



# GLASILO

Št. 15, avgust 2016

- ***Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., spec. intern.***  
**SVETOVNI DAN SRCA 29. 9. 2016 - DAJMO ŽIVLJENJU MOČ**
- ***Peter Kordež, zdravstveni tehnik***  
**Najpogostejše napake, ki jih delamo naključno prisotni ob srčnem zastoju**
- ***Marjan Orlič, kronični srčni bolnik in ustanovni član Kluba***  
**Preživeli srčni infarkt nas trajno ogroža**
- ***Ivan***  
**Ali je aktiven življenjski slog res le hoja in telesna vadba?**
- ***Tilka***  
**Šola zdravega življenja v Zdravilišču Strunjan**
- **Obvestila 1-16**

## **Povabilo**

Vabimo vas, da svoje izkušnje prispevate za objavo v GLASILU; lahko tudi ustno, uredniku. Še vedno velja povabilo, da imetniki elektronske pošte pošljete svoj naslov na [info@srce-si.si](mailto:info@srce-si.si) pa na našo spletno stran ne pozabite [www.srce-si.si](http://www.srce-si.si)  
Svetovalnica za **psihološko pomoč: 031/704-707.**

Telefonska številka **112** rešuje življenja, na **041/624-164** - Zastopnik pacientovih pravic.

*Strokovna mentorica prim. Cirila, lektorica prof. Helena, oblikovalec Peter, urednik Ivan.*

Naklada: 350 izvodov.

*Prim. Cirila*

## **SVETOVNI DAN SRCA 29. 9. 2016 - DAJMO ŽIVLJENJU MOČ**

29. september je svetovni dan srca, ki ga že 17 let obeležujemo z namenom, da zmanjšamo število obolelih in smrti zaradi srčno-žilnih bolezni. S tem dnem bi želeli ozavestiti in spodbujati posameznike, družine, družbo in državne institucije po vsem svetu, da pričnejo z aktivnostmi za zdravo srce takoj.

Svetovna zveza za srce (WHF) si prizadeva, da bi do leta 2025 zmanjšali prezgodnjo umrljivost srčno-žilnih bolnikov za 25 % (17,5 milijona ljudi na svetu umre vsako leto zaradi srčno-žilnih obolenj).

**Srce daje moč celemu telesu, zato je tako pomembno, da skrbimo zanj.** Če ne mislimo in ne delamo dobro zanj, se izpostavljamu riziku za srčno-žilne bolezni, ki vključujejo bolezni srca in možgansko kap. Za te bolezni lahko rečemo, da so odraz našega načina življenja.

**Dobra novica je, da lahko veliko omenjenih bolezni preprečimo že z majhnimi vsakodnevnimi spremembami,** kot so uživanje bolj zdrave hrane in pijače, izvajanje rednih dnevnih fizičnih aktivnosti, zmanjšanje prekomernega pitja alkohola, izogibanje stresu ...

**Zdrava hrana** je uravnotežena prehrana, ki vsebuje veliko sveže zelenjave (grah, fižol ...), sadja, vlaknin, pustega mesa, rib (plava riba), z malo nasičenimi ali trans nasičenimi maščobami. Pozorni moramo biti tudi na procese priprave hrane (skrite maščobe, sol).



Izogibajmo se vnosu soli in sladkorjev, omejimo vnos alkohola, uživajmo vodo namesto sladkih pijač. Obroke zmanjšajmo, predvsem nezdrave sestavine zamenjajmo za zdrave.

**Telesna aktivnost**, vsaj 30 minut vsak dan, ohranja zdravo srčno funkcijo in tako pozitivno vpliva na normalno delovanje možganske cirkulacije. Pomembno je vnesti telesne aktivnosti v naš vsakdan (uporaba stopnic namesto dvigala, hoja, vožnja s kolesom do delovnega mesta, šole ...) Izberimo si tisto aktivnost, ki nam najbolj ustreza: hoja, tek, kolesarjenje, planinarjenje, plavanje, ples ... Vse te aktivnosti zmanjšujejo stres in ohranjajo primerno telesno težo.

**Stresnim situacijam se poskušajmo izogniti ali jih zmanjšati.** Pomembno je najti nekaj lepega v vsakem dnevu in ugotoviti, kaj nas sprošča (poslušanje glasbe, sprehod v naravi, branje knjige, druženje s prijatelji, uživanje s hišnimi ljubljenci ...)

Zelo pomembno je tudi **ohranjanje mentalne aktivnosti** z reševanjem križank, sudoka, igranjem šaha, učenjem pesmi ...

Z **ohranjanjem normalne telesne teže** (BMI od 18,5 do 24,9 kg/m<sup>2</sup>), gibanjem in zmanjšanim vnosom soli ugodno vplivamo na krvni tlak, ki je poleg povišanih krvnega sladkorja in holesterola velik rizičen dejavnik za možgansko kap in tudi srčni infarkt.

Čeprav še nimamo znane bolezni srca in ožilja, je zelo pomembno, da poznamo svoje vrednosti krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola, jih občasno kontroliramo, se udeležujemo pregledov v referenčnih ambulantah in se odzovemo na vabila preventivnih pregledov, kot so SVIT, DORA ...

Obravnava bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi je proces, pri katerem je pomembno sodelovanje zdravstvenega osebja, ki dobro pozna vodenje teh obolenj in zna poslušati bolnika. Bolnik mora poznati svoje telo in se opazovati, če se pojavijo znaki ali spremembe, ki ga lahko ogrožajo. V povprečju naj bi zdravniki po 23 sekundah prekinili bolnika, ki razlaga o svojih težavah. To absolutno ne vodi do dobre povezave med bolnikom in zdravnikom. Žal sistem postavlja časovne omejitve za pregled bolnika. V tem kratkem času ne moremo poslušati bolnika, ga pregledati, se pogovoriti o njegovi bolezni, zdravljenju, ukrepih samozdravljenja in preprečevanju srčno-žilnih bolezni.

Znanje vpliva na zdravje in njegovo ohranjanje, zato je edukacija - izobraževanje ljudi najboljše preventiva. Zdravljenje je uspešnejše pri bolnikih, ki so zavzeti, informirani in se zanimajo za svojo bolezen.

Če bomo s spremembo življenjskega sloga začeli za svoje zdravje skrbeti aktivno in takoj in bo zdravstvena politika spoznala, da lahko njeni majhni ukrepi pomenijo velik prihranek in ohranjanje življenj, smo na dobri poti.

**Že od otroštva moramo skrbeti za svoje srce in se zavedati, da le zdravo srce daje našemu telesu in življenju moč. Z zdravim srcem lahko dolgo in dobro živimo. ČUVAJMO SVOJE SRCE!**

Strokovna mentorica Koronarnega kluba Mežiške doline  
prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., spec. internist

**Peter Kordež, zdravstveni tehnik**

### **Najpogostejše napake, ki jih delamo naključno prisotni ob srčnem zastoju**

Že velikokrat smo zapisali, kako ukrepati ob zastoju srca: hitro, odločno in preudarno! A papir seveda vse prenese in ob kavici smo vsi presneto »kunjšni«, ko se znajdemo v resnični situaciji, ki je morda za nas prva v življenju, pa nismo več tako samozavestni. Razumljivo, saj nimamo nobenih izkušenj! Teorija je eno, praksa pa drugo. Poleg tega se situacije med seboj vedno razlikujejo! Kako torej?

Če se osredotočimo samo na nenaden zastoj srca, je zadeva precej jasna. Oseba se zgrudi po tleh: Ko jo rahlo stresemo za ramena in glasno pokličemo, se ne odziva več, četudi ima še odprte oči, kar nas zavede, a z njo ni možen kontakt! Ko zvrnemo glavo, dvignemo brado in preverimo, da v ustih ni kakšnega tujka (kos hrane, žvečilni, proteza ...), so lahko prisotni posamezni, redki, hropeči vdih (niso normalno dihanje, kot marsikdo misli), ki kmalu zamrejo, oseba negibno obleži in ne kaže znakov življenja. Če oseba diha normalno, to pomeni, da je dihanje ritmično, četudi tiho in plitvo; kot pri nekom, ki zelo sproščeno spi, zaznamo 2-3 vdihne in izdihne v 10 sekundah, kolikor jih namenimo poslušanju dihanja. Če nezavestna oseba ne diha normalno, je takoj potrebno poklicati 112 in pričeti s stisi prsnega

koša, na sredini prsnega koša, s hitrostjo 100-120 stisov na minuto in 5-6 cm globoko pri odrasli osebi. V prvih minutah so stisi prsnega koša veliko pomembnejši od umetnega dihanja, ki ga opustimo, če nismo večji pravilnega izvajanja ali imamo zadržke. Kadar nismo sami, nekdo kliče, drugi takoj oživlja, po 1-2 minutah se zamenjamo med sabo.

Prenehamo, če se bolnik premakne, odpre oči ali prične samostojno dihati. Če se ob tem ne prebudi, ga obrnemo v bočni položaj, ostanemo ob njem in ves čas nadziramo njegovo dihanje. Dokler diha, srce zagotovo deluje. Če srce ne deluje, človek zagotovo ne diha!!! Sicer oživljamo do prihoda pomoči, ne prenehamo, dokler nas kdo ne zamenja, tudi med nameščanjem AED-ja izvajamo stise kar se da neprekinjeno in šele, ko nas AED opozori »NE DOTIKAJTE SE BOLNIKA«, prenehamo s stisi prsnega koša in sledimo navodilom aparata. Nič naj vas ne bo strah, da boste storili kaj narobe, najbolj narobe je, če ničesar ne storite!!! Enostavno, mar ne!?

Še zdaleč ni preprosto! Situacija nas vedno preseneti! Če gre za koga naših bližnjih, se v nas še prej pojavi paničen strah; celo tisti, ki učijo druge, so namesto 112 poklicali 113! V takšnih trenutkih je dobro vedeti dvojce: SE OSEBA ODZIVA – OSEBA DIHA? Če ne diha, nujno rabi oživljanje!

Primer, ki se je zgodil 28. junija 2016 na Čečovju na Ravnah! 54-letni gost v lokalni kavarni je čakal na jutranjo kavico. Ko jo je natakarica prinesla, je sedel po strani, bil je odsoten, gledal je mimo nje, na njen pozdrav se ni odzval, videti je bilo, kot bi imel rahle krče. Natakarica je mislila, da se šali, in ga je prosila, naj neha. A on seveda ni nehal, le bolj in bolj je lezel na stran stola. Drugi gostje lokala so ju nemo opazovali in si mislili svoje. Natakarica je odložila kavo in mu skušala pomagati, da bi se usedel pokonci. Bil je pretežak za njo, postalo jo je strah, da ji bo padel po tleh, nato je zakričala, da naj ji kdo pomaga. Takrat sta pristopila dva od gostov in ji pomagala, da so ga položili, ena od gostij pa je stekla v bližnjo trgovino po svojega sina, ki je v prostem času potapljač – reševalec, in mu povedala, da ima eden od gostov lokala težavo s srcem. Takoj je stekel pred približno 50 m oddaljeni lokal, preveril stanje ležečega in takoj pričel z oživljanjem; natakarica mu je dejala, naj bo previden, saj ima gost srčni spodbujevalnik, in poklicala 112. Kot je dejal reševalec, je pomislil, da bi bilo treba takoj koga poslati po AED, a je že zaslišal sireno rešilca. Ekipa NMP je prispela v petih minutah po klicu, šele tretji sunek električnega toka je ponovno vzpostavil spontan srčni utrip.

Z zdravili in dodatnimi postopki so bolnika stabilizirali na kraju dogodka in ga nato urgentno prepeljali v UKC Maribor, kjer so mu razrešili zaprto žilo na srcu, ga po petih dneh operirali na srcu, mu vstavili tri žilne obvoje, zamenjali zaklopko in »servisirali« srčni spodbujevalnik. Po nekaj dneh so ga napotili na zdraviliško rehabilitacijo, s katere se je vrnil domov poln nove energije ter najprej obiskal urgentnega zdravnika in se mu zahvalil za pomoč. Midva sva se o tem pogovarjala le mesec dni po neljubem dogodku.

Bogdan Igerc se iz srca zahvaljuje vsem, ki so mu pomagali, še posebej natakarici Bojani, ki je bila prva ob njem, Gorazdu Pandelu, ki je priteknel in takoj pričel z oživljanjem, ekipi NMP in osebju UKC Maribor.



Dejansko gre za pomen verige preživetja, ki mora biti trdna in delovati usklajeno, ob tem pa je potrebno imeti tudi kanček sreče, da kljub srčnemu spodbujevalniku, zamašeni žili in okvarjeni zaklopki preživiš brez kakršnih koli posledic!



Bogdan Igerc, na kraju dogodka, v družbi z dvema od svojih rešiteljev, Gorazdom in Bojano!

Lahko bi celo rekel, da je Bogdan sedaj videti veliko bolje kot je pred dogodkom, ko je zaradi hude angine pectoris porabil po tri stekleničke nitrolinguala na mesec!?

K sreči pa to ni osamljen primer, ko ljudje priskočijo na pomoč. Podoben primer smo opisali že lanskega septembra, ko so bolnika z zastojem srca rešili na Prevaljah.

Žal pa se srečujemo tudi s tragičnimi primeri, ko očividci napačno ocenijo stanje bolnika in predolgo odlašajo s klicem na 112, kljub navodilom zdravstvenega dispečerja ne izvajajo oživljanja do prihoda ekipe NMP ali pa oživljajo slabo. Vsekakor je razlog za klic na 112 bolečina v prsnem košu, ki ne pojenja, četudi počijemo ali si vpihnemo nitrolingual pod jezik, ni odvisna od dihanja ali premikanja, se širi v vrat, žličko, eno roko ali obe. Tak bolnik naj ne hodi po stanovanju, lahko mu damo tableto aspirina, če ga jemlje, in ga skušamo pomiriti do prihoda reševalcev.

Včasih je problem tudi trma samih bolnikov, ki ne želijo, da njihovi svojci pokličejo 112 takoj, ko se stanje malce poslabša, češ da ne želijo klicati za vsako malenkost! Pri tem pa se najbrž najbolj razlikujemo. Kaj je za koga malenkost? Poslušajmo svojega zdravnika in svoje telo, redno jemljimo zdravila ter živimo zdravo in aktivno!!!

Lepo se imejte in veliko se smejte!



10% POPUST

**ZA ČLANE KORONARNEGA KLUBA MEŽIŠKE DOLINE – VELJA DO 31.12.2016**  
**POPUSTI SE MED SEBOJ NE SEŠTEVAJO!**

KONTAKTI  
 MEDIKEM Ravne na Kar., Tel.: +386 (0)2 32 38 230, Fax: +386 (0)2 32 18 211, Email: [medikem@amis.net](mailto:medikem@amis.net), [medikem-ravne@amis.net](mailto:medikem-ravne@amis.net)  
 MEDIKEM Slovenj Gradec, Tel.: +386 (0)2 38 43 555, Email: [medikem-sg@amis.net](mailto:medikem-sg@amis.net)  
 MEDIKEM Ljuta, Tel.: +386 (0)2 97 63 955, Email: [medikem@banki.net](mailto:medikem@banki.net)

## **PREŽIVELI SRČNI INFARKT NAS TRAJNO OGROŽA**

*Marjan Orlič, rojen 1939 na Reki, gradbeni tehnik, dolgoletni srčni bolnik, soustanovitelj Koronarnega kluba Mežiške doline (na fotografiji z ženo)*



***Marjan, ko te vidim na cesti ali v parku, ti ne bi pripisal, da si že 28 let kronični srčni bolnik. Kako se je začela ta tvoja »srčna« pot?***

Neko noč leta 1988 sem se zbudil zaradi bolečine v levem ramenu, ki je segala do komolca. Nisem mislil, da je kaj posebnega, in zjutraj sem se kot običajno z avtom odpeljal v službo. Tam običajni kava in cigareta, kmalu pa se je pojavila bolečina v prsih in se postopno krepila. Ker je bila vedno hujša in nikakor ni ponehala, a tudi na prigovarjanje sodelavcev, sem se odpeljal k svojemu zdravniku dr. Janetu. Že po kratkem pregledu mi je rekel, da se igram z zdravjem, in me z rešilcem poslal v bolnišnico Slovenj Gradec.

***Kakšne so bile težave oziroma bolečine, ki so te pripeljale do zdravnika oziroma v bolnišnico Slovenj Gradec?***

Predvsem so bile to nove bolečine, ki jih nisem še nikoli občutil. Vedno hujša, neprekinjena bolečina v rami, neodvisna od mirovanja ali gibanja, ki se je začela širiti v zgornji del prsnega koša in vrat. Pa zadihanost, znojenje in slabost.

***Kaj se je s tabo dogajalo v bolnici?***

Najprej so mi seveda z zdravili odmašili krvne žile, ki so povzročale infarkt oziroma odmiranje srčne mišice, s tem pa je ponehala tudi bolečina. Namestili so me na intenzivni oddelek in priklopili na aparature, ki so me ohranjale pri življenju. Ugotovili so tudi previsoka holesterol in krvni tlak ter mi predpisali zdravila. Po 14 dneh sem šel domov, so se pa nadaljevale bolečine v prsnem košu po vsaki fizični obremenitvi, a so ponehale po kratkem postanku oziroma razbremenitvi. Torej so moje krvne žile na srcu ostale še zelo zadlane in povzročale bolečino za prsnico (angino pectoris), ki je za mnoge srčne bolnike predfaza srčnega infarkta. Dobil sem tablete za širitev krvnih žil in nitroglicerinsko razpršilo za lajšanje težav. Kar kmalu pa sem dobil tudi povabilo na tritedensko terapijo v zdravilišče Radenci.

### ***Kako ste v družini ukrepali po vašem prihodu iz bolnice?***

Ukrepali sem začel že v bolnici. Zmečkal sem zadnjo odprto škatlo cigaret, jo vrgel v koš in nikoli več prižgal cigarete. Doma pa prijazna žena, ki tudi ima zdravilno moč. Sin Aleš mi je pripeljal mladega škotskega ovčarja in rekel: »Ta pes rabi vsakodnevno gibanje oziroma sprehod, kakor tudi ti, torej ukrepaj!« In res, postala sva nerazdružljiva potepuha s kar solidno kondicijo, kar se mi pozna še sedaj. Tudi v prehrani smo naredili kar nekaj sprememb. Črtali smo svinjsko meso, uživamo predvsem ribe, perutnino in govedino ter veliko zelenjave, v sezoni redno tudi kislo zelje.

### ***So bile s tem tvoje «srčne» težave končane?***

Kje pa, leta 2005, 17 let po infarktu je bilo spet vse narobe. Začele so se bolečine in nekakšno tiščanje v prsih ter vedno pogostejši napadi AP. Avgusta 2005 me je dr. Veronik poslal na pregled zamašenosti krvnih žil na srcu (koronarografija) v UKC Maribor. Ugotovili so močno zamašenost in nujnost čim prejšnje operacije na odprtem srcu. Oktobra sem že bil na operacijski mizi. Operiral me je dr. G. Košir, spec. kirurg. S tem sem se tudi poslovil od napadov AP in tiščanja v prsih. V novembru sem bil še na 14-dnevni zdravstveni rehabilitaciji v zdravilišču Šmarješke toplice.

### ***Kaj pa druge zdravstvene težave, jih imaš?***

O, ja, preстал sem operaciji ramena in kolena, na srečo uspešni, tako da me to ne omejuje pri vsakodnevnih fizičnih aktivnostih. Odkrili so mi tudi raka na prostati, a na mojo srečo v tako zgodnji fazi, da so ga lahko odstranili brez operacije, le z obsevanjem.

Z vprašanjem prostate sem se prvič srečal v oktobru 2011. Ob rednem kontrolnem pregledu v kardiološki ambulanti so mi v laboratoriju pregledali tudi kri. Med drugim je izvid pokazal povišano vrednost S-PSA. Imel sem 4,32, kar že kaže na nevarnost raka na prostati. Normalno je namreč od 0,00 do 4,00. Zato mi je prim. Cirila priporočila kontrolo pri urologu.

Že naslednji mesec sem bil pri urologu F. Kramerju, ki mi je predpisal zdravila in redne preglede vsakih šest mesecev. Kljub redni terapiji se S-PSA ni znižal pod 3,47. Zato so mi opravili biopsijo za laboratorijski pregled tkiva prostate. Izkazalo se je, da gre za lokalizirano bolezen z zgodnjo fazo raka prostate. Sprejel sem predlog urološkega konzilija Onkološkega inštituta v Ljubljani za zdravljenje z obsevanjem, kar se je pokazalo kot pravilna odločitev. Zadnja preiskava krvi je pokazala, da je moj S-PSA 0,651, kar je seveda odlično.

### ***Kot gradbeni tehnik in vodja sektorja novogradenj pri ravnskem Gradisu si vodil številne gradnje. Kako se spominjaš tistih časov?***

Bilo je zanimivo in predvsem dinamično. Železarna Ravne je bila velik investitor industrijskih, stanovanjskih, športnih in tudi objektov družbenega standarda, GIP Gradis pa glavni izvajalec. Moje vodenje je bilo vezano na gradnjo kapitalnih objektov pa tudi na gradnjo objektov izven železarne, npr. šole v Črni, vrtca Solzice na Ravnah, adaptacijo Kulturnega doma (nekdanji Titov dom), veleblagovnico NAMA pa nogometno, rokometno in teniško igrišče itd. S podjetjem sem bil tri leta v Frankfurtu v Nemčiji, kjer je imel Gradis svojo poslovno enoto.

Na teritoriju železarne Ravne pa smo gradili tudi tehnično zelo zahtevne objekte. Pogosto smo se srečali s talno vodo, kar je zahtevalo specifične tehnološke prijeme, posebne varnostne ukrepe in znanje iz varstva pri delu. Omenil bom le nekaj investicijskih projektov, npr. valjarna s težko, srednjo in lahko progo, globinske peči v valjarni, težka kovačnica, jeklarna II z elektro obločnimi pečmi, hale težke, srednje in lahke mehanične delavnice ter vzmetarno, jeklovlek, OTKR, livarno, glavno RTP 110/220 KW, industrijske nože, kalilnico, kemijski laboratorij itd. Za medsebojno tehnološko povezavo proizvodnje je bilo treba zgraditi tudi kompletno infrastrukturo od cest z nekajkratnimi premostitvami reke Meže do vseh

energetskih omrežij. Končal bom z reprezentativnim objektom, to je upravna zgradba železarne Ravne, na katero sem posebno ponosen in se vedno spomnim, kadar jo vidim, da je tu simbolično »vgrajen« tudi del mene in vseh sodelavcev.

***Si tudi soustanovitelj Koronarnega kluba Mežiške doline. Kako gledaš na teh naših dvanajst let delovanja?***

Spominjam se ustanovnega zbora decembra 2004. Pet se nas je vpisalo kot ustanovitelji Kluba, naju in pokojnega Rudija Lenasija pa smo izvolili v prvi odbor. Potem smo kar kmalu registrirali Klub in začeli z delom, najprej v občini Ravne, potem pa še po celi Mežiški dolini. Meni je Klub dal veliko. Posebno redna tedenska telesna vadba mi veliko pomeni: naučil sem se pravilno dihati, okrepil mišice, spoznal pa sem tudi pomen psihičnega sproščanja. Omogoča mi tedensko druženje z drugimi člani in medicinsko sestro Majdo ter izmenjavo zdravstvenih izkušenj. Ker se udeležujem zdravstvenih predavanj in pogovorov z našo strokovno mentorico prim. Cirilo, sem pridobil veliko zdravstvenega znanja itd.

Pomembno pa je tudi druženje. Na zabavnih in družabnih srečanjih v skupini in celem Klubu, izletih in pikniku ter raznih prireditvah v občinah sem spet srečal veliko starih znancev z zdravstvenimi tegobami, podobnimi mojim. Skratka, kar veliko aktivnosti imamo v Klubu in vesel sem, da sem njegov aktiven član od same ustanovitve.

*Ivan Žagar*

## **Ali je aktiven življenjski slog res le hoja in telesna vadba?**

### **Zakaj gibanje?**

V zadnjih letih vsi, od znanstvenikov in zdravnikov do laikov in zaslužkarjev, poudarjajo pomen in nujnost aktivnega fizičnega in psihičnega življenja.

Toda zakaj je tako čudežen ta aktiven slog tudi v starejših letih? Predvsem zato, ker nam ohranja moč srca oziroma kondicijo, upočasnjuje staranje, ovira propadanje mišic in drugih organov, ohranja lahkotnost gibanja, zmanjšuje nevarnost bolečin v kolenih, kolkih, hrbtenici, zmanjšuje našo nervozo ter nas dela samozavestne in sproščene itd. Tudi zdravo telesno težo lažje ohranjamo z aktivnim življenjem. Skratka:

***Zdravo staranje oziroma kvalitetno in dolgo življenje je v veliki meri odvisno ravno od našega gibanja in živahnosti.***

### **Vsakodnevno aktivno življenje**

Običajno govorimo le o hoji, teku, nordijski hoji, kolesarjenju, planinarjenju. Toda z aktivnim ali neaktivnim slogom se srečamo že zjutraj, ko se usedemo na rob postelje; no, mladi že prej. Potem pa je vse odvisno od našega osebnega dnevnega sloga. Če se s postelje samo prestavimo na stol za mizo, kjer si pustimo postreči z obilnim zajtrkom, nato pred televizor ali v prisilno držo na delovnem mestu, je naš slog seveda izjemno neaktiven s številnimi posledicami. Teh posledic ne morejo izničiti niti polurna hoja, tek ali športna aktivnost.

Če pa začnemo in nadaljujemo dan na nogah z živahnim gibanjem v stanovanju in izven njega, brez izogibanja primernim obremenitvam, s čim manj sedenja, z lahkotnim delom na vrtu, peš z nahrbtnikom po nakupih itd., pa smo večji del vsakodnevne potrebe telesa po gibanju že uresničili. Torej:

***Čim manj sedenja, zato pa veliko živahnega gibanja preko celega dne, brez izogibanja lažjim obremenitvam telesa, in obveznim ležečim opoldanskim počitkom.***

### **Ohranjanje in krepitev mišic**

Mišice z našim staranjem nezadržno propadajo, medicina pravi, da po tridesetem letu celo po en odstotek na leto. Vendar lahko ta proces upočasnimo, če jih vsakodnevno obremenjujemo. Že kakršno koli fizično delo v stanovanju ali izven njega mišice ohranja in krepi. Če k temu



dodamo še vsakodnevno nekajminutno stojo na prstih, dvig nog ali telesa, ko smo v ležečem položaju, hojo z naslanjanjem na palice ali vsaj rahlo obteženim nahrbtnikom, gibanje na trampolinu, dviganje lažjih uteži ali platenk vode itd., prispeva to k ohranjanju mišic, krepitvi telesa ter izboljšanju razpoloženja in samozavesti.

Seveda pa bistveno izboljšamo rezultate, če se vključimo v redno rehabilitacijsko telesno vadbo v Koronarnem klubu ali drugje. Tu pod strokovnim vodstvom vaditeljev pravilno dihamo, krepimo tudi tiste mišice, ki sicer ostajajo nedotaknjene, in se psihično sproščamo; pa krvni tlak in srčni utrip si izmerimo in se seveda družimo. Torej:

***Karkoli storimo za krepitev mišic, storimo za naše zdravje, lahkotnost gibanja in zdravo staranje.***

### **Krepitev srca oziroma kondicije**

Seveda pa ohranjanje in krepitev srca zahtevata še dodatno skrb in napor. Tako kot druge mišice krepimo z dviganjem bremen in ponavljanjem tega, pa srce npr. krepimo z živahno hojo, ki nam poviša srčni utrip za 20 do 40 utripov na minuto, vsaj 30 minut, nekajkrat na teden. Za to je seveda veliko možnosti, od nordijske hoje, lahkotnega teka, nadzorovanega kolesarjenja, sobnega kolesa in traku do lahkotnega pohodništva itd. Nekateri si utrip merijo kar z otipom na levi roki, za srčne bolnike in zelo stare ljudi pa je primernejši merilec srčnega utripa. Vsak trenutek nam kaže nivo srčnega utripa, da lahko prilagajamo aktivnosti zelenemu utripu. Za zdrave ljudi je najvišji še primeren utrip 220 minus leta starosti, srčnemu bolniku pa ga določi zdravnik po opravljenem testu na kolesu. Še eno zelo pomembno funkcijo ima merilec. Ko imamo povišan utrip in se ustavimo, mora utrip takoj začeti upadati, saj ni več višje obremenitve. Če ne začne upadati v eni minuti ali največ dveh, je srce že preobremenjeno in moramo obremenitev znižati ali pa celo prekiniti. To je posebej pomembno, ko gremo na pohode ali planinarimo, ko ni pomembna samo višina utripa, ampak

tudi skupni čas obremenitve oziroma utrujenost. Skratka:

***Brez zavestne krepitve s fizično aktivnostjo naše srce slabi, kar pa pomeni slabšo prekrvavitev telesa ter posledično hitrejšo staranje in večjo ogroženost za številne bolezni.***



### **In še beseda 96-letnika**

»Vsi me sprašujejo, kakšen recept imam, da sem pri 96 letih še tako dejaven in živahen. Pred dnevi sem imel pregled in zdravnik mi je rekel, da bom zlahka doživel 100 let. A ne delam prav nič posebnega. Treba je trenirati glavo in telo. Možgane treniram s statistiko, telo pa z gibanjem. Imam svoj red. Nikoli ne poležavam. Veliko hodim, kup opravkov imam. Nenehno sem aktiven. Stalnica v mojem urniku je le popoldanski spanec, saj so nam že v Partizanu zabičali: »Po kosilu vsi spat!« In pri hrani sem zmeren. Jem sicer, kar mi prija, a po malem. Poslušam svoje telo in ne žene, ki mi vedno preveč naloži na krožnik (smeh). Tako jem malo, a večkrat.« Marko Račič, Polet 02/11. Avgust 2016

Ivan v akciji!

*Tilka Dorič*  
**Šola zdravega življenja 2016 v Zdravilišču Strunjan**

Zima je bila dolga, brez sonca,  
ki se je skrivalo v meglicah,  
kar je značilno za Koroško,  
predvsem mislim na Črno in Mežico.

Naša srca sama ali v dvoje  
so želela si na zdravo, toplo sonce.  
Strunjan je naše pribežališče,  
ki ga vsak zelo rad obiše.

Sprejme nas Barbara s svojo toplino,  
ki izžareva čutnost in milino.  
Pripravi nam zdrave dejavnosti,  
da polno smo zaposleni.

V recepciji Talaso Strunjan  
nas prijazno sprejmejo  
in se zelo za nas potrudijo.  
Razvaja nas osebje kuhinje,  
ki tako dobro kuha,  
da mi malo preveč »popapkamo«.



In vrli natakartji,  
ki nam pridno strežejo  
in z mize vse pospravijo.

Spomnimo se vseh,  
ki našo prtljago dostavljajo,  
in skrbnih sobaric,  
ki vse pospravijo.

Vsakemu posebej bi rekla hvala  
in vsem skupaj iskrena hvala.

V bodoče naše želje so,  
da sonce in zraven vse  
pri vas rezerviramo.

Ivan je naša hrbtenica,  
na katero se opiramo vsi.  
Zna razumeti naše težave in skrbi.  
Ivan!  
Hvala in še enkrat hvala ti!



*Kar 50 se nas je udeležilo letošnje šole v Strunjanu. Imeli smo srečo z vremenom, deležni smo bili odlične oskrbe in programa, sami pa smo poskrbeli za veliko druženja, dobre volje in smeha, nekateri pa so tudi nabrusili pete.*