



# KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE  
Ob Suhi 11, Ravne na Koroškem

KRATKO POROČILO O POTEKU IN USPEŠNOSTI TEDNA ZA NAŠE ZDRAVJE (Teden) V  
OBČINI RAVNE NA KOROŠKEM – od 23.4. do 26.4.2019.

## UVOD

Letos smo skupaj z Občino in številnimi drugimi izvajalci organizirali že deveti Teden. Zaradi praznikov je trajal le 4 dni, vendar smo občanom ponudili celo več storitev kot prejšnja leta. Nekateri dogodki so postali že kar tradicionalni, kot npr. zdravstveno predavanje za gimnazijce, predavanje za kronične bolnike, hoja v Grajskem parku s prim. Cirilo, prepoznavna srčnega zastoja, masaža srčne mišice in uporaba AED itd.

## ZDRAVSTVENA VZGOJA-PREDAVANJA

»Za moje srce, za tvoje srce, za vsa naša srca«. Gimnazija Ravne, Maja Vrčkovnik Pušnik dr. med. spec., 70 udeležencev.

»Kako nam srčni infarkt spremeni življenje«. Prim. Cirila Slemenik Pušnik dr. med. spec., KC Ravne, 30 udeležencev

»Pravilna in varna uporaba zdravil«. Irena Pušnik mag. farm. spec., PGD Kotlje, 20 udeležencev

»Cepljenja za zdravo pot v naravo«. Neda Hudopisk dr. med. spec., KMC Ravne, 6 udel.

»Srčni zastoj, masaža srčne mišice in uporaba AED«. Peter Kordež zdr. tehnik, reševalec, MD Strojnska reka, 20 udel.

»Ura fizioterapije v KMC«, 18 udeležencev

Skupno se je torej petih predavanj in fizioterapije udeležilo 164 občanov.

## VAROVANJE ZDRAVJA-TESTIRANJA

Testiranje se je skupno udeležilo 132 občanov:

-v Medikemu 26

-v Lekarni Ravne 76, od tega so jih 6 napotili k osebemu zdravniku

-v ZD Ravne 30, od tega so 16 izmerili povišane vrednosti tlaka in holesterola ter šestim svetovali obisk zdravnika. Dva sta zaradi kritično povišanega krvnega tlaka takoj odšla k zdravniku.

## FIZIČNA AKTIVNOST

-hoje v Grajskem parku s prim. Cirilo se je udeležilo 28 udeležencev.

-ure fizioterapije v KMC se je udeležilo 18 udeležencev

## **SEJEM ZDRAVE LOKALNE HRANE**

Kot vsako leto slaba ponudba in povpraševanje, kar zahteva razmislek o nadaljevanju.

## **USTANOVITEV NOVE SKUPINE KK MEŽIŠKE DOLINE V STROJNSKI REKI**

Skupaj z krajevno skupnostjo smo ustanovili deveto skupino v Klubu. Šteje 30 članov, okrog 20 se jih udeležuje redne tedenske telesne vadbe.

## **NEKAJ UGOTOVOTEV IN PREDLOGOV**

-že običajna takojšnja pripravljenost sodelovanja vseh, ki smo jih povabili k sodelovanju, žal pa se niso ustrezno odzvali tudi občani. Bilo je veliko obveščanja (KTV, Koroški radio, plakati, osebna vabila, splet, Klub itd.) a velika večina ljudi svojemu zdravju začnejo posvečati pozornost šele, ko postanejo kronični bolniki. Nekoliko je vtis izboljšala objava predavanja prim. Cirile na KTV Uršlja, predvajano pa bo tudi na ostalih KTV v dolini.

-seveda je glavno vprašanje kako naprej. Vsekakor obdržati uspešne vsebine in jih še bolj približati vsem skupinam prebivalstva. Veliko bi verjetno dosegli z rednimi mesečnimi zdravstvenimi oddajami na lokalnih KTV z vnaprej znanim terminom in vsaj na začetku z radijskim obveščanjem občanov o teh terminih. S tem bi dali možnost aktivni populaciji in starejšim, ki ne obiskujejo več javnih prireditev pa seveda tistim, ki so prikovani na svoj fotelj. Vsebino in organizacijo bi prevzel ustrezen zdravstveni zavod, financiranje pa občine in zdravstvene zavarovalnice.

-prizadevamo si za sistematično in trajno zdravstveno vzgojo šolske mladine z vključitvijo predmeta zdravstvene vzgoje v vse razrede devetletke.

-ob spreminjanju zdravstvenega sistema si prizadevamo za več časa, ki ga bo zdravnik imel za posameznega pacienta. Le tako bo zdravnik lahko postal tudi svetovalec za zdrav življenjski slog. Saj vemo, na področju zdravja največ velja beseda zdravnika. Tako bo zdravnik imel tudi čas za pomoč človeku pri odpravljanju škodljivih navad (kajenje, alkohol, debelost, fizična in umska lenoba itd.)

-naslednje leto bomo pripravili 10. Teden za naše zdravje v Občini Ravne na Koroškem. Pripravili bomo pester program z upoštevanjem deset letnih dobrih in slabih izkušenj. Ponovno bomo k sodelovanju povabili tudi druge nevladne organizacije, ki delujejo na področju zdravja in lokalne skupnosti.

Zapisal:

Ivan, podpredsednik