

NAŠE DELO V DRUGI POLOVICI LETA 2021 !

V Društvu srčnih bolnikov Koronarni klub Mežiške doline smo se v drugem polletju letošnjega leta načrtno lotili ozaveščanja in spodbujanja članstva za aktivno, še bolj pa **VARNO DRUŽENJE**. Druženje ob strogem upoštevanju vseh priporočenih ukrepov za varovanje in preprečevanje možnosti za okužbe s koronavirusom. Moram poudariti, da smo v vseh oblikah druženja strogo zahtevali izpolnjevanje pogojev PCT.

V drugi polovici leta je bil poudarek na usposabljanju in izobraževanju članstva za življenje vzporedno s koronavirusom. Naj na kratko navedem samo nekaj zadev na katere smo ponosni.



Naši člani v Portorožu - 2021

Poleg druženja na srečanjih v Portorožu, kjer smo preživeli teden aktivnega druženja ob predavanjih, rehabilitacijski vadbi in ob večernih druženjih, kar tako zaradi druženja, smo za zaključek meseca avgusta preživeli teden dni tudi na druženju v Šmarjeških toplicah, v organizaciji KRKA Zdravilišča. Ne bi bilo pošteno, če ne bi posebej pohvalil celotnega sestava, od osebja, animatorjev in kuharjev. Poskrbeli so za nas, s programom, ki ga nismo izpolnili v celoti, ker je preprosto vsega bilo preveč. Smo pač vsak po svojem okusu izbirali vsebine, ki so bile za nas zanimive. Bilo je vsega dovolj. Rehabilitacijske vadbe, izletov in večernih zabav. Ob odhodu smo si obljubili, da se še vrnemo ob prvi priliki, kar bo sigurno v letu 2022.

Istočasno, ko smo se mi razvajali v Šmarjeških toplicah, je bila ena manjša skupina naših članov v Zdravilišču Radenci. Ko nanese prilika za pogovor s člani, ki so letovali v Radencih, vidiš na njihovih obrazih nasmeh ugodja in veselja, kar je pokazatelj zadovoljstva ob njihovem preživljanju intenzivnega tedna »počitka«.

Ko napišem besedo »OSVEŠČAMO« s tem mislim na vsa predavanja, ki smo jih organizirali za naše člane v tekočem letu. Naj jih navedem samo nekaj: V mesecu juniju smo izkoristili

našo strokovno vodjo prim. Cirilo, za nekaj opozorilnih napotkov za obnašanje srčnih bolnikov ob koronavirusni težavi. Naj dodam, da ni ostalo samo pri njenem predavanju. Vsak, ki je imel vprašanje, je imel priložnost dobiti tudi odgovor. Prav tako je prim. Cirila podala svoje znanje občanom občine Ravne, v okviru tedna zdravja, v mesecu avgustu, v Kotljah. V Kulturnem centru v Ravnah smo poizkušali razčistiti nekaj dilem okrog varne rabe zdravil, v izvedbi mag. Irene Pušnik, direktorice Koroških lekarn. V mesecu septembru smo nadaljevali s predavanjem, ki se je nanašalo na probleme psihičnih stisk pri srčno žilnih bolnikih, v izvedbi nam poznane predavateljice, ki nam je predavala že v Portorožu, psihologinje mag. Aleksandre Petrovčič. To predavanje smo sicer izvedli preko ZOOM povezave. Ne glede na to, je bilo dobro obiskano in dostopno vsem občanom, v okviru danih možnosti, glede velikosti prostora, zaradi omejitev druženj



Mežiška skupina na predavanju prim. Cirile Slemenik Pušnik.

Posebej je treba izpostaviti sodelovanje z LAS Mežiške, v projektu »SKUPAJ ZA VARNI JUTRI«, kjer smo se vključili v organizacijo več predavanj in tečajev oživljanja, v občinah Mežica, Prevalje in Ravne, ki so vključene v to partnerstvo.

Kako: Seveda je najbolj vpeta v ta sistem naša strokovna mentorica, prim. Cirila, s serijo predavanj na temo PRSNA BOLEČINA – KAKO BOLI SRCE. Na to temo so predvidena tri predavanja, po različnih krajih. Nadaljuje se serija predavanj Vesne Stropnik, dr. med., na temo »ČAKALNO DOBO ZA INFARKT BOM PODALJŠAL/A. Provokativen naslov s smiselno vsebino, ki prikazuje problematiko preprečevanja nastanka infarktov v času koronakrize in samovarovalnega obnašanja ne samo srčnih bolnikov temveč slehernega človeka, kajti vsak lahko za svoje zdravje največ stori sam. Čaka nas še nekaj predavanj Maje Vrčkovnik Pušnik, dr. med., na temo strdkov, žilnih obolenj in škodljivih vplivov teh težav za srčne bolnike. S tem bomo zaključili cikel devetih predavanj v jesenskem času v treh občinah, ki so vključene v projekt SKUPAJ ZA VARNI JUTRI.

Raziskovalci celjske zgodovine-Oktober 2021

Jesenski del smo izkoristili tudi za neposredno druženje članstva na klubskem pikniku in Zboru članov, na Lešah, z nepričakovano veliko udeležbo in z živo glasbo ter dobro jedajočo.



Druženja smo nadaljevali še na klubskem izletu. Privoščili smo si ogled mesta Celja, z vsemi njegovimi zgodovinskimi prvinami, od časa nastanka, razvoja grofovstva v Celju, do rimskih časov, z ogledom Celjskega podzemlja, v pokrajinskem muzeju ter zaključili z utapljanjem žeje, na fontani piva, v Žalcu. Izleta brez dobrega kosila seveda ne more biti, kar smo uresničili v prijetni gostilni, v Braslovčah.

Glede na vse zastrašujoče napovedi imunologov in epidemiologov pa je resno vprašanje, kako se bo nadaljevala jesenska sezona. Preventivno se že pripravljamo na realizacijo rehabilitacijske vadbe na daljavo. Vsekakor bo več težav, kot v skupinskem druženju, na vadbi v živo. Kaj moremo, vložili bomo nekaj več truda in dobre volje, pa bo tudi to nekako šlo.

Naj zaključim, z nam vsem skupno mislijo in zavezo:

Ne glede na mnoga nasprotovanja nekaterih anticepilcev, se vedno obnašajmo strogo samozaščitno, upoštevajmo vsa navodila NIJZ, razkužujmo in umivajmo si roke, izogibajmo se večjim možnostim okužbe in se ne družimo, če posumimo, da je večja nevarnost okužbe. Tako bomo zaščitili sebe, še bolj pa bomo zaščitili vse okrog nas. Da se je nujno cepiti, ne bom poudarjal, ker smatram, da smo vsaj mi člani KKMD vsi cepljeni. Sam sem dobil tudi že tretji odmerek. Ne pozabite tudi na cepljenje proti gripi.

Za koronarni klub Mežiške doline: Alojz Ovnič
