



[info@srce-si.si](mailto:info@srce-si.si), [www.srce-si.si](http://www.srce-si.si)

## **POROČILO O DELU KKMD ZA LETO 2022**

### **1- DELOVANJE ODBORA**

Za izvedbo vseh v nadaljevanju naštetih aktivnosti in vsebin je potrebno usklajeno delovanje odbora KKMD. Ker se izteka štiriletno mandatno obdobje delovanja kluba naj najprej na kratko opišem organiziranost DRUŠTVA SRČNIH BOLNIKOV KORONARNEGA KLUBA MEŽIŠKE DOLINE.

Koronarni klub Mežiške doline deluje v desetih skupinah po celotni Mežiški doline. Od tega je devet skupin vse od začetka mojega mandata in deseta skupina na Lešah od leta 2021. Vsaka skupina ima svojega vodjo, ki skrbi za usklajenost dela in koordinacijo med odborom KKMD.

Za splošno delovanje skrbi tričlanski ožji odbor. To je organ, ki se sprotno posvetuje o vseh aktivnostih v KKMD, pripravlja potrebne usmeritve, ki se kasneje izvajajo v skupinah.

Razen tega so člani razširjenega odbora tudi vodje skupin, kar pomeni, da je odbor trinajst članski. V okviru razširjenega odbora se usklajujejo vse aktivnosti in potrebe, ki se pojavljajo znotraj skupin. Vodje skupin so tisti, ki prenašajo informacije iz odbora v svoje sredine.

Poleg širšega odbora deluje še skupina za širitev mreže AED ter izobraževalna skupina za prenos znanja s področja temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED med članstvo in vse občane. Vodja te skupine je Peter Kordež, ki skrbi tudi za organizacijo predavanj in zagotavljanje predavateljev.

Kot glava kluba in skrbnik zdravja v KKMD je strokovna vodja, primarij Cirila Slemenik Pušnik dr. medicine, specialist interne medicine in kardiologije, ki usmerja potrebe na področju varovanja zdravja med članstvom in svetovanje članom ob neljubih dogodkih. Po potrebi organizira tudi ure svetovanja za člane KKMD, ki marsikdaj pomagajo premostiti problematiko težje dostopnosti do zdravstvenih služb.

Naj dodam še nekaj statistike iz dela KKMD: Trenutno je naše stanje na področju članstva ob zaključku leta 2022 na številki 549 članov.

V letu 2022 smo imeli devet sej razširjenega odbora in nič koliko posvetov ožjega odbora, ki se sestaja po potrebi. Skupno se je v mandatnem obdobju štirih let odbor sestal na 32 sejah. Mislim, da že samo število sej pove, da dela ni zmanjkalo nikoli. Na srečo lahko trdim, da smo vse naloge, ki smo si jih zadali v celoti tudi izvršili, čeprav sta bili dve leti zelo težki zaradi CORONA virusa, ko je bilo druženje onemogočeno. Posluževali smo se spletnih variant sej preko ZOOM aplikacije in korespondenčnih sej.

Leto 2022 je bilo leto, ko smo prilagajali delovanje iz prehoda epidemije COVID-19 v normaliziranje in prekinitve omejevanja na vseh področjih, kar je pomenilo sproščanje in vračanje v normalno življenje. Konec epidemije je pomenilo tudi sprostitvev na vseh področjih dela KKMD.

Za zagotavljanje sredstev za delo kluba smo izkoristili vse možne variante. Kot največji vir sredstev so bili razpisi s strani FIHO organizacije. Naslednji večji vir so bili občinski razpisi za sofinanciranje delovanja klubov s področja sociale in zdravstvenega varstva ter članarina, ki pa smo je morali 30 % odvesti za delovanje Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije. Nekaj manjšega smo pridobili tudi od oglasov in dohodnine občanov.

Na področju informiranja članstva smo že od vsega začetka izdajali GLASILO. V zadnjih treh letih smo glasilo nekoliko preoblikovali in razširili. Žal moram ugotoviti, da je razširjeno in preoblikovano glasilo revno na področju sodelovanja članstva v smislu pridobivanja pisnih izdelkov, tako, da se največ pojavljajo prispevki z mojim podpisom in podpisom Ivan Žagar, Prim Cirila Slemenik Pušnik in Peter Kordež. V bodoče pričakujem več angažiranosti posameznikov, vas dragi člani.

Naj preidem na konkretnije vsebine in delo po skupinah. Naše delo je potekalo v petih glavnih smereh:

- **Delovanje kluba**
- **Opolnomočenje srčno žilnih bolnikov**
- **Redna tedenska rehabilitacijska vadba**
- **Druženje in prosti čas**
- **Šola zdravega življenja**

Na kratko se naj dotaknem posameznih področij dela:

## 2. OPOLNOMOČENJE SRČNO ŽILNIH BOLNIKOV

V DSB KKMD smo si zadali že od vsega nastanka kluba nalogo, da bomo skrbeli za usposabljanje ljudi za samostojno, psihološko uravnovešeno in življenje, ki bo prilagojeno okviru naših sposobnosti. To pomeni, da je treba nenehno skrbeti za izobraževanje in posredovanje novih spoznanj s področja medicine.

V letu 2022 smo dali poseben poudarek izobraževanju zato smo organizirali s sodelovanjem LAS Mežiške doline niz predavanj, ki so zajemala tako problematiko s strani kardiologije, vsebnosti in pomenu uravnovešenega sladkorja v krvi, holesterola in maščobam v krvi.

V ta predavanja so bile vključene zdravnice s področja kardiologije, družinske medicine, diabetološke stroke in psihosocialne stroke.(Prim. Cirila Slemenik Pušnik, Dr. Maja Vrčkovnik Pušnik, dr. Vesna Stropnik, Dr. Ajda Urbas in Jerneja Lorber sociologinja. V teh predavanjih so bila zajeta vsa področja, ki so pomembna za vse tiste, ki se srečujejo s stiskami ob nenadnem pojavu težav na tem področju.

Lahko zatrdim, da so bili vsi udeleženci zelo zadovoljni s pridobljenimi informacijami.. Škoda je le, da se je teh predavanj udeleževalo zelo malo ljudi izven članstva v KKMD. Vsa predavanja so bila namenjena vsem občanom. Ne vem kje je bil vzrok za nezanimanje in neudeležbo občanov na sploh.

## 3. REDNA TEDENSKA VSEŽIVLJENJSKA REHABILITACIJSKA VADBA

Že sam naziv redna tedenska vseživljenjska rehabilitacijska vadba nam pove, da gre za stalno redno tedensko vseživljenjsko rehabilitacijsko vadbo. Od kod omenjeni pojem? Poznano nam je, da je pred časom potekala rehabilitacija srčnih bolnikov, ki so preživeli srčni infarkt ali zastoj kmalu po odpustu iz bolnišnice v zdraviliščih. To je pomenilo, da je bolnik po infarktu dobil vodeno rehabilitacijo v zdravilišču, ki je trajala štirinajst dni nato pa je bil prepuščen samemu sebi in občasnim kontrolam.

V kasnejšem času se je ugotovilo, da je treba bolnika voditi in mu omogočiti stalno vzdrževanje telesne kondicije ob rednem spremljanju pod vodstvom usposobljenih vaditeljev in vaditeljic, ki jih imamo v Koronarnih klubih. Da se je to uresničilo, so v bolnicah uvedli bolnišnično rehabilitacijo, ki traja štirideset ur, nakar so pacienti napoteni v Koronarne klube, kjer jim nudijo strokovno vodene rehabilitacijske vadbe. Vaditeljice v KK so DMS, FTH, in podobni strokovni poklici, ki imajo opravljene tudi posebne tečaje za vodenje bolnikov s srčnimi obolenji.

V KKMD je v letu 2022 so obiskovalo redno tedensko rehabilitacijsko vadbo 404 člani. Od tega jih je obiskovalo 354 vadbo dvakrat tedensko.

Sistem vadbe je sestavljen iz redne meritve krvnega tlaka pred pričetkom vadbe z namenom rednega spremljanja posameznika in da se izključijo morebitna presenečenja v obliki kakršnih koli zdravstvenih zapletov. Dodam naj, da smo v skupini Prevalje pomagali štirim članom do nujnega pregleda pri zdravniku in jih rešili nenadno nastalih težav. Prav tako smo izvedli preventivne teste za ugotavljanje kroničnih ledvičnih obolenj, ki prav tako vpliva na zdravje srca in ožilja. Vsem obolelim za kroničnim ledvičnim obolenjem smo priskrbeli tudi preventivni pregled v referenčni ambulanti in potrebno zdravljenje.

Splošna ugotovitev po določenem obdobju je, da imajo udeleženci višjo stopnjo kondicije in boljše stanje s področja zdravja.

#### 4. DRUŽENJE IN PROSTI ČAS

V okviru tega področja organiziramo večja druženja v obliki društvenih piknikov oziroma društvenih izletov. V letu 2022 smo v začetku meseca septembra organizirali društveni piknik, ki se ga je udeležilo preko 200 članov. Piknik je bil organiziran na športnem igrišču na Lešah z naprej določenim programom. Pričeli smo v dopoldanskem času z organiziranim pohodom na Volinjak pod vodstvom vaditeljice Berte, ki je trajal preko dveh ur. Pohod je potekal na relaciji Leše, Leške cerkve, Volinjak in nazaj na igrišče. Druga skupina, katere so se udeležili člani z omejeno možnostjo za dolg pohod se je podala na ogled po vasi Leše. Tretja skupina pa si je privoščila uro intenzivne rehabilitacijske vadbe na stadionu samem pod vodstvom Vaditeljice Nevenke. Izkazalo se je, da so bili vsi prisotni ob koncu hoje in vadbe potrebni izdatne malice, ki so jo v tem času pripravili dobri kuharji. Obrok je bil pripravljen v dveh delih, odlični pasulj in pečene perutničke ter čevapčiči. Rezultat celotne pojedine so bili polni želodci in prazni kotli.

Med obema obrokom smo izkoristili čas za nadomestitev rednega letnega zbora članstva, ki je zaradi CORONE odpadel v spomladanskem delu.

Druga takšna večja oblika druženja, ki je bila deležna dobre udeležbe je bil društveni izlet, prav tako v mesecu septembru, v Vipavsko dolino in na Vipavski križ. Izleta se je udeležilo 88 članov z dvema avtobusoma. Po vseh lepotah ob ogledu se je še posebej prileglo dobro kosilo na prijetni turistični kmetiji v okolici Vipave.

Poleg takšnih večjih skupinskih druženj poteka vsakotedensko druženje članov na rehabilitacijskih vadbah, na raznih praznovanjih in zaključkih sezone in koledarskega leta. Takšna manjša druženja so vsekakor rezultat domiselnosti posameznikov v skupinah.

#### 5. ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

V okviru šole zdravega življenja so zajeta letovanja na štirih lokacijah širom po Sloveniji

- Šola zdravega življenja v Portorožu, kje se je udeležilo 69 članov. V okviru šole je potekala vsakodnevna rehabilitacijska vadba že ob 7.00 uri na ploščadi pred hotelom. Drugi del vadbe je potekal v hotelskem bazenu in še večerni pohod v okolici Portoroža.



Poleg rehabilitacijske smo organizirali tudi predavanje, ki se je nanašalo na zdravje srčno žilnih bolnikov. V letu 2022 je potekalo predavanje na temo vpliva krvnega sladkorja na srčne bolnike, ki ga je izvedla priznana diabetologinja dr. Ajda Urbas iz diabetološke ambulante v Kopru.

- Še pred tem smo imeli manjšo skupino članov v Zdravilišču Strunjan. Kot v Portorožu je tudi v Strunjanu organizirana vsakodnevna rehabilitacijska vadba, predavanje na temo zdravega življenjskega sloga in zdrave prehrane in vpliv na srčno žilna obolenja. Razen tega pa je v Strunjanu organizirano tudi zanimivo družabno življenje z glasbo in izleti v okolico.

- V mesecu avgustu smo imeli skupino 25 članov v zdravilišču Radenci v šoli zdravega življenja s kompletnim programom rehabilitacije in dobrega bivanja. Tudi tukaj je bila v okviru zdravilišča organizirana rehabilitacijska vadba, nordijska hoja in bazenske vadbe, da ne govorim o možnostih sprehodov v okolici.

- Kot zadnja in zelo zanimiva je bila šola zdravega življenja v zdravilišču Šmarješke toplice, zdravilišč Krka. Posebnost zdravilišča Šmarješke toplice je raznolikost možnosti rehabilitacijskega življenja. Organizirane so telovadbe v bazenih, na suhem, nordijska hoja, aerobika in plesne prireditve. Skratka, vsakdo lahko najde nekaj za svojo dušo in interes.

Na vsaki destinaciji lahko z veseljem ugotovljamo, da imajo dobro poskrbljeno za izvedbo predavanj, ki bistveno vplivajo na možnost prilagajanja zdravemu življenjskemu slogu, kar je tudi namen izvedbe šole zdravega življenja.

Kot zaključek naj povzamem ugotovitev, da je bilo delo sorazmerno plodno glede na finančne sposobnosti in zagnanost posameznikov. Upam, da bo tudi v bodoče potekalo delo vsaj tako intenzivno in uspešno v zadovoljstvo članstva in nas samih.

Predsednik KKMD

Alojz Ovnič