



KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem, www.srce-si.si, info@srce-si.si, 070/874-911, 031/365-691

GLASILO

št. 21, marec 2020

Prim. Cirila Slemenik Pušnik

- MOTNJE SRČNEGA RITMA

Alojz Ovnič

- POROČILO IN PLAN DELA KKMD

Ivan Žagar

- ELEMENTI ZDRAVJA

Ivan Žagar, Kristina Pregel, Alojz Ovnič

- DAROVANJE ORGANOV

Peter Kordež

- SUPERVIZIJA IN OBNOVITVENI TEČAJ OŽIVLJANJA

Povabilo

Vabimo vas, da svoje zdravstvene izkušnje prispevate za objavo v GLASILU; lahko tudi ustno, uredniku.

Naš e-naslov: info@srce-si.si, spletna stran pa www.srce-si.si

Pomembni kontakti

Svetovalnica za psihološko pomoč: 031/704-707

Zastopnik pacientovih pravic: 041/624-164

Klub: 070/874-911

Klic v sili: 112

Strokovna mentorica prim. Cirila, lektorica prof. Helena,
oblikovalec Peter, tisk KOROŠKI ŠTUDENTSKI SERVIS,

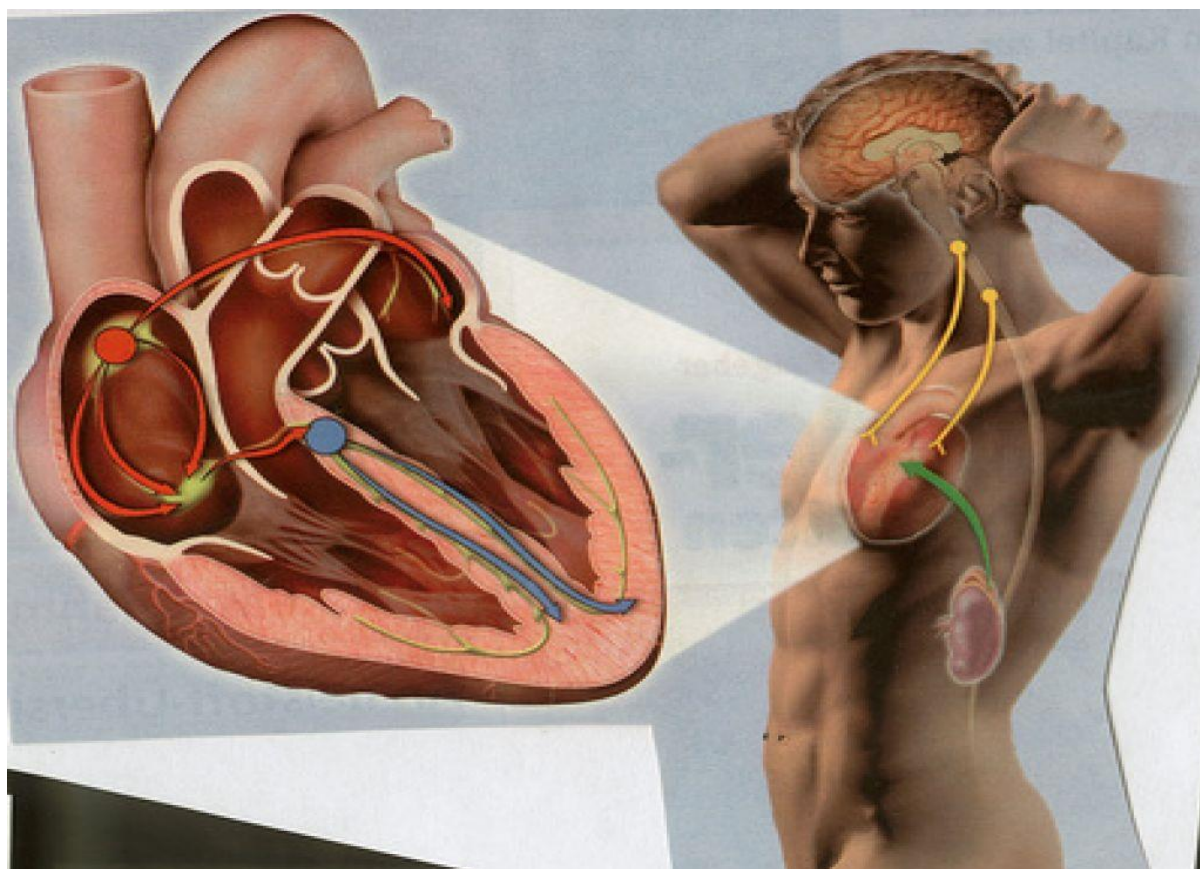
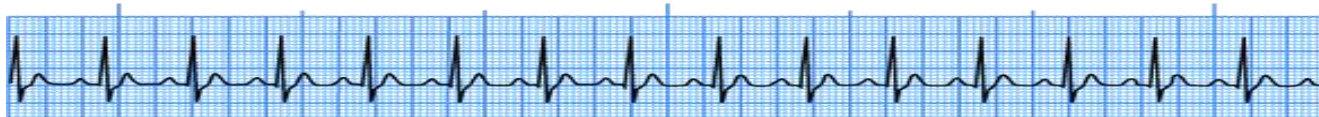
urednik Ivan

Naklada 450 izvodov

Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine,
strokovna mentorica KKMD

MOTNJE SRČNEGA RITMA – KO LAHKO ZAČUTIMO SVOJE SRCE

Srce ni le najmočnejša mišica v sredini prsnega koša, ki deluje tiho, neopazno, vse naše življenje. Je simbol življenja, čustev, moči in ljubezni, kar so prepoznali naši predniki že pred davnimi leti. Delovanja srca se ne zavedamo, nadzira ga vegetativno živčevje, neodvisno od naše volje in misli. Prvi utripi so zaznani že tri tedne po spočetju. Srce je sestavljeno iz štirih med seboj povezanih votlin: dveh preddvorov ali atrijev zgoraj in dveh prekatov ali ventriklov spodaj. (Slika 1). Da se skrčita usklajeno, je potrebno električno vzburjenje, ki se po srcu prenaša po točno določenih poteh.



Slika 1: <https://www.delo.si/znanje/znanost/z-novim-zdravilom-nad-motnje-srcnega-ritma.html>

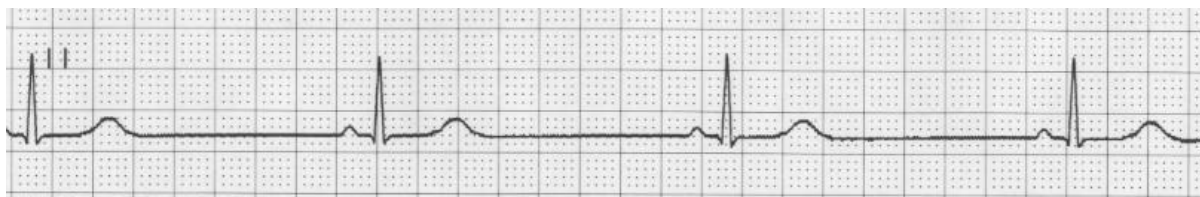
Svojega srca se zavedamo šele ob hudem stresu, ko nas tišči v prsih in duši, zaznamo trepetanje v prsih, govorimo o palpitacijah srca, za kar praviloma ni krivo srce. Ob tem nastaneta strah in skrb, ki lahko stanje le še poslabšata.

Srce bije neutrudno dan in noč z **enakomernimi** utripi med 60 in 100 udarci na minuto (**sinusni ritem**). Vsako močno, pospešeno, počasno ali **neenakomerno** bitje je **motnja srčnega utripa**.

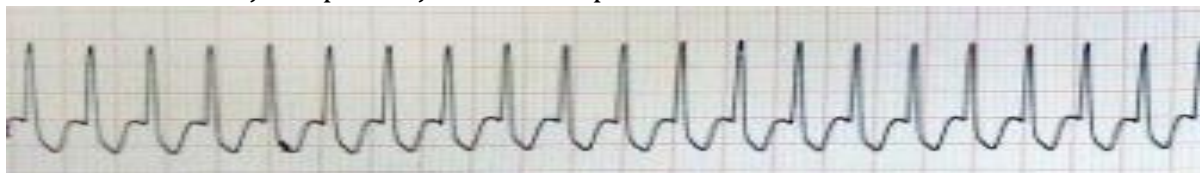
O bolezenskih motnjah srčnega ritma govorimo šele takrat, ko se pojavljajo pogosto, trajajo dlje časa, s pridruženimi bolečinami v prsih, omotico ali celo izgubo zavesti.

KAKO DELIMO MOTNJE RITMA

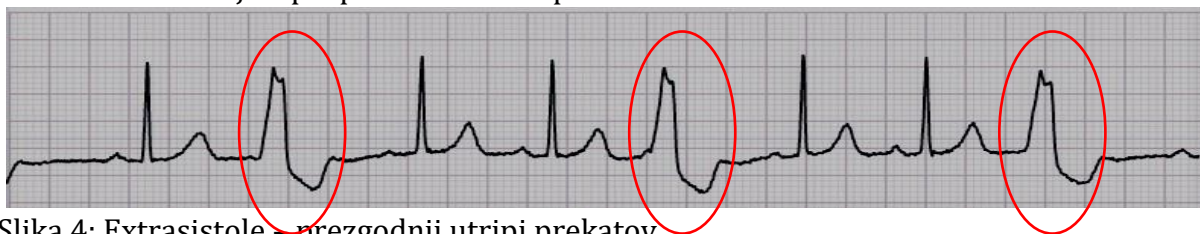
Motnje ritma delimo na nenevarne in nevarne. Lahko so občasne ali pogoste, s počasnim utripom – bradikardije (Slika 2), hitrim utripom – tahikardije (slika 3). Neredni utripi so občasni – extrasistole in trajni – atrijska fibrilacija ... (Slika 5).



Slika 2: Bradikardija – upočasnjen srčni utrip



Slika 3: Tahikardija – pospešen srčni utrip



Slika 4: Extrasistole – prezgodnji utripi prekatov



Slika 5: Atrijska fibrilacija – nereden srčni utrip

KJE NASTANEJO MOTNJE SRČNEGA RITMA

V preddvorih (atrijih) nastajajo preddvorne motnje ritma (tahikardija, atrijska fibrilacija, undulacija).

Na stiku preddvora in prekata nastane krožeča tahikardija.

V prekatu nastanejo prekatne tahikardije, najhujša je migetanje prekatov – ventriklov, (entrikularna fibrilacija).

ZAKAJ NASTANEJO MOTNJE SRČNEGA UTRIPA

Različne bolezni srca, kot so zamašenost srčnega (koronarnega) ožilja, povišan (neurejen) krvni tlak, vnetje srčne mišice, obolele zaklopke, srčno popuščanje, prirojene srčne hibe povzročajo motnje srčnega ritma.

Pri srčnem infarktu so pogoste nevarne motnje ritma, najnevarnejša je migetanje srca (ventrikularna fibrilacija).

Ne le okvare na srcu, tudi druga stanja, kot so prekomerno delovanje ščitnice (hipertireoza), hormonske motnje, močno povišana telesna temperatura, pomanjkanje ali presežek kalija in magnezija, povzročajo motnje srčnega utripa.

Nepравilnosti v bitju srca lahko povzročijo tudi slabokrvnost (anemija), prekomerno uživanje alkohola, prepovedanih aktivnih substanc ali nekaterih zdravil, prevelik stres, nezdrav način življenja.

ZNAKI MOTENJ SRČNEGA RITMA

Med znake sodijo: palpitacije (občutek razbijanja v prsnem košu), utrujenost, slabo počutje, zadihanost, zbadanje v prsih, nepojasnen strah, vrtoglavica, kratkotrajna nezavest.

KAKO PREPOZNAMO POMEMBNE MOTNJE SRČNEGA RITMA

Elektro kardiogram (EKG) je prikaz električnih aktivnosti v srcu, ki se zabeležijo na posnetku s površine kože. Posnetek običajno traja 10 sekund, zabeležimo 10-15 srčnih utripov. Če gre za občasne motnje ritma, z EKG ne uspemo ujeti, za katero motnjo ritma gre.

Ambulantni EKG-monitoring (**holter monitor**) beleži EKG zapis 24-48 ur, kar omogoči, da ujamemo več motenj ritma.

Za motnje ritma, predvsem počasne, z izgubami zavesti, uporabimo dolgotrajni EKG-snemalnik ali vgradnega (podkožnega).

Motnje srčnega ritma so lahko pogosto tudi simptom srčne bolezni, zato je potrebno opraviti še dodatne preiskave, kot so ultrazvok srca, magnetna resonanca, slikanje koronarnega ožilja (koronarografija). Če se katere od aritmij pojavljajo v družinah, je potrebno genetsko testiranje.

KAKO ZDRAVIMO MOTNJE RITMA

Prvi ukrep je odstranitev sprožilnih dejavnikov (opustitev kajenja, zmanjšanje vnosa kave, alkohola, urediti krvni tlak ...).

Ko zaznamo nereden, hiter ali počasen utrip s pridruženimi znaki, kot so bolečine v prsih, slabost, omotica, zmanjšanje zmogljivosti ali kratkotrajna izguba zavesti, je potrebno obiskati osebnega zdravnika oziroma je potreben pregled pri kardiologu. Če se po opravljenih preiskavah izkaže, da je potrebno zdravljenje, prejmete antiaritmična zdravila, ki jih morate jemati po priporočilu. Včasih so potrebni posegi, da aritmijo prekinemo.

Kardioverzija je standardna metoda za prekinitev hitrega utripa (tahikardija) in neenakomernega, hitrega utripa (atrijska fibrilacija), ki je najpogostejša motnja ritma. Če motnja traja manj kot 48 ur, jo lahko prekinemo takoj, sicer moramo prej uvesti antikoagulantno zdravilo, da preprečimo tromboembolični dogodek (strdek). Postopek običajno izvedemo v intenzivni enoti z ustrezno pripravo, kratkotrajno anestezijo, z bifazičnim elektrošokom s 100-200 J, ki ne pušča posledic na srcu.

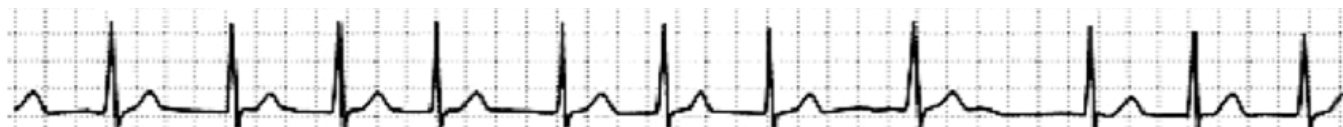
Ob pogostih napadih aritmij se poslužujemo invazivnih posegov, kot so kateterska ablacija (segrevanje žarišč ali zmrzovanje s tekočim dušikom), ki omogoči trajno prekinitev aritmij. Uspešnost ablacijskega zdravljenja je v Sloveniji celo boljša kot v drugih evropskih državah (84-odstotna uspešnost v 3-5 letih za atrijsko fibrilacijo).

Počasen srčni utrip ali bradikardija, ki je že življenjsko ogrožajoča, je motnja, pri kateri je utrip pod 30/min. ali pa so izpadi srčnih kompleksov in več kot 3,5-sekundne pavze s pridruženimi omoticiami ali kratkotrajnimi izgubami zavesti. V teh primerih je nujna vstavitve srčnega spodbujevalnika (pacemakerja). Obstajajo različni srčni spodbujevalniki, tudi taki, ki pomagajo pri srčnem popuščanju in imajo pridruženo funkcijo defibrilatorja. Novost je srčni brezžični spodbujevalnik, ki je bil v Sloveniji prvič implantiran leta 2018.

Pri zdravljenju motenj ritma želimo motnjo odpraviti, preprečiti njeno ponavljanje ali omiliti težave. Bolnika moramo gledati kot celoto, ne le zapisov in posameznih odstopanj na EKG. Vsak bolnik naj se nauči meriti srčni utrip in ob zaznanem neenakomernem utripu obišče svojega zdravnika.

Viri

1. Interna medicina 2019, peta izdaja, urednika Mitja Košnik, Dušan Štajer
2. Kardiološki zbornik 2018, klinični oddelek za kardiologijo UKC LJ
3. 31. strokovni sestanek internistov 2019 – zbornik predavanj



POROČILO O DELU ZA LETO 2019 IN PLAN DELA ZA LETO 2020

1. Rehabilitacijska vadba in druge fizične aktivnosti so v letu 2019 potekale skladno s programom. Tudi v letu 2020 bodo vse vadbe po ustaljenem razporedu, z željo po čim večji udeležbi.

2. Zdravstvena vzgoja bolnikov in ostalega prebivalstva

V letu 2019 smo po vseh skupinah organizirali predavanja o srčno-žilnih obolenjih, ki jih je izvedla naša mentorica, prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., v jesenskem delu pa razširjeno predavanje z naslovom Problematika splošnega zdravstva na Koroškem za celotno območje Mežiške doline. Obisk je bil zadovoljiv, predavanje pa zelo zanimivo. Predavateljica je bila asist. Zdenka Koželj Rekanovič, dr. med. Za leto 2020 prav tako pripravljamo predavanja za vse skupine. O vsebinah se še dogovarjamo. Najbrž bo eno predavanje namenjeno darovanju organov ter vključevanju v mrežo Zavoda RS za presaditve organov in tkiv »Slovenija transplant«. Predavala bo direktorica, prim. Danica Avsec, dr. med.

3. Druženje in medsebojno spoznavanje srčnih bolnikov

Tradicionalna druženja so bila na zaključku sezone in ob koncu leta, najmnožičnejše pa na skupnem izletu na Bizeljsko. Udeležilo se ga je 150 članov, za tri avtobuse. V letu 2020 predlagamo iste vsebine. Mogoče v razmislek, da bi v jesenskem času namesto izleta naredili druženje v obliki piknika na kakšni prijetni lokaciji.

4. Za širitev mreže AED si bomo tudi v letu 2020 prizadevali, da bomo dosegli tiste najbolj oddaljene kraje naše Koroške.

5. Na področju informiranja bo za razliko od leta 2019 na razpolago še dodaten vir, in sicer časopis, ki ga bo izdajala Zveza Koronarnih društev in klubov Slovenije. Vsaka družina (naši člani) bo dobila svoj izvod glasila **SKUPAJ ZA NAŠA SRCA**. Izdajali pa bomo tudi klubsko GLASILO in občasne novice. Lastniki e-pošte pa tako ali tako dobivate zapisnike vseh sej in dogodkov, ki se nanašajo na delo Koronarnega kluba.

6. Delovanje kluba

V letu 2019 so bile izvedene vse načrtovane aktivnosti. V letu 2020 pa si bomo prizadevali, da bomo kar najbolj dosledno izvajali sklepe in usmeritve ter občasne zadolžitve in naloge zbora članov.

Ivan Žagar

ELEMENTI ZDRAVJA

KAJ PA NAŠ ŽIVLJENJSKI SLOG?

Vsi vemo, kako je za naše zdravje in dolgo življenje pomemben zdrav življenjski slog. Pa sem iz različnih virov in prakse sestavil seznam nekaterih elementov, ki nam lahko polepšajo staranje. Seveda kot laik in zelo na kratko.

POSKRIBIMO ZA ZDRAVO PREBAVO –

izogibajmo se hrani, na katero smo alergični ali občutljivi (gluten, mleko, arašidi itd.)

POSKRIBIMO ZA KORISTNE MIKROBE –

uživajmo veliko vlaknin, česen, čebulo, sadje, zelenjavo

UŽIVAJMO TUDI FERMENTIRANO HRANO –

fermentirajmo tudi drugo zelenjavo, npr. zelje in repo, uživajmo kisel kruh z drožmi

UŽIVAJMO DOVOLJ VLAKNIN –

surovo sadje in zelenjavo, neglazirani riž, ajdove in ovsene kosmiče, oreščke, semena

UŽIVAJMO PRETEŽNO MEDITERANSKO HRANO –

ribe, zelenjavo, riž, malo mesa, sadje, le olivno olje, kozarec rdečega vina po kosilu

UŽIVAJMO ZDRAVE MAŠČOBE –

ekstra deviško olivno olje, laneno in ribje olje, oreščke, semena;

čim manj industrijsko pripravljene hrane, ker ima veliko nasičenih maščob, sladkorja, soli

PIJMO VODO NAMESTO ALKOHOLA IN SLADKIH PIJAČ –

vsaj liter tekočine na dan (voda, nesladkani čaji)

PREHRANJUJMO SE SKROMNO –

gospodinje naj skrb »da le ne bo premalo« zamenjajo z »da le ne bo preveč«

(glavna skupna značilnost stoletnikov na Japonskem je skromna prehrana)

POSKRIBIMO ZA ZDRAVO TELESNO TEŽO –

ITM = teža v kg delimo s kvadratom telesne višine v metrih; zdrava teža je med 18,5 in 24,9; ali pa telesna teža minus 100 (plus ali minus 10 %); zmanjšajmo energijski vnos, tehtajmo se in vztrajajmo

IZOGIBAJMO SE POSTU, PRIGRIZKOM, PRENAJEDANJU, DIETAM –

vse to moti našo prebavo in škoduje zdravju telesa ter možganom

POSKRIBIMO ZA AKTIVNE MOŽGANE TUDI V STAROSTI –

kot je za zdravo telo nujno fizično gibanje, je za možgane nujno telesno in miselno gibanje (proti starostni pozabljivosti ali demenci lahko sami največ naredimo z druženjem, plesom, petjem, branjem, potovanjem, smejanjem, reševanjem križank, igranjem šaha ali kart, poslušanjem glasbe, improviziranjem, računanjem, učenjem besedil na pamet, pisanjem z roko, žongliranjem, iskanjem novih rešitev, hišnim ljubljencem, redno telesno vadbo, hojo, gibanjem z zaprtimi očmi, vožnjo avtomobila, spremljanjem športnih in kulturnih dogodkov); predvsem pa nikoli, tudi na stara leta, ne »obležimo«, niti fizično niti umsko

POSKRIBIMO ZA KAKOVOSTEN SPANEC –

vsaj 7-urni na noč je pogoj za telesno in možgansko čilost ter zdravje tudi v starosti

Na spanje odločilno vpliva naše psihično stanje. Če smo nervozni, z nerešenimi osebnimi problemi, jih skušajmo čim prej rešiti ali pa si vsaj zamisliti njihovo rešitev; včasih pa tudi sprejeti dejstvo, da problem ni rešljiv. Pomaga tudi, če se o problemih odkrito pogovarjamo itd. S tem bomo možganom omogočili, da tudi med spanjem opravijo svoje delo (utrjevanje spominov in znanja, čiščenja odpadkov, sanjanja ...).

POSKRBITO ZA AKTIVNO TELO –

med gibanje za zdravje poleg živahne hoje štejemo vse, kar nas ohranja fizično aktivno (vsako delo v stanovanju ali vrtu, telesna vadba v KK ali kjer koli, vsaj rahla obremenitev mišic pa hoja od trgovine do trgovine s polnimi vrečkami itd.); gibanje naj bo redno, vsakodnevno, s čim manj sedenja in obveznim vsaj enournim ležečim opoldanskim počitkom

KREPIMO IN ČUVAJMO SVOJE SRCE –

za srčnega bolnika ni dovolj le gibanje

Svoje gibanje moramo prilagoditi stanju srca. Za poškodovano srce je varovanje včasih pomembnejše kot pa krepitev. Z napredovanjem bolezni moramo zmanjšati svoje obremenitve. Nekateri se morajo odpovedati planinarjenju, teku, športnim igram, dolgim pohodom, težjim fizičnim opravilom itd. Vedno moramo nadzorovati srčni utrip, krvni tlak, tiščanje ali bolečine v prsih, motnje ritma srca, zadihanost, zadrževanje vode v telesu itd. In seveda ob poslabšanju takoj obiskati zdravnika.

TUDI POZIMI DAJMO PRILOŽNOST SVETLOBI IN SONCU –

vsaj pol ure bodimo na soncu oziroma sončni svetlobi, da nam narava podari svoje bogastvo

CEPIMO SE PROTI GRIPI, KLOPOM, BAKTERIJSKI PLJUČNICI ITD. –

raziskava v Braziliji je pokazala, da imajo redno cepljeni proti gripi kar 40 % manj srčno-žilnih zapletov kot tisti, ki se ne cepijo

BODIMO PRIJAZNI DO LJUDI IN OKOLJA –

družimo se, smejmo se, plešimo, pojmo, bodimo prijazni, medsebojno si pomagajmo, bodimo radovedni in iskreni, norčujmo se le iz sebe, bodimo prostovoljci itd.

PAZIMO NASE IN NA SVOJE ZDRAVJE –

izogibajmo se mrazu, vročini, vetru, preobremenitvam, sladkorju, alkoholu, tobaku, nasičenim maščobam, fizični in miselni lenobi, dolgemu sedenju, dolgemu sončenju ...; zavedajmo se, da postajamo s staranjem zdravstveno bolj ranljivi, zato moramo zdravje še bolj čuvati in uresničevati navodila zdravnikov

Ivan Žagar, Kristina Pregel

DAROVANJE ČLOVEŠKIH ORGANOV

KDO JE LAHKO DAROVALEC

To je oseba, katere klinično stanje kaže na verjetnost, da izpolnjuje merila za možgansko smrt.

KOLIKO ORGANOV NA LETO PRESADIMO V SLOVENIJI

Povprečno na leto okoli 100. Lani je bilo do konca oktobra presajenih 77 organov (34 ledvic, 17 src, 18 jeter, 7 pljuč in ena trebušna slinavka). Že nekaj let smo vodilni na svetu v številu presaditev srca na število prebivalcev.

KOLIKO SLOVENSКИH BOLNIKOV ČAKA NA ZDRAVLJENJE S PRESADITVIJO ORGANA

Na čakalnem seznamu je trenutno 251 bolnikov, od tega za srce 55, ledvico 163 (od tega trije v kombinaciji z jetri in šest v kombinaciji s trebušno slinavko); za presaditev jeter jih je na čakalnem seznamu 35 (od tega trikrat v kombinaciji z ledvico) in za presaditev trebušne slinavke 7 (od tega šest v kombinaciji z ledvico).

KAKO DOLGO SLOVENSКИ BOLNIKI ČAKAJO NA PRESADITEV ORGANA

- na presaditev srca povprečno 247 dni (za nujne presaditve 50 dni)
- na presaditev ledvice povprečno 300 dni



Informacije po telefonu

01/300 68 60

OZRK MEŽIŠKE DOLINE:

02/8750071

- na presaditev jeter povprečno 155 dni
- 9679 Slovencev je bilo 30. oktobra 2019 vpisanih v register opredeljenih darovalcev
- 114 življenj je bilo v letu 2018 rešenih in izboljšanih s presaditvijo organa
- 51 umrlih darovalcev je v Sloveniji v letu 2018 darovalo svoje organe
- 8 življenj lahko reši en darovalec

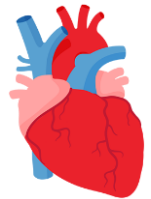
ZAKAJ JE POMEMBNO, DA SE ZA ČASA ŽIVLJENJA OPREDELITE O DAROVANJU ORGANOV

- Brez prostovoljnega darovanja zdravljenje s presaditvijo ne bi bilo možno.
- Zdravljenje s presaditvijo je za marsikoga edina možnost zdravljenja in preživetja v primeru končne odpovedi organa!
- En darovalec lahko pomaga več ljudem.

KAKO IN KJE SE LAHKO VPIŠEMO MED DAROVALCE

Vabimo vas, da se opredelite o posmrtnem darovanju. Izjavo za darovanje lahko z digitalnim potrdilom hitro, varno in enostavno oddate na spletnem portalu eUprava. Lahko pa se opredelite osebno na enem od pooblaščenih mest, ki so objavljena na spletni strani Slovenija-transplant. Na Koroškem se lahko opredelite na Območnih združenjih Rdečega križa: na Ravnah (Prežihova 24, nad Mladinsko knjigo; tel. 040 891 778; dopoldan; ga. Dominika), v Slovenj Gradcu in v Velenju. Podatek o vaši opredelitvi, ki se zabeleži v elektronski nacionalni register opredeljenih oseb, ni viden nikomur, niti vašemu osebnemu zdravniku. Šele po potrjeni smrti lahko do podatka dostopijo za ta namen pooblaščen osebje. O svojih stališčih se tudi pogovorite z bližnjimi, saj se za soglasje za darovanje vedno vpraša svojce.

Ivan Žagar



HERMAN KUMPREJ, ČLOVEK Z DVAKRAT PRESAJENIM SRCEM

Zdravo, Herman, koliko let že živiš s presajenim srcem in kako se počutiš?



S prvim presajenim srcem sem živel 12 let, z drugim pa že 8 let. Skupaj torej že 20 let. Po 20 podarjenih letih se seveda počutim odlično, skoraj brez omejitev. Čutim neizmerno hvaležnost obema darovalcema, ki sta mi tako podaljšala in polepšala življenje, ter medicini, zdravnikom in drugim zdravstvenim delavcem za podarjeno življenje.

V kakšnem zdravstvenem stanju si bil pred prvo in drugo presaditvijo?

Že leta 1980, ko sem bil star 31 let, sem doživel prvi srčni infarkt in še dva leta 1991. Leta 1995 so mi vstavili žilno opornico (bypass) v vratno žilo, 1996 so mi vstavili še tri in vsaditveni defibrilator pod kožo (ICD – implantable cardioverter defibrillator). Ta aparat me je kar 19-krat oživil. Srce je začelo pešati, dali so me na seznam za presaditev in leta 2000 so mi srce prvič presadili. Leta 2002 sem doživel še težjo možgansko kap, po kateri sem dolgo okrevail. In leta 2012 so mi srce še drugič presadili.

S kakšnimi omejitvami živiš s presajenim srcem?

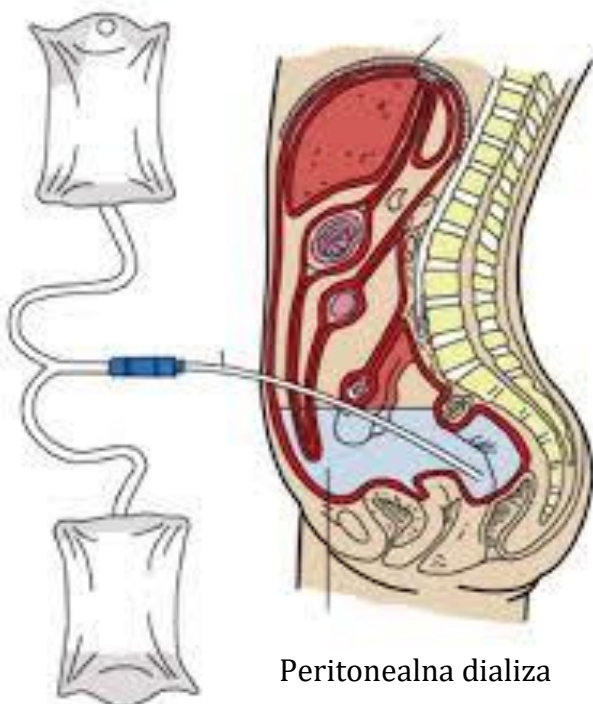
Le preobremenitev se moram izogibati in slediti navodilom zdravnikov ter seveda jemati 22 tablet vsak dan. Lahko normalno hodim, delam na vrtu, plavam, skratka živim povsem normalno.

Kaj nam predlagaš?

Moja izkušnja in izkušnje številnih ljudi kažejo, kakšen neizmeren pomen ima opredelitev za darovalca, saj lahko bolniku rešimo, podaljšamo in osrečimo življenje. In veliko spoštovanje ter zahvala vsem darovalcem.

Alojz Ovnič

RAZMIŠLJANJE ČLOVEKA, KI ŽIVI S PRESAJENO LEDVICO



Gospod Boris Pušnik, s kakšnimi težavami ste se srečevali pred presaditvijo ledvice?

Za svoje težave z ledvicami sem zvedel že pri 18 letih na služenju vojaškega roka v takratni Titovi Mitrovici. Bil sem nenehno utrujen, imel sem visok krvni tlak in nenehne glavobole. Poslali so me na zdravniški pregled v vojno bolnico Skopje. Po mesecu preiskav so mi postavili diagnozo: policistična bolezen ledvic. V bolnišnici v Slovenj Gradcu so mi po 15 letih – 33-letnemu – povedali, da mi ledvice odpovedujejo in mi predlagali zdravljenje z dializo. To je postopek, s katerim preko aparata očistimo kri, ker ledvice tega več niso sposobne. Izvedel sem tudi, da je moja bolezen dedna, saj je zaradi iste težave na dializo hodila že moja mama. Sprijaznil sem se nekako z boleznijo in dejstvi ter se namesto za klasično hemodializo odločil za peritonealno dializo (preko trebušne votline).

Kako dolgo ste čakali na darovano ledvico?

Na eni od rednih kontrol v dializnem centru sem se o možnosti presaditve organa pogovoril s svojim zdravnikom in po treh letih dialize začel opravljati nujne preiskave pred presaditvijo. Ni se mi mudilo, vse preiskave pa sem opravil v poldrugem letu, vmes pa sem se zdravil z dializo.

Kdaj ste bili operirani?

Po opravljenih preiskavah so me trikrat poklicali na presaditev. Tretjič so bili vsi parametri skladni z mojimi tkivi in tako so mi presadili ledvico 2. junija 2004 v Kliničnem centru v Ljubljani.

Ko ste bili obveščeni za presaditev, ste najbrž imeli polno glavo misli?

Če sem čisto odkrit, sploh ne, saj sem transplantacijo pričakoval čisto sproščeno in pa z mislijo, da mi bo presaditev organa ponovno omogočila polno življenje. Če pozitivno razmišljamo, bomo imeli veliko manj težav. Pozitivne misli so tudi meni pomagale.

So bile težave po presaditvi in kako ste okrevali?

Čisto na začetku sama ledvica ni pričela delati, kot bi morala, po nekaj dneh pa je pričela normalno delovati in tako je že skoraj 16 let. Drugih težav s presajenim organom nisem imel.

Kakšna je razlika v počutju pred presaditvijo in sedaj?

Bom povedal s svojimi besedami kot vsakemu, ki me vpraša, kako je po presaditvi organa: kot da bi se mi življenje ponovno postavilo na noge, ni več omejitev, kot so bile ob zdravljenju z dializo (ko se ti zdi, da se ti je življenje postavilo na glavo, čeprav se da normalno živeti), živiš lahko čisto normalno, kot zdrav človek. Tako še vedno hodim v službo, zaposlen sem štiri ure. Vsekakor je transplantacija ena od boljših rešitev za ledvične bolnike. Če bo treba, bi to naredil še enkrat, saj le tako lahko resnično živiš polno in povsem normalno.

Kaj priporočate, kako se naj ljudje odločajo za darovalce organov?

Vsekakor bi vsem ljudem priporočal, da razmislijo o darovanju svojih organov in se seveda odločijo za darovanje, saj bodo tako komu pomagali do lepšega življenja. Tako lahko na zelo human način pomagajo sočloveku. Jaz z besedami ne morem opisati svoje hvaležnosti neznancu ali družini, ki se je odločila, da s podarjeno ledvico meni omogoči novo, polno življenje.

In še moje vodilo v življenju: Nikoli ne obupaj! (Never give up!)

Peter Kordež

SUPERVIZIJA VADBENE URE IN OBNOVITVENI TEČAJ OŽIVLJANJA



V sodelovanju z Zvezo koronarnih društev in klubov Slovenije (ZKDKS) smo organizirali supervizijo vadbene ure. Gre za pregled, osvežitev in poenotenje izvajanja vadbene ure za srčne bolnike. V prvi vrsti smo želeli vaditeljem in vaditeljicam, ki se s tem še niso srečali, približati osnove vadbe GIO. Program GIO je metoda vadbe, ki temelji na fizioloških vzorcih gibanja, usklajenih z dihanjem. Vdih se

povezuje z gibanjem rok od telesa, prsni koš se ob delovanju medrebrnih in dodatnih dihalnih mišic razširi, trebušna prepona se spusti. Izdih se povezuje z gibanjem rok k telesu, trebuh se potisne navznoter, prsni koš se ob sprostitvi medrebrnih in dodatnih dihalnih mišic zoži. Ne gre toliko za to, da bi vpeljali novosti, saj je vadba GIO prisotna na usposabljanjih vaditeljev že od samega začetka, je pa res, da avtorica te vadbe in tudi predsednica Koronarnega kluba Ljubljana, Petra Simpson Grom, kot profesorica športne vzgoje zelo strokovno razvija to vadbo na podlagi ugotovitev po uporabi pri srčnih bolnikih.

K sodelovanju smo povabili tudi vaditelje in vaditeljice sosednjih klubov, Dravske in Mislinjske doline, prisotni pa so bili tudi nekateri vodje skupin našega kluba. V mali telovadnici OŠ Prežihovega Voranca smo ob strokovnem vodenju prof. športne vzgoje Tine Magdalenič iz Koronarnega kluba Ljubljana preživeli pestro, zanimivo in poučno dopoldne.



Skupinska fotografija udeležencev supervizije in tečaja oživljanja (Foto: Alojz Ovnič)

Preden pa smo se posvetili vadbi in vadbeni uri, smo z vaditelji/-cami in nekaterimi vodji skupin obnovili znanje temeljnih postopkov uporabe AED ter se preizkusili v veščinah oživljanja, tudi s pomočjo novih lutk, ki smo jih v KKMD pridobili za potrebe izobraževanj in usposabljanj. Za postopke, ki niso zahtevni, potrebujemo le nekaj vaj in ponovitev le-teh vsaj enkrat na leto. Običajno se ljudje v realnem življenju z oživljanjem srečujemo zelo poredko, kadar pa se, je potrebno ukrepati hitro, odločno in preudarno.

Zato je vsekakor priporočljivo, da postopke in veščine oživljanja obnavljamo čim pogosteje, da v stresni situaciji odreagiramo skorajda podzavestno, znanje pa zagotovo preprečuje

strah in negotovost. Ker imamo v Koronarnem klubu na voljo vso opremo za izvedbo usposabljanj, bi rad izrabil priložnost in vas pozval, da povabite svoje bližnje, sosede, prijatelje, znance in sorodnike, pač tiste, ki so najpogosteje v vaši družbi, da pridejo na enega takih tečajev, ki ga bomo organizirali v vsaki vadbni skupini, potrebno je le izraziti željo. Sami si ne moremo pomagati, če pride do srčnega zastoja! Največ pomeni, če zna pomagati oseba, ki je z nami!

Znate oživljati? Vse drugo lahko počaka, bolnik v srčnem zastoju NE MORE ČAKATI! NAUČITE SE OŽIVLJATI!