



KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

Ob Suhi 11, 2390, ravne na Koroškem

Številka 23, februar 2021

info@srce-si.si, www.srce-si.si / 040 799 690, 031 365 691

GLASILO



Urednik: Alojz Ovnič, Oblikovanje: A. Ovnič, P. Kordež, Lektoriranje : Prof. Helena Merkač,
Strokovna mentorica : Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., spec int., Tisk : Malex d.o.o.,
naklada: 450 izvodov

KAZALO:

- Stran 3. Koronarna skupina Kotlje (Dorica Pučelj)
- Stran 5. Preživeli smo komplicirano leto (Uvodnik - A. Ovnič)
- Stran 6. Pandemijo COVID-19 ustavi le zadostna precepljenost prebivalstva - (Prim. Cirila Slemenik Pušnik dr. medicine specialist interne medicine in kardiovaskularne medicine)
- Stran 8. Denar (Ivan Penec – Vanč)
- Stran 9. Grehi (Alojz Ovnič (obračun dela za leto 2020)
- Stran 13. Srce (Helena Ošlak)
- Stran 15. Sreča (Helena Ošlak)
- Stran 16. Dihanje in dihalne vaje (Nevenka Lednik)
- Stran 19. Spanje je pogoj dobrega zdravja (Ivan Žagar)
- Stran 21. Moja vključitev v koronarni klub (Martin Blatnik)
- Stran 22. Telesna vadba v času korona krize (Peter Kordež – vodja vaditeljev)
- Stran 23. Nevidna rastlina (Helena Ošlak)
- Stran 24. Oživljane (Letak – ERC, uredil: Peter Kordež)

NEKAJ POMEMBNIH ŠTEVILK:

Alojz Ovnič, predsednik, tel.: 040 799 690, e-naslov, alojz.ovnic@t-1.si, info@srce-si.si

Klic v sili: 112

Vodje skupin: Črna na Kor. - Jani Selišnik tel.: 031 602 277

Mežica - Irma Rebula Tel.: 031 148 784

Prevalje - Martin Blatnik Tel.: 041 489 352

Čečovje - Berta Jež Tel.: 040 745 530

Ravne na Kor. - Branko Šteharnik Tel.: 031 357 112

Kotlje - Branko Junger Tel.: 031 583 670

Strojnska reka - Majda Pečovnik Tel.: 031 557 891

Črneče - Boža Novak Tel.: 041 7293 26

Dravograd - Friderik Ločičnik Tel.: 041 692 947

Dorica Pučelj

KORONARNA SKUPINA KOTLJE

Kako začeti? To je zdaj vprašanje. Aha, je že tu misel, ki bo šla na papir. Brez datumov in števil, saj jih tako pozabljamo.



Moj mož Toni je že hitro na začetku obiskoval telovadbo, ki se je odvijala v predavalnici ZD Ravne. Kmalu sem se mu pridružila tudi jaz. Ker pa so z enako skupino začeli tudi v Kotljah, sva bila povabljeni vanjo, ker še ni bilo toliko članov. Tudi tu se je začela skupina večati. Dobivamo se v torkih ob šestih v zimskem, ob sedmih v poletnem času.

Začnemo z dihalnimi vajami, ki jim sledijo vaje za raztezanje in boljšo gibljivost udov. Večkrat se kdo spomni kakšne vaje, ki jo potem tudi

izvedemo. Tudi skupinske vaje - igre delamo in ob teh je navadno smeh in skupinski duh. Najlepša mi je v spominu, ko smo se objemali in izmenjevali, da smo se v njih vsi zvrstili. Kaj pa danes? So samo sanje in pričakovanje, da ti duhamorni časi minejo.

Torej, v naši skupini pretežno telovadimo ob glasbi. Zadnjih petnajst minut se sproščamo. Meni je ta del zelo drag. Kljub gluhosti mi uspe priti skozi sproščanje. Sem čisto blizu radia, a vseeno kdaj kaj preslišim. Ker pa to delamo že tako dolgo časa, vem za vrstni red in gre lepo skozi. Ali pa enostavno mirujem in čakam, da pride tekst, ki je slišen. Tu bi rada položila na srce nekaj besed tistim, ki se ne sproščajo preveč radi. Če se potrujiš in slediš navodilom, je na koncu uspeh vse vadbe zagotovljen. Vse bolečine ali vaje, ki so bile za koga pretežke in so mu delale težave, se ob sproščanju izgubijo in telo je mehko in prisesano na stol. Pripravljeno je iti novim izzivom

naproti. Velikokrat, ko je lepo vreme naredimo pohod in tudi zadostimo potrebam po telovadbi. Ker pa smo v skupini dobrovoljni in srčni, poleg telovadbe počnemo dosti drugih stvari. Obeležujemo vse praznike in se vsakemu posebej posvetimo. Na koncu šolskega leta priredimo zaključni piknik. Tudi v počitnicah smo bili v preteklosti dejavni in imeli nekaj enodnevnih izletov. A tu so bili



aktivni posamezniki, ki so skrb in organizacijo sprejeli v svoje roke in izvedli to odlično. To so bili prekrasni izleti, ki so nam zapustili lepe spomine.

Ob koncu leta nas obiše Božiček, vsak od nas prinese darilce, ki dobi številko, potem je na vrsti žrebanje in izdelek zanj. Za pusta se našemimo, vsak prinese dva ali več krapov in si tako naredimo pustno zabavo. Za dan žena nas moški obdarijo z rožico, ženske pa za njih -



mučenike pripravimo kakšno primerno darilce. Za veliko noč si izmenjavamo jajčke.

Za kulturni praznik nas vaditeljica popelje v svet poezije. Pa tudi drugače nam večkrat čisto na koncu vadbe prebere kakšno dobro misel ali verz. To so zelo lepi in pomenljivi verzi. Tudi okrogle rojstne dneve praznujemo in še druge dogodke, ki se

članom zdijo pomembni in jih podelijo z ostalimi klenimi vrstniki.

Za vse nas je pomembno, da smo aktivni in se družimo. Večkrat ne moremo priti, večkrat bi najraje ne šli, ker smo v kakem delu ali nevolji, a ravno takrat smo potem najbolj zadovoljni, da smo šli, si pretegnili ude, uravnali telo in to je najbolj pomembno. Lepo je, da se v skupini počutimo dobro, da se družimo. Za konec bi rada ponovno položila na srce nam vsem: » Kjer se počutimo dobro in se nam dogajajo lepe reči, nikar ne pozabimo, da je v to nekdo nekaj vložil, dal svoj čas in dobro voljo in, da smo vsi mi dolžni tudi kaj prispevati k temu. To, da prispevamo, nas bogati in notranje izpolnjuje«.

Trudimo se in se ne dajmo. To velja tudi za vse ostale »kronarce« v naši regiji.

prehranska dopolnila

vitaminsko mineralni dodatki, tinkture

opornice in ortoze

ekološka olja za uživanje
konoplino, laneno, orehovo, črne kumine

zdravila brez recepta

v specializiranih prodajalnah

čaji in čajne mešanice

ortopedska obutev

in vse za nego stopala

športni program

masažni geli, olja, hladno tople vrečke, grelne kreme, bandažni in kinezio trakovi

terapevtske žoge in blazine

valji, ravnotežnostne blazine, žoge, krepilci prstov, trakovi

ščitniki za šport deroyal

kompresijska oblačila in nogavice

športni napitki, geli, čokolade

naravni sokovi

Dr. Steinberger, Aronia, Aloe vera


skrb za zdravje

Ravne telefon: 82 18 210
Prežihova 22, Ravne na Koroškem

pon.-pet.: 8-19, sob.: 8 - 13
www.medikem.si

10% popust za člane Koronarnega kluba Mežiške doline


Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije



Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih
pripomočkov

Alojz Ovnič

PREŽIVELI SMO KOMPLICIRANO LETO – LETO 2020

Mislil, da se boste strinjali z mano, da je bilo leto, ki je za nami eno najtežjih kar smo jih preživljali. Ne bom trdil, da ni bilo že tudi težje, vsekakor pa ne v smislu omejevanja in predpisovanja načina življenja. Vsi se spominjate, da smo preteklega leta 14. marca planirali redni letni občni zbor, ki smo ga v zadnjih minutah odpovedali saj je 13. marca vlada izdala popolno prepoved druženja državljanov v skupinah nad 10 ljudi. 10 ljudi, kako, saj nas je vendar 479. Rezultat vsega je bil takšen, da se skozi celo leto nismo smeli dobivati v nikakršni obliki, ki nam bi zagotavljala srečanje s prijatelji.



Po drugi strani pa smo lahko veseli, da zloglasni koronavirus ni zahteval večjega števila umrlih. Sledili so ukrepi, ki so včasih bili tudi neživiljenjsko tempirani in nepremišljeno sprejeti. Zavedamo se, da je bilo vse narejeno z namenom čim večje zamejitve širjenja virusa in preprečevanja okužb v širših množicah

prebivalstva. Dočakali smo aplikacijo na pametnih telefonih, ki nas naj bi opozarjala na morebitne nevarnosti srečevanj z okuženimi ljudmi. Ja, namestil sem si to aplikacijo, moram pa povedati, da mi ni kaj posebej koristila. Namreč, nekaj krat me je opozorila, da sem imel nenevarno srečanje z ne vem katerim okuženim človekom. Minilo je nekaj dni pa je ta nevarnost minila. Na kratko lahko zaključim, ta aplikacija ni imela oz. nima posebnega smisla. Ja, smisel je imela za avtorje aplikacije, ki so pokasirali na ta račun. Minilo je poletje, prišla jesen in glej ga zlomka, prišel je drugi val koronavirusa.

Jesensko obdobje je bilo še posebej razburljivo. Zaprli so nam večino trgovin, zaprli so šole, ustavili so skoraj vso obrtno dejavnost z redkimi izjemami nekaj dni, ko smo lahko šli celo k frizerju in pedikerju. Nisi pa mogel kupiti niti spodnjic, ne nogavic, da ne govorim o kakšnem spodobnem kosu obleke. Rekli so, da ne smemo preko meje občine in kaj to pomeni za nas Korošce? V razdalji nekaj km itak ni najti kaj pametnega pa smo se spremenili v zelo šparovno skupino državljanov. Že, že, kaj pa so lahko počeli tisti, ki so ostali doma zaradi zapiranja v dejavnostih. V ozadju je družina, ki ima svoje potrebe, denarja pa ni. Vsi, ki imajo doma šoloobvezne otroke so se spremenili v učitelje. Ko sem tako opazoval obnašanje posameznikov, ki jih na srečo zaradi maske ni bilo mogoče prepoznati, sem opazal kako se ljudje zapirajo v svoje »mehurčke« pa ne zaradi varnosti, vzrok je bila notranja stiska človeka, ki razmišlja kako bo preživel, bo kupil vsak dan liter mleka ali kilo kruha ali pa vse omejil na polovico, kajti vlada mu ne dovoli tiste osnovne pravice – pravice do dela in zagotavljanja osnovnih pogojev za preživljanje. Skratka zelo so narasle socialne stiske in strah kaj bo jutri. Resnica je, da je vlada preko korona ukrepov nekaj obljubljala, toda žal učinek je bil zelo slab, slab vsaj za večino državljanov.

Obljubljali so nam vesel božič in srečno novo leto – kakor za koga. Naj vam položim na srce: Ko boste imeli priliko priti do cepiva proti COVID-19 jo izkoristite in se udeležite cepljenja - varujte svoje zdravje in zdravje vseh vam dragih.

Jaz pa vam za konec zaželim veliko boljše leto 2021 in predvsem veliko zdravja.

prim. Cirila Slemenik Pušnik

PANDEMIJO COVID 19 USTAVI LE ZADOSTNA PRECEPLJENOST PREBIVALSTVA - **POLAGAM VAM NA SRCE - CEPITE SE!**

V začetku marca bo že leto dni odkar se vse vrti okrog KORONE, žal smo morali zaradi nje ustaviti vse vitalne dele družbe: šolstvo, zdravstvo, gospodarstvo, kulturo,... Glede na število obolelih in število smrti se očitno nismo ustrezno odzvali na vsa priporočila. Šele ko imamo svoje najbližje, prijatelje, ki prebolevajo hudo obliko bolezni ali celo umrejo, se zamislimo in poskušamo ukrepati drugače.

Ob številnih medijskih predstavitev, predvsem pa med člani v koronarnem klubu, se je dosti govorilo o naši ranljivosti, ne le zaradi let, ki jih štejejo, ampak zaradi naših kroničnih bolezni. Po pogovorih s člani vidim, da poskušamo kar najbolje upoštevati ukrepe, kar je nujno in prav. Ljudje čez 80, ki so jih spraševali o ukrepih, so praviloma pozitivni, brez dvomov, kaj je smiselno in kaj ne, stoično prenašajo tudi osamljenosti v teh hudih časih. Kličejo po enotnosti in solidarnosti.

Če smo se COVIDU uspeli izogniti ali smo preboleli blažjo obliko, brez posledic, je sedaj na nas, da naredimo naslednji korak, da bolezen zamejimo in se izognemo posledic, ki bi sicer



Utrinek z naše vadbe na Prevaljah.

rušile našo družbo na vseh področjih. Virus ne bo izginil s sveta, bo pa od posameznika in družbe odvisno, kako bomo živeli z njim.

Brez dobre precepljenosti, bomo še naprej ogroženi z virusom. Vsak posameznik bo s cepljenjem preprečil, da virus omejuje našo svobodo in jemlje življenja. Trenutna cepiva, ki so na voljo, so varna in učinkovita, z res minimalnimi stranskimi učinki. V Sloveniji nismo imeli resnih zapletov pri 42 000 do sedaj cepljenih.

Kaj naredimo s cepljenjem?

Pri cepljenju z neškodljivimi delci se v telesu razmnožijo spominske, obrambne celice – limfociti, ki bi jih naš imunski sistem sicer razmnožil šele ob okužbi z virusom. S cepljenjem si pridobimo imunsko zaščito.

Da bi čim prej razvili cepivo, je bilo vključenih v raziskave ogromno število raziskovalcev in prostovoljcev. Trenutno uporabljamo cepivo mRNK (molekularna informacijska RNK), ki ne vstopa v jedro celice, kar bi lahko vplivalo na našo genetsko zasnovo. Pri omenjenem cepivu so lokalni vnetni učinki blažji, saj so glede na postopke produkcije cepiva očiščena bioloških primesi. Alergije so izjemno redke. Cepljenja z mRNK cepivi svetujejo in priporočajo tudi za

kronične bolnike z ulceroznim kolitisom, luskavico, revmatoidnim artritisom,... in tiste na imunosupresivni terapiji.

S cepljenjem lahko zaščitimo pred boleznijo sebe in tiste, ki jih epidemija najbolj ogroža, zmanjšamo število umrlih in ustvarimo pogoje za čim prejšnjo vrnitev v normalno življenje. Korist cepljenja je mnogo večja od možnih tveganj. Z njim smo v preteklosti rešili več življenj kot s katerim koli zdravljenjem, zato sodi med največje dosežke medicine. Odločitev za cepljenje je sicer osebna pravica vsakega posameznika, a več kot nas bo cepljenih, prej lahko pričakujemo, da bo epidemija zaustavljena (cepljenega vsaj 70 % vsega prebivalstva- tudi v Sloveniji).

Enotni, solidarni in odgovorni, z dobrim odzivom na cepljenje, lahko vplivamo na čimprejšnje normalno življenje po epidemiji, ko bomo lahko ponovno deležni oskrbe vseh kroničnih bolezni, tudi srčno-žilnih.



CEPIMO SE IN PRISPEVAJMO SVOJ DELEŽ ZA ZDRAVJE VSEH NAS!

Strokovna mentorica KK Mežiške doline, prim. **Cirila Slemenik Pušnik**, dr.med., specialistka kardiologije, interne in vaskularne medicine

Ivan Penec – Vanč

DENAR

Tuj nove dinarje smo meli,
nikol taj nisl vedo kir je nov,
na koln smo zastojn se greli,
namorje vohko vsak je šov.

Marka meva je le eno hibo
Če glih draga, ko žafran,
Je za kupit nikjer ni bvo,
Sn zaprajo zano skor ciev dan.

Priftošne smo meli povne,
šiht je duobo že kr vsak,
smo dievali se včasih bovine,
delavc skor dohtarju je biv enak.

Na ambart zašpilava je pesem druga,
Smo gr si prešli, da vse mine,
Razleteva se je naša Juga,
zabrisava je dinar med spomine.

Tot, če mev sm dojsti dnarja,
si včaseh z njim pomagat nism mov,
z njim sm vahko pvačo farja,
s štacune sn pa prazn duomo šov.

Prinesli tolarji so nam svobodo,
S certifikati so vliekli nas za nuos,
Smo z njimi nafuotrali gospodo,
Vse vkup je bil en velik štos.

Vejko vriedne ble so taj devize,
sn marke vahko duobo na skrivaj,
če mev sn kolčkaj dore zveze,
črez mejo sn vahko kupu marsikaj.

Zdaj hvalimo z evropskimi se evri,
A šeti dnar ni dober za vse nas,
S čudnimi državnimi manevri
Bomo gratali navadna vas.

Je marka trdna bva valuta
in dovge cajte pravi naš vladar,
lepo oblečena pa doro obuta
je marsikira bva za šeti dnar.

Nas priedajo za kune in dolarje,
Dojst spuvali smo, liepih bajt,
Vse štuo že tuje nam vladarje,
Najrajš bi z dinarji šou v prejšnji cajt.

Alojz Ovnič

GREHI, KI NAM JIH JE ZADAL KORONA VIRUS, V LETU 2020

Nič novega ne boste izvedeli, če rečem ogromni, ogromni na vseh področjih delovanja Koronarnega kluba Mežiške doline. Da je temu resnično tako je očitno vidno ob srečevanju s člani na terenu. Leto 2020 je bilo usodno za delo vseh klubov ne samo Koronarnega kluba. Sami dobro veste, kakšno je bilo dogajanje okrog izvedbe zbora članov, ki je bil planiran in do podrobnosti organiziran za datum 14. marca, tik pred samo izvedbo je bila razglašena prepoved zbiranja skupine več kot 10 ljudi na enem mestu, saj veste nas pa je krepko preko 400 članov. Ves vložen trud v priprave je splaval po vodi in sledila je odpoved občnega zbora, s tem posledično tudi odpovedovanje naročene prehrane, kulturnega programa, glasbe in seveda tudi priprave dvorane.

Dobro, to je bilo pač delo tja v tri dni, vse je minilo. Veliko večja škoda se je kopičila skozi celo leto na področju vsebinskega dogajanja v Koronarnem klubu. Naj se dotaknem samo najbistvenejših sklopov delovanja:

Vseživljenjska rehabilitacijska vadba srčno žilnih bolnikov: Dobro vam je poznano, daje bila sočasno s prepovedjo druženja prepovedana tudi rehabilitacijska vadba. Minil je mesec marec, mesec april polovica maja, ko smo se nekako trudili organizirati vadbo na prostem v obliki sprehodov. Poiskali smo kraje kjer smo na zelo lepih lokacijah opravili nekaj gibov, se razmigali in nadaljevali pot nazaj proti domu oziroma izhodiščni točki. Spomladanski del je minil, prišel je jesenski del za katerega smo upali, da pa bo resnično normalen in bomo lahko šli nazaj v telovadnice in dvorane. Figo, enak ali pa celo slabši od spomladanskega. Koncem meseca septembra smo bili ponovno prisiljeni popolnoma prekiniti s telovadbo in ostati doma. Izvedli smo nekaj ur vadbe na prostem, kot smo jo vpeljali v spomladanskem delu, žal pa je bila udeležba slaba, mogoče tudi zaradi preslabe angažiranosti vodij skupin zaradi neinformiranja članstva. Doživeli smo celo policijsko uro, ki še kar naprej traja, koliko je smiselna naj presodijo drugi, meni se zdi neumna. Če sem odkrit, sam osebno nikoli nisem bil pristaš ponočevanja.

Moje prepričanje je, da smo izgubili ogromno na področju fizičnega zdravja, da ne govorim o pomenu trenutkov, ko se srečamo s prijatelji. V takih primerih se pokaže socialni vidik človeške narave.

Zdravstvena vzgoja srčno žilnih bolnikov: Tisti, ki ste pogledali naš plan dela za leto 2020 ste videli, da je bilo planiranih kar nekaj zdravstvenih predavanj za članstvo. Vse je splavalo po vodi. Naša strokovna vodja koronarnega kluba primarij Cirila Slemenik Pušnik dr. medicine specialist interne medicine in kardiovaskularne medicine je nekajkrat spomnila člane na pomen varovanja pred COVID -19. Obvestila pa ste prejemale tisti, ki imate dostop preko elektronske pošte. Srčno upam, da bomo lahko vsaj v letu 2021 delno nadoknadili zamujeno. V celoti pa vsega zamujenega nikakor ne bo mogoče nadoknaditi. Skrb za naše zdravje moramo zaupati našim osebnim zdravnikom in lastni zavesti o pomembnosti zdravja.

Izpadel nam je celoten program usposabljanja na področju temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED.. Prepričan sem, da bo Peter s svojo ekipo nekaj nadoknadil. Kaj pa šole??.

Edinstven oddih za koronarne bolnike blizu doma



COVID GARANCIJA

Če zaradi COVID-epidemije ne morete izkristiti vaše rezervacije (zaradi bolezni, karantene ali zaprtja naših kapacitet), vam zagotavljamo **100 % vračilo**.



Kombinacija darov narave in profesionalne zdravstvene oskrbe

V Zdravilišču Radenci z več kot 135-letno tradicijo vas pričakuje termalna oaza z notranjimi in zunanji bazeni. Če termalni vodi dodate še druge tri naravne zdravilne dejavnike – mineralno vodo, bogato s CO₂, zdravilno blato in ugodno klimo z več kot 250 sončnimi dnevi v letu – boste našli recept za oddih za zdravje! Vitamin D, ki se ga boste naučili v sončnih počitniških dneh, zaščita dihal z inhalacijami mineralne vode in mineralne kopeli pripomorejo k krepitevi imunskega sistema. Dobro počutje si lahko pričarate tudi z vsakodnevnim kozarčkom mineralne vode neposredno iz vrečca.

24/7 zdravstveni center

Zdravstveni center Zdravilišča Radenci ima dolgoletno tradicijo in je specializiran za bolezni srca in ožilja. Za paciente 24 ur na dan z uporabo sodobne medicinske tehnologije skrbi vrhunsko usposobljeno strokovno osebje. Bolnikom nudimo tako osnovno rehabilitacijo po operaciji srca kot tudi obnovitveni program, ki zmanjšuje možnost ponovnih koronarnih zapletov ali poslabšanja srčno-žilne bolezni, spodbuja zdrav način življenja in krepi zdravje.

Kopel tisočerih mehurčkov

Kopel v mineralni vodi, ki je s CO₂ ena najbogatejših vod na svetu, blagodejno vpliva na srce, kožo in splošno počutje. Mehurčki CO₂ pronicajo v telo, tako izboljšajo prekrvavitev in s tem pripomorejo k hitrejšemu razstrupljanju organizma. Kopeli prispeva tudi k uravnavanju krvnega tlaka. V Salonu zdravja, kjer lahko preizkusite vse prvenstvene storitve zdravilišča, pa ne spreglejte tudi mineralne kopeli za svileno mehke roke.

02 512 22 00 | rezervacije@shr.si
www.sava-hotels-resorts.com

ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

Druženje in prosti čas: Druženje ja, kako pa če so nam prepovedali sleherno druženje. Odpadel je občni zbor, predvideli in organizirali smo šolo zdravega življenja v mesecu maju 2020. vse je bilo pripravljeno. Razporedili smo celo že zasedenost sob in vas porazdelili pop posteljah pa nam je vlada rekla: »Jok brate, odpade«, mi pa smo ostali doma. Vajo smo ponovili tudi v mesecu septembru, žal je bil rezultat isti. Po vseh pripravah in delu, ki je bilo vloženo v priprave so nas onemogočili. Mogoče je bilo iz vidika koronavirusa tudi prav, kaj pa vemo.

Malo več sreče ste imeli člani, ki ste se odločili za okrevanje v Zdravilišču Radenci. Dvajset srečnežev je lepo preživelo počitnice v prijetnem zdravilišču. Celo vreme je služilo tako, da so bili zadovoljni vsi, tudi osebje v Zdravilišču Radenci.

Velika akcija naj bi bila organizacija piknika, ker izleta, to smo vedeli, ne bo mogoče izvesti. Velika akcija je bila organizacija, drugega, končnega dela, kot veste ni bilo, ponovno zaradi koronavirusa in omejevanja druženja.

Rezultat vsega je ena velika žalost. Nič nam ni uspelo, članstvo je ostalo praznih rok. Kaj nam bo prineslo leto 2021 bomo še videli. Upam na vse najboljše. V takšnem tonu tudi živimo in pričakujemo več srečanj. Saj smo vendar ljudje, ki nas veže družba in srečevanja ob prijetnih pogovorih.

Obveščanje in informiranje: Področje za katerega lahko trdim, da nam močno peša. Kar nekaj stvari se je dogajalo za katere bi bilo prav, da bi prišle tudi do vas, žal zaradi neorganiziranih poti niso bile izvedene. Živimo v času elektronskega obveščanja. Pogoj za uresničitev so vsekakor povezave, ki potekajo preko elektronske pošte. Zavedam se, da vsi niste opremljeni z računalniki in pametnimi telefoni. Po drugi strani pa sem tudi prepričan, da ima vsak nekega svojca, ki obvlada te zadeve in bi se bilo mogoče povezati preko njih. Še večja težava je v dostopnosti preko telefonov, kar veliko vas je zamenjalo stacionarne telefone za mobitele. Svojih sprememb pa niste sporočili vodjem skupin. Vse, ki ste to storili prosim, javite spremembe. Vsi, ki imate pametne telefone lahko dobivate pošto preko teh v obliki SMS-ov. Moja želja je, čim bolj vzpostaviti povezave s članstvom preko elektronske pošte dokler ni možnosti osebne druženja, zato dajte svoje elektronske naslove vodjem skupin, ki bodo posredovali informacije vam ali pa jih bom vam bom posredoval jaz osebno. Najbolj sem občutil to nedostopnost meseca marca 2020, ko sem poizkušal navezati stike in vas poklicati osebno pa so bile stacionarne številke nedostopne z obrazložitvijo »številka ne obstaja«. Še enkrat vas prosim :«Sporočite spremembe svojim vodjem skupin.

Delovanje kluba: Naj povem, da je kljub vsem zapletom imel odbor v preteklem letu kar 10 sej, tako, da se je delo nevidno članstvu odvijalo sorazmerno aktivno in smo vse potrebne zadeve sprotno reševali. V letu 2020 smo izpopolnili opremo za vadbo in tudi tehnično smo se izpopolnili saj smo nabavili nov računalnik in programsko opremo za vodenje administrativnih del, ki se nanašajo na vodenje evidenc članstva in ostalega operativnega dela. Vsi člani ste dobili članske izkaznice, ki vam omogočajo nabavo medicinskih pripomočkov trgovini **MEDIKEM** na Ravnah po 10 % znižanih cenah. Spremenili smo obliko našega glasila, za katerega si osebno želim večjega sodelovanja vas članov. Zato pišite in se predstavite s svojimi izkušnjami. Vem, da vas je veliko z dragocenimi izkušnjami, ki bi bile zanimive tudi za nas ostale člane. Bodite prepričani, da bomo vsak prispevek objavili. Naj zaključim z mislijo na vas, želim, da bi se lahko kar najbolj spoznavali, da bi se lahko tudi

družili, da bi se srečevali v čim večjem številu na telesnih vadbah, na izletu, na pikniku, predvsem pa na občnem zboru, ki naj bi bil v mesecu marcu v kolikor nam bo dano zaradi koronavirusa.



Skupina Prevalje na enem zadnjih pohodov pred jesenskim zaprtjem vadbe.

Naj bo fotografija poklon naši, žal prezgodaj preminuli članici **Ljubi Pečnik** (krajno desno).
Poklon ter zahvala za sodelovanje naj bo izrečena tudi našim dolgoletnim članom in članicam:

- **Branko Ramšak**, Prevalje
- **Anton Bertalanič**, Kotlje
- **Ana Zupanc**, Prevalje
- **Kristina Pregel** skupine Čečovje
- **Peter Rastočnik**, Črna na Koroškem
- **Ana Smonkar**, Mežica
- **Ingrid Kotnik**, Črneče
- **Ljuba Pečnik**, Prevalje
- **Barbara Grabner**, Črna na Koroškem
- **Rudi Klemenc**, Ravne na Koroškem
- **Ivanka Lečnik**, Prevalje

Ker se zaradi neprijetne situacije s korona virusom nismo mogli od naših članov osebno posloviti v imenu Odbora in celotnega KKMD izrekam iskreno sožalje.

Helena Ošlak

SRCE

Srce je osrednji organ človeka in zelo na splošno ustreza pojmu SREDIŠČE. Malo sem brskala po literaturi, da bi zvedela še kaj o srcu, ja iskala sem s srcem... Francoski filozof Pascal pravi, da velike misli prihajajo iz srca, kar potrjuje, da znanje ne izključuje čustvenih vrednot. Srce je prav zares življenjsko središče človeškega bitja, ker zagotavlja KROŽENJE KRVI. Zato je simbol – ne pa resnični sedež – sedež intelektualnih funkcij. Srce je zaradi svojega gibanja tudi SIMBOL DVOJNEGA. Srce, zatrjuje taoistični učitelj Liu Zou je GOSPODAR DIHANJA. V egipčanski religiji ima srce temeljno vlogo, je v vsakem človeku središče življenja, volje in razuma.

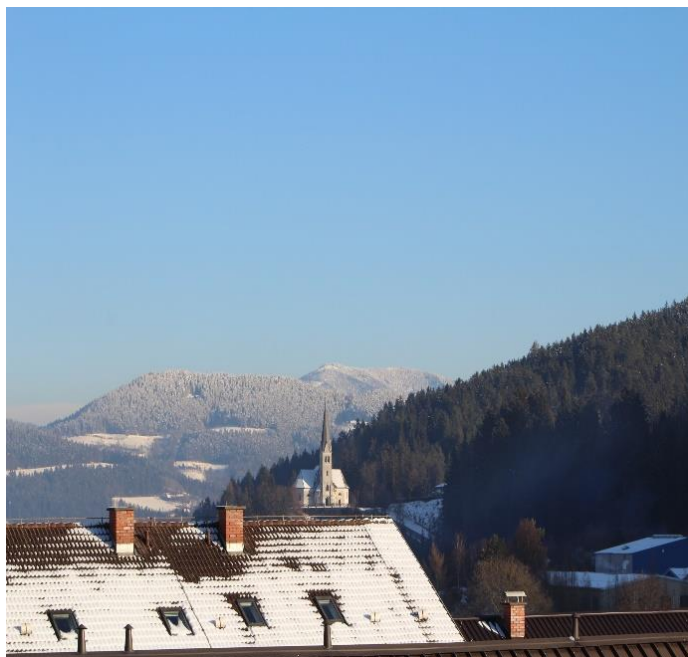


V svetopisemskem izročilu simbolizira NOTRANJEGA ČLOVEKA, njegovo čustveno življenje, sedež inteligence in modrosti. Srce je za notranjega človeka tisto, kar je telo za zunanjega človeka. Babua ben Ašer (18.stol.) pravi v komentarju izraza »ljubiti iz vsega srca«, da je srce prvi organ, ki se izoblikuje, in zadnji, ki umre. Od tod izraz »iz vsega srca«, kar pomeni do zadnjega diha. V hebrejskem izročilu pomeni MEDITACIJA govoriti svojemu srcu. V Bibliji je beseda srce uporabljena kakšnih desetkrat, ko gre za del telesa, medtem ko je več tisoč primerov v katerih je razlaga metaforična. Spomin in domišljija sta stvar

srca, prav tako budnost. Srce ima osrednjo vlogo v duhovnem življenju. Vzeti komu srce pomeni vzeti mu nadzor nad sabo. Tako sem vam predstavila nekaj od davnaj, ki pa je še vedno prisotno tu in tam.

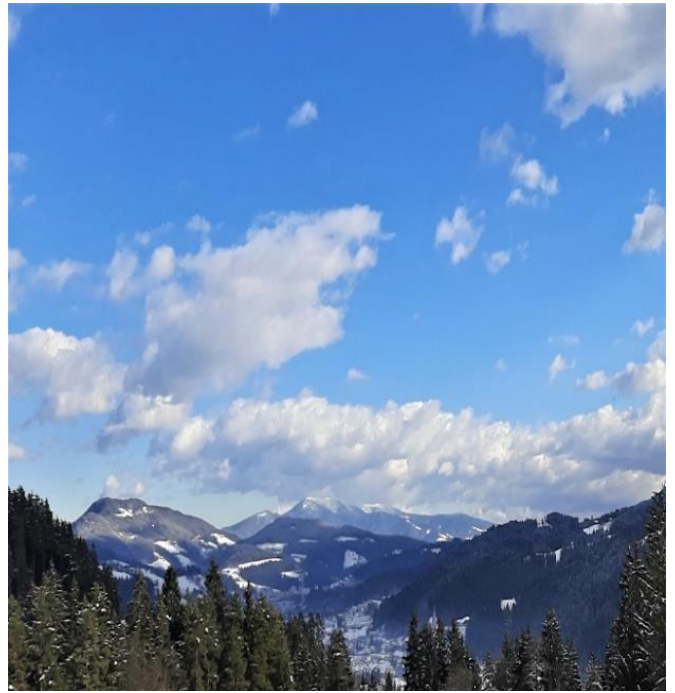
V modernem izročilu pa je srce simbol usmiljenja, kot božje ljubezni, prijateljstva, medsebojne pomoči pri čemer se Slovenci vedno pokažemo v najboljši luči.

V našem septembrskem glasilu sem prebrala največ člankov iz društvenih dejavnosti posameznega kraja, pa tudi iz mojega v Črni. V CUDV sem preživela skoraj celo delovno dobo. V času bolnišnice sem tam tudi živela, saj sem morala biti vedno dosegljiva kot priučena inštrumentarka. Pozneje in do predčasne upokojitve, sem delala kot defektolog, v tem času sem telovadnico z varovanci redno obiskovala. To mi ni bilo dovolj, saj sem se vanjo redno vračala vsaj



enkrat pa tudi dvakrat tedensko, vadila sem z našimi Črnjanskimi upokojenkami celih petnajst let. Nehala sem zaradi zdravstvenih razlogov, ki so se kmalu potrdili, doživela sem INFARKT. Pred operacijo sem si v srcu zadala, da, če bo vse v redu bom v bodoče praznovala vsak rojstni dan in izdala svojo prvo pesniško zbirko »KO ČUSTVA SPREGOVORIMO«. Čustva prihajajo iz srca, pesnik je slikar duše, je nekoč zapisal Disraeli, in uspelo mi je. Na naslovnici je veliko srce.

Kmalu sem ugotovila, da je tista telovadba, ki jo redno izvajam še v postelji zame premalo, da si želim druženja, plesa, petja in veselja... Povabile so me plesalke Bachovih plesov in že na prvem srečanju sem ugotovila, da je to to.



Sodelujoče, zbrane iz Črne, Mežice, Žerjava in tudi iz Koroške onkraj meje v Delavskem domu v Žerjavu plešemo v ritmu posebne glasbe, glasbe cvetja in zdravja.

Plešemo v krogu, držimo se za roke, od najmlajše pa tja do mene. Pod vodstvom g. Katje Srebre, ki v sredini kroga prižge svečko, ponudi karte na katerih so narisane zdravilne rožice, z opisom njihovih zdravilnih lastnosti, pokaže plesne korake in gibe, doda glasbo in začnemo. Tako vse sprejemamo preko VSEH ČUTIL in pri tem nežno »Toda oči so slepe. Iskati moraš s srcem.« (Mali princ) razgibamo celo telo. Med nami vlada čudovito vzdušje, kot, da se od nekdanj poznamo, se tikamo, ni važno ali sem suha, debela, mlada, stara. Vsake nove se razveselimo in pogrešamo tisto, ki je ni. Skratka ko me pripeljejo domov se počutim zelo dobro, dobro je tudi spanje. Sedaj v času KORONE, imam posneto glasbo in plešem po spominu. Komaj čakam, da to ZLO mine. Pogrešam objeme in druženja.

Legendarni glasbenik JAMES BROWN je dejal: »Ples nikakor ni povezan s starostjo, je primeren za vsakogar, saj je telesna aktivnost zelo pomembna za kakovostno življenje. S plesom razgibamo celotno telo. Telo postane prožnejše in odzivnejše, hkrati pa zaposlimo možgane, kar pomaga proti pozabljivosti in obenem izboljšamo še koordinacijo«. VIRI: CHEVALIER GHEERBRANT

Helena Ošlak

SREČNA

Danes čutim v sebi srečo.

Danes pišem o sreči.

Sreča!

Je čisti užitek,

Je razkošna igra čutil?

Ko ujamem srečo v svojo dlan,

Imam svojo srečo.

A sreča ima omejen rok trajanja!

Zato iščem male sreče,

Sreče v vsakdanjih, preprostih rečeh,

V toplih besedah in dejanjih.

Živim od trenutkov sreče—danes , jutri.

Sreča je nezadržno omejena

Na življenje, bivanje in obstajanje.

Srečo si moramo osmisliti.

So odločitve in premiki.

Začnimo.

So trenutki , ko si zakričimo:

»To je sreča in za to živimo!«

(Iz zbirke: KO ČUSTVA OŽIVIJO, Helena Ošlak)

Nevenka Lednik, vaditeljica

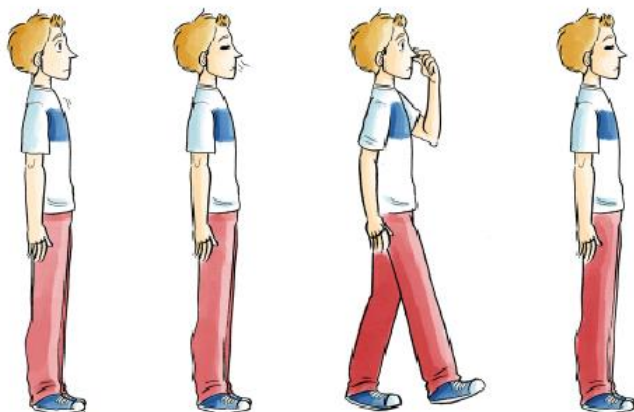
DIHANJE IN DIHALNE VAJE

Dihamo pravzaprav nezavedno, o tej telesni funkciji niti ne razmišljamo, a ko pride že do najmanjše ovire pri dihanju, je to opozorilo, da je dihanje zelo pomembna funkcija in za življenje nujno potrebna. Zakaj torej tako pomembni funkciji ne posvečamo dovolj pozornosti?

Vadba moči in vzdržljivosti inspiratornih mišic je dokazano učinkovita za različne osebe in tudi bolnike. Njeni učinki so:

- Zvečanje moči in vzdržljivosti inspiratornih mišic
- Zmanjšanje stopnje težkega dihanja
- Zmanjšana poraba energije za dihanje
- Povečanje funkcionalne samostojnosti
- Izboljšanje kvalitete življenja

Današnji način življenja v marsičem zmanjšuje kakovost življenja. Telesna vadba pa deluje kot protiutež, saj vpliva na sposobnosti organizma, na spremembe v sestavi telesa in ohranja njegovo vitalnost. Vzdržljivostna vadba ima številne pozitivne učinke na posameznika in njegovo zdravje. Z redno telesno vadbo 2 – 5 krat tedensko se pri odrasli osebi vzdržljivost izboljšali



Naredite nežen vdih skozi nos

Izdihnite

Zadržite dih in začnite hoditi; zgradite potrebo po kisiku

Počakajte, da se dihanje umiri; nato ponovite vajo

za 7 do 17%. Tudi funkcionalni parametri (dihalni, metabolični, parametri srčne funkcije in porabe kisika) se izboljšajo. Najbolj opazne so prilagoditve srčne funkcije, saj se poveča utripni in minutni volumen srca. Prav tako se že s tem izboljša dihalna funkcija. Do sprememb pride predvsem pri ventilaciji, ki se izboljša za 5,9 do 10,4%. Pomembno pa je da telo dobi za 8,9 do 13,2% več kisika. Dihalne mišice so tiste prečnoprogaste mišice, ki so-

delujejo pri dihanju. Pri dihanju v mirovanju je aktiven proces zgolj vdih, medtem ko je izdih pasiven in ne potrebuje dela skeletnih mišic. Pri mirnem vdihu so najpomembnejše mišice prepona in zunanje medrebrne mišice. Običajne frekvenca dihanja je 1416 na minuto (v mirovanju). Dihamo podzavestno. Dihanje poteka refleksno. Pri enem povprečnem vdihu vdihnemo 500ml, v alveole pa pride le 350ml, ostali ostane v sapnicah. Pljučna kapaciteta je količina zraka, ki ga izdihamo ob maksimalnem vdihu in izdihu. Odvisna je od starosti, spola, telesne aktivnosti, zdravstvenega stanja. Naprava s katero se določi pljučna kapaciteta je spirometer.

Tudi pri najmočnejšem izdihu ostane v pljučih približno en liter zraka. Telesna aktivnost povzroči spremembe v koncentraciji dihalnih plinov v krvi. Poveča se količina CO in s tem zniža pH krvi. Obenem se zmanjša količina kisika. Te spremembe zaznajo čutila v steni arterij in v podaljšani hrbtenjači. Zato center v podaljšani hrbtenjači sproži hitrejšo in globlje dihanje.

Poleg telesne aktivnosti vpliva na hitrost dihanja temperatura, stresne situacije, stanje aktivnosti. Ponoči, ko spimo je dihanje plitvo. Izdih je največkrat zelo pasiven, respiratorne mišice ne delujejo tako močno kot inspiratorne, razen pri težjih naporih, kjer so prav tako obremenjene tudi respiratorne mišice.

Inspiratorne mišice predstavljajo bistveno vlogo pri dihanju med počitkom in med treningom. Respiratorne mišice izgubljajo čvrstost pri moških že pri 25 letih, pri ženskah pa po 35 letih, čeprav nekateri vitalnejši posamezniki te oslabitve ne opazijo pred 45 letom starosti. Manj čvrste inspiratorne mišice se pogosto izrazijo kot zasoplost oz. zadihanost, ki je bolj občutna v poznejših letih.

Pri počitku vdihnemo 8 -10 litrov zraka na minuto. Med treningom pa se količina vdihnjenega zraka poveča tudi do 150 litrov na minuto, pri vrhunskih moških atletih pa celo do 240 litrov na minuto. Najpomembnejša dihalna mišica v telesu je prepona oziroma diafragma, ki leži med trebušno votlino in trebuhom. Deluje kot nekakšen ventil, ki potiska zrak v pljuča (med pomikanjem navzdol) oziroma iz pljuč (med pomikanjem navzgor). Ostale mišice prsnega koša razširijo rebra in potisnejo prsni koš navzven ter tako omogočijo, da se pljuča napolnijo z zrakom. Pri izdihu se enostavno sprostijo inspiratorne mišice pri čemer prsni koš pritisne nazaj na pljuča in zrak se iztisne ven. Pri izdihu se uporabljajo tudi trebušne mišice, vendar



pa večino dela opravi inspiratorna mišica. Prav iz tega razloga se zdi nepomembno posvečati pozornost drugim mišicam, kot le inspiratorni. Po dolgoletnih raziskavah je bistveni namen okrepiti inspiratorno mišico, ki je ključnega pomena pri dihanju.

Pri normalnem dihanju ali počitku vdihnemo približno 12 litrov zraka, medtem ko lahko med intenzivno vadbo vdihnemo tudi do 150 litrov zraka v minuti, pri vrhunskih športnikih tudi do 220 litrov v minuti. V mirovanju je celotno delo mišice inspiratorno. Med treningom je popolnoma očitno, da je delo inspiratornih mišic večji od dela respiratornih.

Slabosti inspiratorne dihalne mišice izhajajo iz različnih stanj, lahko kot posledica bolezni, potencialni vpliv na njihovo stanje pa je količina njihovega treninga oz. uporabljanja. Rek »uporabljal ali izgubi« velja prav tako za inspiratorne mišice, kot za naše mišice na nogah. Če ste preveč zadihani pri hoji po stopnicah, uporabite dvigalo in tako boste manj obremenjevali vaše inspiratorne dihalne mišice. Ko le te sčasoma oslabijo, se vaš nivo fizične pripravljenosti zmanjša in to pelje do zadihanosti in ker ste vedno bolj zadihani, se vedno bolj izogibate hoji po stopnicah,... to je začarani krog zadihanosti, pomanjkanja telesne vadbe in kot posledica vsega tega – ohlapna respiratorna mišica.

Dihalne vaje

- Dihalne vaje so stare kot človek. Naši predniki so intuitivno čutili, da jim kakovostno dihanje pomaga k sprostitvi in zdravju. Zato so dihalne vaje del vseh sistemov zdravljenja, le mi smo v sedanjem času malo pozabili nanje ...

- Za naše potrebe bom opisala nekaj preprostejših vaj.

- Dihalne vaje delamo vsak dan, najbolje zjutraj in zvečer, po potrebi pa še kadarkoli čez dan.

- Če nimamo časa, naredimo le nekaj vdihov in izdihov, najbolje pa si je vzeti vsaj 15 minut.

- Preden začnemo z dihalnimi vajami, poskrbimo za primeren prostor (prezračimo, ugasnemo telefon, se primerno oblečemo, poskrbimo, da nas ne bodo motili). Najbolje je, da dihamo v naravi. Lahko vadimo leže na hrbtu v sproščeni drži. Če vadimo sede, sedimo na stolu, ki podpira hrbtenico, še bolje pa je, če sedimo popolnoma vzravnano, brez opore. Poskrbimo (drža, obleka), da imajo pljuča kar največjo možnost širjenja.

- Najprej se vedno osredotočimo, zavemo, da bomo dihali. Odločimo se, da se bomo vaji v celoti posvetili. Kadar smo razburjeni, zaskrbljeni, jezni, žalostni, to vajo najbolj potrebujemo, vendar zanjo nimamo prave volje, pa še misli nam begajo. Nič zato. Odločeni smo, da bomo vadili. Vsakič, ko nas vlak misli odpelje, se tega mirno zavemo in se vrnemo k vaji.

- Vaja ima vsaj dvojni učinek.

- Najprej v telo spravimo dovolj kisika (ki, med drugim, pomaga pri razgradnji stresnih hormonov, ki vplivajo na naše črne misli in slabo telesno počutje)

- Če smo osredotočeni na izvajanje dihalnih vaj, možgane drugače zaposlimo, prekinemo vrtiljak črnih misli, s tem zmanjšamo produkcijo stresnih hormonov ...)

- Poskušamo dihati umirjeno, brez prisile, vendar želimo predihati celotna pljuča. Pomembno je, da v celoti izdihnemo, da naredimo prostor za svež zrak. Ko vdihnemo, se trudimo napolniti vse skrite koticke pljuč. Dihamo neprisiljeno počasi in zraven štejemo, npr.:

- Osredotočimo se na dih in potujemo z njim počasi skozi nosnici, skozi grlo, po bronhijih v pljuča, v vedno bolj oddaljene pljučne mešičke in po isti poti nazaj.

Vdihan zrak si lahko predstavljamo v neki sveži, sončni barvi, izdihanega pa v temnejši barvi.

- Ko boste nekaj časa redno delali dihalne vaje, boste ugotovili, da imajo dvojni učinek; takojšnjega (počutili se boste mirni in sproščeni) in trajnejšega.

- Jutranja vaja pomaga, da smo mirnejši in učinkovitejši v šoli ali službi.

- Kadar imamo nočne more ali ne moramo zaspati, nas te vaje umirijo.

- Večerna vaja nam pomaga odklopiti se od dnevnih skrbi in zaspati.

(viri: www.cco.si – Center celostne oskrbe)



Pri vadbi v Koronarnem klubu, najpogosteje izvajamo GIO dihalne vaje: gibanje, informacija, ozaveščanje.

Hvala vsem, ki dihate z nami!

Ivan Žagar

SPANJE JE POGOJ DOBREGA ZDRAVJA

- Zakaj je spanje tako pomembno ?

Dr. David Perlmutter v »Požganih možganih« pravi «...spanec odloča o tem, koliko bomo pojedli, kako hitro nam deluje presnova, koliko se bomo zredili oz. shujšali, ali se bomo lahko uprli infektu, kako ustvarjalni in uvidljivi bomo, kako se bomo pobirali s stresom, kako hitro procesirali informacije in se naučili novih reči in kako dobro lahko organiziramo in skladiščimo spomine« (ONA št. 38/2020, stran 34).

- Kako poteka spanje?

Spanje poteka v dveh fazah. Najprej v fazi NREM (mirno in nato globoko spanje) nato v fazi REM (lahko spanje). V fazi NREM v možganih potekajo zahtevni procesi shranjevanja pomembnih spominov in znanj ter urejanja zapletenih možganskih funkcij. Možgani v tej fazi



tudi izločajo nepomembne in prekrivajoče spomine, da ustvarijo prostor za nove in pomembne. V fazi REM pa se možgani čistijo nečistoč, poleg tega pa v tej fazi sanjamo. Faze potekajo izmenično približno vsakih 90 minut, najprej NREM nato REM pa spet NREM itd. (Povzetek iz knjige »ZAKAJ SPIMO«, Dr. Matthew Walker). Iz tega izhaja, da zdravo spanje ni odvisno le od dolžine spanja temveč tudi od razmerja med globokim (NREM) in lahkim (REM) spanjem.

- Kako se nam kaže slabo spanje ?

Kaže se nam s tem ko zvečer ne moremo zaspiti ali ko se pogosto zbudimo in težko ponovno zaspimo, ko se premetavamo po postelji, zjutraj prehitro zbudimo, ko imamo zjutraj občutek utrujenosti ali nerazpoloženosti, ko smo čez dan zaspani itd.

- In kakšne so moje izkušnje?

Redno spim okrog 8 ur. V posteljo grem ob desetih zvečer nato do 11 ure berem, ugasnem luč in takoj zaspim. Okrog treh se zbudim, grem na malo potrebo in nato takoj zaspim. Zjutraj me zbudi žena, ko odpre rolete ali pa kuža ki pride do postelje in me podreza po roki. Po kosilu si vedno privoščim še uro spanca na kavču. Vendar pa dolžina spanca ni edini kriterij za kakovost spanca. Na začetku lanskega leta sem si kupil ročno uro za štetje korakov, meritve srčnega utripa in krvnega tlaka, dolžine in kakovosti spanja itd. Povezana je s pametnim telefonom, ki obdela podatke in jih prikaže na telefonu. Prikaže tudi procent kakovosti spanja za vsako noč posebej. Zabeleži točen začetek in konec spanja, zabeleži čas spanja po posameznih fazah spanja. V povprečju spim v globoki fazi NREM okrog 1 ure, kot tudi v fazi REM. Preostalih okrog 6 ur pa v mirnem spanju faze NREM. Na tej osnovi telefon izračuna procent kvalitete spanja. V povprečju dosegam okrog 93 %, kar je odlično spanje, dosežem tudi 97, zelo redko pa tudi 100%. Občasno dosežem manj kot 90 % kar je še vedno dobro, zelo redko pa tudi pod 80% kar je pa seveda slaba kakovost spanja. Kadar imam nizek % spim

nemirno, vstanem utrujen in nerazpoložen. Vedno razmišljam o možnih vzrokih za to. Kadar spim slabo je to povezano s stresnimi dogodki pri meni ali družini, trenutnim zdravstvenim stanjem, psihično ali fizično preobremenitvijo. Kakovost spanja sem primerjal tudi z zračnim tlakom, vremenom, temperaturo vendar soodvisnosti nisem ugotovil.

- **Kakšni bi lahko bili razlogi za dobro spanje? Red v prehrani.**

Zadnji obrok hrane in pijače ne po 18. uri

- **Zdrav življenjski slog.**

Zdrava in skromna hrana, fizično in možgansko gibanje, brez dejavnikov tveganja (alkohol, tobak, fizična ali možganska pasivnost, preobremenitve itd.)

- **Prijazna čustvena naravnost.**

Izogibanje konfliktom, resnicoljubnost, druženje, medsebojna pomoč, dobrodelnost itd.

- **Zdrav življenjski slog.**

Zdrava in skromna hrana, fizično in možgansko gibanje, brez dejavnikov tveganja (alkohol, tobak, fizična ali možganska pasivnost, preobremenitve itd.)



- **Sprotno reševanje odprtih problemov.**

Težko uresničljive obljube, nezvestoba, prevelike obveznosti itd. Sam sem se v službenih časih pogosto zbudil ob treh ponoči z nerešenim problemom v glavi. Tedaj sem vstal, razmislil o problemu in na list papirja napisal možne rešitve ali pa vsaj pot do rešitve. Potem sem spet hitro zaspal in se zjutraj zbudil spočit in naspan.

NIJZ: SPANJE POMAGA PRI KREPITVI IMUNSKE ODPORNOSTI

Spanje je nujno za dobro telesno in duševno delovanje. V obdobjih večjih duševnih in telesnih obremenitev, kot je trenutna epidemija novega korona virusa, pa moramo spanju nameniti še posebno skrb, opozarja NIJZ. Spremenjen dnevni ritem, intenzivnejša uporaba elektronskih naprav, povečana tesnoba in stres, povezana z epidemijo koronavirusa – to je le nekaj dejavnikov, ki lahko v tem obdobju vplivajo na spanje.

Več na: [NIJZ: Spanje pomaga pri krepitvi imunske odpornosti - RTVSLO.si](https://www.rtv.slo.si/nijz-spanje-pomaga-pri-krepitvi-imunske-odpornosti)

Martin Blatnik

MOJA VKLUČITEV V KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

Že v prejšnji številki našega glasila sem opisal mojo izkušnjo z zastojem srca, zato se danes ne bom ponavljal. Rad bi povedal, da pred tem niti nisem vedel za koronarni klub, saj me to ni zanimalo, ker nikoli nisem razmišljal o srčnih boleznih. Za nobeno tako boleznijo nista zbolela moja starša, niti nihče drug v ožji družini. Bil sem prepričan, da se meni kaj takega ne more zgoditi, saj sem vse življenje kar aktiven. V mladosti sem treniral odbojko v Mežici, pozneje sem bil tudi odbojkarški trener na Prevaljah. Ko sta bila moja otroka še doma, smo veliko hodili po planinah in na izlete v naravo. Pozneje sem tudi z vnuku veliko časa preživel aktivno v naravi in na morju. Potem pa sem ugotovil, da bolezen ne izbira.

Ko sem prišel iz bolnice sem se začel zanimati, če tudi v Prevaljah obstaja povezana skupina srčnih bolnikov. Po naključju sva se srečala z Alojzom Ovničem, s katerim sva med pogovorom prišla tudi do te teme. Povedal mi je, da tudi v Prevaljah obstaja koronarni klub, v katerega sem se vključil še isto leto.

Na prvem občnem zboru sem bil prav presenečen, da je v Koronarni klub mežiške doline vključenih toliko članov in da ima toliko ljudi probleme s srcem. Moram povedati, da sem vesel, da spoznavam člane tega kluba, ki so sami pozitivni in veseli ljudje. Še posebej sem vesel, da se lahko udeležujem predavanj prim. dr. Pušnikove. Običajno je na teh predavanjih tudi Peter Kordež, ki nam postreže z veliko informacijami in konkretnimi primeri.

Moja edina želja za leto 2021 je, da vsi ostanemo zdravi, da ostanemo prijatelji in seveda, da mine ta nori čas, da se lahko osebno srečamo, poklepetamo in se »družimo«.

Prepričan sem, da bomo zmogli, saj veste: »Korošci smo zmeram za mušter bili!«



Pa gremo v hribe. Foto: A. Ovnič

Peter Kordež

TELESNA VADBA V ČASU KORONA KRIZE

Da nam jo je korona virus precej zagodel, nima smisla ponavljati. Na vseh področjih se je naše življenje zelo spremenilo, a bi težko rekli, da na bolje, ustavila se je tudi organizirana redna telesna vadba. Seveda ne le v skupinah koronarnega kluba mežiške doline, ampak tudi povsod drugod, kjer se združujejo skupine ljudi ali posamezniki, z željo po rekreaciji in drugih prostočasnih aktivnostih. Ker smo ravno v obdobju leta, ko je vreme nestanovitno in nepredvidljivo, marsikdaj tudi povsem neprimerno za telesne aktivnosti v naravi, nam je bolj ali manj na voljo za redno razgibavanje ostalo lastno stanovanje. Tudi tu so razmere zelo različne in marsikdo si težje privošči mirno, primerno okolje za vadbo. Da pa ne bi le »jamrali« in stokali o problemih, je bolje da iščemo čim boljše rešitve. Ena od takih rešitev je zagotovo vadba na daljavo, po zgledu šolanja na daljavo, kjer pač za silo nadomestimo prvotni način delovanja. V upanju, da vse to ne bo trajalo večno, pristopamo k uvedbi vadbe na daljavo tudi v nekaterih skupinah našega kluba, z željo, da vsaj v obdobju, ko redna tedenska telesna vadba v telovadnicah in drugih zaprtih prostorih ni možna poskrbimo za svoje telo in dušo. Prvi zalogaj je seveda nov način izvajanje ter obilica novosti na področju uporabe računalnikov in njihove opreme. Poskušali bomo pomagati vsem, ki boste želeli preizkusiti to obliko vadbe, tudi z osebnim obiskom, če bo treba pomagati pri namestitvi programske opreme v kak računalnik. Vsak strah je odveč. Kljub temu, da nam moderne tehnologije niso tako zelo blizu, se z malo pomoči lahko hitro naučimo in navadimo njihove uporabe. Nekatera društva in klubi to že s pridom uporabljajo in izvajajo, zato ni bojazni, da ne bi uspelo tudi nam. Seveda bo kar nekaj sprememb in morda tudi skupine ne bodo takšne, kot so bile doslej, saj preko video povezave lahko dejansko dostopate do vadbe od kjer koli. Problem časovne uskladitve lahko rešimo tudi s predvajanjem vadbe na zahtevo, ali drugače povedano s posnetki, do katerih lahko dostopate takrat, ko imate čas za vadbo. Video povezava pa je dobra tudi za povezovanje med člani in članicami, saj dolgotrajna osamitev zelo slabo vpliva na naše počutje ter celotno psihološko stanje ljudi, še posebej bolnikov. Tako lahko srečevanje, ki nam je trenutno onemogočeno, vsaj za silo nadomestimo z video povezavami, kar smo v odbor Kluba že s pridom izkoristili. Seveda se nadejamo, da bo cepljenje hitreje pomagalo odpraviti omejitvene ukrepe in nam ne bo treba več sedeti ali telovaditi pred računalnikom, a do takrat bo minilo še nekaj časa, ki ga bomo skušali zapolniti z aktivnostmi preko omenjenih programskih orodij.



Seja Odbora KKMD preko video povezave (Google Meet), 06.01.2021

NEVIDNA RASTLINA

Ljubezen izdaja vse,
Glas in pogled
Ljubeče srce govori tudi to,
Česar ne govori.

Ljubezen je kakor nevidna rastlina,
Preseneti in omami.

Rastlina je lahko skromna ali
zmagoslavna,

preprosta ali krasna,
njen vonj prodira enako k srcu.

Življenje gre svojo pot,
Ki ni vedno s cvetjem posuta,
Vendar je včasih klub temu lepa.

To so trenutki neizmerne sreče,

Trenutki, ki se pozabijo,
Vendar se vračajo in z njimi
Tudi vse ono kar je minilo.

(Helena Ošlak)

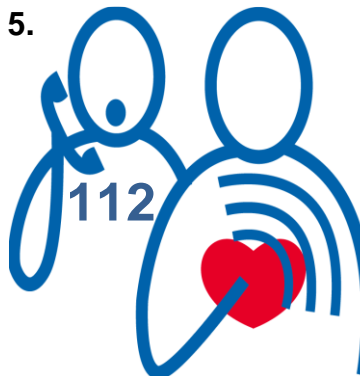
KAKO UKREPAMO OB NUJNIH STANJIH ?!!! **HITRO IN PREUDARNO !!!**

1. KO SE NEKDO ZGRUDI ALI NEGIBNO LEŽI NA TLEH:



PREVERIMO VARNOST!!!
TAKOJ PRISTOPIMO!!!
RAHLO GA STRESEMO
 ZA RAMENA IN
GLASNO POKLIČEMO:
KAKO STE ?!!!
 ČE SE ODZOVE, GA
 PUSTIMO V TEM POLOŽAJU,
 PREVERJAMO STANJE, ČE
SE NE ODZOVE:

5.



ČE UGOTOVIMO, DA
 BOLNIK **NE DIHA:**

POKLIČEMO 112 IN
POŠLJEMO NEKOGA
PO AVTOMATSKI
DEFIBRILATOR (AED),
 ČE VEMO, DA JE
 NAMEŠČEN NEKJE V
 BLIŽINI, **MI PA TAKOJ**
PRIČNEMO Z
OŽIVLJANJEM !!!

2.

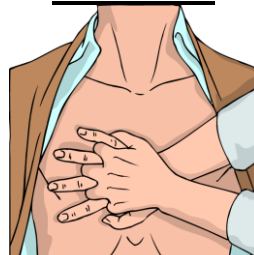


SPROSTIMO DIHALNO POT

ZVRNEMO GLAVO IN
DVIGNEMO BRADO!!!
 RAZPREMO USTA IN
 PREVERIMO, DA V NJIH NI
 TUJKA, SNETE PROTEZE, ...
 ČE KAJ OPAZIMO, TO
 ODSTRANIMO IN ...

6. OŽIVLJANJE 30:2 (ALI SAMO STISI PRSNEGA KOŠA)
STISI PRSNEGA KOŠA VSAJ 100/MIN IN NE HITREJE KOT 120/MIN

30 STISOV



2 VPIHA

ČE VESTE KAKO, NA VSAKIH
 30 STISOV NAREDITE 2 VPIHA,
 ČE NE, STISKAJTE PRSNI KOŠ
NEPREKINJENO!!!

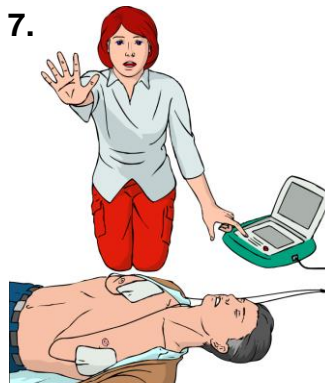


3.



PREVERIMO DIHANJE:
 PRISLONIMO UHO ČIM
 BLIŽJE NOSU IN USTOM
 TER **POSLUŠAMO,**
OBČUTIMO ALI ZRAK
 PRIHAJA IZ DIHAL IN
GLE DAMO NA PRSNI
 KOŠ, ALI SE DVIGA IN
 SPUŠČA. ZA TO
PORABIMO 10 SEKUND
 ...zaznati moramo vsaj 2 vdih in
 izdih, da lahko rečemo, da oseba
 normalno diha...

7.



KO DOBIMO **AED,** ČIM
 PREJ NAMESTIMO
 ELEKTRODE NA
 BOLNIKOVE GOLE PRSI,
 GA VKLJUČIMO IN

SLEDIMO NAVODILOM!!!
 KI JIH DAJE APARAT.

AED JE VAREN !!!
 Z NJIM **NI MOŽNO**
 ŠKODOVATI BOLNIKU NA
 KATEREGA GA NAMESTIMO!

4.

Najbolj zanesljiv znak, da srce deluje, je DIHANJE!!!



Normalno dihanje nezavestne osebe je TIHO in PLITVO, kot pri nekom, ki zelo mirno spi. Tega ne smemo zamenjati za hropenje, grgranje, smrčanje ali sopenju podobne zvoke, ki se zelo dobro vidijo in slišijo, pri osebi, ki meter ali dva od nas leži na tleh. Temu rečemo AGONALNO DIHANJE in je znak zastoja srca!!! Tak bolnik **nujno potrebuje oživljanje!!!**

8.

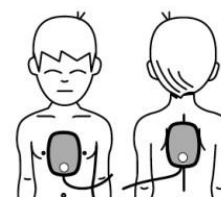
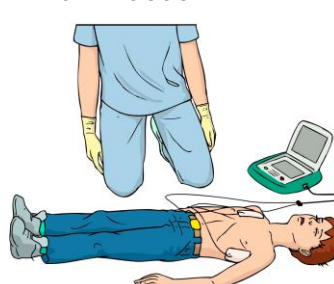
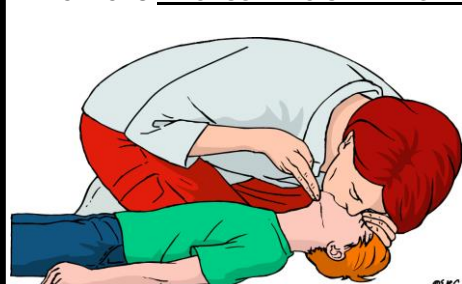
PO SUNKU ELEKTRIČNEGA TOKA NADALJUJEMO Z OŽIVLJANJEM!!!
APARAT NE NADOMESTI OŽIVLJANJA.

... ČE NISTE VEŠČI UMETNEGA DIHANJA, IZVAJAJTE STISE PRSNEGA KOŠA **NEPREKINJENO!!!**



PRI OTROKU NAJPREJ IZVEDEMO **5 VPIHOV!!!**
 NATO **1 MINUTO** IZVAJAMO STISE PRSNEGA KOŠA IN VPIHE (30:2),
 KAR POČNEMO **Z ENO ROKO!** Z DRUGO ROKO DRŽIMO ZA ČELO IN RAHLO ZVRNEMO GLAVO!!!
NATO PREVERIMO DIHANJE, POKLIČEMO 112, ČE NE DIHA, **NADALJUJEMO Z OŽIVLJANJEM 30:2!**
 PRI OTROKU **NE OPUŠČAMO UMETNEGA DIHANJA,** RAZEN V PRIMERU, KO LE TO NI MOGOČE!!!

ČE NI NA VOLJO ELEKTROD ZA OTROKE (do 8 let, < 25kg) NAMESTIMO ELEKTRODE ZA ODRASLE.



EVROPSKO ZDRUŽENJE ZA REANIMACIJO
 EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL - ERC