjali vrednosti elektromiografske aktivnosti mišice adductor longus in sile ter navore med primikom kolka. Največje elektromiografske vrednosti mišice adductor longus so izmerili pri vajah stisk žoge med koleni ali gležnji, kopenhagenska vaja za primikalke kolka, primik kolka z elastiko in primik kolka na trenažerju. Na osnovi omenjenih vaj bi temeljili vadbo in rehabilitacijo primikalk kolka.

Ključne besede: vadba proti upor, adduktorji kolka, elektromiografija, sklepni navor

Vpliv utrujenosti na znake preciznosti v športu

The effect of fatigue on indicators of precision in sport

Avtorstvo: Jernej Pustovrh

Mentorstvo: izr. prof. dr. Jernej Rošker

Fizična (FU) in psihična (PU) utrujenost imata velik vpliv na učinkovitost preciznostnih nalog v športih, kar ima posledice za uspešnost športnikov. Namen raziskave je bil s sistematičnim pregledom literature preučiti vpliv fizične in psihične utrujenosti na elemente preciznosti ter kinematiko preciznostnih gibalnih nalog v košarki, nogometu in biatlonu. V končni pregled je bilo vključenih 26 študij, objavljenih med letoma 2010 in 2025. Osem študij je preučevalo vpliv FU in dve PU na preciznost v košarki, šest vpliv FU, štiri PU na preciznost v nogometu ter šest, ki so preučevale vpliv FU na preciznost v biatlonu. Rezultati kažejo, da fizična in psihična utrujenost negativno vplivata na preciznost, pri čemer se velikost učinka razlikuje med športi in tipi gibalnih nalog. V košarki je fizična utrujenost povzročila večji upad natančnosti kot psihična, zlasti pri metih za tri točke, pri čemer je bil upad uspešnosti do 28 %. V nogometu sta tako fizična kot psihična utrujenost močno zmanjšali natančnost strelav, tudi za več kot 50 %, medtem ko se je preciznost podaj znižala manj izrazito. V biatlonu so bile ugotovljene najmanjše spremembe v preciznosti, do 29 %. Rezultati strelskih nalog v biatlonu nakazujejo obstoj optimalne cone živčno mišične aktivacije pri 80 % maksimalnega srčnega utripa. V vseh športih smo zaznali spremembe v kinematičnih parametrih, kot so zmanjšanje kot izmeta, kot vstopa žoge v koš, hitrost žoge ter podaljšanje časa izvedbe gibalne naloge. Kinematične spremembe so se ujemale z zmanjšano natančnostjo. Ugotovitve poudarjajo pomen specifičnega treninga tehničnih elementov v pogojih utrujenosti ter razvijanja vzdržljivosti v moči mišic za zmanjšanje upada uspešnosti športnikov.

Ključne besede: preciznost, fizična utrujenost, psihična utrujenost, biatlon, košarka, nogomet, velikost učinka

Vzroki in posledice koncentrične hipertrofije srca

Causes and consequences of concentric cardiac hypertrophy

Avtorstvo: Kim Riznič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

Srce se pod vplivom dolgotrajne obremenitve telesa anatomske in funkcionalno preoblikuje v športno srce. Ena izmed značilnih oblik prilagoditev je koncentrična hipertrofija srca, ki se zaradi kronične tlačne obremenitve pogosto pojavlja pri športih za razvoj moči. V zaključni nalogi smo raziskovali, kako se koncentrična hipertrofija izraža pri športnikih ter kateri so fiziološki razlogi za njen nastanek. Pregledali smo 31 raziskav, ki so preučevale srčne parametre v različnih športnih disciplinah. Ugotovili smo, da koncentrična hipertrofija ni nujno prisotna pri vseh športnikih, ki trenirajo razvoj moči ter da na prilagoditve vplivajo intenzivnost in trajanje vadbe, telesne značilnosti in genetska predispozicija. Zaradi izpostavljenosti tako dinamični kot statični obremenitvi telesa, je pogosta tudi hibridna oblika remodelacije srca, ki vključujeje elemente koncentrične in ekscentrične hipertrofije. Dejanske prilagoditve pogosto odstopajo od klasičnih teoretičnih modelov, kot je Morganrothova hipoteza. Kot pomanjkljivost smo prepoznali, da večina raziskav temelji na enoličnih vzorcih merjencev, kot so moški bele rase, pogoste so tudi raziskave na živalih. Potrebne so dodatne raziskave na raznolikih vzorcih človeške populacije in z bolj nadzorovanimi pogoji izvedbe.

Ključne besede: vadba proti upor, koncentrična hipertrofija srca, hiobridna hipertrofija srca, lastnosti treninga

Hiponatremija, povezana z vadbo

Exercise-associated hyponatremia

Avtorstvo: Janja Tomažič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Namen tega dela je bil raziskati pojav hiponatremije, povezane z vadbo, ter analizirati vzroke, mehanizme in preventivne ukrepe zanj pri športnikih, zlasti v vzdržljivostnih disciplinah, kot so maratoni in triatloni. Glavni poudarek je bil na razumevanju, kako prekomerno pitje hipotoničnih tekočin med dolgotrajno vadbo vodi do znižane koncentracije natrija v krvi, kar lahko povzroči resne zdravstvene zaplete, vključno z možganskim edemom in v skrajnih primerih smrtjo. V okviru dela smo pregledali strokovno literaturo in analizirali primere pojavnosti hiponatremije v različnih športnih okoljih. Ugotovili smo, da je ključni dejavnik prekomerno nadomeščanje tekočin brez ustreznega vnosa elektrolitov. Poleg tega so bili analizirani simptomi, diagnostični kriteriji in priporočeni protokoli za preprečevanje in zdravljenje hiponatremije. Rezultati potrjujejo potrebo po večji osveščenosti športnikov in trenerjev o ustrezni hidraciji ter pomen uporabe izotoničnih napitkov in individualiziranih strategij vnosa tekočine med vadbo.

Ključne besede: vadba, natrij, hidracija, vzdržljivostni šport, antidiuretični hormon

Učinki vadbe proti uporju na fiziološka ozadja mišične hipertrofije

Effects of resistance training on the physiological mechanisms underlying muscle hypertrophy

Avtorstvo: Lana Tomšič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

Vadba proti uporju je splošno znana kot najučinkovitejši način za povečanje mišične mase oziroma hipertrofijo. Hipertrofija mišic je prilagoditev, ki vključuje strukturno in funkcionalno preoblikovanje mišičnega tkiva, ki ga spremlja povečanje mišičnih vlaken in celotnega prečnega preseka mišice. Pri mišični hipertrofiji se poveča sinteza beljakovin, ki se kaže v povečanju sarkoplazme in kontraktilnih miofilamentov, poveča se tudi količina veziva. Pomembno vlogo ima aktivacija satelitskih celic. Študije kažejo, da je, poleg mikropoškodb, poglaviti stimulus hipertrofije povečana mišična napetost. V zgodnjih fazah vadbe proti uporju je zaradi prilagoditev živčevja večje povečanje mišične moči kot velikosti. Opravili smo sistematični pregled in izbrali enajst randomiziranih kontroliranih raziskav, da bi ugotovili katere vadbene spremenljivke izzovejo največje hipertrofične prilagoditve. Raziskave so pokazale, da je izvajanje več serij v primerjavi z manj učinkovitejše, zato je priporočljiv večji obseg treninga. Glede intenzitete je učinkovita uporaba bremen večjih od 70 % 1RM, vendar pa so enako učinkovita tudi nižja bremenja, če se vaje izvajajo do odpovedi. Interval počitka naj bo okrog dve minuti v primeru primerno večjih bremen, vendar pa ta ni ključni dejavnik, če so mišice obremenjene z več serijami do odpovedi.

Ključne besede: vadba proti uporju, mišična hipertrofija, lastnosti vadbe, prilagoditve

Gibalno učenje – pregled učinkovitosti pristopa, usmerjenega z omejitvami

Motor learning – A review of the effectiveness of the constraint-led approach

Avtorstvo: Špela Trampuž Obradovič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Jernej Rošker

Namen diplomske naloge je bil raziskati vlogo omejitev znotraj pristopa CLA (Constraints-led approach) pri oblikovanju učnega procesa v športu. Analiza znanstvene literature je obravnavala tri glavne skupine omejitev: osebnostne, okoljske in nalogovne, ter njihov vpliv na tehnično, taktično in kongitivno uspešnost športnikov. Rezultati pregleda kažejo, da vsaka vrsta omejitev pomembno vpliva na vedenje in razvoj športnika, pri čemer so učinki odvisni od konteksta, ciljev vadbe in individualnih značilnosti udeležencev. Ugotovljeno je bilo, da nalogovne omejitve pogosto najbolj spodbujajo ustvarjalnost, prilagodljivost in sposobnost odločanja v igri, okoljske omejitve razvijajo tehnične in taktične sposobnosti, medtem ko osebnostne omejitve določajo, kako učinkovito športnik izkorišča učno okolje. Največjo učinkovitost so imele intervencije, ki so kombinirale več vrst omejitev hkrati, saj so ustvarile kompleksnejše učne situacije in omogočile boljši prenos znanja v realne tekmovalne pogoje. Zaključki nakazujejo na ključen pomen individualizacije pristopa in prilagajanja omejitev specifičnim potrebam športnika

Ključne besede: gibalno učenje, metoda omejevanja gibalnega prostora, prilagoditve

Doživljanje telesnega napora pri srednješolcih z dolgotrajnimi boleznimi ali gibalnimi oviranostmi pri pouku športne vzgoje

Perception of physical exertion in secondary school students with chronic illnesses or physical disabilities during physical education classes

Avtorstvo: Nina Vajde

Mentorstvo: doc. dr. Milan Hosta

Raziskava je pokazala, da je doživljanje napora pri srednješolcih z dolgotrajnimi boleznimi in gibalnimi ovirami v času pouka športne vzgoje odvisno od več dejavnikov, predvsem fizičnega napora, socialne podpore, motivacije in zdravstvenega stanja. Anketni rezultati 35 merjencev so potrdili, da največji izziv predstavljajo fizične omejitve ter občutki utrujenosti, kar vpliva na subjektivno doživetje napora. Intervju s športnima pedagogoma je poudaril pomen individualnega pristopa, prilagoditev dejavnosti in motivacijskih strategij za zmanjševanje občutka napora ter spodbujanje vključevanja. Učenci manj opazijo neposredne spremembe v vsakdanjem življenju, vendar se večina strinja, da šport prispeva k razvoju samozavesti in socialne vključenosti. Rezultati potrjujejo hipotezo, da je izpostavljenost naporu povezana z izboljšanjem kakovosti življenja, čeprav je ta povezava pogosto subjektivna. Priporočljivo je nadaljnje prilagajanje programov, sistematično spremljanje fizioloških odzivov in krepitev socialne podpore, kar bo izboljšalo vključevanje in kakovost športnih aktivnosti za osebe s posebnimi potrebami in gibalnimi oviranostmi.

Ključne besede: doživljanje napora, gibalna oviranost, srednješolci s posebnimi potrebami, športna vzgoja, socialna podpora in motivacija

Vpliv časovno omejenega hranjenja na tveganje za kronične nenalezljive bolezni

The impact of time-restricted eating on the risk of chronic non-communicable diseases

Avtorstvo: Lea Volk

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Časovno omejeno hranjenje (Time-Restricted Eating oz. TRE) je oblika prehranjevanja, ki usklajuje vnos hrane s cirkadianimi ritmi z omejitvijo prehranjevanja na določeno dnevno obdobje, običajno med 6 in 10 urami, ter je vse bolj prepoznana kot obetavna strategija za izboljšanje presnovnega zdravja. Namen naloge je bil s pomočjo pregleda znanstvene literature ugotoviti učinke TRE na dejavnike tveganja za kronične nenalezljive bolezni (KNB), kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, hipertenzija in motnje v presnovi lipidov. Sistematičen pregled 13 randomiziranih kontroliranih študij, izvedenih med letoma 2020 in 2025, je pokazal, da TRE – zlasti v 6-8 urnem prehranskem oknu – učinkovito zmanjšuje telesno maso, maščobno maso, glukozo in inzulin na tešče ter krvni tlak. Učinki na krvne lipide so bili bolj variabilni, vendar pogosto pozitivni, še posebej v kombinaciji z vadbo. TRE se je izkazal kot učinkovit vsaj enako ali bolj kot tradicionalne energijske restrikcije. Kljub obetavnim rezultatom pa so potrebne nadaljnje dolgoročne in bolj raznolike študije za potrditev vpliva TRE na širši spekter KNB in različne populacije.

Ključne besede: časovno omejeno hranjenje, vpliv na zdravje, kronično nenalezljive bolezni, telesna sestava, dejavniki tveganja

Povezava med funkcijsko zmogljivostjo in telesno aktivnostjo ter negativnimi izidi pri starejših odraslih

The association between functional capacity, physical activity, and adverse outcomes in older adults

Avtorstvo: Anja Vrtačnik

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Manca Opara Zupančič

Staranje prinaša številne izzive, kot so upad telesnih zmogljivosti ter večje tveganje za kronične bolezni (bolezni srca, diabetes in demenca). Z leti se zmanjšujeta mobilnost in telesna pripravljenost, kar vpliva na kakovost življenja starejših odraslih. Namen diplomske naloge je bil raziskati povezavo med rezultati funkcijskih testov in stopnjo dnevne telesne dejavnosti z negativnimi zdravstvenimi izidi. Slabši rezultati funkcijskih testov, kot sta hitrost hoje in jakost stiska pesti, napovedujejo večje tveganje za padce, zlome, kognitivni upad in smrtnost. Tudi nižja raven dnevne telesne dejavnosti, kot so hoja, vzpenjanje po stopnicah ali gospodinska opravila, je povezana s slabšimi izidi, vključno s srčno-žilnimi boleznimi in večjim tveganjem za zlom kolka. Ključno vlogo pri preprečevanju teh tveganj ima načrtovana telesa dejavnost. Pomembnejša kot visoka intenzivnost je predvsem rednost in dolgotrajnost vadbenega procesa. Strokovnjaki na področju telesne dejavnosti morajo znati vadbo ustrezno prilagoditi in približati starejšim odraslim ter jih pri tem učinkovito motivirati.

Ključne besede: funkcijska zmogljivost, telesna dejavnost, negativni izidi, starejši odrasli

Uporaba mentola pri vadbi v vročem okolju

The use of menthol during exercise in a hot environment

Avtorstvo: Danilo Vujsić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Med vadbo v vročih okoljih se postopoma povečuje toplotni stres. Pri naraščajočem toplotnem stresu se poveča tudi obremenitev regulatornih mehanizmov in srčno-žilnega sistema. Posledično se lahko skrajša čas do izčrpanosti, zmanjša delovna kapaciteta med vadbo in tako poslabša zmogljivost telesa. Za premagovanje tega stresa se danes uporabljajo različne oblike ohlajevalnih strategij. Med temi strategijami je pogosto uporabljena netermična ohlajevalna oblika z L-mentolom. L-mentol je naravna organska spojina, pridobljena iz poprave mete, ki vzbuja hladilne občutke in lahko poveča odpornost na napor med vadbo. Namen naše raziskovalne naloge je bil s pregledom literature preučiti mehanizme delovanja mentola in njegove vplive na različne vrste vadbe. V študijah je najpogosteje uporabljeno izpiranje ust z raztopino L-mentola, nekatere pa preučujejo še uporabo kreme, razpršila, vodne kopeli in pijače z mentolom. Med različnimi oblikami uporabe se je oblika izpiranja ustne votline izkazala kot najbolj učinkovita. Rezultati nakazujejo na pozitivne učinke delovanja L-mentola za izboljšanje zaznave toplote in aerobne zmogljivosti telesa v vročih okoljih.

Ključne besede: mentol, ohlajanje, zmogljivost, izčrpanost, vročina

Pregled pristopov določanja kritične hitrosti za načrtovanje treninga vzdržljivosti in njihova učinkovitost

A review of approaches to determining critical speed for endurance training planning and their effectiveness

Avtorstvo: Anej Vukina

Mentorstvo: izr. prof. dr. Jernej Rošker

Namen naloge je pregledati in primerjati različne pristope za določanje kritične hitrosti (KH) ter analizirati, kako se ta uporablja za načrtovanje vzdržljivostnega treninga. Po pregledu znanstvene literature, so rezultati pokazali, da se v večini študij za določanje KH uporablja 3-minutni test maksimalnega napora (3MT), zaradi enostavne in hitre uporabe. Treningi, načrtovani s pomočjo KH, pa pomembno izboljšajo fiziološke kazalnike. Ugotovili smo, da ima uporaba KH določene omejitve, a je kljub temu zanesljiva in uporabna metoda. V zaključku potrjujemo, da je KH uporabna za načrtovanje vzdržljivostne vadbe ter učinkovito spremljanje športnega napredka.

Ključne besede: trening, dolgotrajna vzdržljivost, kritična hitrost, vrednotenje

Vplivi vadbe proti uporju pri onkoloških bolnicah

The effects of resistance training in female cancer patients

Avtorstvo: Nina Salkič

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Matic Sašek

Rak in zdravljenje s kemoterapijo pogosto povzročata številne težave, kot so utrujenost, izguba mišične mase in zmanjšana telesna pripravljenost, kar močno vpliva na kakovost življenja onkoloških bolnic. Vadba proti uporju se je v zadnjih letih pokazala kot učinkovita metoda za izboljšanje teh težav, vendar je še vedno premalo raziskana. Za izdelavo zaključne naloge smo pregledali raziskave, objavljene med letoma 2015 in 2025 v podatkovnih bazah PubMed in Scopus, pri čemer smo se osredotočili na učinke vadbe proti uporju na ženske bolnice, ki so zbolele z rakom. Večina študij kaže, da vadba proti uporju prispeva k izboljšanju mišične moči, funkcionalnih sposobnosti in v nekaterih primerih tudi kakovosti življenja. Vadba proti uporju je varna tudi pri bolnicah z večjim tveganjem za limfedem. Posamezne raziskave nakazujejo na pozitivne spremembe v bioloških markerjih in imunskem odzivu. Vadba proti uporju se kaže kot učinkovit in varen pristop za podporo zdravju onkoloških bolnic. Področje še vedno ostaja slabo raziskano, saj so med študijami prisotne razlike v metodologiji, številu udeleženk in načinu merjenja učinkov. V prihodnosti bodo potrebne večje in enotno zasnovane študije z dolgoročnim spremljanjem ter poglobljenim raziskovanjem mehanizmov delovanja vadbe proti uporju.

Ključne besede: vadba proti uporju, onkološke bolnice, kakovost življenja, zmogljivost

Mehanizmi nastanka in konzervativna obravnava rupture Ahilove tetive

Mechanisms and conservative treatment of Achilles tendon rupture

Avtorstvo: Teja Spital

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Akutna ruptura Ahilove tetive je ena najpogostejših poškodb mišično-skeletnega sistema. Poškodba je multifaktorska, saj vključuje lokalne, biomehanske, histološke in genetske dejavnike, ter jemanje nekaterih zdravil. Najpogosteje se poškodba pojavi pri športih kot so košarka, tenis, odbojka, badminton in nogomet. Namen diplomske naloge je na podlagi sistematičnega pregleda strokovne in znanstvene literature preučiti in predstaviti različne konzervativne pristope zdravljenja pri osebah z rupturo Ahilove tetive, mehanizme nastanka poškodbe, dejavnike tveganja za nastanek, ter primerjati operativno in konzervativno zdravljenje. Cilji naloge so ugotoviti katere kineziološke intervencije so se izkazale za najbolj učinkovite, kakšna je razširjenost poškodbe, kateri so glavni dejavniki tveganja, ter ugotoviti kateri so najpogostejši mehanizmi nastanka poškodbe. Po pregledu študij smo prišli do glavnih ugotovitev, da je konzervativno zdravljenje, kombinirano z zgodnjim obremenjevanjem in nadzorovanim obsegom gibanja v gležnju ključno za uspešno rehabilitacijo po rupturi Ahilove tetive, saj ta pristop omogoča hitrejše okrevanje, zmanjšuje tveganje za zaplete in zagotavlja boljše dolgoročne rezultate. Ostale intervencije, ki so se prav tako izkazale za učinkovite, so bile še zgodnja natezna obremenitev in funkcionalna rehabilitacija z zgodnjim prenašanjem teže v opornici za hojo.

Ključne besede: Ahilova kita, Ahilova tetiva, ruptura, mehanizem poškodbe

Vpliv vadbe mišic medeničnega dna na stanje urinske inkontinence po radikalni prostatektomiji

The effect of pelvic floor muscle training on urinary incontinence after radical prostatectomy

Avtorstvo: Ana Stanonik

Mentorstvo: izr. prof. dr. Jernej Rošker, dr. Marina Dobnik

Urinska inkontinenca (UI) je pogost zaplet po radikalni prostatektomiji (RP), ki pomembno vpliva na kakovost življenja moških. Med pogosto priporočene nekirurške pristope zdravljenja se uvršča vadba mišic medeničnega dna (MMD), vendar se poročila o njeni učinkovitosti razlikujejo. Namen naloge je bil narediti pregled sistematičnih pregledov na temo učinkovitosti vadbe MMD pri zmanjševanju UI in izboljšanju kakovosti življenja pri moških po RP. Iskanje literature je potekalo med marcem in junijem 2025 v podatkovnih bazah PubMed, Scopus in CINAHL. V končni izbor je bilo vključenih sedem sistematičnih preglednih člankov z/brez meta analiz, vključujoč 88 študij in 9625 moških po RP. Večina pregledanih študij je pokazala, da izolirana ali kombinirana vadba MMD pomembno prispeva k zmanjšanju simptomov UI in hitrejšemu doseganju kontinence. Prav tako je bila opažena izboljšana kakovost življenja, zlasti pri vadbenih programih z višjo frekvenco, nadzorovanim izvajanjem ali z dodatno uporabo pripomočkov, kot je biološka povratna zanka. Zaključimo lahko, da vadba MMD predstavlja učinkovito in klinično pomembno strategijo za rehabilitacijo po RP. Kljub nekaterim metodološkim razlikam med študijami rezultati potrjujejo pomen strukturirane vadbe za dolgoročno izboljšanje kontinence, funkcionalnega stanja in počutja moških po RP.

Ključne besede: radikalna prostatektomija, urinska inkontinenca, vadba, medenično dno

Pregled preventivnih vadbenih ukrepov za mišično tetivne poškodbe štiriglave stegenske mišice

Review of preventive exercise interventions for musculotendinous injuries of the quadriceps femoris muscle

Avtorstvo: Gaja Škofic Mezgolits

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Jan Marušič

Mišično-tetivne poškodbe so v športu pogoste in so največkrat prisotne v športih z visoko intenzivnimi gibi. Pri športih, ki zahtevajo veliko ponovljivih šprintov, brc in nenadno močno ekscentrično aktivnost štiriglave stegenske mišice, je zelo verjetna poškodba preme stegenske mišice. Namen zaključnega dela je bil s sistematičnim pregledom preveriti preventivne vadbene ukrepe za preprečevanje mišično-tetivnih poškodb štiriglave stegenske mišice. Osredotočali smo se na raztrganine, natrganine in natege. Cilj je bil preveriti vsebino in učinkovitost obravnavanih ukrepov. Na podlagi sistematičnega pregleda smo zaključili, da še vedno ni znanstveno preverjenih vadbenih ukrepov za preventivo pred poškodbami nateznega mehanizma štiriglave stegenske mišice. Ekscentrična vadba je ena izmed ključnih in najučinkovitejših metod za izboljšanje ekscentrične jakosti in podaljšanje mišičnih vlaken, kar vpliva na dejavnike tveganja za nastanek natega ali raztrganine. Pridobljeni rezultati v zaključnem delu opozarjajo, da so potrebne dodatne raziskave, ki bi natančno določile optimalne preventivne ukrepe in kombinacije vadbenih protokolov za preventivo pred poškodbami štiriglave stegenske mišice, kot so ekscentrična vadba za izboljšanje jakosti in podaljšanje mišičnih vlaken. Prihodnje raziskave bi morale vključevati tudi evalvacijo teh protokolov v različnih športih in populacijah športnikov.

Ključne besede: vadba proti upor, ekscentrični trening, preventiva, kvadriceps

Orientacijske vrednosti obremenitev med nordijsko vajo

Reference values for loading parameters during the Nordic exercise

Avtorstvo: Nik Šmigoc

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Jan Marušič

Poškodbe zadnjih stegenskih mišic sodijo med pogostejše športne poškodbe in ekscentrična vadba je najboljši ukrep proti tovrstnim poškodbam. Na tem področju je najbolj raziskana nordijska vaja, s katero povečamo maksimalno ekscentrično jakost upogibalk kolena. Merjenje obremenitev ter EMG-aktivnosti zadnjih stegenskih in prelomnih kotov pri izvedbi nordijske vaje omogoča določanje napredka v rehabilitaciji, trenažnem procesu in oceno tveganja za nastanek poškodbe. Namen naloge je sistematičen pregled obremenitev ter EMG-aktivnosti zadnjih stegenskih mišic in prelomnih kotov pri izvedbi nordijske vaje za posamezne športe, nivoje tekmovanja ter populacije. Rezultati pregleda nakazujejo na višje vrednosti parametrov pri moških in vrhunskih športnikih. Modificirana izvedba vaje s spremembo naklona podlage, dodatnim bremenom, kotom upogiba v kolčnem in zgornjem skočnem sklepu imajo največji vpliv na spremembo parametrov pri vaji. Ugotovljena je bila velika metodološka heterogenost med študijami. Priporočena je standardizacija merilnih postopkov in dodatne raziskave pri ženskah ter rekreativnih športnikih za boljše oblikovanje orientacijskih vrednosti.

Ključne besede: vadba proti upor, ekscentrični trening, zadnje stegenske mišice, elektromiografija

Energijska učinkovitost vzdržljivostnih športnic

Energy efficiency in female endurance athletes

Avtorstvo: Taja Šuligoj

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla, asist. Jure Žitnik

Za uspešne vzdržljivostne športnike je značilno, da so sposobni učinkovitega razpolaganja z energijo. Energijska učinkovitost vzdržljivostnega športnika se nanaša na sposobnost športnika, da med športno aktivnostjo optimalno porablja energijo. Namen zaključnega dela je bil z uporabo sistematičnega pregleda preučiti energijsko učinkovitost pri kolesarstvu in teku na dolge proge. Cilj je bil opredeliti in primerjati razlike v bruto učinkovitosti in ekonomičnosti teka med trenirano in rekreativno žensko populacijo. Rezultati sistematičnega pregleda so pokazali, da vrednosti bruto energijske učinkovitosti pri treniranih kolesarkah v povprečju znašajo $21,5 \pm 1,3 \%$ ($19,3\text{--}23,3 \%$), pri rekreativnih kolesarkah pa $21,3 \pm 1,6 \%$ ($18,8\text{--}24,1 \%$). Vrednosti ekonomičnosti teka pri treniranih tekačicah v povprečju znašajo $211,7 \pm 20,9 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{km}$ ($194,0\text{--}216,3 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{km}$), pri rekreativnih tekačicah pa $204,5 \pm 10,0 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{km}$ ($194,4\text{--}214,4 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{km}$). V raziskavah so kot temeljni dejavniki učinkovitosti izpostavljene predvsem morfološke značilnosti mišično-skeletnega sistema in specifične biomehanske značilnosti športnic. Pregled je pokazal potrebo po nadaljnjih študijah z uporabo standardiziranih protokolov vrednotenja učinkovitosti ter uporabo večjih, bolj homogenih populacij športnic, s čimer bi se lahko natančneje opredelile razlike med trenirano in rekreativno žensko populacijo.

Ključne besede: kolesarjenje, tek, učinkovitost, ekonomičnost

Vnos mikrohranil pri športnikih veganih

Micronutrient intake in vegan athletes

Avtorstvo: Trina Zajc

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Namen zaključne naloge je bil ugotoviti, katerih mikrohranil primanjkuje športnikom veganom. Zaradi neraziskanega področja smo analizirali študije, ki so poročale o pomanjkanju mikrohranil pri športnikih in študije, ki so poročale o pomanjkanju mikrohranil pri veganih. Na podlagi rezultatov predvidevamo, da bodo imeli športniki vegani najbolj pomanjkljive vnose vitamina D, vitamina B12, železa in kalcija. Ker je vitamin B12 edini vitamin, ki se ne nahaja v živilih rastlinskega izvora, morajo športniki vegani vnašati prehranska dopolnila. Predlagamo, da za navedena mikrohranila redno opravljajo tudi preglede. Ob morebitnem pomanjkanju pa priporočamo ustrezna prehranska dopolnila.

Ključne besede: veganstvo, športniki, vitamin D, železo, vitamin B12

Veljavnost telefonskih aplikacij za analizo in ocenjevanje gibanja

Validity of smartphone applicatoons for movement analysis and assessment

Avtorstvo: Nuša Zgonec

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Za vrednotenje gibalnih funkcij najpogosteje uporabljamo terenske teste. Ti nam na preprost način z osnovnimi pripomočki omogočajo ocenjevanje gibalnih sposobnosti in učinkovitosti. Goniometrija je najpogosteje uporabljena tehnika za merjenje gibljivosti sklepa in vrednotenje gibljivosti. Meritve gibalnih funkcij omogočajo oceno izboljšanja ali poslabšanja stanja, postavljanje ciljev, spremembo obravnave, vrednotenje učinkov posameznih tehnik. Zaradi razvoja tehnologije so pametni telefoni vse bolj dostopni, zato je bil namen naše študentske raziskovalne naloge ugotoviti uporabnost in zanesljivost telefonskih aplikacij za analizo in ocenjevanje gibanja. Vključili smo 13 raziskav pridobljenih iz podatkovne zbirke PubMed. Na podlagi teh raziskav smo ocenili zanesljivost telefonskih aplikacij v primerjavi s klasičnimi terenskimi testi za merjenje gibljivosti sklepov. Ugotovitve kažejo, da so telefonske aplikacije lahko zanesljiv nadomestek klasičnih orodij, vendar le pod določenimi pogoji in v določenih okoljih. Osredotočili smo se na študije, ki testirajo obseg giba spodnjih in zgornjih okončin. Zaključimo, da so za popolno zamenjavo klasičnih orodij s telefonskimi aplikacijami vsekakor še potrebne nadaljnje raziskave, ki bi se osredotočile na trenutno ugotovljene omejitvene dejavnike.

Ključne besede: pametni telefoni, analiza gibanja, analiza teka, analiza gibljivosti, telefonske aplikacije.

Prilagoditve avtonomne oživčenosti srca na vzdržljivostne napore

Adaptations of cardiac autonomic regulation in response to endurance training

Avtorstvo: Ksenija Zrnko

Mentorstvo: izr. prof. dr. Dorjana Zerbo Šporin

Dolgotrajna vzdržljivostna vadba spremeni delovanje avtonomnega živčevja v nadzoru srca. Poveča parasimpatično aktivnost in zmanjša simpatično aktivnost srca v mirovanju, kar je tudi vzrok zmanjšanja srčne frekvence v mirovanju. Vzdržljivostno trenirani športniki imajo pospešeno okrevanje srčnega utripa po naporu, kar vključuje usklajenost ponovne aktivacije parasimpatičnega in umik simpatičnega živčnega sistema. Ena izmed ključnih prilagoditev na vzdržljivostno vadbo je tudi povišana variabilnost srčnega utripa, kar je povezano z boljšim zdravjem in zmanjšano pojavnostjo nenadne smrti. Prilagoditve se, zaradi različnih zahtev vadbe, lahko glede na vrsto vzdržljivostnega napora in intenzivnost treninga razlikujejo. Visoko intenzivni intervalni trening je v primerjavi z zmerno intenzivnim neprekinjenim treningom bolj učinkovit v vplivanju na srčni utrip med vadbo in okrevanjem po naporu. Ta pregled poudarja številne ugodnosti prilagoditev avtonomne oživčenosti srca na vzdržljivostni trening in uporabo znanja na tem področju za prilagajanje telesne aktivnosti posameznikov.

Aplikativna kineziologija | Kinesiology

Ključne besede: avtonomno živčevje, srčni utrip, vzdržljivostni napori, prilagoditev

Vadbene intervencije za izboljšanje moči in hitrosti pri mladih nogometaših

Exercise interventions to improve power and speed in young soccer players

Avtorstvo: Tilen Zupančič Gmeiner

Mentorstvo: doc. dr. Darjan Smajla

Razvoj hitrosti in moči je ključnega pomena za mlade nogometaše, saj te gibalne sposobnosti neposredno vplivajo na njihovo uspešnost na igrišču. Na izid nogometne tekme močno vplivajo sposobnosti pospeševanja, sprinta in spremembe smeri, zato morajo biti treningi za mlade športnike skrbno strukturirani. Namen tega sistematičnega pregleda je pregled vadbenih intervencij za izboljšanje moči in hitrosti pri mladih nogometaših. Cilj naloge je ugotoviti, katere metode in sredstva so najbolj učinkovite. V sistematični pregled smo vključili deset študij, objavljenih med letoma 2010 in 2024, ki so primerjale in vrednotile učinkovitost različnih vadbenih intervencij. V študijah je sodelovalo med 21 in 52 preiskovancev, skupno 318 nogometašev, s povprečno starostjo med 10 in 18,4 let. Vadbeni programi vključujejo vadbo hitrosti, vadbo proti upor, ter vadbo pliometrije v kombinaciji s sprinti. Izvajanje vadbe za moč enkrat ali dvakrat tedensko pozitivno vpliva na sprint in višino vertikalnega skoka. Študije poročajo o največjih učinkih ob kombinaciji pliometrije s komponentami sprinta in vadbe za moč, saj zagotavlja boljše rezultate kot vadba z le eno samo komponento.

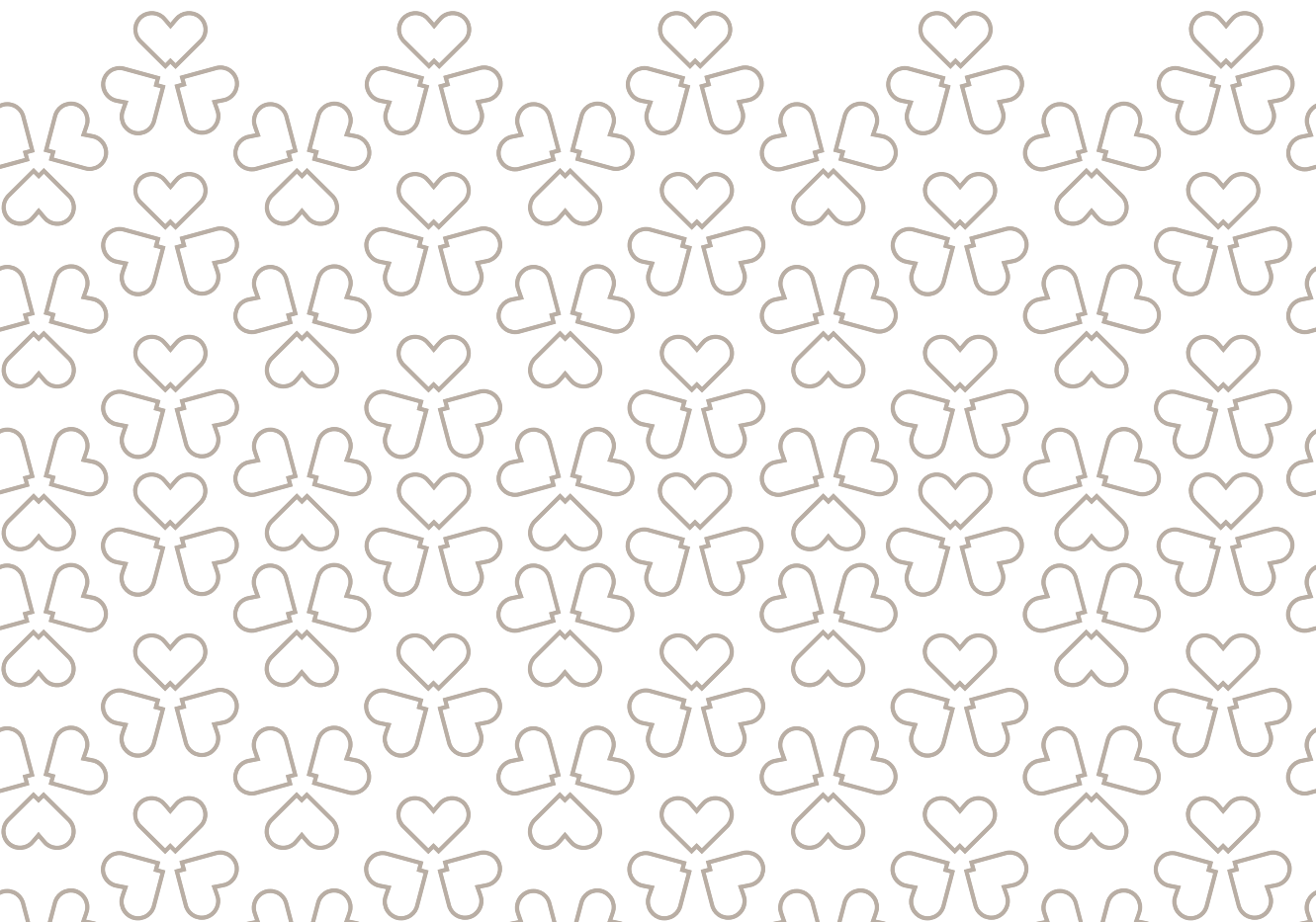
Ključne besede: moč, pliometrija, hitrost, sprint

Povzetki

Abstracts

Fizioterapija

Physiotherapy



Učinki samoobravnavne pri odpravi migrene in tenzijskih glavobolov

Effects of self-management interventions on migraine and tension-type headaches

Avtorstvo: Nika Andlovic

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Tenzijski glavobol in migrena sta najpogostejši obliki primarnega glavobola, ki pomembno vplivata na kakovost življenja posameznikov. Klasični pristopi zdravljenja pogosto vključujejo farmakološke metode, vse več raziskav pa poudarja pomen samoobravnavne kot učinkovitega dopolnila ali alternativne rešitve, ki posamezniku omogoča večjo vlogo pri obvladovanju simptomov. Namen zaključne naloge je bil raziskati učinke izbranih metod samoobravnavne pri zmanjševanju intenzivnosti bolečine, pogostosti glavobolov ter trajanju napadov bolezni. V pregled literature je vključenih enajst kliničnih randomiziranih raziskav iz podatkovne baze Pubmed, ki so raziskovale različne tehnike samoobravnavne pri odpravi intenzivnosti, pogostosti in trajanju tenzijskega glavobola in migrene. V sistematični pregled literature smo vključili študije, v katerih so raziskovali učinek progresivne mišične relaksacije, aerobne vadbe, razteznih vaj, korekcije drže, vratnih oblog, vaj gibanja oči, nevromodulacije in sproščanja zadnjih stegenskih mišic. Rezultati naloge kažejo, da lahko ciljno usmerjena samoobravnavna pomembno prispeva k zmanjšanju simptomov tenzijskega glavobola in migrene. Uporaba zgoraj navedenih tehnik se je izkazala za učinkovito pri zmanjševanju pogostosti in intenzivnosti glavobolov ter izboljšanju funkcionalnega stanja. Samoobravnavna tako predstavlja dostopen in neinvaziven pristop, ki krepi samostojnost posameznika in lahko dolgoročno dopolnjuje klasične oblike zdravljenja.

Ključne besede: primarni glavobol, nefarmakološko zdravljenje, obvladovanje bolečine, progresivna mišična relaksacija

Vpliv napenjalne nevrodinamične tehnike na raztegljivost zadnjih stegenskih mišic

The effect of a neural tension technique on hamstring extensibility

Avtorstvo: Katerina Antler

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar, dr. Rok Vatovec

Ustrezna raztegljivost zadnjih stegenskih mišic je ključna za nemoteno izvajanje vsakodnevnih in športnih aktivnosti ter za preprečevanje poškodb. Gibljivost sklepov lahko povečamo z različnimi intervencijami, med katerimi se nevrodinamične kažejo kot obetavna tehnika. Namen zaključne naloge je bil primerjati akutne učinke napenjalne nevrodinamične tehnike z navidezno intervencijo na raztegljivost zadnjih stegenskih mišic pri zdravih študentih. V dvojno slepo eksperimentalno raziskavo z dvema skupinama je bilo vključenih 38 študentov, starih od 18 do 30 let. Preiskovanci iz intervencijske skupine so izvajali napenjalno nevrodinamično tehniko za sednični živec, medtem ko so preiskovanci iz kontrolne skupine izvajali primerljiv gib, ne da bi tem natezno obremenili živec. Gibljivost kolena smo merili s testom aktivnega iztega kolena ob največjem možnem upogibu kolka, gibljivost kolka pa s testom pasivnega upogiba kolka z iztegnjenim kolenom. Rezultati analize so pokazali statistično značilen učinek časa ($p < 0,01$, $\eta^2 = 0,25 - 0,32$), vendar brez razlik med skupinama ali nogama ($p > 0,05$). To pomeni, da je do povečanja gibljivosti prišlo po obeh intervencijah in na obeh nogah. Ugotovitve kažejo, da izboljšanje gibljivosti ni bilo povezano z vrsto intervencije, temveč je bilo najverjetneje posledica meritev ali sistemskega učinka obeh intervencij, kar je manj verjetno. Zaključimo lahko, da pri zdravih posameznikih brez omejitev gibljivosti napenjalna tehnika nima izrazitega akutnega učinka na raztegljivost zadnjih stegenskih mišic.

Ključne besede: mobilizacija živčevja, napenjalna tehnika, navidezna intervencija, obseg giba, zadnje stegenske mišice

Vpliv krepitve inspiratornih mišic na bolnike s srčnim popuščanjem

The effects of inspiratory muscle training on patients with heart failure

Avtorstvo: Urška Bencak

Mentorstvo: doc. dr. Nastja Podrekar Loredan

Srčno popuščanje je stanje, pri katerem srčna mišica ne zmore prečrpati dovolj krvi, da bi zadovoljila potrebe telesa po krvi in kisiku. Posledično se zmanjša funkcionalna zmogljivost, poslabša kakovost življenja, pri nekaterih bolnikih pa se lahko pojavi tudi oslabelelost dihalnih mišic. Inspiratorni mišični trening (IMT) se uveljavlja kot dopolnilo k tradicionalni srčni rehabilitaciji, saj ciljno krepí inspiratorne mišice in lahko izboljša simptome bolezni. Namen študentske raziskovalne naloge je bil izvesti pregled literature na temo vpliva IMT na bolnike s srčnim popuščanjem. Pregled literature smo izvedli maja 2025. Pregledali smo znanstveno literaturo v treh podatkovnih bazah: PubMed, Web of Science in PEDro. Iskalni niz za podatkovni bazi PubMed in Web of Science smo sestavili iz sledečih ključnih besed: ("inspiratory muscle training" OR "respiratory muscle training" OR "IMT") AND ("heart failure" OR "HF"). V podatkovni bazi PEDro smo uporabili poenostavljen iskalni niz: ("heart failure inspiratory muscle training"). V analizo je bilo vključenih devet raziskav, objavljenih v zadnjih desetih letih. Večina raziskav je pokazala, da IMT pomembno izboljša maksimalni inspiratorni pritisk, prehojeno razdaljo, največjo porabo kisika in subjektivne kazalnike, kot sta dispneja in utrujenost. Ugotovljeno je bilo tudi, da kombinacija IMT z visoko intenzivno intervalno vadbo ali vadbo za moč prinaša dodatne koristi. IMT ima pomembno vlogo pri obravnavi bolnikov s srčnim popuščanjem, zlasti kadar se izvaja kot del širšega rehabilitacijskega pristopa. Čeprav številne raziskave kažejo pozitivne učinke, optimalna intenzivnost in struktura vadbenega protokola še nista enotno opredeljeni, kar predstavlja izziv in priložnost za nadaljnje raziskave.

Ključne besede: srčno popuščanje, inspiratorni mišični trening, funkcionalna zmogljivost, dispneja, kakovost življenja

Ponovljivost izbranih terenskih testov ravnotežja

Reliability of selected field-based balance tests

Avtorstvo: Julija Bergelj

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Namen diplomske naloge je bil izvesti empirično raziskavo, v kateri smo s pomočjo sistematičnih meritev ugotavljali, ali so izbrani terenski testi ravnotežja ponovljivi. V raziskavi je sodelovalo 16 zdravih, zmerno aktivnih preiskovancev, starih med 19 in 26 let. Glavna ugotovitev naše raziskave je, da imata test Y in test funkcionalnega dosega zmerno do dobro relativno ponovljivost ter ustrezno absolutno ponovljivost in sta dobra kazalnika ravnotežne sposobnosti posameznika. Pri testih statičnega ravnotežja, torej testu Flamingo in testu stoje na eni nogi so kazalniki ponovljivosti slabši. Ti rezultati nakazujejo, da sta dinamična testa ravnotežja, torej test Y in test funkcionalnega dosega, bolj zanesljiva za terensko ocenjevanje ravnotežja pri zdravih odraslih, medtem ko sta testa statičnega ravnotežja bolj variabilna in dovzetna za napake. Rezultati poudarjajo, da je treba pri izbiri terenskih testov ravnotežja upoštevati njihove merilne lastnosti, če želimo priti do natančne, objektivne in resnične ocene posameznikovega ravnotežja.

Ključne besede: ravnotežje, posturalna kontrola, Y-test, zanesljivost

Učinki manualne obravnave prsne hrbtenice na bolečino v vratnem delu hrbtenice: pregled literature

Effects of thoracic spine manual therapy on neck pain: A literature review

Avtorstvo: Eva Bevc

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Bolečine v vratu so stanje z visoko prevalenco in četrti najpogostejši vzrok za število let preživetih z zmanjšano zmožnostjo. Za obravnavo oseb z bolečinami v vratu večina smernic priporoča kombinacijo manualne terapije, vadbe in edukacije. Z uporabo manualnih tehnik prsne hrbtenice lahko zmanjšamo mišično napetost, izboljšamo gibljivost vratne hrbtenice in omogočimo čim bolj neboleče gibanje. Namen naloge je bil s sistematičnim pregledom literature ugotoviti, kakšni so učinki prsne manipulacije in mobilizacije na bolečino v vratu in ali je katera tehnika bolj učinkovita od druge. Pregledali smo podatkovne baze PubMed, CINAHL in Scopus s ključnimi besedami thoracic manipulation, thoracic mobilisation, thoracic mobilization, cervical pain, neck pain, cervicgia. V pregled smo vključili 26 raziskav, v katerih so raziskovali vpliv manualnih sklepnih tehnik prsne hrbtenice na bolečino v vratu. V vseh skupinah, kjer so preiskovanci prejeli prsno manipulacijo ali mobilizacijo, so poročali o kratkoročnem ali srednjeročnem zmanjšanju intenzivnosti bolečine, vendar to ni bilo povsod statistično značilno v primerjavi s primerjalno ali kontrolno skupino. Prsno manipulacijo ali mobilizacijo je smiselno vključiti v obravnavo oseb z bolečinami v vratu kot samostojno terapijo ali v kombinaciji z drugimi terapevtskimi postopki.

Ključne besede: sklepna mobilizacija, manipulacija, gibljivost vratne hrbtenice, dopolnilna terapija

Vpliv čuječnosti na percepcijo bolečine in simptomatiko depresivnosti pri osebah s kronično bolečino v hrbtu

The effect of mindfulness on pain perception and depressive symptoms in individuals with chronic back pain

Avtorstvo: Metka Blažek

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka, asist. Sara Fabjan

Kronična bolečina v hrbtu (KBVH) je najpogostejša mišično-skeletna težava in prav tako najpogostejši razlog svetovne invalidnosti, kar neizbežno vodi v čustveno stisko in visoko možnost razvoja simptomatike depresivnosti. Zaradi neuspešnih farmakoloških pristopov se posledično vedno več ljudi zanima za alternativne, neinvazivne pristope, kot je čuječnost, katera ima možnost nasloviti bolečino iz več zornih kotov, kot le fizičnega. Izvedli smo sistematičen pregled literature z vključitvijo raziskav, objavljenih med letoma 2015 in 2025, ki so preučevale vpliv metode MBSR pri osebah s kronično bolečino v hrbtu. Uporabili smo metodo PICO(S) in vključili šest randomiziranih kontroliranih raziskav iz baz PubMed in Google Scholar. Vse raziskave so poročale o statistično značilnem izboljšanju v vsaj eni od preučevanih domen v korist eksperimentalne skupine, kar se je kazalo kot zmanjšana intenziteta bolečine, boljše spoprijemanje z bolečino, manjše katastrofiziranje, izboljšanje kakovosti življenja in zmanjšanje simptomov depresije. Čuječnost se je izkazala kot učinkovit in celosten pristop pri obravnavi kronične bolečine v hrbtu. Ključni dejavniki so bili razumevanje teoretičnega dela povezave med KBVH in čustvi ter redno izvajanje vaj.

Ključne besede: čuječnost, bolečina, katastrofizacija, depresija

Epidemiologija, dejavniki tveganja, klinična ocena in zdravljenje razmika preme trebušne mišice

Epidemiology, risk factors, clinical assessment and treatment of diastasis recti abdominis

Avtorstvo: Tamara Bogdanić

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Namen naloge je bil s sistematičnim pregledom literature analizirati klinične metode za ocenjevanje razmika premih trebušnih mišic in opredeliti najustreznejše diagnostične pristope. Za sistematični pregled literature smo uporabili podatkovno bazo PubMed z iskalnimi izrazi in sopomenkami, ki vključujejo razmik premih trebušnih mišic, merjenje, zanesljivost, ultrazvok in palpacijo. Po izločanju neustreznih zadetkov je končni pregled vključeval 13 raziskav. Ultrazvok je najbolj zanesljiva metoda za ocenjevanje interrektusne razdalje, saj omogoča natančne in ponovljive meritve z visoko stopnjo zanesljivosti (ICC > 0,90). Palpacija in kalipri so uporabne alternative, vendar imajo omejitve glede natančnosti. Računalniška tomografija in slikanje z magnetno resonanco se uporabljata pri kompleksnih primerih. Dodatna uporaba elastografije omogoča vpogled v funkcionalne značilnosti trebušne stene. Razmik premih trebušnih mišic je pogosta težava med nosečnostjo in po porodu. Preventivni in konzervativni ukrepi, kot je krepitev prečne trebušne mišice, so ključni za obvladovanje stanja. Kirurški poseg je indiciran pri večjih razmikih ali izrazitih težavah. Nadaljnje raziskave so potrebne za izboljšanje dostopnosti in prilagoditev diagnostičnih tehnik različnim kliničnim potrebam.

Ključne besede: ultrazvok, diagnostika, diastaza rektusov, poporodno obdobje

Učinkovitost fizioterapije pri obravnavi odraslih s cervikalno distonijo

Effectiveness of physiotherapy in the management of adults with cervical dystonia

Avtorstvo: Jana Cakić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Cervikalna distonija je nevrološka motnja, za katero so značilni krči vratnih mišic, ki povzročajo nehoteno zvijanje glave. Obstaja več vrst cervikalne distonije, med katere sodijo: anterokolis, retrokolis, tortikolis in laterokolis. Bolniki med boleznijo doživljajo anksioznost, depresijo, kognitivno-vedenjske težave, zaznavajo tudi slabo kakovost življenja. Poleg omenjenih težav bolniki poročajo o hudi bolečini v predelu vratu in ramenih. Za zdravljenje cervikalne distonije se uporablja botulin toksin, manj poudarka je na sami fizioterapevtski obravnavi. Namen naloge je bil narediti pregled in analizo literature ter opredeliti učinkovitost fizioterapevtskih pristopov pri obravnavi cervikalne distonije ob izločitvi botulin toksina. Za iskanje člankov smo uporabili podatkovne baze PubMed, Scopus in Web of Science in v sistematični pregled vključili pet randomiziranih kontroliranih raziskav, objavljenih med letoma 2013 in 2020. Pregled raziskav je potrdil pozitivne učinke na merjene spremenljivke (povečanje obsega gibanja vratu, zmanjšanje bolečine in depresije ter izboljšanje kakovosti življenja) pri bolnikih s cervikalno distonijo. Ugotovili smo, da je glavna pomanjkljivost vseh raziskav kratkoročno spremljanje učinkovitosti fizioterapije, za nadaljnje raziskovanje je potrebno večje število preiskovancev in daljše obdobje spremljanja.

Ključne besede: tortikolis, obseg gibljivost, nefarmakološka rehabilitacija, bolečina v vratu

Primerjava učinkovitosti telesne vadbe z ostalimi intervencijami pri obravnavanju subakromialne bolečine

Comparison of the effectiveness of physical exercise with other interventions in the management of subacromial pain

Avtorstvo: Eva Celar

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, dr. Rok Vatovec

Bolečina v rami je tretji najpogostejši zdravstveni problem mišično-skeletnega sistema in najpogostejši razlog zanjo je subakromialna bolečina (SAB). Za SAB je značilna visoka incidenca in prevalenca ter visoka stopnja kroničnosti in ponovitve težav. Posledično SAB prinaša veliko finančno in socialno breme za posameznika in družbo. Temelj zdravljenja SAB je telesna vadba (TV), poleg katere se uporabljajo tudi številne druge fizioterapevtske tehnike. Zaenkrat še ni jasno, ali kombiniranje TV z ostalimi fizioterapevtskimi intervencijami izboljša njeno učinkovitost. Namen zaključne naloge je bil izvesti pregled eksperimentalnih raziskav, v katerih so primerjali učinkovitost TV kot samostojne intervencije in TV v kombinaciji s podpornimi fizioterapevtskimi tehnikami, pri obravnavanju oseb s SAB. V pregled je bilo vključenih deset randomiziranih kontroliranih raziskav. Rezultati so pokazali, da je bila kombinacija TV z drugo intervencijo učinkovitejša pri zmanjšanju bolečine v šestih raziskavah in pri izboljšanju funkcije v treh raziskavah. V preostalih raziskavah niso ugotovili statistično značilnih razlik med skupinama. Na podlagi ugotovitev vključenih raziskav lahko zaključimo, da je lahko TV z dodatnimi fizioterapevtskimi tehnikami bolj učinkovita kot TV samostojno. Pomembni omejitvi pregleda sta heterogenost in majhno število vključenih raziskav, zato je potrebna kritičnost pri intepretaciji ugotovitev našega pregleda. Za nadaljnje raziskovanje je ključno poenotenje terminologije subakromialne bolečine in temeljito opisovanje vadbenih ter dopolnilnih intervencij.

Ključne besede: utesnitveni sindrom, gibalna terapija, vadba s povratno informacijo, elektroterapija

Sistematizacija rehabilitacijskih protokolov in smernic za fizioterapijo po možganski kapi: pregled sodobnih praks in priporočil

Systematization of rehabilitation protocols and guidelines for physiotherapy after stroke: A review of contemporary practices and recommendations

Avtorstvo: Jakob Cigale

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Dea Salamon Novaković

Možganska kap je nenaden pojav izgube možganske funkcije zaradi nezadostne oskrbe možganov s krvjo, ki traja več kot 24 ur, in predstavlja enega najpogostejših vzrokov dolgoročne invalidnosti. Rehabilitacija po možganski kapi zaradi svoje razširjenosti in velike raznolikosti kliničnih primerov vključuje širok spekter fizioterapevtskih pristopov. Cilj naloge je ugotoviti učinkovitost posameznih fizioterapevtskih pristopov v primerjavi z drugimi glede na motorične sposobnosti, funkcionalnost, ravnotežje, hojo, stopnjo samostojnosti ter kakovost vsakodnevnega življenja pri rehabilitaciji možganske kapi. Raziskave smo iskali v podatkovnih bazah PubMed, SAGE Journals in ResearchGate, do katerih smo dostopali v obdobju med 1. 1. 2025 in 14. 4. 2025. V sistematični pregled literature smo vključili 14 raziskav v angleškem jeziku, objavljenih med letoma 2020 in 2025 ter kategoriziranih kot randomizirane kontrolirane raziskave. Ugotovili smo večjo učinkovitost terapije z omejevanjem zdravega uda (CIMT) in virtualne resničnosti (VR) v primerjavi s standardno fizioterapijo, ki vključuje metodi Bobath in PNF, že v subakutni fazi rehabilitacije. CIMT se je izkazala kot učinkovitejša pri izboljšanju motorične funkcije zgornjega uda in funkcionalnosti v vsakodnevnem življenju, medtem ko je VR dosegla boljše rezultate na področju motoričnih sposobnosti in ravnotežja. Robotsko asistirana terapija (RAT) je pokazala pozitivne učinke v primerjavi s standardno fizioterapijo na področju motoričnih sposobnosti, funkcionalnosti hoje, samostojnosti in ravnotežja, predvsem v kronični fazi rehabilitacije. Rezultati nakazujejo večjo učinkovitost RAT pri pacientih z izrazitejšimi motoričnimi primanjkljaji, kombinacija RAT z VR pa je pokazala boljše učinke na kognitivne funkcije v primerjavi z uporabo RAT same.

Ključne besede: možganska kap, fizioterapija, rehabilitacija, CIMT, virtualna resničnost, robotsko asistirana terapija

Učinkovitost manualne terapije pri obravnavi lateralne epikondialgije

Effectiveness of manual therapy in the treatment of lateral epicondylalgia

Avtorstvo: Lia Cuogo

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Lateralna epikondialgija komolca je preobremenitvena poškodba skupnega narastišča tetiv mišic iztegovalk zapestja in je najpogostejši vzrok za bolečino in zmanjšano funkcijo komolčnega sklepa. Pojavlja se pri posameznikih, ki izvajajo ponavljajoče gibe ekstenzije zapestja in komolca. Najpogostejši simptom je bolečina v predelu lateralnega epikondila in mišična šibkost. Fizioterapevtska obravnava zajema različne pristope, med katerimi je tudi manualna terapija, ki lahko prispeva k zmanjšanju bolečine, izboljšanju premičnosti tkiva in povrnitvi funkcije. Namen zaključne naloge je sistematično pregledati literaturo in ugotoviti učinkovitost manualne terapije pri obravnavi posameznikov z lateralno epikondialgijo. Pregledali smo podatkovni bazi PubMed in Scopus s ključnimi besedami lateral epicondylitis, tennis elbow, lateral epicondylalgia, manipulation, manual therapy in mobilization. V končni izbor smo vključili deset randomiziranih kontroliranih raziskav, ki so se osredotočale na posameznike z lateralno epikondialgijo. Vključene raziskave so spremljale vpliv na bolečino, funkcijo, jakost stiska pesti in/ali obseg gibljivosti. V šestih izmed desetih raziskav je z manualno terapijo prišlo do statistično večjega izboljšanja bolečine, funkcije in jakosti stiska pesti kot v kontrolni ali primerjalni skupini. Za najuspešnejšo se je izkazala Mulliganova mobilizacija z gibanjem. Manualna terapija je učinkovita je kot samostojna intervencija ali v kombinaciji z raztezanjem in ekscentričnimi vajami.

Ključne besede: teniški komolec, preobremenitvene poškodbe komolca, sklepna mobilizacija, mobilizacija z gibanjem

Sistematični pregled učinkovitosti terapije v vodi pri otrocih s cerebralno paralizo

A systematic review of the effectiveness of aquatic therapy in children with cerebral palsy

Avtorstvo: Tina Čulo

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Manca Opara Zupančič

Fizioterapija otrok s cerebralno paralizo se osredotoča na funkcijo, gibanje in optimalno uporabo otrokovih zmožnosti za vzpostavitev izboljšanega telesnega, psihološkega in socialnega stanja. V zadnjem času postaja terapija v vodi vse bolj priljubljena dopolnilna metoda za zdravljenje otrok z nevrorazvojnimi motnjami, saj lahko izboljša tako njihovo fizično kot psihično stanje. Namen naloge je bil sistematično pregledati strokovno in znanstveno literaturo, ki obravnava učinke terapij v vodi, na otroke s cerebralno paralizo in primerjati te rezultate z učinki terapij na kopnem. Narejen je bil sistematični pregled literature. Iskanje literature je potekalo v podatkovnih bazah PubMed, Scopus, CINAHL in PEDro. Končni izbor je vključeval osem raziskav, ki so imele eksperimentalno skupino s terapijami v vodi ter kontrolno skupino s terapijami na kopnem. Preiskovanci so bili stari od enega do 18 let, prevladoval je spastični tip cerebralne paralize od I. do V. stopnje po GMFCS. Vadbeni programi so trajali od šest do 24 tednov, dvakrat do petkrat tedensko, po 30 do 100 minut. Učinki terapij v vodi so bili za razliko od terapij na kopnem statistično značilno boljši na področju grobe motorike, plavalnih sposobnosti, vitalni kapaciteti, zavedanju telesa, kakovosti življenja otrok in uživanju pri telesnih aktivnostih. Terapije v vodi so se pri otrocih s cerebralno paralizo za razliko od terapij na kopnem pokazale za učinkovitejše predvsem na fizičnem stanju otrok, najbolj na področju grobe motorike.

Ključne besede: terapija v vodi, cerebralna paraliza, otroci

Sistematični pregled politik, smernic in priporočil na področju aktivnega staranja

A systematic review of policies, guidelines, and recommendations in the field of active aging

Avtorstvo: Nina Dobrin

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Manca Opara Zupančič

Staranje prebivalstva prinaša družbi izzive na področju gospodarstva, socialnega in zdravstvenega varstva. Z ohranjanjem aktivne in zdrave populacije lažje obvladujemo naraščajoče stroške in z ohranjanjem samostojnosti povečujemo kakovost življenja v starosti. Namen sistematičnega pregleda literature je proučiti politike, smernice in priporočila na področju aktivnega staranja v javno objavljenih dokumentih mednarodnih organizacij in posameznih evropskih držav. V sistematičnem pregledu smo analizirali področja telesne dejavnosti, bivalnega in javnega okolja in preprečevanje padcev. Sistematični pregled literature je potekal na spletu med februarjem in majem 2025. Preučili smo podatkovno bazo PubMed in spletni brskalnik Google. Po uporabi iskalnega niza smo pregledali 1564 zadetkov, od katerih smo jih 22, objavljenih med letoma 2002 in 2025, vključili v končni izbor in jih analizirali. Ugotovili smo, katera priporočila, predloge in ukrepe za tri navedena področja vsebujejo. Vsi novejši dokumenti na področju aktivnega staranja prebivalstva vsebujejo smernice in priporočila za področja telesne dejavnosti, ureditve bivalnega in javnega okolja ter preprečevanja padcev. Področja so skozi čas pridobila na pomenu, tako da je v novejših dokumentih objavljenih več in bolj podrobno opredeljenih priporočil, predlogov in ukrepov. Analiza nam je omogočila vpogled v za fizioterapevte ključne politike, smernice in priporočila na področju zdravega staranja.

Ključne besede: aktivno staranje, smernice, telesna dejavnost, varno okolje, preprečevanje padcev

Vpliv joga na mišično zmogljivost in gibljivost

Effects of yoga on muscle performance and range of motion

Avtorstvo: Kaja Dobrovnik

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc, asist. Jan Marušič

Joga je celostna telesna in duševna praksa, ki izvira iz Indije in združuje telesne položaje (asane), dihalne tehnike (pranajama) in meditacijo (dhyana). Velik del populacije in študij zanemara njen pomen na celostno zdravje telesa, kar poleg duševnega in umskega stanja, vključuje tudi splošno telesno pripravljenost, mišično zmogljivost in gibljivost. Namen zaključne naloge je na podlagi sistematičnega pregleda literature ugotoviti vpliv joga na mišično zmogljivost in gibljivost ter na podlagi tega ugotoviti katere asane so najprimernejše za razvoj mišične zmogljivosti in gibljivosti. Vključene so bile randomizirane kontrolirane študije, ki so proučevale vpliv joga na mišično zmogljivost in gibljivost pri različnih populacijah. Pregled literature je bil izveden 11.2.2025 v elektronskih bazah PubMed in Google Scholar. V zaključno nalogo je bilo uvrščenih deset raziskav. Pregled literature je pokazal, da joga pozitivno vpliva na razvoj mišične zmogljivosti in gibljivosti različnih mišičnih skupin ter pripomore k boljši splošni telesni pripravljenosti.

Ključne besede: joga, vadba, gibljivost, zmogljivost

Učinkovitost fizioterapevtskih intervencij pri obravnavi ženske spolne disfunkcije: vulvodinija

The efficacy of physiotherapy interventions in the treatment of female sexual dysfunction: Vulvodynia

Avtorstvo: Mateja Elbl

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Mojca Rostohar

Vulvodinija je oblika ženske spolne disfunkcije, definirana kot kompleksna bolezenska motnja, ki se kaže z dolgotrajno bolečino na področju vulve. Bolečina je lahko splošna (generalizirana vulvodinija) ali lokalizirana v predelu vestibuluma, kjer se pogosto pojavi pekoč občutek (vestibulodinija ali sindrom vulvarnega vestibulitisa). Namen zaključne naloge je izvesti sistematičen pregled literature na področju fizioterapevtske obravnave vulvodinije, z osredotočenostjo na analizo rezultatov in ugotovitev študij, ki so preučevale učinkovitost različnih fizioterapevtskih intervencij – bodisi kot samostojne oblike zdravljenja bodisi v primerjavi z drugimi terapevtskimi pristopi pri zmanjševanju simptomov vulvodinije. Rezultati so pokazali, da je fizioterapija lahko učinkovita pri obravnavi vulvodinije in zmanjšanju njenih simptomov tako kot samostojna oblika zdravljenja kot v kombinaciji z drugimi pristopi.

Ključne besede: ženska spolna disfunkcija, fizioterapija medeničnega dna, multimodalna rehabilitacija, konzervativno zdravljenje

Kineziofobija po rekonstrukciji sprednje križne vezi

Kinesiophobia after anterior cruciate ligament reconstruction

Avtorstvo: Nina Erjavec

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Manca Opara Zupančič

Kineziofobija je pretiran in iracionalen strah pred gibanjem, ki izhaja iz občutka ranljivosti zaradi poškodbe ter vodi v izogibanje dejavnostim, ki jih posameznik povezuje z nastankom poškodbe. Predstavlja enega glavnih omejitvenih dejavnikov pri vrnitvi na predpoškodbeno raven športne aktivnosti. V literaturi vse pogosteje zasledimo pomembnost združevanja obstoječih protokolov rehabilitacije po rekonstrukciji sprednje križne vezi z znanjem, ki je povezano s psihološkimi vidiki poškodbe in celovitim pristopom k rehabilitaciji. Predpostavlja se, da intervencije usmerjene v zmanjšanje kineziofobije, pozitivno vplivajo na uspešnost rehabilitacije in zmanjšajo verjetnost opustitve športnih aktivnosti. Namen je analizirati učinkovitost različnih intervencij na zmanjšanje kineziofobije pri pacientih po rekonstrukciji sprednje križne vezi. Od marca do aprila 2025 je bil izveden pregled literature v podatkovnih bazah Pubmed, Scopus in Web of Science. Vključeni so bili članki v angleškem jeziku, ki so opisovali raziskovanje vpliva različnih intervencij na zmanjšanje kineziofobije. V pregled smo vključili trinajst študij, objavljenih med letoma 2013 in 2024, v katerih so preučevali vpliv različnih intervencij na kineziofobijo. V petih študijah so poročali o izboljšanju kineziofobije po intervenciji. Rezultati pregleda literature kažejo, da imajo različne intervencije potencial za izboljšanje kineziofobije. Kljub spodbudnim ugotovitvam je potrebnih več raziskav na tem področju in prilagoditev intervencij.

Ključne besede: ACLR, strah pred gibanjem, psihološka rehabilitacija

Učinki miselno-gibalne vadbe na miselni strošek pri zdravih starejših odraslih

Effects of cognitive-motor training on cognitive cost in healthy older adults

Avtorstvo: Tina Gabrijelčič

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Manca Opara Zupančič

Starostne spremembe vplivajo na zmanjšano učinkovitost pri opravljanju dvojnih nalog. Prednost miselno-gibalne vadbe je v tem, da naslavlja gibalno in miselno funkcijo. Učinkovitost izvedbe miselno-gibalnih nalog vrednotimo z miselnim stroškom. Primarni namen je raziskati učinke miselno-gibalne vadbe na zdrave starejše odrasle, jih primerjati z učinki gibalne vadbe in ugotoviti, katera intervencija učinkoviteje zmanjša miselni strošek. Sekundarni namen je pregledati vsebine miselno-gibalnih vadb, ugotoviti povezavo med vsebinami miselno-gibalne vadbe in miselnim stroškom ter oblikovati priporočila. Iskanje literature za sistematični pregled je potekalo v treh podatkovnih bazah (Pub Med, Scopus in CINAHL) v mesecu juniju 2024. V končni pregled literature je bilo vključenih šest raziskav. V pregled so bili vključeni zdravi starejši odrasli (starejši od 60 let), z oceno 22 ali več na Kratkem testu spoznavnih sposobnosti. Vse raziskave so miselno-gibalno vadbo primerjale z gibalno vadbo. Miselni strošek je bil ovrednoten v dvojnih pogojih s testom hoje ali testom vstani in pojdi. Miselno-gibalna vadba je v primerjavi z gibalno vadbo miselni strošek zmanjšala učinkoviteje. Miselni strošek učinkovito zmanjšata tudi daljša miselno-gibalna intervencija in stopnjevanje miselnih nalog. Med vsebino miselno-gibalne vadbe in zmanjšanjem miselnega stroška ni jasne povezave. Za uspešno zmanjšanje miselnega stroška je priporočljivo oblikovati 24 tednov dolg miselno-gibalni vadbeni program in stopnjevati zahtevnost miselnih in gibalnih nalog.

Ključne besede: miselni strošek, miselno-gibalna vadba, zdravi starejši odrasli, dvojna naloga

Speleoterapija – primerjava naravnega okolja z umetnim okoljem

Speleotheapy – comparison of natural and artificial environment

Avtorstvo: Eva Gasar Velkavrh

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Speleoterapija in haloterapija sta terapevtski metodi, ki se uporabljata predvsem za zdravljenje dihalnih obolenj. Nesolna speleoterapija je terapija v naravnih jamah brez soli, ki imajo zaradi posebne mikroklima terapevtski učinek. Izboljšuje splošno zdravje, zlasti pa pomaga pri ljudeh z obolenji dihalnih poti in alergijami. Haloterapija je terapija v umetno ustvarjenih solnih sobah ali rudnikih, v katerih je zrak obogaten s soljo. Terapija izkorišča terapevtske lastnosti soli. Uporablja se predvsem pri respiratornih bolnikih. Namen zaključne naloge je narediti pregled literature o razlikah med nesolno speleoterapijo in haloterapijo kot umetnim okoljem, ter proučiti učinke in razlike med omenjenima terapijama pri ljudeh z respiratornimi obolenji ali težavami. Zaključna naloga je sistematični pregled strokovne literature, ki primerja speleoterapijo kot naravno okolje in haloterapijo kot umetno okolje. Pregled literature je bil narejen 14. 3. 2025 s pomočjo podatkovnih baz PubMed in Web Of Science. Pregledana literatura je v angleškem jeziku. V zaključno nalogo je bilo uvrščenih osem raziskav. Pregled literature je pokazal, da nesolna speleoterapija dosledno izboljšuje dihalne funkcije ter zmanjšuje potrebo po zdravlilih. Učinki haloterapije so manj enotni – nekatere raziskave so pokazale izboljšave, druge ne. Zaradi metodoloških razlik med študijami je težko neposredno primerjati obe terapiji.

Ključne besede: dihala, dihalna funkcija, alergija, speleoterapija, haloterapija

Vpliv prehranskih intervencij v kombinaciji z vadbo proti uporju na ohranjanje in pridobivanje mišične mase pri sarkopeniji

The effect of nutritional interventions combined with resistance training on muscle mass maintenance and gain in sarcopenia

Avtorstvo: Tamara Golanda

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Sarkopenija je progresivna in generalizirana skeletno mišična motnja, pri kateri so mišična masa, moč in zmogljivost znatno zmanjšani. Povzroči izgubo moči, vzdržljivosti in funkcionalnosti. Telesna aktivnost je metoda zdravljenja, ki skupaj z ustrezno prehransko podporo prinese najboljše rezultate. Namen naše zaključne naloge je bil ugotoviti vpliv kombinacije prehranske intervencije in vadbe proti uporju na posameznike s sarkopenijo. Za zaključno nalogo smo naredili sistematičen pregled literature po metodi PICOS. Iskanje člankov je potekalo marca 2025 v podatkovnih bazah PubMed, Mendelay in PEDro. Vključili smo pet člankov. Študije so obravnavale osebe, starejše od 50 let, s potrjeno sarkopenijo. Rezultati navajajo, da gibalna in prehranska intervencija skupaj pozitivno vplivata na povečanje skeletne mišične mase, ter posledično moč, zmogljivost in funkcionalnost. Vadbeni protokoli, katerim se ustrezno doda prehranska dopolnila, imajo pozitivne učinke na povečanje in ohranjanje skeletne mišične mase. Vadba za moč in ustrezna prehrana pripomoreta k pridobivanju in ohranjanju mišične mase, ki je pomembna za kakovostno samostojno življenje. V prihodnje bi bilo potrebno narediti več raziskav, da bi lažje določili optimalno terapijo.

Ključne besede: sarkopenija, prehrana, vadba proti uporju, mišična masa

Učinkovitost elektroterapije na zmanjšanje bolečine in izboljšanje funkcije pri pacientih z bolečino v spodnjem delu hrbta

Effectiveness of electrotherapy in reducing pain and improving function in patients with low back pain

Avtorstvo: Hristina Grcheska

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić

Bolečina v spodnjem delu hrbta je najpogostejša težava, ki se pojavlja pri vseh starostih. Lahko je akutna ali kronična. Najpogostejši vzrok za akutno bolečino v spodnjem delu hrbta je dvigovanje težkih predmetov ali nenadno gibanje, kronična bolečina v spodnjem delu hrbta pa nastane zaradi dolgotrajnih zdravstvenih stanj ali degenerativnih sprememb hrbtenice. Najpogosteje uporabljeni elektroterapiji za bolečino v spodnjem delu hrbta sta transkutana električna živčna stimulacija in interferenčna stimulacija. Namen naloge: Narediti pregled in analizo literature ter ugotoviti učinkovitost elektroterapije na zmanjšanje bolečine in izboljšanje funkcije pri pacientih z bolečino v spodnjem delu hrbta. Za iskanje člankov smo uporabili podatkovne baze PubMed, Scopus ter ScienceDirect in v sistematični pregled vključili šest raziskav, ki so bili objavljeni med letoma 2011 in 2024. Pregled šestih raziskav je potrdil pozitivne učinke elektroterapije (transkutana električna živčna stimulacija in interferenčna stimulacija) na opazovane spremenljivke (bolečina in funkcionalna sposobnost). Sistematični pregled literature kaže, da sta obe elektroterapiji (transkutana električna živčna stimulacija in interferenčna stimulacija) učinkoviti pri zmanjševanju bolečine in izboljšanju funkcije pri pacientih z bolečino v spodnjem delu hrbta. Kljub temu so potrebne nadaljnje raziskave za boljše razumevanje, katera terapija je bolj učinkovita pri pacientih z bolečino v spodnjem delu hrbta.

Ključne besede: TENS, transkutana električna živčna stimulacija, interferenčna stimulacija, obvladovanje bolečine

Poškodbe v curlingu

Injuries in curling

Avtorstvo: Liza Gregori

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Curling je zimski olimpijski moštveni šport. Gre za šport, ki vključuje specifične obremenitve telesa, pri čemer so pogosti nenaravni položaji. Ekipo sestavljajo dva do štiri igralci, njihove obremenitve se razlikujejo glede na igralno pozicijo. Pometanje, ki velja za fizično najbolj zahtevno aktivnost, zahteva intenzivne gibe, pri katerih upogib in rotacija trupa ustvarjata visoko obremenitev. Namen zaključne naloge je bil na podlagi anketiranja igralcev curlinga ugotoviti, kateri deli telesa so največkrat poškodovani, ali so poškodbe posameznih telesnih segmentov odvisne od spola in igralnega mesta. Raziskovali smo poškodbe nastale med tekmovanjema in poškodbe nastale v zadnjih 12 mesecih. Ugotavljali smo tudi, ali je kateri izmed spolov bolj izpostavljen poškodbam v športu. Na evropskem prvenstvu B-divizije in kvalifikacijah za svetovno prvenstvo mešanih dvojic smo razdelili ankete, ki so jih športniki izpolnili. Rezultati so pokazali, da so nekateri deli telesa bolj izpostavljeni poškodbam, med igralnimi mesti ni razlik v pogostosti poškodb različnih telesnih segmentov, prav tako ni razlike med spoloma, z izjemo, da je pri poškodbah, pridobljenih med tekmovanjem, pri moških najpogosteje poškodovano koleno, pri ženskah pa kolki. Glede splošne verjetnosti nastanka poškodb ni razlike med spoloma. Za poglobljeno razumevanje vzorcev poškodb pri curlingu so potrebne nadaljnje raziskave.

Ključne besede: epidemiologija, biomehanika obremenitev, igralna mesta, razlike med spoloma

Učinki telesne vadbe za izboljšanje izvršnih funkcij pri otrocih z ADHD

The effects of physical exercise on improving executive functions in children with ADHD

Avtorstvo: Ela Grubišić

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Bernarda Helbel

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je pogosta nevro-razvojna motnja, za katero so značilne izrazite težave na področju izvršilnih funkcij, predvsem kognitivne fleksibilnosti, delovnega spomina in inhibicije. Telesna dejavnost dokazano pozitivno vpliva na kognitivne funkcije pri zdravi populaciji, zato lahko predpostavljamo, da ima ugodne učinke tudi pri otrocih z ADHD. Primarni namen zaključne naloge je bil raziskati vpliv telesne dejavnosti na izvršilne funkcije pri otrocih z ADHD. Sistematični pregled literature je potekal med decembrom 2024 in aprilom 2025 v podatkovnih bazah PubMed, Google Scholar in PEDro. V pregled so bile vključene randomizirane kontrolirane raziskave v angleškem jeziku brez meta-analize, ki so vključevale mlajšo populacijo z diagnosticirano motnjo ADHD. V končni pregled je bilo vključenih šest raziskav, v katerih so sodelovali otroci, stari od 4 do 12 let. Vse vključene raziskave poročajo o pozitivnem vplivu telesne dejavnosti na otroke z ADHD. Opažena so bila izboljšanja na področju pozornosti, delovnega spomina, vedenja ter motoričnih sposobnosti. Telesna dejavnost se tako izkazuje kot učinkovita dopolnilna nefarmakološka intervencija za izboljšanje izvršilnih funkcij pri otrocih z ADHD.

Ključne besede: ADHD, telesna dejavnost, izvršilne funkcije, otroci, pozornost, delovni spomin

Terapija senzorne integracije pri bolnikih z nevrološkimi motnjami

Sensory integration therapy in patients with neurological disorders

Avtorstvo: Anamarija Horvat

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Dea Salamon Novaković

Nevrološke motnje, kot so cerebralna paraliza (CP), motnje avtističnega spektra (ASD) in motnje pomanjkanja pozornosti oziroma hiperaktivnosti (ADHD), pomembno vplivajo na razvoj otrok ter lahko povzročajo dolgotrajne težave na področju čustvenega, socialnega in motoričnega delovanja. Senzorna integracijska terapija (SIT) se uporablja kot terapevtski pristop za izboljšanje omenjenih področij z uravnavanjem in organizacijo senzornega vnosa. Namen sistematičnega pregleda literature je bil raziskati in analizirati vpliv SIT na čustveno regulacijo, socialne veščine in motorične sposobnosti pri otrocih s CP, ASD in ADHD. Elektronsko iskanje literature smo izvedli marca 2025 v podatkovnih bazah PubMed in Google Učenjak. V pregled smo vključili randomizirane kontrolirane raziskave, objavljene po letu 2015 v angleškem jeziku, ki so obravnavale otroke s CP, ASD in/ali ADHD, stare do 14 let. Analizirali smo vpliv SIT na čustveno regulacijo, socialne veščine in motorične sposobnosti. V končni pregled smo vključili osem raziskav s skupno 316 otroki. Dve raziskavi sta pokazali izboljšanje čustvene regulacije, tri raziskave izboljšanje na področju socialnih veščin, štiri raziskave pa izboljšanje motoričnih sposobnosti. Kljub pozitivnim ugotovitvam so bile zaznane metodološke omejitve, kot so majhni vzorci in heterogenost preiskovancev. Pregled literature kaže na pozitiven vpliv senzorne integracijske terapije na več razvojnih področjih pri otrocih z nevrološkimi motnjami, vendar so za potrditev ugotovitev potrebne nadaljnje raziskave z večjimi in bolj enotnimi vzorci.

Ključne besede: senzorna integracijska terapija, nevrološke motnje, cerebralna paraliza, avtizem, ADHD, otroci

Vloga vadbe z vibracijami celotnega telesa v rehabilitaciji oseb z osteoartrozo kolena in patelofemoralno bolečino

The role of whole-body vibration exercise in the rehabilitation of patients with knee osteoarthritis and patellofemoral pain

Avtorstvo: Sara Jagodnik

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. dr. Rok Vatovec

Namen diplomske naloge je bil izvesti pregled obstoječih eksperimentalnih študij na temo vpliva vadbe z vibracijami celotnega telesa na simptome in funkcijo pri osebah z osteoartrozo kolena in patelofemoralno bolečino. Pregled desetih raziskav (po pet za vsako patologijo) je pokazal neenotne rezultate. Pet študij je poročalo o pomembnem zmanjšanju bolečine v eksperimentalni skupini, medtem ko druge niso pokazale dodatne koristi. Podobne so bile tudi ugotovitve glede funkcijske sposobnosti. V dveh od osmih raziskav so poročali o značilnem izboljšanju v skupini z vibracijami. Razlike v rezultatih so najverjetneje posledica metodološke heterogenosti, ki se kaže v različnih parametrih vibracij, trajanjih intervencije, telesnih pripravljenostih udeležencev ter starostih preiskovancev. Poudariti je treba, da so se pozitivni učinki vibracij na funkcionalne sposobnosti pogosteje pojavili pri daljšem trajanju intervencije in ob uporabi višjih frekvenc. Čeprav vadba z vibracijami celotnega telesa kaže potencial za zmanjšanje bolečine, trenutni dokazi še ne omogočajo jasnega priporočila za njeno uporabo v klinični praksi. Potrebne so nadaljnje raziskave z bolj enotnim protokolom in daljšim trajanjem, da bi zanesljivo ovrednotili učinke vadbe z vibracijami celotnega telesa pri obravnavanju kroničnih bolečin v kolenskem sklepu.

Ključne besede: vibracija celotnega telesa, bolečina, funkcija, koleno, kronična bolečina

Učinki treninga hoje pri pacientih s polinevropatijo

The effects of gait training in patients with polyneuropathy

Avtorstvo: Hana Kandus

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Bernarda Helbel

Polinevropatije so skupina bolezni, ki prizadenejo periferni živčni sistem in vodijo do senzoričnih ter motoričnih motenj. Najpogosteje imajo negativen vpliv na ravnotežje, dolžino koraka in povečajo tveganje za padec. Fizioterapija z usmerjenim treningom hoje lahko izboljša parametre hoje, ravnotežje ter kakovost življenja. Izvedli smo sistematični pregled literature na temo vpliva treninga hoje na izbrane parametre pri pacientih s polinevropatijo. Pregled je potekal med aprilom in novembrom 2024. Preučili smo baze PubMed, CINAHL, PEDro, Cochrane Library, Google Scholar in ResearchGate. V končni pregled je bilo vključenih pet raziskav, ki so ustrezale vključitvenim kriterijem. Intervencije so vključevale zadenjsko hojo, trening hoje na tekalni stezi, antigravitacijski trening ter robotsko podprto hojo. Pregled literature kaže pomembna izboljšanja, zlasti v dolžini koraka ter hitrosti hoje. Najboljši učinek kaže predvsem trening hoje na tekalni stezi. Trening hoje se je izkazal kot preprosta, dostopna in učinkovita metoda tako samostojno kot dopolnitev h konvencionalni fizioterapiji.

Ključne besede: polinevropatija, trening hoje, robotsko podprta terapija

Učinki fizioterapevtskih tehnik na vnetje pri pacientih s spondiloartritisom

Effects of physiotherapy techniques on inflammation in patients with spondyloarthritis

Avtorstvo: Mateja Klemenčič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Spondiloartritis (SpA) so kronične vnetne multisistemske bolezni, ki poleg aksialnega skeleta in perifernih sklepov prizadenejo širok spekter tkiv in organov. SpA vodi v zmanjšano kakovost življenja, delovno nezmožnost in posledično povzroča socialno in ekonomsko breme. Zdravljenje temelji na medikamentozni terapiji, a ima fizioterapija zaradi dokazanih pozitivnih učinkov na kakovost življenja v obravnavi pomembno vlogo. Izvedli smo pregled literature na temo vpliva fizioterapevtskih tehnik na vnetne parametre pri pacientih s SpA ter ovrednotili njihov vpliv na zmanjšanje vnetja. Pregledali smo dve podatkovni zbirki (PubMed in Scopus) in v sistematični pregled vključili raziskave, objavljene med letoma 2015 in 2025. V pregled smo vključili devet raziskav, ki so ustrezale vključitvenim kriterijem. Uporabljene so bile fizioterapevtske tehnike z vodo filtrirana infrardeča terapija A (wIRA), gibalna terapija, ultrazvočna terapija, krioterapija in balneoterapija. Pregled literature kaže na heterogen izid vplivov fizioterapevtske obravnave na vnetne parametre, zabeleženi so bili statistično značilni učinki na CRP, TNF- α , IL-8 ter ASDAS-CRP, ASDAS-ESR. Najboljši učinek so prinesli predvsem strukturirani, dlje časa trajajoči vadbeni programi ter wIRA-terapija. Fizioterapija ima pomembno vlogo pri obravnavi pacientov s SpA, vendar njen vpliv na vnetje ni tako močan kot pri medikamentozni terapiji, kljub temu pa lahko vpliva na zmanjšanje potrebe po zdravilih.

Ključne besede: vnetje, spondiloartritis, krioterapija, gibalna terapija

Učinki obravnave plantarne fascije na gibljivost proksimalnih sklepov: pregled literature

Effects of plantar fascia treatment on proximal joint mobility: A literature review

Avtorstvo: Nika Krašna

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar, asist. dr. Rok Vatovec

Gibljivost sklepov je ključna za nemoteno izvajanje vsakodnevnih aktivnosti. Odvisna je od raztegljivosti mehkih tkiv okoli sklepov, med drugim tudi od togosti fascije, ki lahko zmanjša sklepno gibljivost. Za izboljšanje gibljivosti se uporablja različne mehkotivne tehnike, ki temeljijo na dovajanju mehanskega pritiska na kožo in spodaj ležeča tkiva, bodisi manualno ali z uporabo orodij. Namen pregleda literature je bil raziskati učinke mehkotivne obravnave plantarne fascije na gibljivost proksimalnih sklepov in primerjati učinkovitost različnih tehnik. Pregledali smo podatkovne zbirke PubMed, Scopus, Web of Science in CINAHL. V končni pregled smo vključili eksperimentalne raziskave, v katerih so primerjali mehkotivno obravnavo, izvedeno izključno na plantarni fasciji, z drugo intervencijo ali s kontrolnim pogojem brez intervencije in so kot mero izida vključili gibljivost proksimalnih sklepov. V končni pregled je bilo vključenih enajst raziskav, objavljenih med letoma 2015 in 2022. Ugotovili smo, da lahko mehkotivne tehnike na plantarni fasciji izzovejo izboljšanje gibljivosti gležnja, kolka in ledvene hrbtenice. Manualna ali samostojna mehkotivna obravnava plantarne fascije se je izkazala kot bolj učinkovita kot druge intervencije. Glede na rezultate pregleda literature zaključimo, da mehkotivna obravnava plantarne fascije lahko vpliva na izboljšanje gibljivosti proksimalnih sklepov. Naše ugotovitve so lahko klinično uporabne pri obrnavi posameznikov z zmanjšano gibljivostjo, posebej kadar lokalna obravnava področja z omejeno gibljivostjo ni mogoča.

Ključne besede: fascije, gibljivost, zadnja veriga, mehkotivna obravnava z orodji, valjčkanje

Učinkovitost manualnih tehnik in vadbe proti uporabi na povečanje obsega giba notranje rotacije v ramenskem sklepu

The effectiveness of manual techniques and resistance exercise in increasing shoulder internal rotation range of motion

Avtorstvo: Matija Kodarin

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar, dr. Rok Vatovec

Omejitev notranje rotacije ramenskega sklepa je anatomska prilagoditev dominantne roke pri športnikih, ki izvajajo gibanja roke nad glavo. Poznamo več različnih intervencij, s katerimi lahko odpravimo omenjeno omejitev gibljivosti. Najpogostejše raziskana intervencija je raztezanje, ki se je dosledno izkazalo kot učinkovito. V dostopni literaturi ni moč najti preglednega članka, v katerem bi ugotavljali, ali je nujno treba raztezati oziroma ali so lahko učinkovite tudi ostale intervencije. Namen pregleda je bil primerjati dolgoročno učinkovitost manualne terapije, z ali brez raztezanja, in statičnega raztezanja ter primerjati učinkovitost vadbe proti uporabi, samostojno ali v kombinaciji z drugimi tehnikami, in raztezanja ali osnovnega fizioterapevtskega programa pri povečevanju obsega notranje rotacije ramena. Sistematično smo pregledali podatkovne zbirke PubMed, CINAHL with Full Text in Academic Search Complete. V analizo smo vključili eksperimentalne raziskave, ki so proučevale dolgoročne učinke manualne terapije ali vadbe proti uporabi z ali brez statičnega raztezanja na obseg notranje rotacije ramena. Vključili smo osem raziskav, objavljenih med letoma 2010 in 2024. Za oceno metodološke kakovosti smo uporabili PEDro lestvico. Ugotovili smo, da sklepna mobilizacija ni dolgoročno učinkovitejša od statičnega raztezanja pri povečanju obsega giba notranje rotacije, vendar je njuna kombinacija bolj učinkovita kot samo raztezanje. Intervencije, ki vključujejo hitre ekscentrično-koncentrične kontrakcije ali ekscentrične kontrakcije z visoko intenzivnostjo v kombinaciji z vadbo gibljivosti so potencialno bolj učinkovite za povečanje obsega giba ob sočasnem povečanju mišične jakosti. Pregled kaže na možen potencial kombinacij različnih tehnik pri obravnavi posameznikov z omejitvijo notranje rotacije ramena.

Ključne besede: omejitev notranje rotacije ramena, sklepna mobilizacija, vaje za moč, statično raztezanje, ekscentrična vadba

Kratkoročni učinki terapevtskega jahanja in hipoterapije na parametre hoje pri osebah s cerebralno paralizo

Short-term effects of therapeutic riding and hippotherapy on gait parameters in individuals with cerebral palsy

Avtorstvo: Eva Kolarič

Mentorstvo: doc. dr. Tine Kovačič

Cerebralna paraliza je nevrološka motnja, za katero so značilne motnje gibanja, mišičnega tonusa in drže, ki so posledica okvare zgornjega motoričnega nevrona in motenega descendnega nadzora gibanja. Med sodobnimi rehabilitacijskimi pristopi se hipoterapija uveljavlja kot individualizirana terapevtska metoda, zlasti pri osebah s spastično obliko cerebralne paralize. Temelji na prenosu tridimenzionalnih gibalnih impulzov konjeve hoje na jahača, kar predstavlja intenzivno senzorično-motorično stimulacijo in lahko ugodno vpliva na gibalno funkcijo. Terapevtsko jahanje je širši koncept, ki vključuje tudi rekreativne elemente, vendar se razlikuje od ciljno usmerjene hipoterapije. Primarni namen zaključne naloge je bil s sistematičnim pregledom literature preučiti kratkoročne učinke hipoterapije na parametre hoje pri osebah s cerebralno paralizo. Iskanje literature je potekalo med novembrom 2024 in aprilom 2025 v podatkovnih bazah PubMed, ScienceDirect in Web of Science. V končni pregled je bilo vključenih sedem raziskav, ki so ustrezale vnaprej določenim vključitvenim kriterijem. Vse vključene raziskave poročajo o pozitivnem vplivu hipoterapije na hojo in gibalno funkcijo. Opažena so bila izboljšanja ključnih parametrov hoje, kot so kadenca, hitrost hoje, dolžina koraka in pospešek, ter splošne motorične sposobnosti. Kljub razlikam v trajanju, pogostosti in izvedbi intervencij rezultati dosledno potrjujejo ugodne kratkoročne učinke hipoterapije. Na podlagi pregleda literature lahko zaključimo, da hipoterapija predstavlja učinkovit dopolnilni rehabilitacijski pristop za izboljšanje hoje in motoričnih funkcij pri osebah s cerebralno paralizo, zlasti v kombinaciji z drugimi fizioterapevtskimi metodami. Za oblikovanje zanesljivejših kliničnih priporočil so potrebne nadaljnje randomizirane kontrolirane raziskave z večjim številom udeležencev, poenotenimi protokoli in standardiziranimi merilnimi orodji.

Ključne besede: cerebralna paraliza, hipoterapija, terapevtsko jahanje, hoja, gibalna funkcija

Primerjava učinkovitosti različni manualnih tehnik na povečanje obsega gibljivosti pri osebah s sindromom zamrznjene rame

Comparison of the effectiveness of different manual therapy techniques on range of motion in individuals with frozen shoulder

Avtorstvo: Lajris Kolenc

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Sindrom zamrznjene rame je najpogostejši vzrok za bolečino in omejitve gibljivosti ramenskega sklepa pri odraslih posameznikih. Namen zaključne naloge je bil na podlagi sistematičnega pregleda literature primerjati učinkovitosti različnih manualnih tehnik na povečanje obsega gibljivosti pri osebah s sindromom zamrznjene rame. Pregled smo izvedli v dveh podatkovnih bazah, med katerimi je sedem študij ustrezalo vključitvenim kriterijem. Proučevali smo učinke različnih metod sklepne mobilizacije (po pristopu Maitland, Cyriax, Kaltenborn), mehkotivnih tehnik in uporabo pripomočkov z namenom mehkotivne mobilizacije, na obseg gibljivosti. Ugotovili smo, da imajo vse omenjene metode pozitiven učinek na povečanje obsega gibljivosti pri osebah s sindromom zamrznjene rame. Mobilizacijske tehnike so se izkazale za učinkovite pri izboljšanju gibljivosti abdukcije, notranje in zunanje rotacije, mehkotivne tehnike pa so poleg gibljivosti pripomogle k zmanjšanju mišične napetosti in izboljšanju skapulohumeralnega ritma. Potrebno bi bilo nadaljnje raziskovanje za poglobljeno razumevanje učinka manualnih tehnik.

Ključne besede: kapsulitis, ramenski sklep, sklepna mobilizacija, mehkotivne tehnike

Učinkovitost vadbenih programov, umeščenih v vsakdan starejših odraslih

Effectiveness of lifestyle-integrated exercise programs in older adults

Avtorstvo: Luka Kovač

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, asist. Manca Opara Zupančič

Namen naše raziskovalne naloge je bil pregledati klinične raziskave z naključno razporeditvijo in kontrolno skupino, ki so preučevale učinkovitost in sprejetost programa LiFE (angl. "Lifestyle integrated Functional Exercise"), vadbenega programa, umeščenega v vsakdanje aktivnosti starejših odraslih. Pregled literature kaže, da je intervencija programa LiFE, ocenjena z meritvami pred in po izvedbi, v primerjavi s kontrolnimi skupinami, ki so vključevale lahke vaje za gibljivost, mišično zmogljivost ter standardno oskrbo z osnovnimi priporočili in občasna svetovanja, povzročila statistično značilna izboljšanja ravnotežja, mišične zmogljivosti in ravni dnevne telesne dejavnosti. Poleg tega so raziskave pri programu LiFE pokazale značilno zmanjšanje števila padcev med starejšimi odraslimi v primerjavi z omenjenimi kontrolnimi skupinami. Študije poročajo o različnih učinkih tovrstnega programa na kakovost življenja. Način izvedbe vaj v programu LiFE je primeren zaradi svoje prilagodljivosti, saj omogoča individualno prilagajanje intenzivnosti, vključevanje v različne dnevne opravke, izvajanje ob poljubnem času ter usmerjenost k osebnim ciljem.

Ključne besede: vadbeni program, umeščen v vsakdan starejših odraslih (LiFE), telesna funkcionalnost, aderenza

Vpliv telesne vadbe na klavdikacijsko bolečino

The effects of physical activity on claudication pain

Avtorstvo: Anja Kovačević

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, doc. dr. Nastja Podrekar Loredan

Najpogostejši simptom napredovane periferne arterijske bolezni (PAB) je intermitentna klavdikacija, krčevita bolečina v spodnjih okončinah, ki se pojavi med hojo. Redna telesna vadba pripomore k lajšanju simptomov periferne arterijske bolezni. Namen zaključne naloge je pregledati učinke različnih vadbenih programov na zmanjšanje klavdikacijske bolečine pri bolnikih s PAB. Iskanje literature je potekalo preko elektronskih podatkovnih zbirk PubMed in Scopus. V elektronski bazi so bile uporabljene naslednje kombinacije ključnih besed v angleškem jeziku: ("Peripheral Artery Disease" OR PAD) AND ("physical activity" OR "physical exercise" OR "training" OR "aerobic training" OR "walking" OR "interval training"). V končni izbor smo vključili sedem raziskav. Rezultati raziskav, ki so bili merjeni s pomočjo 6-minutnega testa hoje, so pokazali, da so preiskovanci, ki so izvajali nordijsko hojo, intervalni trening hoje na tekočem traku in vadbo v vodi, izboljšali največjo prehojeno razdaljo. Prav tako so rezultati pokazali, da so preiskovanci, ki so izvajali vajo dvig na prste, nordijsko hojo, intervalni trening na tekočem traku in vadbo za moč, izboljšali razdaljo brez prisotnosti bolečin. Telesna vadba ima pomemben vpliv na zmanjšanje klavdikacijske bolečine pri bolnikih s PAB, kar se kaže v podaljšani prehojeni razdalji do pojava bolečine kot tudi v skupni prehojeni razdalji. Največji učinek ima strukturirana vadba pod strokovnim nadzorom.

Ključne besede: telesna dejavnost, periferna arterijska bolezen, intermitentna klavdikacija

Prilagajanje vadbe za moč pri ženskah glede na fazo menstrualnega cikla

Adjusting strength training in women according to the phase of the menstrual cycle

Avtorstvo: Luka Križaj

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Mojca Rostohar

Menstrualni cikel (MC) predstavlja pomemben biološki okvir, ki preko regulacije ravni hormonov izrazito vpliva na ženski živčno-mišični, mišično-skeletni in srčno-žilni sistem. Kljub temu ostaja področje pomanjkljivo raziskano, zlasti iz vidika učinkov kratkotrajnih ali dolgotrajnih vadbenih intervencij, na podlagi katerih bi lahko oblikovali okvirna priporočila prilagajanja vadbe za moč glede na fazo ženskega MC. Namen študentske raziskovalne naloge je izvesti pregled literature na temo prilagajanja vadbe za moč pri ženskah glede na fazo MC. Pregledali smo dve večji elektronski bazi podatkov (PubMed in Scopus), pri čemer je pet člankov ustrezalo postavljenim vključitvenim kriterijem. Vadba za moč znotraj folikularne faze je v večji meri vplivala na povečanje največje mišične jakosti (NMJ), na izboljšanje morfologijo iztegovalk in upogibalk kolena ter povečanje višino vertikalnega skoka, medtem ko je vadba v lutealni fazi bolj vplivala na povečanje NMJ in izboljšanje morfologije upogibalk komolca. Medtem v povečanju vadbene količine med vadbo znotraj folikularne in lutealne faze ni prihajalo do izrazitih odstopanj. Nanašajoč se na pridobljene rezultate je poudarjanje prilagoditev in ciklizacija vadbe za moč pri ženskah z urejenim MC smiselna in dobrodošla. S tem bi lahko pri ženskah z urejenim MC izboljšali počutje, povečali motivacijo za telesno aktivnost ter predvsem učili poslušanja in upoštevanja lastnega telesa.

Ključne besede: menstrualni cikel, vadba za moč, folikularna faza, lutealna faza

Učinkovitost izobraževanja pacientov pri obvladovanju nespecifične kronične bolečine v spodnjem delu hrbta

The effectiveness of patient education in managing non-specific chronic low back pain

Avtorstvo: Manca Kuclar

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Bernarda Helbel

Bolečina v spodnjem delu hrbta je eden najpogostejših vzrokov za iskanje zdravstvene pomoči in velik javnozdravstveni ter ekonomski problem po vsem svetu. Zaradi visoke prevalence ima učinkovita rehabilitacija ključno vlogo pri zmanjševanju bolečine in izboljšanju kakovosti življenja velikega števila bolnikov ter s tem pomembno prispeva k zmanjšanju javnozdravstvenega bremena. Namen zaključne naloge je na podlagi sistematičnega pregleda literature ugotoviti, ali je izobraževanje pacientov učinkovito pri obvladovanju nespecifične kronične bolečine v spodnjem delu hrbta. Podatki so bili zbrani v obdobju od februarja do junija v elektronskih bazah PubMed in Web of Science. V končni izbor je bilo vključenih pet randomiziranih kontroliranih študij. Rezultati vseh vključenih raziskav so pokazali zmanjšanje bolečine in izboljšanje funkcionalne zmožnosti v obeh skupinah, pri čemer je večina študij poročala o izrazitejših izboljšanjih v skupinah, ki so poleg vadbe prejele tudi izobraževanje pacientov. Izobraževanje je prispevalo k boljšemu razumevanju bolečine, učinkovitejšemu obvladovanju simptomov ter v nekaterih raziskavah tudi k zmanjšanju strahu pred gibanjem, kar lahko podpira boljšo vključenost v rehabilitacijo. Na podlagi sistematičnega pregleda zaključujemo, da je izobraževanje pacientov učinkovita dopolnilna metoda pri obvladovanju nespecifične kronične bolečine v spodnjem delu hrbta, z ugodnimi učinki na bolečino in funkcionalno nezmožnost. Kljub temu so zaradi heterogenosti protokolov in omejenega števila raziskav potrebne nadaljnje randomizirane kontrolirane študije, zlasti za ovrednotenje izobraževanja pacientov kot samostojne intervencije ter za boljše razumevanje dolgoročnih učinkov.

Ključne besede: nespecifična kronična bolečina v spodnjem delu hrbta, izobraževanje pacientov, bolečinska nevroznanostna edukacija, gibalna terapija, bolečina, funkcionalna nezmožnost, biopsihosocialni pristop

Konzervativno zdravljenje sindroma iliotibialnega trakta

Conservative treatment of iliotibial band syndrome

Avtorstvo: Verena Lah

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Sindrom iliotibialnega trakta (ITBS) predstavlja drugo najpogostejšo preobremenitveno poškodbo pri tekačih, in je vodilni vzrok lateralne bolečine v kolenu. Razvoj ITBS je povezan z različnimi intrinzičnimi in ekstrinzičnimi dejavniki tveganja, med katerimi so najpogostejši biomehanske disfunkcije, šibkost kolčnih mišic in nepravilnosti pri treningu. Večina posameznikov se uspešno zdravi s konzervativnimi terapevtskimi tehnikami. Namen zaključne naloge je raziskati različne konzervativne pristope za zdravljenje ITBS. V pregled smo vključili osem raziskav, ki so se osredotočale na različne neoperativne pristope. Iskali smo po podatkovni bazi PubMed. Rezultati raziskav kažejo, da različni pristopi pripomorejo k zmanjšanju bolečine, izboljšanju funkcije in zmogljivosti mišic. Med ključnimi elementi so izpostavljeni krepitev odmikalk kolka, funkcionalna vadba in raztezanje. Te kombiniramo z manualnimi tehnikami in miofascialnim sproščanjem. Priporoča se celostni pristop, kjer je v rehabilitaciji vključeno več komponent konzervativnega zdravljenja. Na podlagi preučevanja različnih konzervativnih pristopov rehabilitacije ITBS lahko zaključimo, da celostni pristop, ki vključuje kombinacijo razteznih vaj, vaj za krepitev mišic kolka ter manualnih tehnik, predstavlja učinkovito rehabilitacijo.

Ključne besede: odmikalke kolka, iliotibialni trakt, tekaške poškodbe, vadba proti uporu

Rehabilitacija poškodb kolena pri odbojkarjih

Rehabilitation of knee injuries in volleyball

Avtorstvo: Žak Lukšič

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Odbojka je kompleksen ekipni šport, ki vključuje gibanja v več smeri z visoko intenzivnostjo in izrazito sloni na fizičnih sposobnostih. Najpogosteje poškodovani predeli pri odbojki so gleženj (41 %), koleno (28,4 %) in rama (5,2 %). Med poškodbami kolena prevladujeta poškodba sprednje križne vezi pri ženskah in preobremenitvena poškodba patelarne tetive, imenovana patelarna tendinopatija, pri moških. Raziskave smo iskali na podatkovni bazi MEDLINE preko iskalnika PubMed. Namen zaključne projektne naloge je opraviti sistematični pregled literature na temo rehabilitacije poškodb kolena pri odbojkarjih, ovrednotiti učinkovitost intervencij, uporabljenih v člankih, in določiti najučinkovitejše za različne patologije. V sistematični pregled smo zajeli 13 raziskav, ki so bile objavljene med letoma 2005 in 2022. Osem vključenih raziskav je preučevalo patelarno tendinopatijo, tri poškodbo sprednje križne vezi in dve patelofemoralni bolečinski sindrom. Za odbojkarje s patelarno tendinopatijo med igralno sezono svetujemo program izometrične vadbe za akutne analgetične učinke, medtem ko na dolgi rok priporočamo kombinacijo programa izometrične in izotonične vadbe.

Ključne besede: odbojka, poškodbe kolena, sprednja križa vez, ramenski sklep

Vpliv kognitivne rehabilitacije na motorično okrevanje pri nevroloških bolnikih

The impact of cognitive rehabilitation on motor recovery in neurological patients

Avtorstvo: Anja Markovič

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Dea Salamon Novaković

Namen zaključne naloge je bil raziskati vpliv kognitivne rehabilitacije na motorično okrevanje pri nevroloških bolnikih, s poudarkom na oceni učinkovitosti različnih terapevtskih pristopov. Izvedli smo pregled literature, ki je vključeval raziskave z različnimi oblikami kognitivne rehabilitacije, kot so kognitivno-vedenjska terapija, računalniško podprte vaje, virtualna resničnost ter kombinirane terapevtske obravnave. V pregledane študije so bili vključeni nevrološki bolniki z različnimi diagnozami, med drugim bolniki po možganski kapi, bolniki z epilepsijo ter osebe s cerebralno paralizo. Ugotovitve pregledanih raziskav kažejo, da ima kognitivna rehabilitacija pozitiven vpliv na izboljšanje motoričnih funkcij, kot so ravnotežje, mišična moč, gibljivost ter funkcionalna samostojnost pri vsakodnevnih aktivnostih. Posebej učinkoviti so se izkazali pristopi, ki združujejo kognitivne in motorične intervencije, saj omogočajo boljšo aktivacijo živčnih mrež in večjo učinkovitost rehabilitacijskega procesa. Pomembno vlogo pri uspešnosti rehabilitacije ima tudi individualizacija terapije ter uporaba sodobnih tehnoloških rešitev, ki omogočajo večjo prilagodljivost obravnave in povečujejo motivacijo pacientov za sodelovanje v rehabilitaciji. Kljub spodbudnim rezultatom so bile v raziskavah zaznane tudi nekatere omejitve, kot so majhno število udeležencev, raznolikost uporabljenih metod in različni izidi meritev. Na podlagi ugotovitev lahko zaključimo, da kognitivna rehabilitacija predstavlja pomemben doprinos k celostni obravnavi nevroloških bolnikov, vendar so za oblikovanje jasnejših kliničnih smernic potrebne dodatne, metodološko bolj poenotene raziskave.

Ključne besede: kognitivna rehabilitacija, motorično okrevanje, nevrološki bolniki, fizioterapija, možganska kap, nevrorehabilitacija

Učinkovitost manualne terapije pri izboljševanju funkcionalne neplodnosti žensk

Effectiveness of manual therapy in improving functional infertility in women

Avtorstvo: Mojca Medja

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka; asist. Mojca Rostohar

Neplodnost, opredeljena kot nezmožnost zanositve po enem letu nezaščitenih spolnih odnosov, globalno prizadene vsak šesti par oziroma vsako deveto žensko. Vzroki za neplodnost ženske so lahko mehanski, hormonski, idiopatski ali pa povezani z dejavniki življenjskega sloga. Tradicionalno zdravljenje vključuje medikamentozno ali operativno zdravljenje, oploditve z biomedicinsko pomočjo ter prilagoditve življenjskega sloga, vendar se vse več parov odloča za komplementarne in alternativne terapije, kamor spada tudi manualna terapija. Ta temelji na ročni obdelavi mehko tkivnih struktur in sklepov, pri čemer naj bi izboljševala plodnost z zmanjšanjem adhezij, izboljšanjem prekrvavitve in odstranitvijo limfnih zastojev. Namen naloge je bil analizirati učinkovitost manualne terapije pri izboljšanju plodnosti žensk. Oktobra 2024 je bil izveden pregled literature v podatkovnih bazah PubMed, Scopus in Osteopathic Research Web. Vključeni so bili članki v angleškem jeziku, kjer so raziskovali učinkovitost manualne terapije pri izboljšanju plodnosti pri neplodnih ženskah. V pregled smo vključili sedem študij iz šestih člankov, objavljenih med letoma 2004 in 2025, v katerih so preučevali učinkovitost manualne terapije pri izboljšanju plodnosti žensk. V šestih študijah so poročali o izboljšanju plodnosti po intervenciji. Rezultati pregleda literature nakazujejo, da ima manualna terapija potencial za izboljšanje plodnosti pri ženskah. Kljub temu številne omejitve obstoječih študij onemogočajo dokončno potrditev teh ugotovitev.

Ključne besede: neplodnost, manualna terapija, prekrvavitev, adhezije

Učinkovitost na sklep usmerjenih manualnih tehnik pri obravnavi osteoartroze kolka

Effectiveness of joint-oriented manual therapy techniques in the management of hip osteoarthritis

Avtorstvo: Maša Mesec

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar

Osteoartroza kolka je degenerativna bolezen, za katero je značilna postopna izguba sklepne hrustanca, skleroza subhondralne kosti in nastanek osteofitov. Te spremembe pogosto povzročajo bolečino, slabšo gibljivost in omejitve pri vsakdanjih aktivnostih. Kot prvi korak zdravljenja osteoartroze se priporočajo konservativni pristopi, med katere spada tudi manualna terapija. Ta se osredotoča na zmanjšanje znotrasklepnega pritiska, izboljšanje kinematike sklepa, zmanjšanje bolečine in na povečanje obsega gibljivosti. Namen zaključne naloge je pregledati razpoložljivo literaturo ter ugotoviti, kakšne učinke ima manualna terapija pri obravnavi oseb z osteoartrozo kolka. Pregledali smo podatkovne zbirke PubMed in Scopus in v končni pregled literature vključili deset randomiziranih kontroliranih raziskav, ki so bile objavljene med leti 2004 in 2020. V raziskavah je skupaj sodelovalo 750 preiskovancev, med katerimi je bilo več kot polovica ženskega spola. Raziskave so preučevale učinke manualne terapije na zmanjšanje bolečine, povečanje obsega gibljivosti in funkcionalnosti pri osebah z osteoartrozo kolka. Ugotovitve raziskav kažejo, da ima manualna terapija pomembne kratkoročne učinke na zmanjšanje bolečine, izboljšanje obsega gibljivosti in funkcionalnosti pri osebah z osteoartrozo kolka, vendar so za ugotavljanje dolgoročnih koristi potrebne nadaljnje raziskave.

Ključne besede: degenerativna obolenja, konzervativno zdravljenje, sklepna mobilizacija, bolečina v kolku, gibljivost kolka

Pregled in primerjava mednarodnih strokovnih dokumentov o celostni obravnavi limfedema

Review and comparison of international clinical practice guidelines on comprehensive lymphedema management

Avtorstvo: Zara Miočič

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, dr. Marina Dobnik

Limfedem je kronična in napredujoča motnja limfnega sistema, ki nastane zaradi neravnovesja med nastajanjem in odstranjevanjem limfne tekočine ter se kaže z otekanjem in zadebelitvijo kože ter podkožja. Ločimo primarni (prirojeni) in sekundarni (pridobljeni) limfedem, ki lahko prizadeneta različne dele telesa. Diagnoza temelji na kliničnem pregledu, meritvah obsega in volumna ter slikovnih metodah. Zdravljenje vključuje konzervativne pristope (ročno limfno drenažo, kompresijsko terapijo, vadbene terapije, nego kože – ki skupaj sestavljajo kompleksno dekongestivno terapijo – ter edukacijo in psihosocialno podporo), operativne metode ter zdravljenje s fizikalnimi agensi in zdravili. Celostno obravnavo usmerjajo strokovni dokumenti, kot so smernice, konsenzi, priporočila in standardi oskrbe, katerih namen je zagotavljanje kakovostne in varne obravnave. Namen zaključne naloge je analizirati strokovne dokumente, ki obravnavajo celostno oskrbo oseb z limfedemom, ter jih med seboj primerjati. Februarja 2025 smo izvedli sistematični pregled literature v podatkovnih bazah PubMed, Scopus in Web of Science ter v analizo vključili 19 člankov, objavljenih med letoma 2001 in 2024. Klinična diagnostika z merjenjem obsega in volumna s trakom, izpodrivanjem vode ali perometrijo ostaja temelj za prepoznavo limfedema, medtem ko je kompleksna dekongestivna terapija kot celostni pristop najpogostejše priporočena metoda zdravljenja. Na podlagi ugotovitev bi bilo smiselno razviti sodobne, multidisciplinarne, dokazno podprte slovenske smernice za obravnavo limfedema.

Ključne besede: limfedem, diagnostika, kompleksna dekongestivna terapija

Vloga terapije z glasbo v nevrorehabilitaciji

The role of music-based therapy in neurorehabilitation

Avtorstvo: Sintija Mučibabić

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Bernarda Helbel

Motnje motorike, ki so posledica nekaterih nevroloških obolenj, imajo izrazit vpliv na vsakodnevne aktivnosti prizadetih oseb. Glavni cilj v nevrorehabilitaciji je pomoč pri obnavljanju in povrnitvi senzornih in kognitivnih funkcij ter motoričnih veščin. Nevrološka glasbena terapija (NGT) postaja vse bolj uporabljena metoda v rehabilitaciji motoričnih motenj, pri čemer se najpogosteje kot metoda uporablja avditorna ritmična stimulacija (RAS). Njen glavni cilj je sinhronizacija kadence hoje z ritmom glasbe ali metronoma. Terapijo v vse več rehabilitacijskih centrih izvajajo za to usposobljeni glasbeni terapevti. Namen zaključne naloge je bil izvesti sistematični pregled literature in ovrednotiti učinke glasbene terapije na parametre hoje pri osebah z nevrološkimi patološkimi procesi, predvsem pri Parkinsonovi bolezni, multipli sklerozi in po možganski kapi. Iskanje literature je bilo izvedeno novembra 2024 v podatkovnih bazah PubMed, Scopus in CINAHL. V končni pregled je bilo vključenih devet raziskav. Rezultati vključenih študij enotno kažejo statistično značilne izboljšave ključnih parametrov hoje, zlasti kadence, hitrosti hoje in dolžine koraka, pri udeležencih, ki so prejeli NGT/RAS, v primerjavi s kontrolnimi pogoji. Posamezne raziskave poročajo tudi o ugodnih učinkih na ravnotežje, posturalno stabilnost ter zmanjšanje pogostosti padcev, pri Parkinsonovi bolezni pa tudi o zmanjšanju izraženosti zamrznitve hoje. Na podlagi pregleda lahko zaključimo, da je nevrološka glasbena terapija učinkovit in klinično uporaben dopolnilni pristop v nevrorehabilitaciji motenj hoje pri osebah z nevrološkimi patologijami, z najbolj doslednimi učinki na kadenco, hitrost in dolžino koraka.

Ključne besede: nevrološka glasbena terapija, avditorna ritmična stimulacija, hoja, Parkinsonova bolezen, multipla skleroza, možganska kap, nevrorehabilitacija

Uporabnost ortoz v fizioterapiji

The usefulness of orthoses in physiotherapy

Avtorstvo: Žiga Obretan

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Ortoze opredelimo kot zunanje telesne pripomočke, ki se uporabljajo za podporo, stabilizacijo in zaščito določenih delov telesa. Njihova primarna naloga je zmanjšanje obremenitev, izboljšanje biomehanike gibanja, preprečevanje dodatnih poškodb in pospeševanje okrevanja po poškodbah in kirurških posegih. Lahko se uporabljajo na katerem koli delu telesa, glede na anatomsko strukturo telesa jih razdelimo na tri vrste: ortoze za hrbtenico, ortoze za zgornji ud in ortoze za spodnji ud. Glede funkcionalnosti jih razdelimo na statične in dinamične. Statične so zasnovane tako, da omejijo gibanje v sklepu in nudijo oporo, dinamične pa omogočajo gibanje v določenem obsegu giba. Namen sistematičnega pregleda je raziskati vpliv ortoz na bolečino, funkcionalnost, ravnotežje ter ovrednotiti, ali vključitev ortoz v kombinaciji s fizioterapevtsko obravnavo prinaša večje koristi kot uporaba ortoz in fizioterapevtskih postopkov kot samostojnih intervencij. Cilj naloge je preučiti trenutne smernice uporabe ortoz in prispevati k boljšemu razumevanju smiselnosti in načina uporabe ortoz v fizioterapevtski praksi. Iskanje je potekalo v bibliografskih bazah PubMed in Scopus od meseca februarja do meseca marca. Osnova za izbor iskalnega niza so bile besede iz naslova zaključne naloge. V iskalni niz so bile vključene sopomenke za besedni zvezi a) ortoze in ortotični pripomočki in b) fizioterapija in rehabilitacija. V končni izbor je bilo vključenih 11 randomiziranih kontroliranih raziskav, ki so vključevale ortoze kot sestaven del fizioterapevtske obravnave. Rezultati potrjujejo, da so ortoze učinkovit terapevtski pripomoček, zlasti kadar so vključene v strukturiran in aktivno usmerjen rehabilitacijski program. Uporaba ortoz ima pomembno vlogo za kratkoročno izboljšanje stanja, dolgoročno pa so učinki trajnejši, če so podprti s ciljno usmerjenim rehabilitacijskim programom. S pregledom literature smo potrdili, da uporaba ortoz v fizioterapevtski obravnavi prispeva k zmanjšanju bolečine, izboljšanju funkcionalnosti ter korekciji določenih anatomsko strukturnih nepravilnosti. Največ učinkov je bilo zaznanih v primerih, kjer so bile ortoze vključene v terapevtski program, ki je vključeval terapevtsko usmerjeno vadbo.

Ključne besede: ortoza, rehabilitacija, bolečina, obremenitev

Uporaba tenzomiografije za oceno živčno-mišične funkcije pri starejših odraslih

Use of tensiomyography for the assessment of neuromuscular function in older adults

Avtorstvo: Marijana Pantić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar, Tatjana Jeglič

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravo staranje kot proces ohranjanja funkcionalnih sposobnosti, ki omogočajo dobro počutje v starosti. Starostni upad funkcije ni zgolj posledica izgube mišične mase, temveč tudi počasnejšega gibanja zaradi sprememb v kontraktilnih lastnostih mišic. Natančno spremljanje teh lastnosti omogočajo sodobne metode, med katere sodi tenzomiografija (TMG). Namen pregleda je bil preučiti uporabo TMG kot objektivne metode za ocenjevanje mišične kontraktilne funkcije pri starejših odraslih. Članke smo poiskali v bazah PubMed in Scopus. V pregled smo vključili štiri prečno-presečne raziskave in eno longitudinalno opazovalno študijo, objavljene med letoma 2013 in 2023. Rezultati vseh raziskav potrjujejo uporabnost in zanesljivost TMG za oceno živčno-mišične funkcije pri starejših. TMG se je izkazala kot obojetna, neinvazivna metoda za oceno mišične funkcije, zlasti parametrov, kot so čas kontrakcije mišice, amplituda transversalnega premika mišice in zakasnitveni čas, ki korelirajo z rezultati testov, kot sta časovno merjeni testi vstani in pojdi in test petkratnega vstajanja s stola. Kljub potencialu TMG ostajajo omejitve, kot so pomanjkanje standardizacije, referenčnih vrednosti in premalo raziskav o drugih mišičnih skupinah, razen kvadricepsa, kar predstavlja izziv za prihodnje raziskave.

Ključne besede: TMG, kontraktilne lastnosti mišic, funkcionalna zmogljivost, radialni odmik mišice

Učinki visokotonske terapije pri pacientih s periferno nevropatijo

The effects of high-tone therapy in patients with peripheral neuropathy

Avtorstvo: Eva Petkovšek

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Bernarda Helbel

Periferne nevropatije so skupina motenj, ki prizadenejo periferno živčevje. Njihova klinična slika vključuje senzorične, motorične in pogosto tudi bolečinske simptome ter znake. Namen zaključne naloge je bil sistematično pregledati literaturo o učinkih visokotonske terapije (VT) pri posameznikih s periferno nevropatijo. Pregled literature je bil izveden med februarjem in junijem 2025 v elektronskih bazah PubMed in Scopus. V analizo je bilo vključenih pet študij, ki so ustrezale vsem vključitvenim kriterijem. Raziskave so vključevale posameznike z diabetično, uremično ali s kemoterapijo povzročeno periferno nevropatijo. Rezultati so pokazali, da VT prispeva k zmanjšanju nevropatskih simptomov, kot so bolečina, parestezije in mišična oslabeledost. Prav tako je bila opažena izboljšana funkcionalna sposobnost in kakovost življenja. Ugotovitve kažejo na velik potencial VT kot dopolnilo k standardnim rehabilitacijskim pristopom. Kljub spodbudnim rezultatom ostaja potreba po nadaljnjih raziskavah z večjim številom udeležencev in standardiziranimi protokoli.

Ključne besede: periferna nevropatija, visokotonska terapija, nevropatska bolečina, parestezije, funkcionalna sposobnost, kakovost življenja

Izdelava prototipa aplikacije za bolnika s kronično bolečino v spodnjem delu hrbta

Development of a prototype application for patients with chronic low back pain

Avtorstvo: Oxana Petrova

Mentorstvo: prof. dr. Boštjan Žvanut, dr. Rok Vatovec

Bolečina v spodnjem delu hrbta (BSH) je vodilni vzrok invalidnosti po vsem svetu. BSH, ki traja več kot 12 tednov, je kronična (KBSH). Pripravljenost in vztrajnost pri izvajanju vaj sta ključni za uspešno zdravljenje KBSH. Uporaba e-zdravja lahko bistveno izboljša dolgoročno upoštevanje in izvajanje predpisanih terapij pri bolnikih. Kljub temu na trgu primanjkuje ustrezno zasnovanih mobilnih aplikacij za bolnike s KBSH. Namen te naloge je predlagati pristop, ki temelji na informacijsko komunikacijski tehnologiji (IKT) za povečanje kontinuiranosti izvajanja vaj pri omenjenih bolnikih. Za analizo obstoječih IKT aplikacij smo preučili sistematične preglede v podatkovnih bazah PubMed in Google Učenjak, za obdobje zadnjih petih let. Za izbiro najprimernejših vaj smo iskali randomizirane kontrolirane raziskave v omenjenih podatkovnih bazah, in sicer v obdobju med 1. 12. 2014 in 15. 2. 2024. Prototip aplikacije smo izdelali s pomočjo programa Figma. Ključne značilnosti razvitega prototipa vključujejo tesno sodelovanje bolnika s fizioterapevtom, individualno prilagojeno izbiro vaj glede na specifične potrebe bolnika ter implementacijo tehnik za spreminjanje vedenjskih vzorcev. V prototip smo vključili vaje, ki temeljijo na razvrstitveno-specifičnem zdravljenju KBSH, splošne krepilne in raztezne vaje ter trening vsakodnevnih aktivnosti. Samoevalvacijo bolnika v aplikaciji smo izvedli z uporabo vključenih veljavnih vprašalnikov, ki zagotavljajo zanesljivo podlago za prilagoditev programa vaj. Pri oblikovanju prototipa smo posebno pozornost namenili kakovosti informacij, podpori pri samoupravljanju bolečine ter načelom za spreminjanje vedenja. Za prihodnji razvoj prototipa smo predlagali naslednje korake, vključno s samodejno prilagoditvijo individualiziranih programov za obvladovanje bolečine z uporabo umetne inteligence ter vključitvijo funkcij socialnega omrežja.

Ključne besede: mobilna aplikacija, kronična bolečina v spodnjem delu hrbta, samostojno upravljanje, razvrstitveno-specifično zdravljenje

Vpliv manualnih tehnik na simptome meralgije parestetike

Effect of manual techniques on the symptoms of meralgia paresthetica

Avtorstvo: Domen Petrovič

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Meralgija parestetika (MP) je mononevropatija lateralnega femoralnega kožnega živca, ki povzroča občutek bolečine, srbenja in parestezije na anterolateralnemu delu stegna in se lahko pojavi unilateralno ali bilateralno. Kljub splošni uporabi manualnih tehnik (MT) za zdravljenje MP, so učinki njih slabo raziskani. Cilj sistematičnega pregleda literature je bil raziskati ali imajo MT pozitiven vpliv na zmanjšanje simptomov MP. V pregled smo vključili sedem študij, ki so vključevale od enega do 30 preiskovancev. Rezultati pregleda so pokazali, da uporaba MT lahko zmanjša bolečino in simptome MP. Ugotovili smo, da sta potencialno najučinkovitejši tehniki obravnavanih študij postizometrična relaksacija in mehkoktivna mobilizacija. Z vključevanjem MT v intervencije obravnav pacientov z MP, lahko pospešimo izboljšanje simptomov in pacientom prej vrnemo funkcijo uda.

Ključne besede: meralgija parestetika, bolečina, manualna terapija, mehkoktivna mobilizacija

Vpliv valjčkanja in raztezanja na gibljivost sprednje stegenske mišice

Effects of foam rolling and stretching on flexibility of knee extensor muscles

Avtorstvo: Luana Pletikos Argenti

Mentorstvo: doc. dr. Žiga Kozinc

Namen diplomske naloge je bil izvesti empirično raziskavo, v kateri smo s pomočjo sistematičnih meritev primerjali učinkovitost raztezanja in valjčkanja na gibljivost sprednje stegenske mišice. Poleg tega smo želeli ugotoviti, katera izmed intervencij je učinkovitejša. Raziskava je pokazala, da obe metodi statistično značilno povečata obseg gibljivosti, pri čemer ni bilo pomembnih razlik v njuni učinkovitosti. Statično raztezanje temelji na povečanju tolerance mišice, medtem ko valjčkanje vpliva na sprostitvev živčno-mišičnih struktur in spremembe v fasciji. Analiza rezultatov meritev je pokazala, da obe metodi pomembno izboljšata obseg upogiba kolena in iztega kolka, medtem ko med metodama ni bilo razlik. Omejitve raziskave vključujejo relativno majhno velikost vzorca, homogeno skupino preiskovancev in subjektivne vplive. V prihodnje raziskave je smiselno vključiti večji vzorec in bolj raznoliko populacijo ter dodati opazovalno skupino (brez intervencije) za bolj objektivno interpretacijo rezultatov.

Ključne besede: statično raztezanje, penasti valj, obseg giba, gibljivost

Učinkovitost manualnih tehnik pri meralgiji parestetiki

Effectiveness of manual techniques in meralgia paresthetica

Avtorstvo: Tjaša Regoršek

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Meralgija parestetika je mononevropatija, ki nastane zaradi utesnitve lateralnega kožnega živca stegna in povzroča izgubo senzoričnih funkcij, bolečino, pekoč občutek, otrplost in parestezije na sprednjem in zunanjem delu stegna. Zdravimo jo lahko konzervativno z manualnimi tehnikami, farmakološko ali operativno. Manualna terapija je usmerjena uporaba zunanje sile na telesna tkiva z namenom doseganja terapevtskega učinka in vključuje intervencije na osnovi dotika. Namen te naloge je bil raziskati učinkovitost manualnih tehnik pri zdravljenju meralgije parestetike. Iskanje literature je potekalo v bazah PubMed, ScienceDirect in Google Scholar, izveden je bil sistematični pregled literature, pri čemer je bilo analiziranih sedem študij. Vključili smo pet študij primera, eno kvazi-eksperimentalno študijo in eno kontrolirano randomizirano preizkušanje. V vseh analiziranih študijah so avtorji poročali o izboljšanju ali popolni odpravi simptomov. Ne glede na raznolikost tehnik in velikost vzorca vse študije potrjujejo pozitivne učinke manualne terapije, pomembno vlogo pa imajo tudi telesne vaje in terapevtski dotik. Manualne tehnike, ki so bile v študijah uporabljene, so tehnika aktivnega sproščanja, postizometrična relaksacija, mehkoaktivne tehnike, tehnika priklica poškodbe, trakcija, miofascialna terapija, nevralna mobilizacija in prečna frikcijska masaža. Manualne tehnike se izkazujejo kot učinkovita in varna oblika konzervativnega zdravljenja.

Ključne besede: meralgija parestetika, manualna terapija, aktivno sproščanje, masaža, mehkoaktivne tehnike

Vpliv kognitivno funkcionalne vadbe na ravnotežje pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo

The effects of cognitive functional training on balance in patients with Parkinson's disease

Avtorstvo: Teja Renko

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Bernarda Helbel

Parkinsonova bolezen je kronična nevrodegenerativna bolezen, za katero je značilna progresivna izguba dopaminergičnih nevronov v črni substanci. Klinična slika vključuje motorične simptome, kot so bradikinezija, tremor, motnje ravnotežja in hoje, ter nemotorične simptome, med drugim motnje uriniranja, kognitivni upad in bolečino. Kognitivno-motorične intervencije se v zadnjih letih vse pogosteje uporabljajo za izboljšanje hoje in ravnotežja pri pacientih s Parkinsonovo boleznijo. Kognitivno-funkcionalna terapija temelji na sočasnem izvajanju kognitivnih in motoričnih nalog, na primer ravnotežnih vaj ob hkratni kognitivni obremenitvi. Primarni namen zaključne naloge je bil izvesti sistematični pregled literature z namenom ugotavljanja učinkov kognitivno-funkcionalne terapije na ravnotežje pri pacientih s Parkinsonovo boleznijo. Iskanje literature je potekalo v podatkovnih bazah PubMed in CINAHL v obdobju oktobra in novembra 2024. V končni pregled je bilo vključenih pet študij. Rezultati pregledanih raziskav kažejo, da vadba dvojnih nalog pozitivno vpliva na ravnotežje pri pacientih s Parkinsonovo boleznijo. Učinek vadbe je odvisen od več dejavnikov, med drugim od starosti, stopnje napredovanja bolezni in prisotnosti drugih motoričnih simptomov. Zaradi heterogenosti vključenih študij so za boljše razumevanje vpliva kognitivno-funkcionalne terapije na ravnotežje potrebne dodatne raziskave, ki bi se osredotočale izključno na učinke vadbe dvojnih nalog.

Ključne besede: Parkinsonova bolezen, kognitivno-funkcionalna terapija, dvojna naloga, ravnotežje

Vpliv vadbe na hormonski in vnetni status pri fibromialgiji

The effect of exercise on hormonal and inflammatory status in fibromyalgia

Avtorstvo: Vid Nerad Rožej

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Fibromialgija je kronični bolečinski sindrom, za katerega so poleg bolečine značilni tudi utrujenost, motnje spanja in druge somatske ter kognitivne težave. Patofiziologija bolezni ostaja nepojasnjena, nakazuje pa se pomembna vloga vnetnih in hormonskih dejavnikov. Zaradi omejene učinkovitosti farmakološke terapije se v obravnavi poudarja pomen nefarmakoloških pristopov, zlasti telesne vadbe. Namen naloge je s pregledom literature preučiti vpliv vadbe na vnetne in hormonske markerje, njihovo povezavo s simptomi bolezni ter vpliv različnih vadbenih pristopov. Literaturo smo iskali januarja 2025, v podatkovni bazi PubMed. Vključili smo sedem randomiziranih kontroliranih študij in štiri dodatne raziskave, ki so proučevale vpliv različnih vadbenih programov pri osebah s fibromialgijo. Raziskave kažejo, da ima vadba lahko ugoden vpliv na nekatere vnetne kazalce ter povzroči določene hormonske prilagoditve, čeprav rezultati niso povsem homogeni. Konsistentno je bilo zaznati povišane ravni protivnetnih citokinov, med hormoni pa povišanje faktorja IGF-1 in rasnega faktorja. Ne glede na spremembe biomarkerjev se je subjektivno počutje izboljšalo v večini raziskav. Večina programov je trajala vsaj 15 tednov, s pogostostjo vadbe dva- do trikrat tedensko, kar se je izkazalo za učinkovito. Zaključimo lahko, da ima vadba določen vpliv na hormone in vnetje pri bolnikih s FM, povezana pa je tudi z boljšim počutjem, zato ima pomembno vlogo v nefarmakološki obravnavi bolezni. V prihodnosti so potrebne nadaljnje standardizirane raziskave z večjimi vzorci.

Ključne besede: fibromialgija, vnetje, vadba, IGF-1, hormoni

Vpliv terapije z vibracijami na mišični tonus otrok s cerebralno paralizo

The effects of vibration therapy on muscle tone in children with cerebral palsy

Avtorstvo: Katerina Ručigaj

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Bernarda Helbel

Cerebralna paraliza (CP) je najpogostejša nevrološka gibalna motnja otrok, ki zajema spremembe mišičnega tonusa, kot sta spastičnost in hipotonija. Fizioterapija za zdravljenje vse bolj uporablja sodobne pristope, med katere spada tudi terapija z vibracijami celotnega telesa (WBV). Zaključna naloga obravnava vpliv terapije z vibracijami na mišični tonus otrok s CP. Namen pregleda literature je preučiti kratko- in dolgoročne učinke WBV ter ugotoviti učinkovitost terapije na različne oblike CP. V pregled je bilo vključenih sedem člankov, ki so poročali o pozitivnih učinkih WBV pri otrocih s spastično obliko CP. Najpogostejši učinki so bili zmanjšanje spastičnosti, povečanje obsega gibljivosti in izboljšanje funkcionalne mobilnosti. Raziskave so se razlikovale v protokolih, pogostosti terapij, frekvenci in položaju v katerem so aplicirali vibracijsko terapijo. Največji učinki na mišični tonus se kažejo pri aplikaciji v stoječem položaju, pri otrocih s spastično obliko CP, ki spadajo v GMCS II. Kljub pozitivnim rezultatom obstaja zelo malo raziskav za distonično in hipotono obliko CP, kar poudarja potrebo po nadaljnjih raziskavah, ki bi vključevale širši spekter otrok z različnimi oblikami CP, večjim številom preiskovancev in primerljivimi protokoli.

Ključne besede: cerebralna paraliza, terapija z vibracijami, mišični tonus, spastičnost, otroci, fizioterapija

Nivo zavedanja o delu fizioterapevta: Raziskava glede prepoznavnosti poklica fizioterapevta

Level of awareness about the work of a physiotherapist: A study on the recognition of the physiotherapy profession

Avtorstvo: Katerina Stojanova

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Fizioterapija je celovit medicinski poklic, ki se osredotoča na ohranjanje, obnovo in izboljšanje gibanja ter funkcionalnosti posameznikov vseh starostnih skupin. Poleg rehabilitacije vključuje tudi preventivo, spodbujanje zdravega življenjskega sloga ter izobraževanje posameznikov in skupnosti, kar poudarja njen širok obseg delovanja. Raziskava obravnava ozaveščenost prebivalcev Balkana o fizioterapiji, ki je ključna zdravstvena disciplina za rehabilitacijo, preprečevanje in izboljšanje kakovosti življenja. Cilj raziskave je bil oceniti raven razumevanja poklica in njegovih funkcij. Podatki so bili zbrani z anketnim vprašalnikom, ki so ga izpolnili odrasli prebivalci štirih balkanskih držav. Udeleženci so ocenili svoje znanje o fizioterapiji, vire informacij ter prepoznali ciljne skupine in tehnike fizioterapije. Rezultati kažejo visoko prepoznavnost fizioterapije, a omejeno razumevanje širših funkcij, kot sta preventiva in diagnostika. Najbolj prepoznane so bile storitve, povezane z mišično-skeletnimi težavami, medtem ko so bile napredne metode manj poznane. Prisotne so bile tudi napačne predstave, kot je enačenje fizioterapevtov z maserji. Raziskava razkriva razkorak med visoko prepoznavnostjo fizioterapije in omejenim razumevanjem njenih širših funkcij, kar kaže na potrebo po bolj usmerjenem informiranju javnosti. Ugotovitve so uporabne za fizioterapevte, zdravstvene politike in izobraževalne ustanove, saj prispevajo k boljšemu razumevanju in dostopnosti tega poklica.

Ključne besede: fizioterapija, prepoznavnost, preventiva, diagnostika, mišično-skeletne težave

Vpliv visoko intenzivne intervalne vadbe pri bolnikih s srčnim popuščanjem

The effects of high intensity training on heart failure patients

Avtorstvo: Ana Stopar

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, doc. dr. Nastja Podrekar Loredan

Srčno popuščanje je kronična bolezen srca, pri kateri srce ne zmore črpati dovolj krvi za presnovne potrebe organizma in s svojimi simptomi negativno vpliva na kakovost življenja bolnikov. Telesna dejavnost je ena ključnih komponent pri fizioterapevtski obravnavi bolnikov s srčnim popuščanjem. Visoko intenzivna intervalna vadba (ang. High-intensity Interval Training, HIIT) je oblika vadbe, pri kateri se izmenjujejo intervali visoke intenzivnosti z intervali nižje intenzivnosti. Namen zaključne naloge je izvesti pregled literature na temo vpliva HIIT pri bolnikih s srčnim popuščanjem in ovrednotiti učinke vadbe na aerobno zmogljivost, srčno funkcijo in kakovost življenja. V podatkovnih bazah PubMed in Scopus smo 17. aprila 2024 izvedli pregled literature. V končni izbor smo vključili devet raziskav. Intervencija HIIT se je izkazala za učinkovito ter na področju aerobne zmogljivosti superiorno v primerjavi z ostalimi vadbenimi intervencijami kontrolnih skupin, v katerih so izvajali srednje intenzivno kontinuirano vadbo ali bili deležni standardne oskrbe. Na področju kakovosti življenja se je HIIT vadba izkazala za učinkovito, pri čemer rezultati niso bili boljši kot pri srednje intenzivni kontinuirani vadbi. Na področju srčne funkcije so bili rezultati o učinkih HIIT neenotni. HIIT je učinkovita oblika vadbe pri bolnikih s srčnim popuščanjem predvsem z vidika izboljšanja aerobne zmogljivosti in kakovosti življenja bolnikov. Prav tako se na področju aerobne zmogljivosti kažejo boljši rezultati od srednje intenzivne aerobne vadbe. Nadaljnje študije so potrebne za določanje najbolj optimalnih vadbenih parametrov.

Ključne besede: srčno popuščanje, visoko intenzivna intervalna vadba, vadbena intervencija, lajšanje simptomov

Vpliv krepitve inspiratornih mišic na prečni presek diafragme

The effects of inspiratory muscle training on the diaphragm thickness

Avtorstvo: Zala Svetanič

Mentorstvo: doc. dr. Nastja Podrekar Loredan

Inspiratorni mišični trening (IMT) je oblika vadbe, pri kateri posameznik diha proti zunanjemu uporju med vdihom. Prečni presek diafragme (angl. diaphragm thickness, DT) je pomemben pokazatelj njene mišične mase in funkcionalnosti. Ultrazvočna ocena DT je neinvazivna, dostopna in ponovljiva metoda, ki se pogosto uporablja v klinični praksi za oceno atrofije in funkcije diafragme. Namen zaključne naloge je bil preučiti vpliv inspiratornega mišičnega treninga (IMT) na DT pri odraslih in starejših odraslih, tako zdravih kot tudi tistih z različnimi patološkimi stanji. V pregledu literature smo analizirali raziskave, ki so proučevale učinke IMT kot samostojne metode ali v kombinaciji z drugimi terapevtskimi tehnikami. Pregled literature smo izvedli 10. 5. 2025. Literaturo smo iskali v treh različnih bazah podatkov: PubMed, Web of Science in PEDro. V pregled literature smo vključili devet raziskav. Večina raziskav je pokazala, da IMT vodi do povečanja DT. Največji učinki so bili opaženi pri visoko intenzivnem IMT in pri kombiniranem pristopu s konvencionalno fizioterapijo in zunanjo diafragmalno stimulacijo. Nekatere raziskave niso zaznale vpliv IMT na DT, kar izpostavlja potrebo po natančnem prilagajanju intervencij glede na specifične značilnosti preiskovancev. IMT se je izkazal kot učinkovita metoda za preprečevanje atrofije in povečanje DT, vendar so za oblikovanje kliničnih smernic potrebne nadaljnje raziskave s primerljivo zasnovanimi protokoli.

Ključne besede: prečni presek diafragme, ultrazvok diafragme, inspiratorni mišični trening, visoko intenzivni inspiratorni mišični trening

Učinkovitost programov promocije zdravja na delovnem mestu v izvedbi fizioterapevtov

Effectiveness of workplace health promotion programs implemented by physiotherapists

Avtorstvo: Kristjan Škrlič

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Varnost in zdravje na delovnem mestu sta pogosto zapostavljena. Skrb za zdravje državljanov je naloga vsake države in dolžnost vsakega posameznika. V Sloveniji od leta 2011 velja Zakon o varnosti in zdravju, ki je uvedel promocijo zdravja na delovnem mestu. Promocija zdravja na delovnem mestu vpliva na ustvarjanje zdravega in produktivnega delovnega okolja. Fizioterapija spodbuja zdravje in dobro počutje na delovnem mestu, saj se osredotoča na preprečevanje, obvladovanje in rehabilitacijo mišično-skeletnih poškodb in drugih zdravstvenih stanj. V zaključni nalogi smo uporabili deskriptivno metodo s pregledom strokovne in znanstvene literature. Literaturo smo iskali na spletnih podatkovnih bazah ScienceDirect, PubMed in Google Scholar. Iskanje literature je potekalo med decembrom 2023 in marcem 2024. V zaključnem delu smo predstavili različne programe promocije zdravja in vključili 7 kliničnih študij s področja programov promocije zdravja v izvedbi fizioterapevtov. Analiza študij je potrdila, da so programi promocije zdravja, kot so programi telesne vadbe, programi ergonomskega pregleda delovnega mesta itd. učinkoviti pri krepitevi zdravja in preprečevanju bolezni mišično-skeletnega sistema.

Ključne besede: promocija zdravja, vadba, ergonomija, delovno mesto, krepitev zdravja

Neinvazivna možganska stimulacija (TMS, tDCS) pri nevrorehabilitaciji po možganski kapi: sistematični pregled učinkovitosti

Non-invasive brain stimulation (TMS, tDCS) in neurorehabilitation after stroke: A systematic review of effectiveness

Avtorstvo: Lara Štramcar

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Dea Salamon Novaković

Nevrološke motnje predstavljajo glavni vzrok pridobljene telesne invalidnosti pri odraslih, med katerimi možganska kap predstavlja drugi najpogostejši vzrok smrti in tretji najpogostejši vzrok invalidnosti po svetu. Možganska kap povzroča dolgotrajne posledice, ki pomembno zmanjšujejo kakovost življenja pacientov ter vključujejo motnje kognitivne, motorične in senzorične funkcije, govorne motnje ter motnje ravnotežja. Nevrorehabilitacija po možganski kapi obsega različne terapevtske intervencije, med katerimi ima vse pomembnejšo vlogo tudi neinvazivna možganska stimulacija, kamor uvrščamo transkranialno magnetno stimulacijo (TMS) in transkranialno enosmerno tokovno stimulacijo (tDCS). Namen neinvazivne možganske stimulacije je izboljšanje funkcionalnih sposobnosti pri nevroloških motnjah z modulacijo aktivnosti možganske skorje. Cilj naloge je analizirati obstoječe raziskave o učinkovitosti neinvazivne možganske stimulacije pri nevrorehabilitaciji pacientov po možganski kapi ter preučiti, v kolikšni meri predstavlja smiselno dopolnilno metodo v tem procesu. Literaturo smo iskali v podatkovnih bazah PubMed, Scopus in ScienceDirect z uporabo ključnih besed non-invasive brain stimulation, transcranial magnetic stimulation, transcranial direct current stimulation, neurorehabilitation, motor function, stroke, post-stroke in effect. V končni izbor smo vključili deset randomiziranih kontroliranih raziskav, v katerih je bila neinvazivna možganska stimulacija uporabljena v kombinaciji z drugimi fizioterapevtskimi metodami. V vseh pregledanih raziskavah je bila ugotovljena statistično značilna izboljšava motoričnih in kognitivnih funkcij, kakovosti življenja ter stopnje samostojnosti pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti pri pacientih po možganski kapi.

Ključne besede: možganska kap, neinvazivna možganska stimulacija, TMS, tDCS, nevrorehabilitacija, fizioterapija

Učinkovitost uporabe fizikalnih agensov pri obravnavi sekundarnega limfedema: pregled sistematičnih preglednih člankov

Effectiveness of physical agents in the management of secondary lymphedema: An umbrella review

Avtorstvo: Špela Tandler

Mentorstvo: prof. dr. Nejc Šarabon, dr. Marina Dobnik

Sekundarni limfedem je kronično, progresivno obolenje, ki nastane kot posledica motene limfne drenaže in se pogosto pojavlja po zdravljenju raka dojke ter drugih onkoloških posegih. Pojav pomembno vpliva na kakovost življenja bolnikov, saj povzroča otekanje, bolečino, zmanjšano gibljivost in funkcionalne omejitve. Standardno zdravljenje predstavlja celostna dekongestivna terapija, vendar so dolgoročni učinki omejeni, zato se v prakso uvajajo različni fizikalni agensi (FA). Namen naloge je pregledati sistematične preglede z/brez meta analize, ki obravnavajo učinkovitost FA pri obravnavi sekundarnega limfedema po zdravljenju raka dojke in drugih obolenj, s poudarkom na vplivu na volumen uda, bolečino, gibljivost in kakovost življenja. Iskanje literature je potekalo v podatkovnih bazah PubMed, Web of Science, Scopus, PEDro in Cochrane Library. V analizo so bili vključeni sistematični pregledi z/brez meta analize, ki so obravnavale učinke različnih FA, kot so kompresijska terapija, intermitentna pnevmatska kompresija, nizkointenzivna laserska terapija, ekstrakorporalna udarna valovna terapija, akupunktura, moksibustija, kineziološki trakovi ter druge dopolnilne metode. Analizirani pregledi kažejo, da kompresijska terapija ostaja temeljni pristop pri obvladovanju sekundarnega limfedema, medtem ko intermitentna pnevmatska kompresija, nizkointenzivna laserska terapija in ekstrakorporalna udarna valovna terapija obetavno dopolnjujejo standardne metode. Akupunktura, moksibustija in kineziološki trakovi prispevajo predvsem pri zmanjšanju bolečine in izboljšanju funkcionalnosti, vendar rezultati med študijami niso enotni. Najboljše rezultate prinašajo kombinirani pristopi z več FA in celostno dekongestivno terapijo. FA predstavljajo pomemben dopolnilni del zdravljenja sekundarnega limfedema, zlasti kot podpora celostni dekongestivni terapiji. Dokazi o njihovi učinkovitosti so spodbudni, vendar heterogenost metod in parametrov omejuje oblikovanje enotnih priporočil. Potrebne so nadaljnje standardizirane raziskave, ki bodo omogočile jasnejše klinične smernice.

Ključne besede: sekundarni limfedem, kompresijska terapija, laserska terapija, ekstrakorporalna udarna valovna terapija, akupunktura, kineziološki trakovi, pnevmatska kompresija

Vpliv vadbe zgornjih okončin na simptome in znake periferne obstruktivne arterijske bolezni

The effects of upper limb exercise on symptoms and signs of peripheral obstructive disease

Avtorstvo: Mirjam Tepina

Mentorstvo: doc. dr. Nastja Podrekar Loredan

Periferna obstruktivna arterijska bolezen (POAB) je kronična vaskularna bolezen, ki nastane kot posledica napredujoče ateroskleroze. Najpogostejši simptom je intermitentna klavdikacija, ki ob telesnem naporu povzroča bolečino in pekoč občutek v nogah. Trenutne smernice za obvladovanje simptomov POAB priporočajo vadbo oziroma trening hoje, kar pa je pri hujših oblikah bolezni lahko oteženo ali celo nemogoče. Namen pregleda literature je bil preučiti literaturo o vplivu vadbe zgornjih okončin na simptome in znake POAB. Pregled literature smo izvedli v podatkovnih bazah PubMed, Web of Sciences, Scopus ter PEDro. Članke smo pridobili v mesecu maju 2025. Pri tem smo za baze PubMed, Web of Sciences ter Scopus uporabili iskalni niz (exercise OR movement OR training OR 'physical activity' OR workout) AND ('upper limb' OR arm OR 'upper extremity') AND ('peripheral arterial disease' OR 'PAD' OR 'arterial insufficiency' OR 'peripheral artery disease') ter za bazo PEDro 'peripheral arterial disease physical activity'. V končni pregled smo vključili devet študij, pri čemer so vse poročale o izboljšanju stanja bolnikov s POAB. To se je pokazalo v izboljšanem počutju ter z zdravjem povezani kakovosti življenja. Najpogosteje se je to izrazilo v zmanjšani bolečini, povečani najdaljši prehojeni razdalji ter najdaljši prehojeni razdalji brez bolečine. Vadba zgornjih okončin je lahko alternativna ali dopolnilna vadba pri osebah z PAOB, še posebej pri bolnikih, ki težje dosežajo priporočila treningov hoje.

Ključne besede: periferna obstruktivna arterijska bolezen, trening hoje, vadba zgornjih okončin, kakovost življenja

Vpliv kardiološke rehabilitacije na telesno dejavnost in sedentarno vedenje srčno-žilnih bolnikov

The effects of cardiac rehabilitation on physical activity and sedentary behaviour of cardio-vascular patients

Avtorstvo: Maša Thaler

Mentorstvo: doc. dr. Nastja Podrekar Loredan

Srčno-žilne bolezni so eden glavnih vzrokov smrti na svetovni ravni. Učinkovita kardiološka rehabilitacija, ki ne zajema zgolj preventive, temveč je tudi ključen del okrevanja po srčno-žilnem dogodku, pomembno prispeva k zmanjšanju tveganja za njihov ponoven pojav. Namen zaključne naloge je bil s pregledom literature preučiti vpliv kardiološke rehabilitacije na telesno dejavnost in sedentarno vedenje pri srčno-žilnih bolnikih. Pregled literature je bil izveden dne 24. 5. 2025 s pomočjo elektronskih baz PubMed in PEDro. V elektronski bazi PubMed smo uporabili iskalni niz ("cardiac rehabilitation" OR "cardio* rehabilitation") AND ("physical activity" OR "sedentary behavior" OR "sedentary behaviour")), v elektronski bazi PEDro se je niz glasil ("cardiac rehabilitation" AND "physical activity"). Iskanje literature smo omejili na zadnjih pet let. V končni izbor je uvrščenih osem študij. Rezultati več študij so pokazali pozitiven vpliv kardiološke rehabilitacije na povečanje telesne dejavnosti, vendar se učinki pogosto niso ohranili dolgoročno. Učinek na zmanjšanje sedentarnega vedenja je bil manj izrazit. Ugotovitve poudarjajo potrebo po razvoju trajnostnih pristopov za podporo bolnikom tudi po zaključku rehabilitacijskega programa in po nadaljnjih raziskavah, ki bi celostno obravnavale telesno dejavnost in sedentarno vedenje pri srčno-žilnih bolnikih.

Ključne besede: kardiološka rehabilitacija, telesna dejavnost, sedentarno vedenje, srčno-žilni bolniki, srčno-žilne bolezni

Vpliv fizične aktivnosti na bolnike po operaciji raka debelega črevesa in danke na adjuvantnem zdravljenju

The impact of physical activity on patients after colorectal cancer surgery undergoing adjuvant therapy

Avtorstvo: Mara Špela Turin

Mentorstvo: prof. dr. Janja Ocvirk, Tanja Mesti

Rak debelega črevesa in danke predstavlja eno izmed najpogostejših oblik raka na svetu. Namen zaključne naloge je bil raziskati vpliv fizične aktivnosti na proces okrevanja bolnikov po operaciji raka debelega črevesa in danke, ki se zdravijo z adjuvantnim sistemskim zdravljenjem. Na podlagi sistematičnega pregleda literature smo želeli ugotoviti, kakšen je vpliv fizične aktivnosti na telesno zmogljivost, utrujenost in kakovost življenja teh bolnikov. Ugotovili smo, da ima fizična aktivnost številne pozitivne učinke pri bolnikih z rakom debelega črevesa in danke po operaciji, ki so bili zdravljeni adjuvantno oziroma dopolnilno s sistemsko terapijo. Najbolj izraziti učinki so bili zaznani na področju izboljšanja telesne zmogljivosti in zmanjšanja utrujenosti. Učinki fizične aktivnosti na kakovost življenja so bili manj enotni, vendar so se pozitivni vplivi kazali predvsem na posameznih področjih, kot so izboljšano vsakodnevno delovanje, lažje opravljanje vsakodnevnih nalog in večja motivacija. Na podlagi ugotovitev sistematičnega pregleda literature lahko zaključimo, da je vključevanje fizične aktivnosti v zdravstveno obravnavo bolnikov po operaciji raka na debelem črevesu in danke v času adjuvantnega sistema zdravljenja priporočljivo. Najbolj učinkovit se je izkazal kombiniran vadbeni program, ki vključuje tako aerobno vadbo kot vadbo za krepitev mišične moči ob strokovnem vodenju in individualni prilagoditvi.

Ključne besede: onkološka rehabilitacija, telesna zmogljivost, kakovost življenja, vadbeni program

Mehanizmi regeneracije tkiva pri uporabi vibracijskih tehnik

Mechanisms of tissue regeneration induced by vibration techniques

Avtorstvo: Diana Uršič

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Vibracijska tehnika temelji na prenosu mehanskih nihanj na telo, s čimer sproža različne nevromišične in hormonske odzive ter učinke na krvni obtok, s čimer vpliva na delovanje in regeneracijo tkiv. Vibracijska terapija je znana že desetletja. V nalogi smo se osredotočili izključno na vibracije celega telesa, ki so dandanes pogosto uporabljena metoda vadbe ali kot dopolnilo k njej. Raziskave so potekale na različnih tkivih, kot so mišično, vezivno in kostno tkivo, namen te zaključne naloge pa je bil s pregledom literature raziskati, kako bo omenjena metoda delovala sistemsko, in sicer preko vnetnih, hormonskih in krvnih dejavnikov, ki imajo vpliv na ostala tarčna tkiva. Iz raziskav je razvidno, da tako same vibracije celega telesa ali vibracije kot dodatek k vadbi, vplivajo na spremembe ravni določenih hormonov in citokinov ter tudi določenih mehanizmov, ki so povezani s krvnim pretokom. Spremembe so odvisne predvsem od nastavitve parametrov vibracijske plošče, torej amplitude in frekvence vibracij. Kot najučinkovitejše se kažejo frekvence med 30 in 45 Hz ter amplitude med 2 in 5 mm. Izpostavitve vibracijam pred ali med vadbo povzroči rahlo povišanje ravni kortizola, s čimer je izboljšana homeostaza glukoze. Povišajo se tudi ravni testosterona in rastnega faktorja; ker oba delujeta anabolno, je torej mogoče pričakovati boljšo regeneracijo tkiva. Akutno vibracije povzročijo povišanje ravni vnetnih citokinov, hormonske spremembe pa so opazne le ob večkratni izpostavitvi. Čeprav so vibracije dobro raziskana metoda, bi bilo potrebnih več raziskav, osredotočenih izrecno na posamezne mehanizme, denimo eno vrsto hormona, da bi bili učinki metode lahko natančneje določeni.

Ključne besede: vnetje, vibracije celega telesa, testosteron, kortizol, citokini

Učinkovitost z omejevanjem spodbujajoče terapije na funkcijo zgornjega uda pri pacientih po možganski kapi

The effectiveness of constraint-induced therapy on upper limb function in post-stroke patient

Avtorstvo: Nika Veber

Mentorstvo: doc. dr. Tine Kovačič

Zaključna naloga je sistematičen pregled literature, kjer se je preverjala učinkovitost z omejevanjem spodbujajoče terapije za motorično funkcijo zgornjega uda pri pacientih po možganski kapi. Prav tako je bil izveden pregled njenih prednosti in slabosti ter ključnih dejavnikov, ki bi vplivali na njeno učinkovitost. Kot vir podatkov so bili uporabljeni strokovni akademski znanstveni članki, dostopni v elektronskih podatkovnih bazah PubMed in Scopus. Vključitveni kriteriji so zajemali članke v angleškem jeziku, objavljene od leta 2015 do 2025, pri čemer je bil pogoj dostop do celotnega besedila. V pregled literature je bilo vključenih šest člankov s skupno 256 preiskovanci, ki so preboleli ishemično ali hemoragično možgansko kap. Z omejevanjem spodbujajoča terapija se je izkazala kot intervencija s statistično značilnim vplivom na izboljšanje motorične funkcije zgornjega uda, ki je bila v vseh študijah merjena z različnimi merskimi orodji. Ugotovitve pregleda literature kažejo, da ima terapija pozitivne akutne učinke v nekaterih primerih pa so bili zaznani tudi dolgoročni pozitivni učinki, zlasti pri bolnikih v zgodnji fazi po možganski kapi. Dokazi iz raziskav kažejo, da so v akutni oziroma subakutni fazi po možganski kapi možgani izrazito nevropastični, kar omogoča učinkovitejše oblikovanje novih živčnih povezav. V tem obdobju je pri pacientih običajno prisotna tudi večja motivacija in pripravljenost na sodelovanje v rehabilitaciji, hkrati pa je mogoče učinkoviteje preprečiti razvoj naučene neuporabe prizadetega zgornjega uda. Za še uspešnejšo implementacijo v klinično prakso bi bile potrebne nadaljnje študije, usmerjene v določitev optimalnega trajanja in pogostosti terapije ter proučitev možnosti njene kombinacije z drugimi nevrorehabilitacijskimi pristopi. Poleg tega bi bile potrebne obsežnejše raziskave z večjim številom udeležencev in daljšim spremljanjem izidov, ki bi omogočile natančnejše vrednotenje dolgoročnih učinkov te metode.

Ključne besede: možganska kap, CIMT, z omejevanjem spodbujajoča terapija, nevrorehabilitacija

Analiza delovno aktivne populacije v železniškem prometu – strojevodje: pregled literature

Analysis of the working population in railway transport – locomotive drivers: a literature review

Avtorstvo: Žan Vozelj

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Strojevodje se pri delu soočajo z dolgotrajnim sedenjem, izpostavljenostjo mehanskim vibracijam ter monotono in nepredvidljivo naravo urnikov. Omenjeni pogoji povečujejo tveganje za pojav mišično-skeletnih obolenj, ki so med najpogostejšimi z delom povezanimi zdravstvenimi težavami. Izveden je bil sistematični pregled literature po smernicah PRISMA. Vključene so bile raziskave, ki obravnavajo strojevodje ter poročajo o mišično-skeletnih težavah, ergonomiji in vplivu vibracij v delovnem okolju. V pregled je bilo vključenih osem raziskav, objavljenih med letoma 1991 in 2018. Najpogostejše so bile opisane bolečine v ledvenem delu hrbtenice in vratu. Omenjene so bile tudi bolečine v ramenih, kolenih, zgornjem delu hrbta, zapestjih in komolcih. Kot glavni dejavniki tveganja so bili navedeni dolgotrajno sedenje, mehanske vibracije celega telesa in ergonomske pomanjkljivosti sedežev in kabine. Ena raziskava je pokazala povezavo med genetskimi markerji in učinki izpostavljenosti vibracijam. Poklic strojevodje je povezan z visoko pojavnostjo mišično-skeletnih obolenj, predvsem v ledvenem delu hrbtenice in vratu. Ključni preventivni ukrepi vključujejo ergonomsko prenovo delovnega mesta, prilagoditev sedežev in redno spremljanje vibracij. Ugotovitve so pomembne za načrtovanje preventivnih ukrepov in izboljšanje delovnih pogojev.

Ključne besede: strojevodja, sedentarnost, hrbtenica, ergonomija, preventiva

Uporabnost ortoz v fizioterapiji pri nestabilnem gležnju

The use of orthoses in physiotherapy for an unstable ankle

Avtorstvo: Irenaj Vrčon

Mentorstvo: izr. prof. David Ravnik, Ph. D., Rep. Češka

Ortoze so medicinski pripomočki, ki omogočajo mišicam napredek ter mehanično in fiziološko oporo skozi rehabilitacijo. Poznamo več vrst različnih ortoz: mehke, semirigidne, rigidne, elastične, aktivne in pasivne. Kronična nestabilnost gležnja je prevladujoče stanje, ki ga zaznamujejo ponavljajoči primeri občutka nestabilnosti v gležnju, bolečina ter okrnjena funkcija sklepa. Lahko zmanjša posturalno stabilnost, kar vpliva na mehanične, senzomotorične in fiziološke dejavnike, ki pripomorejo k nadzoru ravnotežja. Namen zaključne naloge je s sistematičnim pregledom literature ugotoviti uporabnost in učinkovitost ortoz pri sindromu nestabilnega gležnja. Literaturo smo iskali v podatkovni bazi PubMed z iskalnim nizom in ključnimi besedami (chronic ankle instability OR ankle instability OR functional ankle instability) AND (effects OR effect OR efficacy) AND (ankle orthoses OR brace). V vseh pregledanih raziskavah smo opazili izboljšanje določenih parametrov, kot so dinamično in statično ravnotežje, posturalna kontrola in stabilnost sklepa (na podlagi omejenega obsega giba). Občutek stabilnosti je najbolj izboljšala uporaba semirigidne opornice ali uporaba bandažnega traka. Za izboljšanje ravnotežja so bile najprimernejše mehke in semirigidne ortoze. Za izboljšanje posturalne kontrole pa mehke ali po meri narejene kombinirane ortoze, kinematiko sklepa je najbolj omejila aktivna ortoza.

Ključne besede: gleženj, stabilnost sklepa, rehabilitacija, ravnotežje, ortoze

Opredelelitev klinične poti pooperativne fizioterapevtske obravnave endoproteze kolka

Definition of a postoperative physiotherapy clinical pathway after total hip arthroplasty

Avtorstvo: Luka Zalar

Mentorstvo: izr. prof. dr. Matej Voglar, Lana Jovič

Vstavek endoproteze kolka je ena najbolj zanesljivih operacij in najboljša izbira za zdravljenje hujših oblik osteoartritisa. Pri tem je zelo pomembna pooperativna fizioterapevtska obravnava, vendar trenutno še ni jasno zastavljenih smernic. Namen te naloge je ugotoviti skupna priporočila in razlike med operativnimi pristopi ter načrtati smernice obravnave po neposrednem anteriornem pristopu. Literaturo smo iskali v podatkovnih bazah PubMed in PEDro. Po odstranitvi dvojnikov in ročnem pregledu smo dobili osem člankov. Rezultati so pokazali, da fizioterapevtska obravnava zajema manualno terapijo, učenje hoje, vadbo za moč, ravnotežje in aerobno vadbo. Pri tem je poudarek na krepitvi abduktorjev, ekstenzorjev in zunanjih rotatorjev kolka ter doseganju simetrične hoje brez kompenzacij. Na podlagi rezultatov smo sestavili na smernicah utemeljen program celotne fizioterapevtske obravnave. Zanesljivih dokazov je trenutno še premalo, zato bi v prihodnje potrebovali več raziskav, kjer bi ugotovili najprimernejše vadbene spremenljivke in intervencije.

Ključne besede: totalna artroplastika kolka, rahabilitacija, gibalna terapija, mišična zmogljivost

Vpliv fizioterapije na gibalni razvoj pri nedonošenčkih

The effects of physiotherapy on motor development in preterm infants

Avtorstvo: Neža Žagar

Mentorstvo: doc. dr. Bojan Rojc, asist. Bernarda Helbel

Nedonošenčki so zaradi biološke nezrelosti izpostavljeni večjim tveganjem za motorične in razvojne zaostanke, zato so deležni posebne obravnave že od samega rojstva naprej. Zgodnja intervencija je poglobitnega pomena za zmanjšanje teh tveganj. Namen pregleda literature je bil preučiti učinke fizioterapije na gibalni razvoj pri nedonošenih otrocih. Pregled literature je bil izveden aprila 2025 v elektronskih podatkovnih bazah PubMed in Web of Science. V pregled literature je bilo vključenih pet raziskav, ki so ustrezale vključitvenim kriterijem. Štiri študije so pokazale pozitiven vpliv fizioterapije na gibalni razvoj nedonošenčkov, in sicer v obliki hitrejšega doseganja razvojnih mejnikov, izboljšanja grobe motorike ter ugodnega vpliva na mišični tonus. Uporabljene intervencije so bile heterogene (npr. nevrorazvojna fizioterapija, pristop Bobath, kombinirani rehabilitacijski programi) prav tako tudi merilna orodja (npr. TIMP, Ballard, GMA/MOS, Vojta assessment grid, GMFM). Ena študija, ki je preučevala učinek enkratne fizioterapevtske obravnave, statistično pomembnega učinka ni dokazala. Sistematični pregled literature kaže, da ima fizioterapija pomembno vlogo pri spodbujanju gibalnega razvoja pri nedonošenčkih, zlasti kadar je intervencija zgodnja in ponavljajoča. Zaradi heterogenosti intervencij, ocenjevalnih lestvic in metodoloških omejitev vključenih študij so potrebne nadaljnje, bolj standardizirane raziskave, ki bi omogočile zanesljivejšo primerjavo pristopov ter opredelitev najučinkovitejših fizioterapevtskih intervencij.

Ključne besede: fizioterapija, nedonošenčki, gibalni razvoj, motorični razvoj, zgodnja intervencija

Učinki Bioptron polarizirane svetlobne terapije na mišično-skeletne poškodbe

Effects of bioptron polarized light therapy on musculoskeletal injuries

Avtorstvo: Maja Žbogar

Mentorstvo: doc. dr. Denisa Manojlović Ivezić, asist. Mojca Rostohar

Bioptron svetlobna terapija (BST) je neinvazivna fizikalna metoda, ki se vse pogosteje uporablja pri obravnavi mišično-skeletnih poškodb. Njeno delovanje temelji na uporabi polarizirane, polikromatske, nekoherentne svetlobe, ki naj bi vplivala na zmanjšanje bolečine, pospešitev celjenja in izboljšanje funkcionalnosti. Namen zaključne naloge je bil narediti sistematičen pregled literature in oceniti učinkovitost BST na mišično-skeletne poškodbe. V sistematični pregled literature smo iz podatkovnih zbirk PubMed, Scopus in Google Scholar vključili devet randomiziranih kontroliranih raziskav, objavljenih tekom zadnjih 10 let, ki so obravnavale učinkovitost BST pri mišično-skeletnih poškodbah. V večini raziskav je bila BST učinkovita kot dopolnilna terapija. Najpogosteje se je kazala kot uspešna pri zmanjšanju bolečine, izboljšanju gibljivosti in pospeševanju okrevanja. Dolgoročna učinkovitost BST ostaja nezadostno raziskana, saj večina študij ni imela daljših obdobj spremljanja. Analiza razpoložljive literature kaže, da BST predstavlja obetavno, varno in učinkovito dopolnilno metodo pri zdravljenju mišično-skeletnih poškodb. Kljub obetavnim rezultatom je potrebnih več dobro zasnovanih dolgoročnih raziskav, ki bi potrdile obstojnost učinkov in natančne indikacije za klinično uporabo.

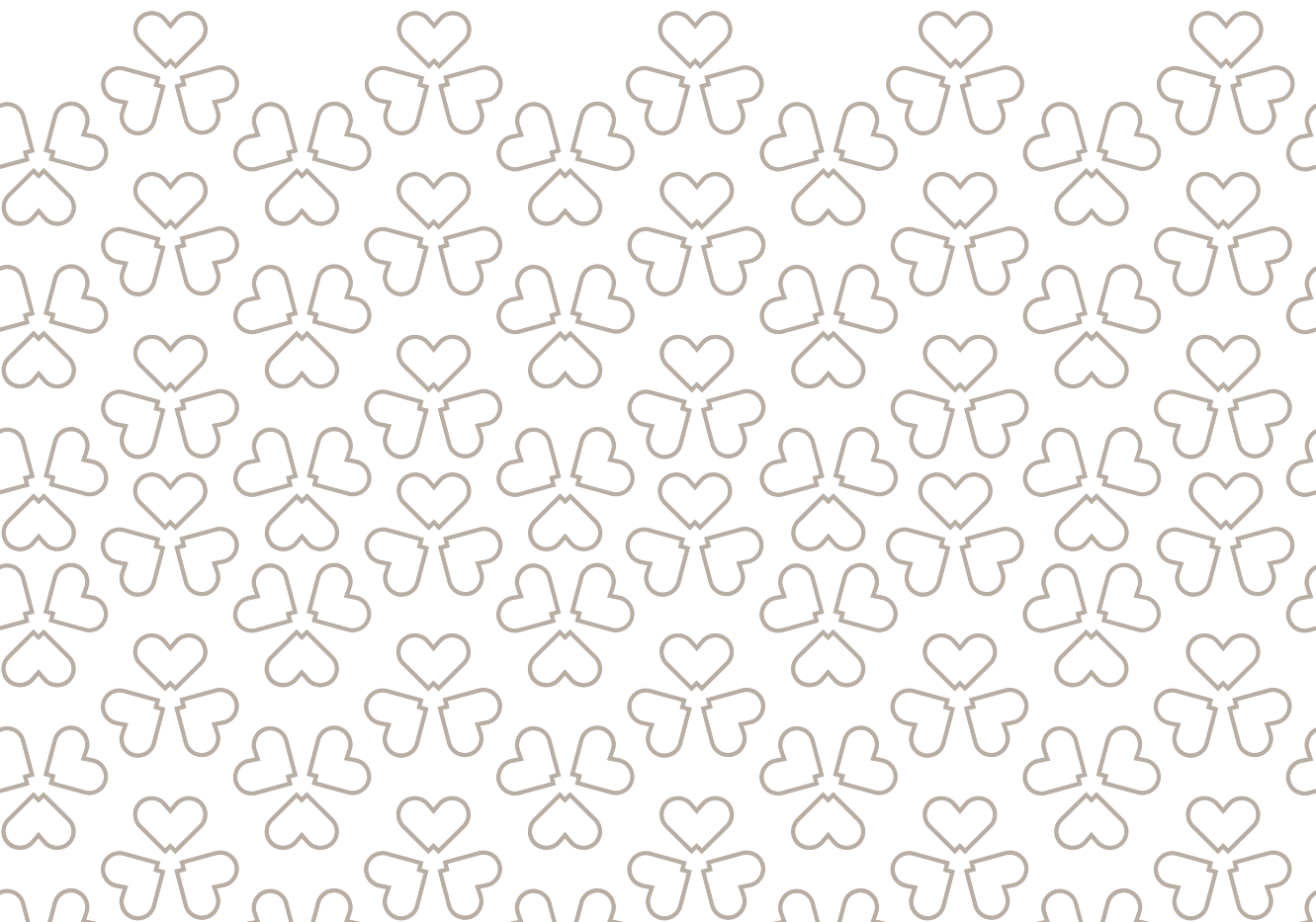
Ključne besede: svetlobna terapija, mišično-skeletne poškodbe, bolečina, gibljivost, rehabilitacija

Povzetki

Abstracts

Prehransko svetovanje – dietetika

Nutritional counselling – dietetics



Zastoj v rasti pri otrocih kot posledica neješčnosti

Growth retardation in children as a result of poor appetite

Avtorstvo: Elvira Abdić

Mentorstvo: viš. pred. Andreja Širca Čampa

Zastoj v rasti otrok zaradi neješčnosti predstavlja pomemben klinični in javnozdravstveni problem. V zgodnjem otroštvu, zlasti v prvih dveh letih življenja, je zadosten prehranski vnos ključnega pomena za normalen telesni in nevrološki razvoj. Namen zaključnega dela je bil proučiti povezavo med neješčnostjo in zastojem v rasti otrok do petega leta starosti ter preučiti vpliv zgodnjega prepoznavanja in multidisciplinarnih intervencij na zmanjšanje neješčnosti in nadomeščanje zaostanka v rasti. Analiza je pokazala, da dolgotrajna neješčnost pogosto vodi v energijski primanjkljaj, pomankanje mikrohranil (npr. železo, cink, vitamin D) ter posledično do zastoja v linearni rasti, slabše telesne mase in potencialno slabših kognitivnih izidov. Zaskrbljujoče je, da starši pogosto ne prepoznajo resnosti težave, kar vodi do poznega ukrepanja. Zgodnje prepoznavanje in multidisciplinarni pristop (vključno z zdravstvenim osebjem, dietetiki, psihologi) dokazano izboljšata prehranski vnos in pospešita rast.

Ključne besede: zastoj rasti, otroci, prehrana, mikrohranila

Pregled deklariranja sledov glutena na izdelkih iz brezglutenskih žit

Overview of gluten trace on gluten-free cereal products

Avtorstvo: Ana Bajc

Mentorstvo: doc. dr. Boris Kovač

Prehrana bolnika s celiakijo temelji na popolnem izogibanju hrani, ki vsebuje gluten ali njegove sledove. Kontaminacija žitnih izdelkov z glutenom se pogosto zgodi zaradi uporabe iste opreme za transport, procesiranje in pakiranje izdelkov. Proizvajalci so dolžni morebitno prisotnost sledov deklarirati na embalaži izdelka. Edina varna možnost za proizvodnjo brezglutenskih izdelkov je ločena lokacija skladiščenja in proizvodnje ter strogo spremljanje prisotnosti sledov glutena. V tej zaključni projektni nalogi smo raziskali, ali proizvajalci na embalaži izdelkov iz brezglutenskih žit, ki niso posebej označeni, da so primerni za bolnike s celiakijo, deklarirajo prisotnost sledov glutena. Raziskovalni del naloge temelji na podatkih, ki so zbrani s pomočjo pregleda deklaracij izdelkov v klasičnih in spletnih trgovinah. Osredotočili smo se na koruzne, ajdove, prosene in riževe izdelke, dostopne na slovenskem trgu. Podatke smo zbirali neposredno s pregledom izdelkov na policah trgovin, ki imajo v Sloveniji široko razvejan sistem prodajaln, kot so Mercator, Spar, Tuš, Hofer in Lidl ter v spletnih trgovinah. Podatke smo zbirali med aprilom in majem 2024. Izdelkov, ki so posebej označeni za brezglutensko dieto nismo vključili v raziskavo. Pregled deklaracij pakiranih izdelkov iz ajde, koruze, riža in prosa v trgovinah in spletnih trgovinah je pokazal, da večina izdelkov iz ajde in koruze ter nekateri izdelki iz prosa vsebujejo sledi glutena, ki so tudi deklarirane. Med pregledanimi riževimi izdelki ni bilo izpostavljenih sledi glutena, hkrati tudi ni bilo posebej navedeno, da so namenjeni bolnikom s celiakijo. Študija je opozorila, da se bolniki s celiakijo ne smejo zanašati na neoporečnost izvornega žita, ampak morajo nujno brati deklaracije izdelkov, ker je večina brezglutenskih žit kontaminirana s preseženimi količinami sledi glutena, kar predstavlja tveganje za bolnike s celiakijo, tako pri pakiranih izdelkih kot pri obrokih, pripravljenih iz njih.

Ključne besede: celiakija, gluten, kontaminacija, deklaracija

Učinki kofeina na zmogljivost športnika

The effects of caffeine on athletic performance

Avtorstvo: Teo Benkovič

Mentorstvo: doc. dr. Ana Petelin

Kofein je danes ena najpogostejše uporabljenih snovi v športu, njegovo uživanje pa je med številnimi športniki postalo skoraj del kulture treninga. Zaradi dobre dostopnosti in obsežne raziskanosti številne študije potrjujejo, da kofein izboljšuje športno zmogljivost in rezultate. Namen naloge je predstaviti ergogeno sredstvo kofein in ugotoviti njegove učinke na športno zmogljivost. Osredotočili smo se na ekipne in vzdržljivostne športe ter športe pri katerih je potrebna velika koncentracija, umirjenost in natančnost, kot je na primer lokostrelstvo. Naloga je pregled strokovne literature iz različnih znanstvenih člankov in revij. Osredotočili smo se na vire med letoma 2014-2024, saj tako lahko zagotovimo strokovnost in najnovejše rezultate raziskav. Dokazano je, da majhni do zmerni odmerki kofeina (3–6 mg/kg telesne mase približno 60 minut pred treningom) povečujejo splošno in mišično vzdržljivost, zmanjšujejo občutek utrujenosti ter izboljšujejo motorične in kognitivne sposobnosti, budnost in zaznavanje. Ti učinki so posebej izraziti pri vzdržljivostnih, ekipnih in visoko intenzivnih športih. Nasprotno pa se je pri športih, ki zahtevajo izjemno natančnost, umirjenost in stabilen srčni utrip, kofein izkazal kot manj primeren, saj lahko poslabša rezultate. Literatura poudarja pomen primerne odmerka, upoštevanja posameznikovega počutja ter previdnosti pred pomembnimi tekmovanji, saj lahko prekomerno uživanje povzroči povečano diurezo, dehidracijo in mišične krče, kar negativno vpliva na nastop. Zato je smiselno razviti individualne protokole glede na navajenost, toleranco in telesno sestavo športnika. Kljub dobri raziskanosti področja primanjkuje literature o dolgoročnih negativnih učinkih kofeina, zlasti pri mladih športnikih, zato bi bilo pomembno več izobraževanja o tveganjih in varnejših alternativah za ohranjanje zmogljivosti in zdravja.

Ključne besede: kofein, šport, zmogljivost, energija, mehanizem delovanja, vzdržljivost

Vpliv sladkorne bolezni tipa 1 na motnje prehranjevanja pri otrocih in mladostnikih

The impact of type 1 diabetes on eating disorders in children and adolescents

Avtorstvo: Tjaša Bergant

Mentorstvo: prof. dr. Nataša Bratina, viš. pred. Andreja Širca Čampa

Življenje s sladkorno boleznijo je v času mladostništva težko, predvsem kar se tiče prehranjevanja. Takrat se mladostnik pospešeno razvija tako kognitivno in čustveno, kar vpliva na njegovo samopodobo in vedenje, to pa lahko poveča tveganje za motnje hranjenja. Zaključna naloga se osredotoča na otroke in mladostnike s sladkorno boleznijo tipa 1, s ciljem ugotoviti, v kolikšni meri bolezen vpliva na prehranjevalne vzorce in motnje hranjenja. V raziskavi je sodelovalo 36 udeležencev, pri katerih smo s presejalnim revidiranim vprašalnikom težav s hranjenjem pri diabetesu (ang. Diabetes Eating Problem Survey – Revised, DEPS-R) merili prisotnost motenj hranjenja in prehranjevanja. Podatke smo analizirali z Mann-Whitney U testom in T – testom enega vzorca. Ugotovili smo, da je tveganje za motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih s sladkorno boleznijo tipa 1 statistično značilno ($p < 0,01$). Pojavnost v celotnem vzorcu je znašala 22 %. Rezultati poudarjajo potrebo po zgodnjem prepoznavanju in preventivnih programih. Priporočene so nadaljnje raziskave z večjimi vzorci v kliničnem okolju.

Ključne besede: diabetes, motnje prehranjevanja, otroci, preventiva

Uživanje sojinih izoflavonov v menopavznem obdobju

Consumption of soy isoflavones during menopause

Avtorstvo: Amadeja Bratušek

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Menopavza je naravno obdobje v življenju ženske in je povezana s številnimi neprijetnimi simptomi zaradi upada ravni estrogena; vključujejo vazomotorne simptome, spremembe razpoloženja, motnje spanja, urogenitalne težave in izgubo kostne mase. Hormonsko nadomestno zdravljenje učinkovito lajša simptome, vendar lahko povzroči zdravstvena tveganja, zato ženske iščejo alternative, med katere sodijo sojini izoflavoni kot naravni fitoestrogeni s šibkim estrogenskim delovanjem. Rezultati kažejo, da sojini izoflavoni zmerno lajšajo klimakterične težave ter izboljšajo razpoloženje in spanec, rahlo znižajo lipoprotein nizke gostote (LDL) in zvišajo lipoprotein visoke gostote (HDL), ohranjajo kostno gostoto ter omejeno olajšajo vaginalno suhost brez učinka na boleče spolne odnose. Sojini izoflavoni predstavljajo varno in učinkovito alternativo za lajšanje zmernih menopavznih težav; učinek je manjši kot pri estrogenski terapiji, a ob ustreznem odmerku in trajanju pokaže izboljšanje, ugodno vpliva na zdravje kosti in presnovo, brez povečanega tveganja za hormonsko odvisne rake; potrebne so nadaljnje raziskave o dolgoročni učinkovitosti.

Ključne besede: menopavza, izoflavoni, soja, fitoestrogeni

Vloga začimb in zelišč v zdravi prehrani

The role of spices and herbs in healthy nutrition

Avtorstvo: Irena Brožič

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Začimbe in zelišča vsebujejo bioaktivne spojine, ki lahko vplivajo na presnovne in vnetne procese ter s tem zmanjšajo tveganje za razvoj kardiometabolnih bolezni. Namen raziskave je bil pregledati učinke izbranih začimb in zelišč na presnovne markerje in vnetne kazalce pri odraslih z večjim presnovnim tveganjem. Izveden je bil sistematični pregled randomiziranih kontroliranih raziskav in meta-analiz, objavljenih v zadnjem desetletju. Analizirani so bili učinki kurkume, cimeta, ingverja, česna, rožmarina, kardamoma, origana, mete in drugih začimb na glikemične parametre, lipidni profil, krvni tlak ter vnetne markerje. Najbolj dosledne ugodne učinke so pokazali kurkuma, česen, cimet in ingver, saj so prispevali k izboljšanju glikemije, lipidnega profila, krvnega tlaka ter znižanju ravni vnetnih markerjev. Učinki drugih začimb so bili obetavni, vendar manj enotni. Ugotovitve potrjujejo, da imajo začimbe in zelišča pomembno vlogo kot dopolnilo zdravi prehrani, saj prispevajo k uravnavanju presnovnih in vnetnih procesov. Njihova redna uporaba lahko zmanjša kardiometabolno tveganje ter podpira cilje javnega zdravja in individualne preventive.

Ključne besede: začimbe in zelišča, bioaktivne spojine, presnovni markerji, vnetni kazalci, zdrava prehrana

Pomen prehrane v obdobju nosečnosti

The importance of nutrition during pregnancy

Avtorstvo: Ana Buh

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mojca Stubelj

Prehrana v obdobju nosečnosti ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja matere ter optimalnem razvoju ploda, saj ustrezna preskrba z makro- in mikrohranili pomembno prispeva k preprečevanju zapletov, kot so preeklampsija, nosečniški diabetes in prezgodnji porod. Kljub široki dostopnosti prehranskih smernic številne nosečnice še vedno ne dosegajo priporočenega vnosa ključnih hranil, kar lahko negativno vpliva na potek nosečnosti in dolgoročno zdravje otroka. Namen zaključne projektne naloge je bil pregledati novejša znanstvena spoznanja in priporočila o prehranskih potrebah nosečnic ter ovrednotiti pomen ustreznega vnosa makro- in mikrohranil za zdravje matere in razvoj ploda. Uporabili smo metodo pregleda literature, pri čemer smo z iskanjem znanstvenih in strokovnih virov pridobili 48 člankov, ki smo jih analizirali in vsebinsko ovrednotili. Rezultati so bili obdelani z osnovnimi statističnimi metodami ter predstavljeni tabelarično. Ugotovitve kažejo, da so energijske potrebe v prvem trimesečju večinoma nespremenjene, v drugem trimesečju se povečajo za približno 1046–1255 kJ na dan (250–300 kcal), v tretjem trimesečju pa za 1887–2092 kJ na dan (450–500 kcal). Posebno pomembna hranila v nosečnosti vključujejo folno kislino, železo, vitamin D, jod, vitamin B12 in omega-3 maščobne kisline, ki so ključna za razvoj živčnega sistema, skeleta in imunskega sistema ploda ter za preprečevanje zapletov pri nosečnici. Pomanjkanje teh hranil lahko vodi v anemijo, motnje v razvoju ploda in povečano tveganje za zaplete v nosečnosti. Ugotovitve poudarjajo pomen prehranske ozaveščenosti nosečnic ter potrebo po dodatnih izobraževalnih intervencijah in okrepljenem sodelovanju med nosečnicami in zdravstvenim osebjem pri načrtovanju uravnotežene prehrane.

Ključne besede: nosečnost, prehrana nosečnic, mikrohranila, makrohranila, razvoj ploda, prehranska priporočila

Prehranjevalne navade otrok druge triade osnovne šole

Eating habits of children in the second triad of primary school

Avtorstvo: Nika Cej

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec

Pridobivanje zdravih prehranjevalnih navad v otroštvu predstavlja pomembno vseživljenjsko preventivno strategijo za varovanje in ohranjanje zdravja v vseh starostnih obdobjih ter postavlja temelje za nadaljnji razvoj, dobro počutje in kognitivno učinkovitost. Z nalogo smo želeli pridobiti vpogled v prehranjevalne navade otrok, starih od devet do dvanajst let. Pri pisanju naloge smo si kot izhodišče postavili nekaj raziskovalnih vprašanj ter oblikovali anketni vprašalnik, ki je vseboval deset vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Rezultati raziskave kažejo, da 27 % učencev, ki si zajtrk pripravljajo sami, pogosteje redno zajtrkujejo. Prav tako smo ugotovili, da tisti, ki pogosto jedo skupaj z družino, bolj redno uživajo zelenjavo, in sicer 12 % večkrat na dan in 12 % enkrat na dan, kar potrjuje pomembnost skupnih obrokov pri spodbujanju zdravega prehranjevanja. Glede uživanja sladkih pijač nismo ugotovili razlik med spoloma, fantje so nekoliko pogosteje izbrali odgovor »skoraj vsak dan« (23 %), dekleta pa »včasih« (34 %), skupna pogostost pa je bila enaka (49 %). Pri uživanju sladkarij smo ugotovili razlike med razredi, in sicer so učenci šestega razreda sladkarije uživali pogosteje (17 %) kot mlajši učenci (7 %). Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je kljub splošni ozaveščenosti o pomenu zdrave prehrane treba več pozornosti nameniti spodbujanju zdravega prehranjevanja že v zgodnjem otroštvu.

Ključne besede: prehranjevalne navade, zajtrk, šolski otroci, živila, sladke pijače

Možnost integracije načel intuitivnega prehranjevanja v slovenske smernice zdravega prehranjevanja in pomen za preventivo debelosti in motenj prehranjevanja

The possibility of integrating the principles of intuitive eating into Slovenian healthy eating guidelines and their importance for the prevention of obesity and eating disorders

Avtorstvo: Polona Čelhar

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak, izr. prof. dr. Mojca Stubelj

Kljub dostopnejšim informacijam o zdravem prehranjevanju se povečuje pojavnost debelosti in motenj prehranjevanja ter hranjenja. Intuitivno prehranjevanje (IP), ki temelji na zaznavanju notranjih signalov lakote in sitosti ter zavračanju dietnih pravil in ozaveščanju prehranjevanja iz čustvenih razlogov, se v raziskavah kaže kot učinkovit pristop pri izboljšanju prehranskih izbir in vedenj. Namen zaključne naloge je bil preučiti, ali bi integracija načel IP v slovenske smernice zdravega prehranjevanja (SSZP) lahko izboljšala njihovo učinkovitost pri preprečevanju debelosti in motenj prehranjevanja (MP). Metode dela so vključevale pregled znanstvene literature iz obdobja 2014–2025 in kvalitativno analizo obstoječih SSZP za odraslo populacijo. Višja stopnja IP ugodno vpliva na prehranske izbire, vzdrževanje telesne mase ter zmanjšanje neprilagojenih prehranskih vedenj. Ugotovljene so bile razlike o vplivu posameznih dimenzij IP. SSZP trenutno vsebujejo le zametke načel IP, saj le delno vključujejo poslušanje telesa in odnos do hrane ter prehranjevanja, odnos do sebe in lastnih čustev pa je zastopan šibko. Integracija načel IP v SSZP bi lahko izboljšala prehranske navade in vedenja ter prispevala k preprečevanju debelosti in MP, saj spodbuja zaznavanje notranjih signalov lakote in sitosti, razločevanje med različnimi vrstami lakote, trajnosten odnos do prehranjevanja, poleg tega pa podpira vzdrževanje telesne mase.

Ključne besede: intuitivno prehranjevanje, smernice zdravega prehranjevanja, debelost, motnje prehranjevanja, preventiva

Vloga fermentiranih živil v prehrani in zdravju ljudi

The role of fermented foods in human nutrition and health

Avtorstvo: Tinkara Dvoršak

Mentorstvo: doc. dr. Boris Kovač

Fermentirana živila so že tisočletja pomemben del prehrane ljudi. Sprva so bila cenjena predvsem zaradi sposobnosti ohranjanja hrane in izboljšanja njenega okusa ter teksture. V zadnjih letih pa so zaradi svojih potencialnih pozitivnih učinkov na zdravje, postala vse bolj zanimiv predmet raziskav. Fermentacija je biotehnološki proces, pri katerem mikroorganizmi, kot so bakterije, kvasovke in plesni, pretvarjajo sladkorje v kisline, alkohol in pline. Stranski produkti, ki nastajajo med fermentacijo, delujejo kot konzervansi v živilih, izboljšujejo njihov okus in teksturo. Fermentirana živila so lažje prebavljiva, vsebujejo številne bioaktivne snovi, vključno s probiotiki, ki ugodno vplivajo na zdravje črevesja. Namen študentske raziskovalne naloge je raziskati vlogo fermentiranih živil v prehrani in njihov vpliv na zdravje ljudi, s poudarkom na vplivu na imunski sistem, zdravje črevesja in duševno zdravje. Izvedli smo pregled literature in analizo raziskovalnih člankov, ki so preučevali učinke fermentiranih živil na zdravje črevesja, imunskega sistema in duševnega zdravja. Rezultati naše analize so pokazali, da uživanje fermentiranih živil, kot so kefir, kislo zelje, kimchi, povečuje raznolikost črevesne mikrobiote ter zmanjšuje vnetne markerje, kar ugodno vpliva na imunski sistem. Uživanje probiotikov in psihobiotične diete zmanjšuje simptome depresije ter izboljšuje povezavo med črevesjem in možgani. Ključni dejavnik za koristne učinke fermentiranih živil na zdravje je prisotnost živih bakterij. Fermentirana živila izboljšujejo zdravje črevesja, imunski sistem in duševno zdravje. Prispevajo k večji raznolikosti črevesne mikrobiote, zmanjšanju vnetij in preko pozitivnega vpliva na črevesno mikrobioto modulirajo os črevesje-možgani (gut-brain axis). Vključevanje fermentiranih živil v prehrano lahko pripomore k boljšemu splošnemu zdravju in dobremu počutju.

Ključne besede: fermentirana živila, prehrana, zdravje, imunski sistem

Vpliv prehranskih dopolnil s cinkom in železom na simptome ADHD

The impact of zinc and iron supplementation on ADHD symptoms

Avtorstvo: Tadej Ficko

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec, prof. dr. Maša Černelič Bizjak

ADHD je nevropsihiatrična motnja, ki se najpogosteje pojavlja pri otrocih in mladostnikih. Simptomi se kažejo predvsem kot motnje koncentracije, hiperaktivnost in impulzivnost. Zdravljenje navadno poteka s psihostimulativnimi zdravili. Za obvladovanje simptomov se v zadnjih letih veliko raziskuje tudi morebiten vpliv prehranskih dejavnikov in mikrohranil. Med mikrohranili, ki bi morda lahko pripomogla k izboljšanju simptomov ADHD, sta še posebej obetavna cink in železo. Namen diplomske naloge je bil preučiti vpliv prehranskih dopolnil s cinkom in železom na simptome ADHD pri otrocih in mladostnikih. Cilj naloge je bil omogočiti boljši vpogled v razumevanje morebitnih vplivov prehranskih dopolnil na simptome ADHD. Izvedli smo sistematični pregled znanstvene literature po metodi PRISMA. Določene raziskave nakazujejo na morebiten ugoden učinek prehranskih dopolnil s cinkom in železom pri obvladovanju simptomov ADHD. Opaziti je tudi statistično značilno zvišanje serumskih vrednosti feritina ob jemanju prehranskih dopolnil z železom. Kljub nekaterim možnim pozitivnim vplivom pa si rezultati med študijami ter tudi znotraj posameznih študij pogosto niso enotni. Nekatere raziskave poročajo o posameznih pozitivnih vplivih prehranskih dopolnil, druge pa teh vplivov ne zaznavajo.

Ključne besede: ADHD, cink, železo, prehranska dopolnila, otroci in mladostniki

Vpliv doživljanja osnovnih čustev na prehranjevanje

The impact of experiencing basic emotions on eating behavior

Avtorstvo: Helena Francuz

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

Razumevanje zakaj jemo, kar jemo, je ključno za razumevanje našega prehranjevalnega vedenja. Človeško prehranjevalno vedenje je urejeno z več različnimi motivi, kjer imajo poleg lakote in sitosti pomembno vlogo tudi čustva. Ker so čustva pomemben del našega življenja in so povezana z vedenjem, vplivajo tudi na to, kaj in kako jemo. Posledično so izbira hrane, kakovost, količina in pogostost obrokov pod vplivom različnih dejavnikov, ki niso povezani le z fiziološkimi potrebami človeka. Že od poznih petdesetih let prejšnjega stoletja se je razvilo več teorij o učinku, ki ga osnovna čustva imajo na prehranjevalno vedenje ljudi. V sodobnih teorijah čustev se za osnovna čustva, kot so jeza, strah, veselje, žalost in gnus, meni, da služijo različnim funkcijam pri organizaciji in motivaciji prehranjevanja. Namen raziskovalne naloge je preko pregleda literature raziskati in preučiti, kako doživljanje osnovnih čustev vpliva na prehranjevalno vedenje. Literaturo smo zbrali in pregledali iz podatkovnih baz: PubMed, ScienceDirect, in APA PsycNet ter rezultate sistematično predstavili. Raziskave so pokazale, da imajo osnovna čustva kot so jeza, strah, gnus, žalost in veselje različne motivacijske funkcije in se razlikujejo pri vplivu na prehranjevanje. Veselje ter jeza povečata apetit in željo po hrani, medtem ko žalost, strah in gnus storijo nasprotno, torej zatirajo apetit in posledično povzročajo zmanjšan vnos hrane. Pri vseh omenjenih pa imamo izjeme kot so motnje hranjenja, epizode prenehanja ter razlike, ki jih literatura navaja za osebe z normalno telesno maso in prekomerno težke osebe. Tako pozitivna kot negativna osnovna čustva spodbujajo prilagodljive odzive, pri čemer vsako čustvo služi nekemu funkcionalnemu namenu v našem vsakdanjem življenju. V vseh omenjenih čustvih se lahko pojavijo individualne razlike zaradi različnega doživljanja čustev in različnih preferenc v današnji raznoliki izbiri hrane. Ugotovljeno je bilo, da doživljanje osnovnih čustev vpliva na človekovo vedenje in se pri vsakem čustvu izraža z različnimi vedenjskimi vzorci, ki vplivajo na prehranjevanje, pri čemer so bili omenjeni vzorci v raziskavah ponovljivi pri zdravi populaciji z normalno telesno maso.

Ključne besede: osnovna čustva, prehranjevalno vedenje, apetit, vnos hrane, motivacija

Prehranska in medicinska uporaba mikroalge spiruline

Nutritional and medicinal use of the microalga spirulina

Avtorstvo: Eva Fridl

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Mikroalga spirulina (*Spirulina platensis*) je vrsta cianobakterij, ki spadajo v družino enoceličnih organizmov, poznanih tudi kot modrozeleni cepčljivke. Spirulina je znana po svojih izjemnih hranilnih lastnostih zaradi široke raznolikosti in vsebnosti esencialnih maščobnih kislin, aminokislin, vitaminov ter antioksidantov. Rezultati pregleda literature so pokazali, da spirulina predstavlja obetavno prehransko dopolnilo, zlasti pri posameznikih s prekomerno telesno maso. Raziskave kažejo, da spirulina lahko pripomore pri uravnavanju povišanih koncentracij maščob v krvi, pri zniževanju povišanega krvnega tlaka in zmanjšanju prekomerne telesne mase. Njen potencial se je pokazal tudi pri izboljšanju kognitivnih funkcij pri starejših odraslih z blagim kognitivnim upadom in pri celjenju ran. V nekaterih študijah rezultati niso bili dovolj natančni, kar kaže na potrebo po dodatnih, obsežnejših raziskavah. Zaradi svoje hranilne sestave ima Spirulina velik potencial kot sestavni del prehranskih strategij, namenjenih podpori pri zdravljenju in preprečevanju bolezni sodobnega časa.

Ključne besede: spirulina, mikroalge, prehranska dopolnila, antioksidanti

Vpliv strahu pred hipoglikemijo na izračun vsebnosti ogljikovih hidratov pri otrocih in mladostnikih s sladkorno boleznijo tipa 1 ter njihovih starših

The impact of fear of hypoglycemia on the calculation of carbohydrate content in children and adolescents with type 1 diabetes and their parents

Avtorstvo: Teja Horvat

Mentorstvo: prof. dr. Nataša Bratina, viš. pred. Andreja Širca Čampa

Hipoglikemija opredeljuje prenizko raven (pod 3,5 mmol/l) glukoze v krvi pri osebah s sladkorno boleznijo (SB). Ponavljajoči dogodki hipoglikemije lahko vodijo v razvoj strahu pred hipoglikemijo, ki izzove vedenja, s katerimi se ohranja višje ravni krvnega sladkorja. Namen naloge je bil primerjati prisotnost strahu pred hipoglikemijo pri otrocih in mladostnikih s SBT1 ter njihovih starših, katerim pripada ali ne pripada SOSPP, in opredeliti njegov vpliv na izračun vsebnosti ogljikovih hidratov (OH). Vključeni so bili otroci in mladostniki s SBT1 in njihovi starši. Raziskavo smo izvedli s pomočjo dveh anketnih vprašalnikov, ki smo jih skupaj z navodili delili na družbenih kanalih, namenjenih za osebe s SB. Otroci in mladostniki s SBT1 in SOSPP doživljajo večji strah v primerjavi s tistimi, ki ga nimajo ali so ga izgubili. Njegova prisotnost vzbudi manjši strah pri starših otrok s SBT1. Strah pred hipoglikemijo pripomore k nižjim izračunom vsebnosti OH, vendar ne prispeva k vnosu nižjih vrednosti v inzulinsko črpalko. Strah pred hipoglikemijo je pri otrocih in mladostnikih s SBT1 manjši ob odsotnosti ali izgubi SOSPP, zato ima manjši vpliv na izračun OH. Starši otrok s SBT1 doživljajo večji strah pred hipoglikemijo, zato je potrebno otroke in mladostnike ustrezno prehransko izobraziti.

Ključne besede: ogljikovi hidrati, hipoglikemija, otroci, strah

Vpliv mediteranske prehrane na proces spanja

The influence of the Mediterranean diet on sleep process

Avtorstvo: Sonja Jović

Mentorstvo: prof. dr. Mihaela Jurdana

Kakovosten spanec je temelj telesnega in duševnega zdravja, nanj pa pomembno vplivajo tudi prehranske navade. Mediteranska prehrana, za katero je značilen visok vnos nenasičenih maščobnih kislin, antioksidantov in prehranskih vlaknin ter hranil, kot so triptofan, magnezij in omega-3 maščobne kisline, je v literaturi pogosto povezana z ugodnimi učinki na uravnavanje cikla spanja in budnosti. Namen zaključne naloge je bil preučiti vpliv mediteranske prehrane na kakovost spanja pri odraslih ter analizirati vlogo izbranih hranil, povezanih s fiziologijo spanja. Raziskava je temeljila na kombinaciji sistematičnega pregleda znanstvene literature in kvantitativne empirične študije. Empirični podatki so bili zbrani s spletno anketo, ki je vključevala demografski vprašalnik, vprašalnik za oceno skladnosti z mediteransko prehrano (MEDAS) ter vprašalnik za oceno kakovosti spanja (PSQI). V raziskavo so bili vključeni odrasli posamezniki, stari od 18 do 85 let. Rezultati so pokazali povezanost med mediteransko prehrano in boljšo kakovostjo spanja, kar ugotovitve sistematičnega pregleda literature dodatno potrjujejo. Rezultati so tudi pokazali, da ima prehrana, ki vsebuje triptofan, magnezij in omega-3 maščobne kisline, pomembno vlogo pri regulaciji spanja. Sklepno ugotavljamo, da lahko mediteranska prehrana predstavlja učinkovit nefarmakološki pristop k izboljšanju kakovosti spanja ter prispeva k oblikovanju zdravih prehranskih priporočil za izboljšanje kakovosti življenja.

Ključne besede: spanje, mediteranska prehrana, zdravje, kakovost življenja

Preprečevanje zastrupitev v obratih javne prehrane

Prevention of foodborne illnesses in public food service establishments

Avtorstvo: Aida Jusić

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mojca Stubelj

Zastrupitve z živili predstavljajo pomemben javnozdravstveni problem, zlasti v obratih javne prehrane, kjer se živila pripravljajo za ranljive skupine prebivalstva, kot so otroci, starejši in bolniki. Tveganje za pojav zastrupitev je lahko povezano s pomanjkljivo osebno higieno zaposlenih, nezadostnim znanjem o varni pripravi hrane ter neustreznim nadzorom nad postopki ravnanja z živili. Učinkovito preprečevanje zastrupitev temelji na doslednem upoštevanju smernic dobre higienske prakse, izvajanju sistema HACCP, pravilnem shranjevanju živil, ustreznih temperaturnih režimih ter rednem izobraževanju zaposlenih. Namen raziskovalne naloge je bil s pregledom znanstvene literature raziskati ključne dejavnike, ki vplivajo na pojav zastrupitev s hrano v gostinskih obratih, ter opredeliti najučinkovitejše preventivne ukrepe za zagotavljanje varnosti živil. Uporabili smo metodo pregleda literature, pri čemer smo v obdobju med letoma 2013 in 2024 v podatkovnih bazah PubMed in ScienceDirect iskali znanstvene članke z uporabo ustreznih ključnih besed in omejitvenih kriterijev, v končno analizo pa vključili 13 znanstvenih člankov. Analiza literature je pokazala, da med najpogostejše dejavnike tveganja sodijo slaba osebna higiena zaposlenih, pomanjkanje strokovnega znanja, neupoštevanje temperaturnih režimov ter nepravilno ravnanje z živili. Poleg tega na izvajanje varnostnih praks pomembno vplivajo stopnja izobrazbe, delovne izkušnje, usposobljenost, spol, razpoložljivost ustrezne opreme, redni zdravstveni pregledi ter učinkovit nadzor. Ugotovitve poudarjajo, da sta za zmanjševanje tveganj ključna stalno izobraževanje zaposlenih in sistematičen nadzor nad higienskimi postopki v obratih javne prehrane.

Ključne besede: zastrupitve z živili, javna prehrana, varnost živil, higiena zaposlenih, HACCP

Povezava med uživanjem probiotikov in delovanjem črevesno-možganske osi

The link between probiotic consumption and the gut–brain axis.

Avtorstvo: Lana Kos

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Črevesna mikrobiota ni odgovorna samo za zdravje črevesja, temveč tudi za zdravje drugih sistemov našega organizma. S pomočjo dvosmerne komunikacijske sistema osi črevesje-možgani bi z manipulacijo sestave črevesne mikrobiote s probiotiki morda uspeli izboljšati med drugim stanja duševnih motenj, kot sta depresija in anksioznost. Namen pregleda literature je preučiti najnovejša dognanja o povezavi med uživanjem probiotikov in delovanjem črevesno-možganske osi v kontekstu izboljševanja duševnega zdravja. Sistematično smo pregledali bazo podatkov PubMed in po vnaprej določenih merilih izbrali vsaj dvojno slepe, randomizirane, s placebom kontrolirane klinične študije, objavljene med letoma 2019 in 2024. Postopek izbora študij smo prikazali z diagramom PRISMA. Rezultati študij merjenja parametrov duševnega počutja in parametrov spreminjanja funkcije in metabolitov črevesne mikrobiote se v večini niso skladali. Študije so v nekaj primerih pokazale pozitiven učinek uživanja probiotikov na nekatere simptome anksioznosti ter kakovost spanja, pri večini študij pa ni bilo značilnih razlik med intervencijsko in kontrolno skupino, kljub opaženim spremembam v sestavi mikrobiote. Opaženih pozitivnih učinkov ne moremo pripisati niti trajanju intervencije, niti uporabljenemu sevu ali številu sevov. Rezultati predkliničnih študij torej kažejo na potencialno uporabnost probiotikov za preučevan namen, vendar zaradi nestandardiziranosti metod, premajhnih vzorcev in prekratkega časa trajanja intervencij, predvsem pa zaradi dejstva, da pojem »zdrava mikrobiota« še ni dobro definiran, obstaja še mnogo prostora za izboljšave izvajanja kliničnih študij.

Ključne besede: črevesje, možgani, probiotiki, kakovost spanja, mikrobiota

Učinki začimb na metabolni sindrom

The effects of spices on metabolic syndrome

Avtorstvo: Špela Kosernik

Mentorstvo: doc. dr. Ana Petelin

Metabolni sindrom je kompleksno stanje, za katerega je značilna sočasna prisotnost več presnovnih nepravilnosti, kot so trebušna debelost, arterijska hipertenzija, motena presnova glukoze in dislipidemija. Ti dejavniki delujejo sinergijsko in bistveno povečujejo tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni ter drugih kroničnih zapletov. Standardno zdravljenje vključuje spremembe življenjskega sloga in farmakološke ukrepe, a je njegova dolgoročna učinkovitost pogosto omejena. Zato se vse več raziskav usmerja v dopolnilne pristope, med katerimi posebno pozornost pritegujejo začimbe in njihove bioaktivne spojine z dokazanim protivnetnim, antioksidativnim in presnovno regulativnim delovanjem. V zaključni nalogi smo obravnavali tri izbrane začimbe: kurkumo (*Curcuma longa*), česen (*Allium sativum*) ter ingver (*Zingiber officinale*). Namen naloge je bil ugotoviti, ali obstajajo klinični dokazi o presnovno-zdravstvenih učinkih kulinaričnih odmerkov teh začimb pri ljudeh ter katera izmed njih kaže največji potencial za izboljšanje presnovnega zdravja. Pregled literature kaže, da imajo ingver, kurkuma in česen klinično potrjene učinke na različne komponente metabolnega sindroma, pri čemer se njihova učinkovitost razlikuje glede na odmerek, obliko pripravka in ciljno populacijo. Ingver predvsem izboljšuje glikemijo, inzulinsko občutljivost in lipidni profil, kurkuma izkazuje najširši spekter delovanja ob ustrezni biorazpoložljivosti, česen pa je najbolj zanesljiv pri zniževanju LDL, skupnega holesterola in krvnega tlaka, z dodatnimi presnovnimi učinki pri višjih odmerkih.

Ključne besede: zelišča, metabolni sindrom, ingver, kurkuma, česen

Dopolnjevanje vitaminov B6, folata in B12 pri hiperhomocisteinemiji v povezavi z nevrodegenerativnimi boleznimi

Vitamins B6, folate and B12 supplementation in hyperhomocysteinemia in association with neurodegenerative diseases

Avtorstvo: Marjetka Kračman

Mentorstvo: izr. prof. dr. Nina Mohorko

Nevrodegenerativna obolenja, kot so Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen in drugi kognitivni upadi, predstavljajo vse večje breme sodobne družbe, predvsem zaradi staranja prebivalstva. Eden izmed dejavnikov, ki se vse pogostejše raziskuje v povezavi s temi obolenji, je povišana raven homocisteina (Hcy). Namen zaključne naloge je bil raziskati povezavo med Hcy in nevrodegenerativnimi boleznimi ter ugotoviti, ali ima povišana raven Hcy vpliv na njihov razvoj in potek. Prav tako nas je zanimal vpliv dopolnjevanja vitaminov B6, folata in B12 na znižanje ravni Hcy. Metoda dela je vključevala pregled znanstvene literature in analiziranih študij iz baz PubMed in ScienceDirect. Za vsako vprašanje smo naredili ločen pregled. Izmed 1188 zadetkov za prvo vprašanje je bilo vključenih osem ustreznih virov, za drugo vprašanje pa 11 izmed 478. Rezultati kažejo, da je povišana raven Hcy povezana s povečanim tveganjem za razvoj nevrodegenerativnih bolezni. Prav tako so raziskave potrdile, da lahko z ustreznim dopolnjevanjem vitaminov B6, folata in B12 učinkovito znižamo raven Hcy. Uravnavanje Hcy bi lahko predstavljalo učinkovit preventivi pristop pri ohranjanju kognitivnega zdravja. Analizirane raziskave poudarjajo pomembno vlogo vitaminov B6, folata in B12 pri uravnavanju ravni Hcy ter njihov vpliv na ohranjanje kognitivnih funkcij.

Ključne besede: homocistein, nevrodegenerativna obolenja, vitamin B6, folat, vitamin B12

Uporaba proteinskih napitkov, jogurtov in pudingov v rekreativnem športu

Consumption of protein shakes, yoghurts, and puddings in recreational sports

Avtorstvo: Eva Aja Kuzman

Mentorstvo: doc. dr. Tadeja Jakus

Pomen beljakovin v prehrani in proteinski izdelki so deležni vedno večje pozornosti. Priporočila za vnos beljakovin se razlikujejo glede na športnikove potrebe in cilje. Vsi viri beljakovin niso enako kakovostni, različna stopnja obdelave beljakovin v proteinskih izdelkih pripomore k različni hitrosti absorpcije, kar je z vidika optimizacije športne prehrane ključnega pomena. Namen je bil preučiti sestavo proteinskih napitkov, jogurtov in pudingov na trgu ter ugotoviti razširjenost uživanja ter poznavanje teh živil med rekreativnimi športniki. Podatke o izdelkih (n = 49) smo pridobili s pregledom ponudbe v naključno izbranih slovenskih prodajalnah. Podatke o vzorcu slovenskih rekreativnih športnikov (n = 300) smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika. Mlečni proteinski izdelki (povprečno 21 g/porcijo) vsebujejo več beljakovin kot rastlinski (povprečno 16 g/porcijo). Glavni vir beljakovin v mlečnih proteinskih izdelkih predstavljajo koncentracije mlečnih beljakovin, vsi rastlinski pa temeljijo na sojinah beljakovinah. Športniki proteinske izdelke v povprečju uživajo 1 - 4 na teden, v več kot 50 % primerov pa sestave in delovanja beljakovin ne poznajo (njihovo znanje je pomanjkljivo). 43 % anketiranih športnikov uživa proteinske napitke. Največ beljakovin na porcijo vsebujejo proteinski napitki (povprečno 26 g), največ beljakovin na enoto energije pa izdelki iz kvarka (16,5 g/kcal). Večina izdelkov v kombinaciji z ogljikovimi hidrati predstavlja primeren obrok po treningu.

Ključne besede: beljakovine, proteinski napitki, sestava, šport

Implementacija programske opreme za izboljšanje prehranskih intervencij v domovih starejših občanov

Implementation of software to improve nutritional interventions in nursing homes

Avtorstvo: Matija Lelas

Mentorstvo: prof. dr. Boštjan Žvanut

Prevalenca podhranjenosti je pogosta težava v domovih za starejše občane v EU in po svetu. Izvajalci dolgotrajne oskrbe se srečujejo z izzivi, kot so pomanjkanje kadra in strokovnosti na področju izvajanja prehrane. Zato je treba preveriti, ali lahko vzpostavitev namenskega informacijskega sistema lahko pripomore k izboljšavi prehranske oskrbe. Namen naloge je bil vzpostaviti informacijski sistem in testirati njegovo učinkovitost na simuliranih podatkih uporabnikov doma za starejše občane ter primerjati rezultate, pridobljene z uporabo orodja M.U.S.T., tj. klasičnim sistemom, ki ne temelji na uporabi informacijsko komunikacijske tehnologije. Izveden je bil pregled literature in primerjalna simulacijska študija. Informacijski sistem je pri dveh uporabnikih domovih za starejše občane prepoznal tveganje za podhranjenost 1,5 meseca prej kot klasično orodje. Simulacija zgodnje intervencije pri enem od uporabnikov je pokazala hitrejše prehransko okrevanje. Predlagani informacijski sistem lahko pomaga pri zgodnji identifikaciji podhranjenosti uporabnikov doma za starejše občane in nudi tehnično podporo zaposlenim, ki se s to problematiko soočajo v dolgotrajni oskrbi. Za natančnejšo oceno uporabnosti predlaganega informacijskega sistema je treba izpeljati pilotno študijo na realnih podatkih.

Ključne besede: podhranjenost, informacijski sistem, starostniki, prehranska oskrba

Psihosocialni dejavniki v podpori pri hujšanju

Psychosocial factors in supporting weight loss

Avtorstvo: Živa Lenasi

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

Socialna podpora je večplastna, vključuje različne vrste podpore ter različna vedenja kot sta empatija in spodbuda. Čeprav jo pogosto razumemo kot nekaj pozitivnega, lahko socialna podpora vsebuje tudi negativne elemente, kot so pritisk ali nezaželene primerjave. Pri hujšanju ima pomembno vlogo podpora iz različnih virov, kot so prijatelji, družina, zdravstveni delavci ter ustanove za hujšanje. Pomembna je tudi podpora motivaciji ter ustvarjanje avtonomnega podpornega okolja. Namen zaključne naloge je opraviti pregled in preučiti trenutno dostopne strokovne in znanstvene članke ter literaturo, ki obravnava psihosocialne dejavnike ter njihov vpliv na podporo posameznikov pri hujšanju. Uporabljena je deskriptivna metoda dela s pregledom strokovne in znanstvene literature. Socialna podpora ima pomembno vlogo pri uspešnosti hujšanja, saj vpliva na vztrajnost, samoučinkovitost in ohranjanje vedenjskih sprememb. Kljub temu pa je ohranjanje motivacije ključni izziv, na katerega vpliva več dejavnikov. Socialna podpora pomembno prispeva k uspešnemu hujšanju in vzdrževanju telesne mase, pri čemer so ključni odnosi z družinskimi člani, prijatelji in zdravstvenimi delavci. Programi za hujšanje morajo za svojo uspešnost vsebovati strukturirane oblike socialne podpore.

Ključne besede: socialna podpora, hujšanje, psihosocialni dejavniki, motivacija, vzdrževanje telesne teže

Mikrobiološka tveganja pri prehranskih dopolnilih

Microbiological risks in dietary supplements

Avtorstvo: Sara Leva

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc

Mikroalgi spirulina in klorela se gojita po vsem svetu zaradi potencialnih ugodnih učinkov, ki jih imata na zdravje. Vendar pa lahko v primeru slabe gojitvene prakse, sušenja, transporta ali shranjevanja pride do kontaminacije z onesnaževali, kot so bakterije, cianotoksini in mikotoksini. Namen zaključne naloge je bil s pomočjo pregleda literature predstaviti tako mikrobiološka tveganja kot tudi pozitivne učinke prehranskih dopolnil spiruline in klorela na zdravje ljudi. Za pripravo zaključne naloge smo uporabili deskriptivno metodo in naredili sistematični pregled literature na temo mikrobioloških tveganj prehranskih dopolnil. Uporabljena je bila metoda analize, sinteze in kompilacije besedila. Rezultati so pokazali, da lahko prehranska dopolnila klorela in spiruline pozitivno vplivajo na zdravje, predvsem zaradi antioksidativnih, imunomodulatornih in protivnetnih lastnosti, vendar pa obstaja tveganje za kontaminacijo v primeru slabe proizvodne prakse. Najpogostejša onesnaževala so poleg cianotoksinov še plesni in bakterije, ki lahko v izdelek preidejo med gojenjem, sušenjem ali shranjevanjem. Spirulina in klorela imata kot prehranski dopolnila glede na pregledane študije mnogo ugodnih učinkov na zdravje ljudi in živali. Kljub temu pa obstaja možnost kontaminacije z mikroorganizmi, kadar v procesu pridelave in predelave proizvajalci niso dosledni pri zagotavljanju optimalnih pogojev. Prav iz tega razloga je izjemno pomembno, da se proizvajalci držijo pravil dobre proizvodne prakse, saj bi v nasprotnem primeru to škodovalo zdravju potrošnikov. Čeprav so ravni potencialnih onesnaževal v dopolnilih po navadi nizke, to še ne pomeni, da bo vsak posameznik na prisotnost neželenih snovi odreagirал enako. Za zdravje potrošnikov sta prav tako nujna skladnost z varnostnimi smernicami in redno testiranje prehranskih dopolnil.

Ključne besede: spirulina, mikroalge, kontaminacija, onesnaževala

So mobilne aplikacije lahko prihodnost prehranskega svetovanja?

Could mobile apps be the future of nutrition counseling?

Avtorstvo: Robert Mak

Mentorstvo: viš. pred. Andreja Širca Čampa

Mobilne aplikacije za prehransko svetovanje predstavljajo nov pristop v izboljševanju prehranskih navad in obvladovanju zdravja posameznikov. Z napredkom mobilnih tehnologij, umetne inteligence in nosljivih naprav je uporaba aplikacij za spremljanje prehrane postala zelo priljubljena. Kljub temu se postavlja vprašanje, ali te aplikacije lahko v celoti nadomestijo tradicionalno prehransko svetovanje, ki ga nudijo klinični dietetiki. Zaključno delo se osredotoča na analizo učinkovitosti mobilnih aplikacij v prehranskem svetovanju in primerjavo z osebno svetovalno prakso kliničnih dietetikov – prehranskih svetovalcev. Pregled pokaže, da so mobilne aplikacije lahko zelo učinkovite pri spremljanju napredka uporabnikov in zagotavljanju personaliziranih nasvetov, vendar kljub napredku v tehnologiji fizični klinični dietetiki še vedno igrajo ključno vlogo pri kompleksnem prehranskem svetovanju in obvladovanju zdravstvenih težav. Prihodnost aplikacij je v natančnejših in bolj personaliziranih storitvah, vendar bodo klinični dietetiki še vedno potrebni za celovito prehransko svetovanje.

Ključne besede: mobilne aplikacije, prehransko svetovanje, dietetik, zdravstvene težave

Vpliv sivke na živčni sistem

The lavender effects on the nervous system

Avtorstvo: Mihaela Makarovič

Mentorstvo: prof. dr. Mihaela Jurdana

Sivka se že stoletja uporablja v ljudski medicini zaradi svojih številnih zdravilnih lastnosti. Njena uporaba je danes znanstveno utemeljena predvsem zaradi pomirjevalnega, anksiolitičnega, antiseptičnega in antidepresivnega delovanja. Posebno pomembno vlogo ima eterično olje sivke, ki je bogato z linalolom in linalil acetatom ter izrazito vpliva na živčni sistem. Namen zaključne naloge je pregledati razpoložljivo znanstveno literaturo o vplivu sivke na živčni sistem ter sistematično predstaviti ugotovitve dosedanjih raziskav. Raziskave potrjujejo, da eterično olje sivke učinkovito lajša simptome anksioznosti, stresa in nespečnosti, pri čemer so njegovi učinki v določenih primerih primerljivi s farmakološkimi zdravili, vendar brez izrazitih neželenih stranskih učinkov. Mehanizem delovanja eteričnega olja sivke temelji predvsem na modulaciji receptorjev GABA, ki imajo ključno vlogo pri sproščanju, uravnavanju razpoloženja in spanja. Poleg tega sivka prispeva k zniževanju ravni kortizola, stresnega hormona, kar dodatno zmanjšuje psihofizično napetost. Zaradi teh lastnosti se sivka vse pogosteje uveljavlja kot naravno dopolnilo pri obvladovanju anksioznih motenj in motenj spanja. Kljub obetavnim rezultatom obstoječih študij so potrebne nadaljnje raziskave, ki bi omogočile standardizacijo pridelave, ekstrakcije in odmerjanja ter potrdile dolgoročno varnost in učinkovitost uporabe.

Ključne besede: sivka, eterično olje sivke, živčni sistem, anksioznost in nespečnost

Prednosti in izzivi "sous vide" tehnike kuhanja

Advantages and challenges of the sous vide cooking technique

Avtorstvo: Karin Martinjaš

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mojca Stubelj

Sous vide je sodobna kulinarčna tehnika, pri kateri poteka toplotna obdelava živil v vakuumsko zaprtih, toplotno stabilnih vrečkah ob natančno nadzorovani temperaturi in času. Takšen način priprave omogoča minimalno predelavo živil ter prispeva k visoki stopnji varnosti, hkrati pa ohranja videz, okus in teksturo, ki so primerljivi s svežo hrano. Namen pregledne raziskovalne naloge je bil preučiti prednosti in izzive uporabe sous vide tehnike kuhanja na podlagi obstoječe znanstvene literature. Raziskovalne članke smo poiskali v specializiranih podatkovnih zbirkah PubMed, Google Učenjak in ScienceDirect, pri čemer smo analizirali trinajst relevantnih znanstvenih virov. Ugotovitve kažejo, da sous vide tehnika pomembno izboljšuje senzorične lastnosti živil, zlasti teksturo, barvo in aromo, hkrati pa zmanjšuje izgubo hranil ter omogoča podaljšanje roka uporabe. Ob ustreznem nadzoru temperature in časa toplotne obdelave tehnika prispeva tudi k večji mikrobiološki varnosti. Kljub številnim prednostim se pojavljajo tudi izzivi, med katerimi izstopajo tveganje za rast nekaterih patogenih mikroorganizmov ob neustreznih pogojih, dolgotrajnost postopka, visoki začetni stroški opreme ter okoljska obremenitev zaradi uporabe plastičnih vakuumskih vrečk. V primerjavi s tradicionalnimi metodami kuhanja sous vide omogoča višjo kakovost končnih izdelkov, vendar hkrati odpira vprašanja glede varnosti in trajnosti. V prihodnje bi bilo smiselno raziskave usmeriti v optimizacijo varnostnih protokolov ter razvoj okolju prijaznejših materialov za vakuumsko pakiranje.

Ključne besede: sous vide, toplotna obdelava, mikrobiološka varnost, senzorična kakovost, trajnost

Hidracijska strategija ultra trail tekača

Hydration Strategy of an Ultra-Trail Runner

Avtorstvo: Nika Meglič

Mentorstvo: doc. dr. Tadeja Jakus

Ustrezna prehranska in hidracijska strategija je ključna za uspešnost ultra trail tekačev na dolгих razdaljah, kjer se srečujejo z izzivi, kot so ekstremne vremenske razmere. Napačne strategije lahko med drugim vodijo do prebavnih težav. Namen naloge je bil preučiti hidracijsko in prehransko strategijo ultra trail tekačev na 100 km dolgi ultra trail razdalji. V raziskavi je sodelovalo 60 tekačev, ki so že tekmovali na 100 km razdalji. Podatki so bili zbrani s spletnim anketnim vprašalnikom, ki je vključeval vprašanja o hidraciji, prehrani, prebavnih težavah in strategijah v različnih vremenskih razmerah. Večina tekačev (57 %) ni načrtovala strategij pred tekmo, 61 % jih je poročalo o prebavnih težavah med tekmo, predvsem napihnjenosti in slabosti. 85 % tekačev je prilagajalo vnos tekočin glede na vremenske razmere, večina (43,3 %) tekačev se ni držala priporočenega vnosa ogljikovih hidratov. Ultra trail tekači pogosto zanemarjajo načrtovanje prehranskih in hidracijskih strategij, kar vpliva na zmogljivost in povečuje prebavne težave.

Ključne besede: hidracija, tek, prebavne težave, ogljikovi hidrati

Antioksidativni potencial užitnih divjih rastlin

Antioxidant potential of edible wild plants

Avtorstvo: Jaka Mihelčič

Mentorstvo: doc. dr. Boris Kovač

Antioksidanti imajo ključno vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, ki je povezan z razvojem številnih kroničnih bolezni. Užiten del divjih rastlin pogosto vsebuje visoke koncentracije zaščitnih bioaktivnih spojin, vendar so ti viri v sodobni prehrani pogosto prezrti. Namen raziskovalne naloge je bil raziskati, katere užitne divje rastline vsebujejo pomembne količine antioksidantov ter kakšne možnosti ponujajo za vključitev v sodobno, trajnostno naravnano prehrano. Naloga temelji na sistematičnem pregledu znanstvene literature. Analiziranih je bilo petnajst člankov iz mednarodnih podatkovnih baz, ki so obravnavali antioksidativno aktivnost različnih divjih rastlinskih vrst s pomočjo uveljavljenih laboratorijskih metod. Rezultati kažejo, da številne rastline, kot so timijan, šipek, užitne cvetlice, česen, divje jagodičevje in pogosto spregledane vrste iz domačega okolja, kot so regrat, portulak in trpotec, vsebujejo visoke koncentracije polifenolov, flavonoidov in antocianinov ter izkazujejo izrazito antioksidativno učinkovitost. Divje rastline pogosto presegajo gojene po vsebnosti zaščitnih spojin. Njihova uporaba lahko pomembno prispeva h kakovosti prehrane, lokalni samooskrbi in zmanjšanju odvisnosti od industrijsko predelanih živil.

Ključne besede: divje rastline, antioksidanti, bioaktivne sestavine, funkcionalna živila

Povezava med prehransko pismenostjo in pojavnostjo debelosti pri osnovnošolcih

The relationship between nutritional literacy and the incidence of obesity in primary school children

Avtorstvo: Nataša Molnar

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec

Debelost v otroštvu postaja vse bolj razširjen javnozdravstveni problem, ki lahko vodi v številne dolgoročne zdravstvene zaplete. Med ključnimi dejavniki, ki vplivajo na prehranske izbire otrok, je tudi njihova prehranska pismenost, v še večji meri pa sposobnost razumevanja in uporabe informacij o prehrani v vsakdanjem življenju. Namen zaključne naloge je bil ugotoviti, ali obstajajo povezave med prehransko pismenostjo in pojavnostjo debelosti pri osnovnošolcih ter kako je prehranska pismenost povezana z dejavniki, kot so spodbuda staršev, spol, branje deklaracije in mnenje osnovnošolcev o pogostosti učenja o prehrani v šoli. Vzorec je vključeval 66 osnovnošolcev, starih od 12 do 14 let. Podatke smo pridobili z anketnim vprašalnikom in analizirali z opisno statistiko, Hi-kvadrat (χ^2) testom ter Mann-Whitneyevim U-testom. Statistično značilne povezave med prehransko pismenostjo in ITM kategorijo nismo ugotovili. Prav tako spol osnovnošolcev in njihovo mnenje o učenju o prehrani v šoli nista bila statistično značilno povezana s prehransko pismenostjo. Na drugi strani obstaja značilna povezava med prehransko pismenostjo in spodbudo staršev ($\chi^2(3) = 8,199$, $p = 0,042$) ter branjem deklaracij ($\chi^2(6) = 15,366$, $p = 0,006$). Prehranska pismenost je v veliki meri odvisna od okolja, predvsem družinskega, kjer otroci prevzemajo prehranske navade, vrednote in odnos do hrane. Starši s svojo podporo, zgledom in usmerjanjem pomembno vplivajo na otrokovo razumevanje prehrane in sposobnost sprejemanja zdravih odločitev, zato je za učinkovito preprečevanje debelosti in podhranjenosti smiselno okrepiti prehransko izobraževanje v šolah ter sistematično vključiti tudi starše. Le s skupnim pristopom šole in družine lahko dosežemo trajnejše spremembe prehranskih vzorcev in izboljšamo dolgoročno zdravje otrok.

Ključne besede: prehranjevalne navade, prehranska pismenost, šolski otroci, prehrana, deklaracija živil

Ocena vnosa mikrohranil povezanih s protivnetnim in antioksidativnim potencialom pri osebah z osteoartrozo

Analysis of micronutrient intake associated with anti-inflammatory and antioxidant potential in individuals with osteoarthritis

Avtorstvo: Ema Nagode

Mentorstvo: asist. Bernarda Habe, prof. dr. Nejc Šarabon

Osteoartraza je kronična, degenerativna bolezen sklepov, ki najpogosteje prizadene starejšo populacijo. Značilni simptomi osteoartraze so bolečina, vnetje in zmanjšana gibljivost sklepov, kar pomembno vpliva na kakovost življenja bolnikov. Prehrana ima pri obvladovanju simptomov pomembno vlogo, saj lahko z ustreznim vnosom mikrohranil, kot so vitamini, minerali in antioksidanti, vplivamo na vnetne procese in oksidativni stres, ki sta dva ključna dejavnika v patogenezi osteoartraze. Namen raziskave je analizirati vnos izbranih mikrohranil, ugotoviti, ali bolniki dosegajo priporočen dnevni vnos (PDV) ter raziskati morebitno povezavo med doseganjem PDV teh hranil ter trajanjem simptomov bolezni. V raziskavi je sodelovalo 61 oseb z osteoartrazo, ki so tri dni vodile prehranski dnevnik, v katerega so natančno beležile svoj dnevni vnos hrane in pijače. Zbrane podatke se je analiziralo s pomočjo računalniškega programa Odprta platforma za klinično prehrano. Za primerjavo povprečnega vnosa s PDV so bili uporabljeni t-test za en vzorec ali Wilcoxonov test predznačenih rangov, za analizo deležev pa hi-kvadrat test. Za preverjanje povezave med doseganjem PDV posameznih mikrohranil in dolžino trajanja simptomov osteoartraze je bila izvedena linearna regresijska analiza, pri čemer je bila zaradi nesimetrične porazdelitve odvisna spremenljivka predhodno logaritmično transformirana. Vsi regresijski modeli so bili prilagojeni na starost udeležencev. Pri obeh spolih je vnos vitamina D izrazil preizek. Moški so imeli preizek vnos vitamina A in C. Vitamin B₂ je bil nad priporočili pri obeh spolih, medtem ko vnos vitamina E ni odstopal od priporočil pri nobenem spolu. Omega-3 in omega-6 maščobne kisline so bile višje od priporočil le pri ženskah. Statistično značilna povezava med doseganjem PDV kateregakoli od opazovanih mikrohranil in dolžino trajanja simptomov bolezni ni bila ugotovljena. Ugotovitve delno potrjujejo hipotezo o nezadostnem vnosu mikrohranil, vendar ne potrjujejo povezave med doseganjem PDV mikrohranil in trajanjem simptomov. Razlike med spoloma in posamezniki nakazujejo potrebo po individualiziranem prehranskem pristopu. Rezultati kažejo potrebo po nadaljnjih raziskavah.

Ključne besede: osteoartraza, mikrohranila, antioksidanti, prehranski vnos

Motnje prehranjevanja v povezavi s telesno dismorfno motnjo in prehransko anksioznostjo

Eating disorders in relation to body dysmorphic disorder and food anxiety

Avtorstvo: Lina Ogrin

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

Sodobna družba vse večji poudarek daje videzu in telesni podobi, kar pomembno vpliva na samopodobo, socialne interakcije in duševno zdravje posameznika. Idealizirani lepotni standardi in pritiski doseganja vitkosti, ki jih oblikujejo mediji in družbena omrežja, pogosto vodijo v nezadovoljstvo s telesno podobo, ki velja za tvegan dejavnik za pojav številnih kliničnih stanj, med drugim tudi za razvoj telesne dismorfne motnje, motenj prehranjevanja in prehranske anksioznosti. Študentska raziskovalna naloga obravnava povezavo motenj prehranjevanja, telesne dismorfne motnje in prehranske anksioznosti, njihovo komorbidnost in vpliv uporabe družabnih omrežij in drugih dejavnikov na pojavnost le teh. Namen naloge je bil opraviti pregled literature o tem, kako telesna percepcija vpliva na prehransko vedenje ter ugotoviti, ali so motena prehranska vedenja način spopadanja z izkrivljeno telesno predstavo. Metoda dela je vključevala analizo 16 raziskav in pregledov literature iz znanstvenih baz podatkov, pri čemer so bili uporabljeni ključni izrazi s poudarkom na mlajši populaciji in ženskem spolu. Rezultati so pokazali statistično značilno pozitivno korelacijo med simptomi telesne dismorfne motnje in motenj prehranjevanja ter povezavo med telesno dismorfno motnjo, motnjami prehranjevanja in anksioznostjo, vključno s prehransko anksioznostjo. Ugotovljena je bila visoka stopnja komorbidnosti med motnjami hranjenja in telesno dismorfno motnjo. Uporaba družabnih omrežij poveča tveganje za razvoj negativne telesne podobe in motenj v prehranjevanju. Izpostavljenost idealiziranim podobam na družabnih omrežjih prav tako negativno vpliva na telesno samopodobo in prehranske navade. Obstaja pomembna povezanost med pojavnostjo motenj hranjenja in prehranjevanja ter prehransko anksioznostjo ob prisotnosti telesne dismorfne motnje, kar zahteva multidisciplinaren pristop pri zdravljenju. Pri interpretaciji je treba upoštevati metodološke razlike in osredotočenost na določene demografske skupine. Nadaljnje raziskave bi morale poglobiti razumevanje teh povezav, predvsem vloge prehranske anksioznosti v povezavi s pojavnostjo telesne dismorfne motnje in motnjami prehranjevanja.

Ključne besede: telesna podoba, motnje hranjenja, telesna dismorfna motnja, prehranska anksioznost, družbena omrežja

Antikariogeni učinek propolisa

Anticariogenic effect of propolis

Avtorstvo: Anja Petrič

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc

Karies je multifaktorska bolezen, ki nastane zaradi interakcij med mikroorganizmi v zobnih oblogah, prehranskimi sladkorji in zobnimi površinami ter predstavlja pomemben javnozdravstveni problem. Zaradi vse pogostejšega pojava protimikrobne odpornosti med oralnimi patogeni postaja uporaba klasičnih protimikrobnih sredstev manj učinkovita. To spodbuja iskanje alternativnih, naravnih spojin s protimikrobnim delovanjem, kot je propolis. Namen zaključne naloge je bil, na osnovi pregleda znanstvene literature, predstaviti vpliv propolisa na oralno zdravje, s poudarkom na antikariogenem delovanju. Na osnovi eksperimentalnega dela v laboratoriju smo določili protimikrobno delovanje treh pripravkov iz propolisa, katere nam je zagotovilo podjetje Medex Trade d.o.o. Osredotočili smo se na protimikrobno delovanje propolisa proti bakterijam *Streptococcus mutans* ATCC 25175, *Staphylococcus aureus* ATCC 29213 in *Escherichia coli* ATCC 25922. Za vse pripravke in testne mikroorganizme smo določili vrednosti minimalne inhibitorne koncentracije (MIK) in minimalne baktericidne koncentracije (MBK), ki smo jih dopolnili z informacijami iz strokovnih člankov. Za izvedbo poskusa smo uporabili metodo mikrodilucije v mikrotitrski plošči. Za posamezen pripravek smo izvedli tri tehnične in tri biološke ponovitve. Rezultati poskusa kažejo na najvišjo protimikrobno delovanje pripravkov iz propolisa z aktivnimi flavonoidi propolisa (APF®) s faktorjem 30, na alkoholni in vodni osnovi, ter najnižjo stopnjo učinkovitosti za pripravek z APF® faktorjem 10. Največja občutljivost se je pokazala za *S. aureus* (MIK= 0,156 % (v/v); MBK= 0,625 % (v/v)). Rezultati kažejo, da je pripravek iz propolisa z najvišjo vsebnostjo flavonoidov najbolj učinkovit proti vsem testiranim bakterijskim sevom.

Ključne besede: propolis, oralno zdravje, bakterije, karies

Vpliv notranjih in zunanjih dejavnikov na preživetje bakterij v živilu

The influence of internal and external factors on the survival of bacteria in food

Avtorstvo: Petra Pintarič

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc

Prehranska varnost je ključna skrb sodobne družbe, saj na kakovost in varnost hrane vplivajo številni zunanji, notranji in implicitni dejavniki. Namen zaključne naloge je bil preučiti vpliv laktoze, dodatka proteinov in temperature shranjevanja na preživetje izbranih mikroorganizmov v živilih. Cilji so vključevali spremljanje rasti *Listeria monocytogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* in *Candida albicans* v mleku, skuti in pudingu, skozi čas in pri različnih pogojih shranjevanja. Poskus je bil izveden s klasično gojitveno metodo na selektivnih gojiščih. Uporabili smo tri tehnične in tri biološke ponovitve. Živila so bila pred namerno kontaminacijo mikrobiološko preverjena, nato pa smo rast spremljali prvi, drugi, tretji in peti dan pri shranjevanju v hladilniku in pri sobni temperaturi. Rezultati so pokazali, da shranjevanje v hladilniku upočasni, vendar ne ustavi rasti *L. monocytogenes*, medtem ko se je pri sobni temperaturi rast značilno povečala. Laktoza ni imela zaznavnega vpliva na rast *L. monocytogenes*. Pri *S. aureus* je bila rast pri sobni temperaturi večja, zlasti v mleku brez laktoze, medtem ko je bila v hladilniku omejena. Rast *E. coli* je bila v kislem okolju skute zavrta, v mleku pri sobni temperaturi pa izrazitejša. *C. albicans* je rasla počasneje pri nizkih temperaturah, vendar ni bila popolnoma zavrta. Dodatek proteinov v pudingu je vplival predvsem na začetno rast mikroorganizmov, kasneje pa so se pogoji stabilizirali zaradi omejitev okolja. Rezultati poudarjajo pomen ustreznega shranjevanja živil in razumevanja dejavnikov, ki vplivajo na mikrobiološko varnost hrane.

Ključne besede: prehranska varnost, mikroorganizmi, *L. monocytogenes*, temperatura

Uporaba zelišč za konzerviranje živil

Use of herbs for food preservation

Avtorstvo: Tjaša Pivk

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Zelišča kot so rožmarin, timijan, origano, žajbelj in bazilika vsebujejo številne bioaktivne spojine, ki imajo dokazane protimikrobne in antioksidativne lastnosti. Protimikrobne lastnosti preprečujejo rast patogenih mikroorganizmov ter kvarjenje živil, medtem ko antioksidativne lastnosti zavirajo oksidacijo maščob, s tem pa tudi neprijetne vonjave in arome. Zelišča se zato pogosto uporabljajo kot naravni konzervansi za podaljšanje roka uporabnosti in ohranjanje svežine, kar prispeva k večji varnosti hrane za potrošnike. Kombinacija različnih zelišč pogosto poveča učinkovitost konzerviranja. Zaradi povečanega povpraševanja potrošnikov po naravni hrani brez umetnih konzervansov postaja uporaba naravnih konzervansov priljubljena alternativa. Pregledni članki potrjujejo, da so zelišča učinkovita pri konzerviranju živil, saj vsebujejo fenolne spojine s protimikrobnimi in antioksidativnimi lastnostmi. Uporabljajo se v različnih oblikah, kot so eterična olja, izvlečki ali v okviru aktivne embalaže. Zelišča so primerna za konzerviranje širokega spektra živil, vključno s sadjem, zelenjavo, mesom in mesnimi izdelki, mlekom in mlečnimi izdelki ter ribami in ribjimi izdelki. Kombinacija zelišč z drugimi rastlinskimi izvlečki še dodatno povečuje učinkovitost konzerviranja, kar omogoča podaljšanje roka uporabnosti brez potrebe po umetnih konzervansih. Naravni konzervansi pridobljeni iz zelišč se izkazujejo kot obetavna alternativa umetnim konzervansom. Vendar je potrebno nadaljnje raziskovanje za izboljšanje njihove uporabe v prehrambeni industriji, da se zagotovi njihova učinkovitost in varnost.

Ključne besede: zelišča, naravni konzervansi, protimikrobne lastnosti, antioksidativne lastnosti, podaljšanje roka uporabnosti

Prehranski vnos kalcija in vitamina D pri bolnikih z osteoartrito

Dietary intake of calcium and vitamin D in patients with osteoarthritis

Avtorstvo: Damijana Podveršič

Mentorstvo: asist. Bernarda Habe, prof. dr. Nejc Šarabon

Osteoartrita je najpogostejše degenerativno obolenje sklepov, pri katerem pomembno vlogo pri napredovanju bolezni predstavlja tudi nezadosten prehranski vnos mikrohranil, kot sta kalcij in vitamin D, ki sta ključna za zdravje kosti. Namen raziskave je bil oceniti prehranski vnos kalcija in vitamina D pri bolnikih z osteoartrito, ugotoviti ali dosegajo priporočen dnevni vnos (PDV) ter raziskati morebitno povezavo med doseganjem PDV teh mikrohranil in trajanjem simptomov bolezni. V raziskavo je bilo vključenih 61 posameznikov z osteoartrito. Na podlagi beleženja tridnevni prehranskih dnevnikov je bil analiziran njihov prehranski dnevni vnos mikrohranil z uporabo spletnega prehranskega programa OPKP (Odprta platforma za klinično prehrano). Nato so bili podatki statistično obdelani v programu SPSS (IBM SPSS Statistics, verzija 29.0). Pri analizi podatkov so bili uporabljeni naslednji statistični testi: Shapiro-Wilkov test, Generaliziran linearni model z gama porazdelitvijo in log povezavo, t-test za en vzorec, Wilcoxonov test in test hi-kvadrat. Večina udeležencev ni dosegla PDV kalcija in vitamina D. Povezava med doseganjem PDV mikrohranil in dolžino trajanja simptomov osteoartrite ni bila statistično značilna. Rezultati poudarjajo potrebo po izboljšanju prehranskega vnosa kalcija in vitamina D pri starejših odraslih, zlasti z uživanjem ustreznih živil ter po potrebi tudi z vključitvijo prehranskih dopolnil.

Ključne besede: osteoartrita, prehranski vnos, kalcij, vitamin D

Motivacija za zdravo prehranjevanje

Motivation for healthy eating

Avtorstvo: Anita Premrn

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

Zdravo prehranjevanje je eden izmed temeljnih dejavnikov varovanja in krepitev zdravja ter preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni. Kljub številnim javnozdravstvenim prizadevanjem posamezniki pogosto ne sledijo prehranskim priporočilom. Motivacija kot psihološki dejavnik ima ključno vlogo pri oblikovanju in ohranjanju zdravih prehranskih navad. Razumevanje motivacijskih mehanizmov, ki vplivajo na prehranske odločitve, je bistveno za ustrezno oblikovanje učinkovitih intervencij. Motivacijski dejavniki se razlikujejo glede na življenjsko obdobje, stopnjo prehranske pismenosti in socialno okolje. Namen raziskovalne naloge je bil s pregledom literature raziskati motivacijske dejavnike, ki vplivajo na zdravo prehranjevanje pri različnih starostnih skupinah. Pregled literature je bil izveden v bazah PubMed, ScienceDirect in COBISS za obdobje od 2012 do 2025. Pregled literature je pokazal, da je motivacija za zdravo prehranjevanje večdimenzionalen konstrukt, ki vključuje notranje in zunanje dejavnike, psihološke potrebe, družbeni kontekst, zaznane ovire ter vidike starostnih razlik. Notranji motivatorji, kot so zdravstvena ozaveščenost, želja po dobrem počutju in nadzor nad telesno maso, pomembno prispevajo k oblikovanju zdravih prehranskih navad, zlasti kadar izhajajo iz avtonomne motivacije. Motivacija za zdravo prehranjevanje je kompleksna in vključuje notranje in zunanje dejavnike, ki se razlikujejo glede na starost in socialno okolje. Notranja motivacija je ključna za trajne spremembe, medtem ko družbeni vplivi pogosto usmerjajo prehranske odločitve otrok in mladostnikov. Kljub motivaciji pa ovire, kot so pomanjkanje časa in znanja, otežujejo zdrave izbire.

Ključne besede: zdravo prehranjevanje, motivacija, prehranske navade, starostne skupine, prehranska pismenost

Vpliv prehrane na kazalnike zdravja pri bolnikih z levkemijo

The impact of diet on health indicators in patients with leukemia

Avtorstvo: Katja Primc

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Prehranske intervencije so vedno bolj priznane kot pomemben podporni ukrep pri zdravljenju bolnikov z levkemijo. Vplivajo lahko na različne zdravstvene parametre kot so vnetni markerji, hematološki parametri in splošno zdravje ter počutje bolnikov. Namen te raziskave je bil preučiti učinke različnih prehranskih strategij na zdravje bolnikov z levkemijo. V pregled literature smo vključili študije, ki so obravnavale bolnike s katerokoli vrsto levkemije ter jim je bila predpisana prehranska intervencija. Študije so preučevale učinke različnih strategij, kot so dopolnjevanje prehrane z beljakovinami, ribjim oljem, ali srednjeveržnimi trigliceridi, uživanje sojinih oreščkov ter nevtropenična dieta. Rezultati so pokazali pozitivne učinke teh intervencij pri ohranjanju mišične mase in ustrezne telesne sestave, za kar je ključen predvsem beljakovinski vnos, dopolnjevanje z ribjim oljem pa je pripomoglo k izboljšanemu apetitu. S prehrano je bilo mogoče tudi zmanjšati/omiliti stranske učinke zdravljenja, npr. prebavne težave, utrujenost in vnetje. Študije so preučevale tudi učinke nevtropenične diete na pojavnost okužb pri bolnikih, saj imajo ti oslabilen imunski sistem, vendar zanesljivih učinkov ne moremo potrditi. Raziskave so bile omejene z majhnimi vzorci bolnikov ter pomanjkanjem standardnih metod, kar otežuje primerjavo rezultatov. Poleg tega je študije težko primerjati, saj je vsaka preučevala učinke na različne kazalnike zdravja, za prenos spoznanj v prakso so torej potrebne nadaljnje raziskave.

Ključne besede: levkemija, mišična masa, beljakovine, okužbe, prebavne težave

Zadovoljstvo kupcev brezglutenskih izdelkov v Sloveniji

Customer satisfaction with gluten-free products in Slovenia

Avtorstvo: Zala Radšel

Mentorstvo: izr. prof. dr. Mojca Stubelj

Celiakija je kronična avtoimunska bolezen, pri kateri prisotnost glutena sproži imunski odziv, ki vodi v poškodbo sluznice tankega črevesa in posledično v motnje absorpcije hranil. Gluten predstavlja skupino beljakovin, naravno prisotnih v pšenici, ječmenu, rži in ovsu, ter ima v živilski industriji pomembno tehnološko vlogo, saj zagotavlja elastičnost testa, ustrezno strukturo in stabilnost končnih izdelkov. Čeprav uživanje glutena pri večini populacije ne povzroča zdravstvenih težav, pri posameznikih s celiakijo ali neceliakalno preobčutljivostjo na gluten sproža različne patološke in klinične simptome, zaradi česar je dosledna brezglutenska prehrana nujna. Namen raziskovalne naloge je bil analizirati zadovoljstvo potrošnikov z brezglutenskimi izdelki v Sloveniji ter opredeliti ključne dejavnike, ki vplivajo na njihovo izbiro in zaznavanje kakovosti. Na podlagi anketne raziskave ugotavljamo, da večina anketirancev brezglutensko prehrano upošteva predvsem zaradi diagnosticirane celiakije. Rezultati kažejo, da se ponudba brezglutenskih izdelkov v Sloveniji postopno širi in postaja dostopnejša, zlasti v večjih trgovskih verigah, vendar ostaja cenovno bistveno manj dostopna v primerjavi s klasičnimi izdelki. Anketirani so izražali splošno zadovoljstvo z okusom izdelkov, hkrati pa izpostavljali pomanjkljivo in nepregledno označevanje, omejeno ponudbo svežih brezglutenskih izdelkov ter visoke stroške. Poseben izziv predstavlja odsotnost sistemske finančne podpore za odrasle bolnike, kar dodatno poveča breme dolgotrajnega dietnega zdravljenja. Ugotovitve poudarjajo potrebo po večji ozaveščenosti potrošnikov, izboljšanju deklaracij ter razvoju dostopnejše in kakovostnejše brezglutenske ponudbe.

Ključne besede: celiakija, brezglutenski izdelki, zadovoljstvo potrošnikov, označevanje živil, cena hrane

Antioksidativne in antimikrobne lastnosti navadnega portulaka (*Portulaca Oleracea*)

*Antioxidant and antimicrobial properties of common purslane (*Portulaca Oleracea*)*

Avtorstvo: Urška Rantaša

Mentorstvo: doc. dr. Boris Kovač

Navadni portulak (*Portulaca oleracea*, PO) je pogosto spregledana rastlina, ki zaradi svoje bogate fitokemične sestave in širokega spektra delovanja predstavlja izjemen potencial tako v prehrani kot v zdravstveni uporabi. PO izstopa po vsebnosti omega 3 (ω -3) maščobnih kislin (MK), flavonoidov, mineralov in antioksidantov. Namen zaključne naloge je bil narediti pregled antioksidativnih in antimikrobnih lastnosti PO, določiti ključne bioaktivne spojine, oceniti vpliv različnih metod ekstrakcije iz različnih delov rastline na antioksidativno in antimikrobno delovanje ekstraktov ter ovrednotiti potencial za uporabo v prehrani in zdravstvu. Izveden je bil sistematičen pregled znanstvene literature z uporabo ključnih besed v bazah PubMed, ScienceDirect in Google Scholar. V analizo je bilo vključenih 15 relevantnih znanstvenih člankov, objavljenih v zadnjih desetih letih. PO vsebuje visoke koncentracije flavonoidov, alkaloidov, ω -3 MK in drugih antioksidantov. Učinkovitost spojin se spreminja glede na del rastline, rastno fazo in uporabljeno metodo ekstrakcije. Poleg tega so ekstrakti PO pokazali pomembne antimikrobne lastnosti, saj so učinkovito zavirali rast različnih bakterij ter nekaterih gliv. Ekstrakti PO se lahko uporabljajo za razvoj funkcionalnih živil in podaljšanja obstojnosti živil. PO je funkcionalna rastlina z velikim potencialom za prehransko in terapevtsko uporabo. Zaradi ugodnega vpliva na zdravje in možnosti uporabe kot naravni konzervans predstavlja obetavno alternativo sintetičnim dodatkom.

Ključne besede: portulak, antioksidati, antimikrobno delovanje, funkcionalna živila

Alergijske reakcije na prehranske dodatke pri otrocih

Allergic reactions to food additives in children

Avtorstvo: Tina Saksida

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Prehranski dodatki so naravno ali sintetično pridelane snovi, ki jih v živilski industriji, pri postopkih predelave, obdelave, transporta in hrambe, dodajamo za izboljšanje senzoričnih lastnosti, kakovosti in za zagotavljanje varnosti živil. Prehranske dodatke delimo na: konzervanse, barvila, antioksidante, stabilizatorje, emulgatorje, regulatorje kislosti, ojačevalce okusa, sladila ter sredstva proti sprijemanju. V obdobju razvoja otroka lahko pri nekaterih posameznikih prehranski dodatki izzovejo alergijsko reakcijo oz. neželene stranske učinke. Namen zaključne naloge je bil raziskati vzroke za pojav alergijskih reakcij na različne prehranske dodatke ter kako alergijske reakcije vplivajo na zdravje otrok. Glavne ugotovitve kažejo, da so najpogostejši vzroki za pojav alergijskih reakcij genetski dejavniki, preobčutljiv imunski sistem, pogostost in prezgodnja izpostavljenost ter vrsta prehranskega dodatka.

Ključne besede: prehranski dodatki, alergijske reakcije, otroci, imunski sistem

Prehrana šolskih otrok tretje triade

Nutrition of schoolchildren of the third triad

Avtorstvo: Nika Salajko

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec

S prehransko preventivo lahko zmanjšamo prevalenco nastalih bolezni v odrasli dobi. Izobraževalne ustanove načrtujejo jedilnike skladno s prehranskimi smernicami. Namen naloge je bil preučiti dejavnike, ki vplivajo na ješčnost otrok, starih med 13 in 15 let, v šoli, njihove prehranjevalne navade ter preveriti skladnost treh ponujenih jedilnikov v osnovni šoli s smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih in preveriti ali so te izvedljive tudi v praksi. Spletni anketi smo izvedli s pomočjo 1KA (<https://www.1ka.si/d/sl>). Otroci so anketi izpolnjevali s pomočjo računalnikov ob prisotnosti učiteljice računalništva. Ponujene jedilnike smo vnesli v Platformo za klinično prehrano (https://www.opkp.si/sl_SI/) in izračunano hranilno in energijsko vrednost primerjali s smernicami. Analiza obeh vprašalnikov je pokazala, da na prehranjevanje otrok vplivajo količina ponujene hrane pri šolskih obrokih, enolična šolska prehrana ter prehranjevalni vzorci iz družine in ne pomanjkljiva prehranska ozaveščenost pri pouku. Otroci v šoli ne zaužijejo vseh predvidenih obrokov. Prav tako dnevno izpuščajo obroke (predvsem zajtrk), obroki so hranilno pomanjkljivi (vnos sadja, zelenjave, žit ter mleka in mlečnih izdelkov je prenizek), priprava obrokov je občasno neustrezna (cvrtje). Analiza tri dnevnega jedilnika je pokazala, da se šolska prehrana delno drži smernic, a je hranilno in energijsko premalo ustrezna. V nalogi smo ugotovili, da na prehranjevanje otrok in količino zaužite hrane v šoli vpliva več različnih dejavnikov kot so družina, količina hrane, premalo pestri obroki. Prehranjevalne navade otrok so neustrezne. Šolska prehrana delno ustreza priporočilom smernic iz česar sklepamo, da so le te težko izvedljive v praksi.

Ključne besede: mladostniki, šolska prehrana, prehranjevalne navade, energijska vrednost, hranilna vrednost

Prehrana pri fibromialgiji

Nutrition in fibromyalgia

Avtorstvo: Natalija Šef

Mentorstvo: prof. dr. Mihaela Jurdana

Fibromialgija je kronični sindrom, za katerega so značilne razširjene mišično-skeletne bolečine, utrujenost, motnje spanja ter kognitivne in psihološke težave, kar pomembno vpliva na vsakdanje življenje bolnikov. Zaradi nejasne etiologije in omejene učinkovitosti klasičnega farmakološkega zdravljenja narašča zanimanje za podporne nefarmakološke pristope, med katerimi ima prehrana vse pomembnejšo vlogo. Številni pregledi literature kažejo, da lahko prehranske strategije, kot so sredozemska prehrana, vegetarijanska prehrana in nizko-FODMAP dieta, ter uporaba prehranskih dopolnil, vključno z vitaminom D, magnezijem, omega-3 maščobnimi kislinami, koencimom Q10 in probiotiki, ugodno vplivajo na izraženost simptomov, vnetne procese in kakovost življenja bolnikov s fibromialgijo. Namen raziskovalne naloge je bil preučiti vpliv prehrane in izbranih prehranskih dopolnil na simptome in kakovost življenja bolnikov s fibromialgijo. Rezultati kažejo, da prehrana z visoko vsebnostjo antioksidantov in protivnetnih sestavin lahko zmanjša intenzivnost bolečine, izboljša kakovost spanja, razpoloženje in splošno počutje. Kljub obetavnim ugotovitvam so za oblikovanje jasnih prehranskih smernic potrebne nadaljnje raziskave.

Ključne besede: fibromialgija, prehranske intervencije, prehranska dopolnila, kakovost življenja

Uporaba sirotkinih beljakovin za vzdrževanje mišične mase v starosti

The use of whey proteins for maintaining muscle mass in elderly patients

Avtorstvo: Tinkara Sever

Mentorstvo: izr. prof. dr. Saša Kenig

Starostniki predstavljajo rastočo populacijsko skupino, ki se sooča s številnimi fiziološkimi in prehranskimi izzivi. Eden najpomembnejših je sarkopenija – progresivna izguba mišične mase in moči, ki pomembno vpliva na kakovost življenja in samostojnost v starosti. Namen naloge je bil preučiti vpliv uživanja sirotkinih beljakovin na mišično maso pri starejših odraslih in ugotoviti, ali prehransko dopolnjevanje z njimi, samostojno ali v kombinaciji z vadbo, lahko pomaga pri ohranjanju mišične mase in/ali izboljša mišično funkcijo. Uporabljen je bil sistematični pregled literature. Analizirane so bile klinične in randomizirane študije med letoma 2018 in 2025, ki so obravnavale vpliv sirotkinih beljakovin na mišično maso starejših. Od 384 začetno pregledanih člankov je bilo v končno analizo vključenih 15 ustreznih študij. Večina je pokazala, da sirotkine beljakovine, zlasti v kombinaciji z vadbo, pozitivno vplivajo na mišično maso, moč in funkcionalnost. Sirotkine beljakovine se izkazujejo kot učinkovita prehranska podpora za zmanjševanje učinkov sarkopenije. Za najboljši učinek pa je nujna tudi telesna aktivnost ter individualno prilagojen prehranski pristop.

Ključne besede: sirotka, sarkopenija, mišična masa, levcin, vadba

Vpliv uživanja maščobnih kislin omega-3 na delovanje srca in ožilja

The impact of omega-3 fatty acid intake on cardiovascular function

Avtorstvo: Gabriela Sirovica

Mentorstvo: prof. dr. Darja Barlič Maganja

Prehrana ima ključno vlogo pri preprečevanju in obvladovanju srčno-žilnih bolezni, ki predstavljajo enega vodilnih vzrokov umrljivosti po svetu. Med hranili imajo pomembno vlogo dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline omega-3, predvsem eikopentaenojska (EPA) in dokozahesaenojska (DHA) kislina. Povezane so z različnimi koristnimi učinki na srčno-žilni sistem, vključno z znižanjem trigliceridov, izboljšanjem endotelne funkcije, protivnetnim delovanjem ter zmanjšanjem tveganja za srčno-žilne bolezni. Študije kažejo, da omega-3 maščobne kisline s protivnetnimi in zaščitnimi učinki pozitivno vplivajo na delovanje srca in ožilja ter lahko prispevajo k zmanjšanju tveganja za bolezni srca in ožilja. Redno uživanje živil, bogatih z omega-3, ali prehranskih dopolnil, predstavlja del zdrave prehrane za ohranjanje srčno-žilnega zdravja. Raziskave o vplivu omega-3 maščobnih kislin na srčno-žilni sistem kažejo, da EPA in DHA znižajo ravni trigliceridov in izboljšajo funkcijo žil. Potrebne so dodatne raziskave za določitev optimalnih odmerkov in razmerja EPA in DHA za učinkovito preprečevanje srčno-žilnih bolezni.

Ključne besede: omega-3 maščobne kisline, EPA in DHA, srčno-žilni sistem, preventiva srčno-žilnih bolezni

Povezava med vnosom kalcija in laktozno intoleranco

Association between calcium intake and lactose intolerance

Avtorstvo: Leon Sivka

Mentorstvo: doc. dr. Ana Petelin

Prehrana je ključna za zdravje, saj zagotavlja potrebna hranila, med katerimi je kalcij še posebej pomemben za zdrave kosti in preprečevanje osteoporoze. Mleko in mlečni izdelki so glavni viri kalcija, vendar jih mnogi omejujejo zaradi laktozne intolerance, ki povzroča simptome, kot so napihnjenost in driska. Izogibanje mlečnim izdelkom lahko vodi v zmanjšan vnos kalcija in poveča tveganje za osteoporozo. Namen te naloge je na podlagi zbrane literature raziskati vnos kalcija pri posameznikih z laktozno intoleranco ter preučiti vpliv na prehranjevalne navade in zdravje kosti. Raziskave kažejo, da posamezniki z laktozno intoleranco zaužijejo premalo kalcija, kar ima lahko dolgoročne negativne posledice za zdravje kosti, vključno s povečanim tveganjem za osteoporozo. Zato je ključno spodbujati natančno in zgodnjo diagnozo laktozne intolerance ter izobraževati posameznike o različnih prehranskih virih kalcija, vključno z obogatenimi rastlinskimi pijačami, listnato zelenjavo in drugimi s kalcijem obogatenimi prehranskimi izdelki. Pri posameznikih z nezadostnim vnosom kalcija so priporočljiva tudi prehranska dopolnila.

Ključne besede: intoleranca na laktozo, kalcij, osteoporozo, zdravje

Vloga družbenih omrežij v povezavi z izbiro živil in pojavnostjo motenj hranjenja pri mladostnikih

The role of social media in relation to food choices and the prevalence of eating disorders among adolescents

Avtorstvo: Veronika Sivka

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

Na družbenih omrežjih vsakodnevno spremljamo različne vsebine, ki vplivajo na naše življenje in dožemanje tako zunanjega sveta, kakor tudi sebe. Take vsebine vplivajo tudi na našo samopodobo in prehranske izbire. Namen te raziskovalne naloge je proučiti pomembnost družbenih omrežij pri prehranskih izbirah in navadah mladostnikov ter ugotoviti, ali družbena omrežja lahko prispevajo tudi k pojavnosti motenj hranjenja. V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela s sistematičnim pregledom strokovne in znanstvene literature. Rezultati vključenih študij kažejo, da družbena omrežja negativno vplivajo na samopodobo in lahko pripomorejo k nastanku motenj hranjenja. Izkazalo se je tudi, da družbena omrežja lahko vplivajo na prehranske izbire med mladostniki, kar številne prehranske znamke lahko izkoriščajo sebi v prid, za promocijo lastnih prehranskih izdelkov, ki morda niso najbolj ustrezni. Družbena omrežja tako pomembno vplivajo na samopodobo in prehranske izbire mladostnikov. Na drugi strani pa jih lahko uporabimo tudi kot orodje za promocijo zdravja in spodbujanja ustreznih prehranskih izbir.

Ključne besede: družbena omrežja, mladostniki, prehranske izbire, samopodoba, motnje hranjenja

Upoštevanje navodil priprave mlečne formule in higienskih standardov pri slovenskih starših

Adherence to milk formula preparation guidelines and hygiene standards among Slovenian parents

Avtorstvo: Maruša Šmit

Mentorstvo: doc. dr. Tadeja Jakus

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča izključno dojenje dojenčkov, vendar pa zaradi različnih razlogov ženske ne morejo dojeti. V tem primeru se poslužujejo hranjenja z nadomestnimi mlečnimi formulami (MF). Le te zahtevajo pravilno pripravo in ustrezno higieno ob pripravi, saj v nasprotnem primeru lahko pride do zapletov pri dojenčku. Namen naloge je bil identificirati najpogostejše napake pri pripravi MF in ozavestiti o pomenu upoštevanja navodil. Izvedena je bila spletna anketa za starše (n = 311), ki je vsebovala 48 vprašanj, razdeljenih v 9 tematskih sklopov. Pri tem je bil uporabljen validiran vprašalnik. Poleg tega je bil opravljen tudi pregled petih naključno izbranih vzorcev embalaže MF. Starši se v večini primerov z MF srečajo že v porodnišnici (63 %), odstotek pa je višji pri prvem otroku. Starši kot največje tveganje za zdravje otroka prepoznajo slabo higieno stekleničk (66 %), vendar pa le 27 % staršev ustrezno skrbi za higieno stekleničk in cucljev. Higieno rok pri pripravi prepoznajo kot manj pomembno in 11 % oseb si rok ob pripravi MF ne umiva. Ta odstotek je po dopolnjenem 6. mesecu dojenčka še slabši. Ugotovili smo, da 77 % staršev pravilno pripravlja MF. Ena najpogostejših napak je preverjanje temperature pripravljenega mleka, 45 % staršev je svojemu dojenčku že ponudilo pretoplo ali prehladno mleko. Večina staršev (79 %) za pripravo MF uporabi prevreto vodo, 89 % staršev tudi upošteva pravilno razmerje med vodo in prahom. V 86 % vedno pripravijo svež obrok in po eni uri ta obrok zavržejo in ga ne pogrevajo ponovno. Enak odstotek oseb se drži tudi uporabnosti MF po odprtju in le to po treh tednih zavržejo. Na vzorčnih embalažah smo ugotovili, da imajo vse potrebne podatke, razlika je predvsem v preglednosti navodil. Higiena pri pripravi mlečne formule je ključna za zagotovitev varnega in neoporečnega obroka. Vseeno pa je odstotek upoštevanja navodil za pripravo visok. V vsakem primeru pa bi glede na podrobnosti raziskave želeli spodbuditi šole za starše in ostale strokovne delavce, da bi starše boljše izobrazili tudi na tem področju.

Ključne besede: mlečna formula, higiena, navodila, starši

Prednosti fermentiranega kruha

Benefits of fermented bread

Avtorstvo: Hana Splichal

Mentorstvo: doc. dr. Ana Petelin

Fermentacija z drožmi, ki poteka v simbiozi mlečnokislinskih bakterij in kvasovk, dokazano spreminja strukturo glutena ter hranilno sestavo kruha. Namen naloge je bil s sistematičnim pregledom objav po letu 2000 ovrednotiti, kako drožna fermentacija vpliva na strukturo, prebavljivost in imunogenost glutena ter na prehranske in senzorične lastnosti krušnih izdelkov. Literatura je bila izbrana s ciljnim iskanjem v bazah PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, ACS Publications in MDPI. Upošteevane so bile izvirne raziskave in pregledi, ki obravnavajo kruh oziroma testo, fermentirano izključno z drožmi. Znižanje pH med fermentacijo aktivira endogene proteaze, kar vodi v depolimerizacijo gluteninskih in gliadinskih frakcij ter zmanjša vsebnost imunogenih peptidov. Hkrati droži razgradijo fitat in znižajo fruktane, kar poveča biološko razpoložljivost mineralov (Fe, Zn, Ca, Mg) in zmanjša pojav gastrointestinalnih simptomov pri neceliakijski občutljivosti na gluten. Več avtorjev poroča tudi o zmerno nižjem glikemičnem odzivu in daljši obstojnosti kruha. Drožna fermentacija ima potencial za razvoj funkcionalnih pekovskih izdelkov z boljšo prebavljivostjo in višjo hranilno vrednostjo, a zaradi preostanka glutena ni primerna za bolnike s celiakijo. Potrebne so kontrolirane klinične študije, da se učinki potrdijo tudi in vivo.

Ključne besede: droži, fermentacija, zdravje, celiakija

Vpliv prehrane na sestavo oralne mikrobiote

The impact of diet on the composition of the oral microbiota

Avtorstvo: Bojana Stamenković

Mentorstvo: doc. dr. Katja Kranjc

Človeška ustna votlina predstavlja enega najkompleksnejših življenjskih prostorov v človeškem telesu. Zaradi povezanosti z zunanjim okoljem ter prebavnim in dihalnim traktom predstavlja ugodno okolje za razvoj številnih mikroorganizmov. Oralna mikrobiota predstavlja skupnost mikroorganizmov, ki naseljujejo različne površine ustne votline, kot so trda in mehka tkiva zob, jezik, dlesni, mandlji ter trdo in mehko nebo. Ustna votlina tako predstavlja ekosistem, kjer interakcije med mikroorganizmi in gostiteljem pomembno prispevajo k ohranjanju zdravja. Namen zaključne naloge je določiti dejavnike, ki vplivajo na sestavo oralne mikrobiote in predstaviti povezavo med oralno mikrobioto in zdravjem. Pri pisanju zaključne naloge smo uporabili metodo pregleda strokovne literature. Ustrezne spletne vire smo pridobili z uporabo različnih baz podatkov, ki zajemajo: Google Scholar, ScienceDirect, PubMed NCBI. Učinkovitost gostiteljevega obrambnega sistema in sestava prehrane predstavljajo pomembne dejavnike, ki vplivajo na sestavo orane mikrobiote. V primeru disbioze v oralni mikrobioti bakterije iz ustne votline vplivajo na sistemsko zdravje s translokacijo v krvni obtok. Različni načini prehranjevanja lahko znatno vplivajo na sestavo oralne mikrobiote, kar lahko prispeva k razvoju metabolnega sindroma skozi mehanizme, ki vključujejo vnetje, odpornost na inzulin in moteno presnovo. Glede na ugotovitve je jasno, da prehrana ne vpliva le na zdravje ust, temveč tudi na širše zdravstvene vidike.

Ključne besede: mikrobiota, prehrana, oralno zdravje, metabolni sindrom

Metode za ugotavljanje stanja prehranjenosti starejših odraslih

Methods for assessing nutritional status of the elderly

Avtorstvo: Otilija Eunika Sušnik

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec

Podhranjenost starejših odraslih je globalni zdravstveni problem, s katerim se srečujejo tudi zdravstvene ustanove. Staranje je povezano z zmanjšanjem apetita, zmanjšanjem vnosa hrane in posledično manjšim energijskim vnosom. Spremembe delovanja telesa ter drugi dejavniki, ki se pojavijo s starostjo, lahko vodijo v slabše prehranjevanje. Slaba prehrana vpliva na fizično in duševno zdravje, samostojnost pri izvajanju življenjskih aktivnosti, s tem pa na kakovost življenja. S pomočjo pregleda literature smo proučili in predstavili metode, ki se najpogosteje uporabljajo za prepoznavanje stanja prehranjenosti, ter ugotoviti prisotnost sindromov, povezanih s staranjem in prehranjevanjem. Rezultati so pokazali, da ima velik delež starejših odraslih tveganje za razvoj podhranjenosti. Za ugotavljanje podhranjenosti se uporablja primerna presejalna orodja, ob pozitivnem rezultatu presejalnega testa pa se za določitev stopnje podhranjenosti uporablja diagnostični proces GLIM. Za populacijo starejših odraslih je najbolj zanesljivo presejalno orodje MNA. Študije kažejo, da je velik del starejših odraslih, poleg doma živečih in nastanjenih v domovih za ostarele, podhranjenih tudi v zdravstvenih ustanovah. Potrebno je opravljati redne preglede in prehranska presejanja celotne starejše populacije, da bi zmanjšali prevalenco podhranjenosti in pravočasno ponudili prehransko podporo.

Ključne besede: starejši odrasli, podhranjenost, metoda MNA, diagnostični proces GLIM

Skladnost vrtčevske prehrane z novimi smernicami

Compliance of kindergarten nutrition with new guidelines

Avtorstvo: Ana Tavčar

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec

Kakovost obrokov, ki jih otroci prejmejo v vrtcih, ima dolgoročne učinke na njihov prehranski status. Raziskava je temeljila na analizi dvotedenskega jedilnika, ki ga je pripravil izbrani vrtec za predšolske otroke. Za oceno hranilne in energijske ustreznosti jedilnikov je bil uporabljen program OPKP (https://www.opkp.si/sl_SI/cms/vstopna-stran). Rezultati kažejo, da je povprečni vnos energijske vrednosti znašal 3180,8 kJ, kar je pod spodnjo mejo priporočene vrednosti za obe starostni skupini. Vnos prehranskih vlaknin je 12,3 g, kar ustreza priporočenim vrednostim za obe starostni obdobji. Povprečna količina prostih sladkorjev je 8,9 g, kar je znotraj priporočenih mej. Skupne maščobe znašajo 23,6 g, kar ne dosega priporočenih vrednosti. Ogljikovi hidrati s povprečno vrednostjo 120,9 g ustrezajo priporočilom, prav tako beljakovine s povprečno vrednostjo 30,7 g. Vnos vitamina C znaša 31,3 mg in ustreza priporočeni vrednosti, enako velja za magnezij, ki znaša 144,0 mg. Vnos kalcija je 225,6 mg, kar je nižje od priporočenih smernic za obe starostni skupini. Povprečna količina vode je 0,7 l, kar je pod spodnjo mejo. Prehrana v vrtcu Agata večinoma sledi prehranskim smernicam, saj jedilnik vključuje raznolika živila, ustrezne načine priprave in premišljeno sestavo obrokov. Med hranili izstopajo prehranske vlaknine, vitamin C in magnezij, katerih vrednosti so skladne ali nad priporočili. Analiza pa je pokazala nekaj odstopanja pri energijski vrednosti, vsebnosti vode in kalcija, kar nakazuje možnosti za izboljšave. V prihodnje bi bilo smiselno jedilnike obogatiti z energijsko gostejšimi živili, pogosteje vključevati nenasičene maščobne kisline ter posvetiti več pozornosti ustrezni hidraciji in s kalcijem bogatih živil.

Ključne besede: vrtčevski otroci, prehrana v vrtcu, prehranjevalne navade, energijska vrednost

Veganska prehrana in šport

Vegan diet and sports

Avtorstvo: Ana Tomazin

Mentorstvo: doc. dr. Ana Petelin

V diplomski nalogi smo preučevali vpliv veganske prehrane na športno zmogljivost, regeneracijo in dolgoročno zdravje športnikov. Namen raziskave je bil ugotoviti, ali lahko rastlinska prehrana enakovredno podpira potrebe športno aktivnih posameznikov v primerjavi z vsejedno prehrano. Pregledali smo 25 znanstvenih virov, med katerimi so bile klinične raziskave, opazovalne študije ter sistematični pregledi, osredotočeni na športnike rekreativne in tekmovalne ravni. Rezultati kažejo, da dobro načrtovana veganska prehrana lahko zagotovi primerljiv vnos beljakovin, esencialnih aminokislin in mikrohranil. Pri tem pa je treba posebno pozornost nameniti beljakovinom z visoko biološko vrednostjo, zlasti aminokislini levcin, ter kritičnim mikrohranilom, kot so vitamin B12, vitamin D, železo, cink in omega-3 maščobne kisline. Pomanjkanje teh hranil lahko negativno vpliva na regeneracijo, športno zmogljivost in dolgoročno zdravje. Analiza kliničnih raziskav je pokazala, da med vegani in vsejedci ni pomembnih razlik v aerobni kapaciteti ($VO_2\max$), mišični moči, vzdržljivosti in sestavi telesa. Vegani so sicer pogosto imeli višji vnos ogljikovih hidratov in vlaknin ter boljši lipidni profil, a nižji status vitamina B12 in železa. Sklepamo, da veganska prehrana ni ovira za športno uspešnost, vendar zahteva več znanja, načrtovanja in doslednosti. Ob ustreznem dopolnjevanju in pravilni sestavi jedilnikov lahko nudi enake ali celo dodatne koristi za zdravje in športne dosežke.

Ključne besede: veganstvo, šport, mikrohranila, zdravje

Kvaliteta alternativnih beljakovinskih živil

The quality of alternative protein foods

Avtorstvo: Katarina Tomažin

Mentorstvo: doc. dr. Boris Kovač

Potreba in zanimanje potrošnikov po alternativnih virih beljakovin je sprožila iskanje in razvoj drugačnih virov, ki so okoljsko trajnostni in hkrati človeku hranilno ustrezni. Namen raziskovalne naloge je bil raziskati alternativne vire beljakovin in prepoznati ovire ter omejitve njihove pridelave. Na podlagi podatkov DIAAS in PDCAAS smo beljakovine tudi rangirali od najustrežnejših do najmanj ustreznih. Naloga temelji na sistematičnem pregledu znanstvene literature. Analiziranih je bilo petdeset člankov iz mednarodnih podatkovnih baz, ki so obravnavali temo alternativnih virov proteinov in njihovo prebavljivost. Rezultati kažejo izredno raznolikost med viri beljakovin. To zahteva zelo dobro poznavanje hranilne sestave vsakega vira, ki je hkrati zelo občutljiva in spremenljiva v odvisnosti od okolja v katerem je bil vir vzrejen. Velik izziv predstavlja predelava vsakega vira, saj so tehnološki postopki zahtevni, dragi in ne dovolj donosni. Največji potencial med alternativnimi viri je v beljakovinah enoceličnih organizmov, ribah in morskih sadežih ter žuželkah. Težavo je predstavljalo pomanjkanje podatkov DIAAS in PDCAAS, ki bi jih morali dopolniti z rezultati drugih metod ocenjevanja kakovosti beljakovin za bolj natančno analizo in interpretacijo.

Ključne besede: beljakovine, kakovost živil, prebavljivost, alternativni viri beljakovin

Status vitamina D pri poklicnih vojaki

Vitamin D status among professional soldiers

Avtorstvo: Metod Umbrecht

Mentorstvo: izr. prof. dr. Zala Jenko Pražnikar

Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima ključno vlogo pri številnih fizioloških procesih v človeškem telesu. Pomembno prispeva k ohranjanju zdravja kosti, pravilnemu delovanju imunskega sistema, mišični funkciji ter presnovnim procesom. V organizmu se vitamin D najprej presnavlja v jetrih v 25-hidroksivitamin D (25(OH)D), nato pa v ledvicah v svojo biološko aktivno obliko – 1,25-dihidroksivitamin D (kalcitriol). Pomanjkanje vitamina D je povezano z različnimi zdravstvenimi težavami, kot so utrujenost, mišična oslabelost, bolečine v kosteh, povečana dovzetnost za okužbe ter večje tveganje za razvoj osteoporoze in stresnih zlomov. Med posebej ranljive skupine za pomanjkanje vitamina D sodijo poklicni vojaki. Zaradi narave njihovega dela, ki vključuje visoko intenzivne telesne obremenitve, izpostavljenost različnim vremenskim razmeram ter dolgotrajna obdobja usposabljanja, ima ustrezna raven vitamina D ključno vlogo pri ohranjanju skeletnega zdravja, preprečevanju poškodb, zmanjševanju pogostosti okužb ter zagotavljanju učinkovitega delovanja imunskega sistema. Namen zaključne naloge je bil raziskati status vitamina D pri poklicnih vojaki ter preučiti njegov vpliv na pojavnost stresnih zlomov, delovanje imunskega sistema in dovzetnost za okužbe. Pregled znanstvene literature kaže, da ima velik delež vojakov, zlasti v zimskih mesecih ali med intenzivnimi obdobji usposabljanja, nezadostne serumske ravni vitamina D. Takšno stanje je povezano z večjim tveganjem za stresne zlome, pogostejšimi okužbami zgornjih dihal in oslavljenim imunskim odzivom. Dodajanje vitamina D se je izkazalo kot učinkovit preventivni ukrep, pri čemer so bili odmerki ≥ 2000 mednarodnih enot na dan (50 $\mu\text{g}/\text{dan}$) bistveno učinkovitejši pri zviševanju serumskih ravni vitamina D v primerjavi z nižjimi odmerki (600–1000 mednarodnih enot na dan; 15–25 $\mu\text{g}/\text{dan}$).

Ključne besede: Vitamin D, poklicni vojaki, imunski sistem, okužbe, stresni zlomi kosti

Učinki časovno omejenega prehranjevanja na črevesno mikrobno združbo

The effects of time-restricted eating on gut microbiota

Avtorstvo: Manca Visočnik

Mentorstvo: izr. prof. dr. Zala Jenko Pražnikar

Črevesna mikrobna združba ima ključno vlogo pri vzdrževanju homeostaze organizma ter pomembno vpliva na presnovo, imunski odziv in številne druge fiziološke procese. Novejše raziskave nakazujejo, da lahko prehranski vzorci, vključno s časovno omejenim prehranjevanjem, vplivajo na njeno sestavo in raznolikost. Časovno omejeno prehranjevanje vključuje zaužitje vseh dnevnih obrokov znotraj vnaprej določenega časovnega okna in je prepoznano kot potencialno učinkovita strategija za izboljšanje presnovnega zdravja, pri čemer vpliv na črevesno mikrobno združbo še ni popolnoma razjasnjen. Namen zaključne projektne naloge je bil raziskati, kako časovno omejeno prehranjevanje z energijsko restrikcijo vpliva na raznolikost in sestavo črevesne mikrobne združbe pri odraslih osebah s prekomerno telesno maso tekom 3-mesečne intervencije. Osredotočili smo se na primerjavo zgodnjega in poznega časovno omejenega prehranjevanja z energijsko restrikcijo v primerjavi s časovno neomejenim prehranjevanjem z energijsko restrikcijo. Analizirali smo tako α - in β -raznolikost kot tudi relativno zastopanost izbranih bakterijskih rodov. Rezultati so pokazali, da se je α -raznolikost črevesne mikrobne združbe statistično značilno povečala v vseh skupinah, ne glede na prehranski režim, kar nakazuje na vpliv energetske restrikcije. Pri β -raznolikosti in relativni zastopanosti posameznih bakterijskih rodov (*Lactobacillus*, *Akkermansia*, *Haemophilus*) nismo zaznali statistično značilnih sprememb ne znotraj posamezne skupine in ne med skupinami tekom intervencije. Na podlagi ugotovitev sklepamo, da časovna razporeditev obrokov sočasno z energijsko restrikcijo nima izrazitega vpliva na sestavo črevesne mikrobne združbe, medtem ko se njena pestrost s časom zmerno povečuje. Ti rezultati potrjujejo hipotezo, da ima energijski primanjkljaj pomembnejšo vlogo kot čas prehranjevanja. Kljub temu je za natančnejšo oceno učinkov časovno omejenega prehranjevanja potrebnih več randomiziranih, dolgoročnih in metodološko usklajenih študij z večjimi vzorci, ki bodo vključevale tudi različne ciljne populacije.

Ključne besede: časovno omejeno prehranjevanje, energetska restrikcija, črevesna mikrobna združba, α -raznolikost, β -raznolikost

Prehranska zasvojenost kot vedenjski vzorec med motnjami hranjenja in zasvojenostjo

Food addiction as a behavioral pattern between eating disorders and addiction

Avtorstvo: Alja Vukalić

Mentorstvo: prof. dr. Maša Černelič Bizjak

V zaključni nalogi smo na podlagi pregleda znanstvene literature preučili značilnosti prehranske zasvojenosti. Osredotočili smo se na povezavo med uživanjem visoko predelanih živil in razvojem vedenjskih vzorcev, značilnih za prehransko zasvojenost. Poleg tega smo analizirali podobnosti med prehransko zasvojenostjo in drugimi motnjami, kot sta motnja uživanja psihoaktivnih substanc ter motnje hranjenja. V metodološkem delu smo predstavili izbrane vire, razvrščene glede na tip članka, ter izpostavili glavne ugotovitve članka. V razpravi smo odgovorili na zastavljena raziskovalna vprašanja; opredelili smo prehransko zasvojenost, izpostavili vpliv visoko predelanih živil na njen razvoj ter pojav simptomov, kot so močno hotenje (craving), toleranca in odtegnitveni odziv. Opredelili smo tudi podobnosti in razlike med prehransko zasvojenostjo, motnjami hranjenja in motnjo uživanja psihoaktivnih substanc. Na koncu smo izpostavili sporne točke koncepta prehranske zasvojenosti. Zaključimo lahko, da gre za kompleksen pojav, ki zahteva znanstveno pozornost in razvoj bolj občutljivih diagnostičnih meril.

Ključne besede: prehranska zasvojenost, visoko predelana živila, motnje hranjenja, motnja uživanja psihoaktivnih substanc, craving

Vpliv prehranskih dejavnikov na biorazpoložljivost železa

The influence of dietary factors on iron bioavailability

Avtorstvo: Anja Žižmond

Mentorstvo: doc. dr. Boris Kovač

Naloga obravnava biorazpoložljivost železa, ki je ključen dejavnik za zadostno preskrbo telesa s tem esencialnim mineralom. Namen naloge je preučiti prehranske dejavnike, ki vplivajo na biorazpoložljivost železa, in predlagati rešitve za izboljšanje preskrbe telesa z železom, kar je še posebej pomembno za ranljive skupine prebivalstva. Analiza temelji na pregledu literature in vključuje priporočila za optimizacijo prehranskih vzorcev z vidika izboljšanja biorazpoložljivosti železa. Na absorpcijo železa iz hrane pomembno vplivajo prehranski dejavniki, kot so prisotnost pospeševalcev in zaviralcev absorpcije ter načini priprave hrane. Hemske železo iz živalskih virov je biološko bolj dostopno, saj ga telo lažje absorbira, medtem ko nehemsko železo iz rastlinskih virov zahteva dodatne pospeševalce, kot je askorbinska kislina. Zaviralci absorpcije, na primer fitati, polifenoli in kalcij, lahko omejijo biorazpoložljivost nehemskega železa, vendar je te učinke mogoče zmanjšati z metodami priprave hrane, kot so fermentacija, kuhanje in namakanje.

Ključne besede: železo, biorazpoložljivost, prehrana, absorpcija

Prednosti in nevarnosti prehranskih dopolnil pri vitiligu

Benefits and risks of dietary supplements for vitiligo

Avtorstvo: Rok Župevec

Mentorstvo: izr. prof. dr. Tamara Poklar Vatovec

Vitiligo je kožna bolezen, pri kateri zaradi uničenja melanocitov nastanejo bele lise na koži. Patogeneza vitiliga je kompleksna, med glavnimi dejavniki so avtoimunski procesi in oksidativni stres, ki poškoduje melanocyte. Mnogo bolnikov z vitiligom ima pomanjkanje določenih vitaminov in mineralov, zato se pojavlja hipoteza, da bi prehranska dopolnila lahko koristila pri zdravljenju. Namen naloge je bil s pregledom znanstvene literature ugotoviti, kakšne prednosti lahko imajo prehranska dopolnila pri obvladovanju vitiliga in kateri so njihovi potencialni neželeni učinki oziroma nevarnosti. Izvedli smo deskriptivni pregled literature preko podatkovnih baz. Uporabili smo ključne besede v angleščini, povezane z vitiligom, prehrano, antioksidanti in dopolnili. V analizo smo vključili znanstvene članke (pregledne in izvirne raziskave) v angleškem jeziku s polnim besedilom, ki obravnavajo vlogo prehrane ali dopolnil pri vitiligu. Oksidativni stres igra pomembno vlogo pri vitiligu. Antioksidativna dopolnila ob fototerapiji lahko izboljšajo repigmentacijo. Koristni so vitamini C, E, D, Ginkgo biloba in Polypodium leucotomos. Samostojna dopolnila redko zadostujejo, večja kombinacija pa lahko povzroči neželene učinke. Prehranska dopolnila z antioksidativnimi lastnostmi predstavljajo obetavno dopolnilno možnost zdravljenja vitiliga, saj lahko pomagajo zaščititi melanocyte pred oksidativnimi poškodbami in izboljšajo izid standardnih terapij. Kljub temu dopolnila niso zdravilo in običajno ne ustavijo bolezni, lahko pa delujejo tako, da stabilizirajo bolezen in pospešijo repigmentacijo. Pomembno je zagotavljati ustrezno raven vitaminov in mineralov pri bolnikih. Nekatera dopolnila so pokazala statistično značilne pozitivne učinke in imajo ugoden varnostni profil, medtem, ko pri drugih dokaz učinkovitosti ni prepričljiv.

Ključne besede: vitiligo, prehranska dopolnila, antioksidanti, vitamin

