

KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

Ob Suhi 11, Ravne na Koroškem

KRATKO POROČILO

UVOD

Šole zdravega življenja se je udeležilo 40 članov KK Mežiške doline, 4 nečlani in štiri člani KK Mislinjske doline. Šola je trajala od 1. do 8. junija v krasnem vremenu.

PROGRAM

Program našega bivanja v Talaso Strunjan je bil bogat in raznolik. Zajemal je kompletno področje do življenjske izven ambulantne rehabilitacije srčno žilnih bolnikov in ljudi s povišanim tveganjem za te bolezni:

-vsak dan rehabilitacijska telesna vadba, jutranja živahna oziroma nordijska hoja in vodene pohode v Portorož, Izolo, Piran in bližnje izletniške točke pa seveda plavanje in telesna vadba v bazenu, najbolj pogumni so se podali tudi v morje, največ pa je bilo neorganiziranih pohodov manjših skupin v okoliške kraje..

-zdravstveno vzgojo smo doživeli skozi izredno zanimivo, razumljivo in poučno zdravstveno predavanje dr. Prašnikarja. Predavanje je povzročilo veliko pogovorov in izmenjav izkušenj med nami udeleženci. Tudi vsakodnevni pogovori so obogatili naše zdravstveno znanje.

-veliko je bilo dogodkov organiziranega druženja. Vsak večer druženje v avli z glasbo, plesom, kvizom, raznimi predstavami itd. Pa seveda veliko medsebojnega druženja, spoznavanja in prenašanja izkušenj. Po zaslugi sproščenega in prijaznega odnosa, posebej animatorke Mihaele, smo rehabilitacijo oziroma šolo zdravega življenja doživeli tudi kot dopust.

PRIPOMBE

-glavna, večkrat omenjena pripomba se nanaša na stopnice v Hotelu Laguna. Dr. Prašnikar nam je sicer razložil, da je moč in zdravje srca v veliki meri odvisno od moči nog in drugih mišic, vendar ima naša generacija že veliko problemov s kolki, koleni, hrbtenico itd. in so te stopnice za njih pač veliko breme. Rešitev je seveda dvigalo ali nastanitev v drugih, nižje ležečih delih hotela.

-druga pripomba se nanaša na zdravstveno varstvo udeležencev. Za pregled zaradi trenutnih težav se je treba naročiti in čakati dva do tri dni. To smo ocenili kot neprimerno. Vsak si pač želi, da bo težavo čim prej odpravil in užival na morju. Druga pripomba pa je, da ni možno kupiti zdravil brez recepta, kot npr. proti glavobolu itd.

PREDLOGI

-gleda na grozeče napovedi o ukinjanju financiranja do življenjskih rehabilitacij kroničnih bolnikov sporočamo, da takim ukrepom odločno nasprotujemo.

Končno smo celo aktivno dobo združevali sredstva za vse oblike zdravstvene oskrbe, ne le za plače zdravstvenih delavcev, zdravila in investicije. Naloga rehabilitacije je tudi, da vsaj nekoliko blaži socialno ogroženost bolnikov, zato se morajo v financiranje te dejavnosti vključevati vsi prizadeti subjekti: posameznik, zdravstvena zavarovalnica, humanitarna društva itd. Občasna eno tedenska šola zdravega življenja v zdravilišču je za kroničnega bolnika nujno potrebna in skupaj moramo ustvariti pogoje za polno udeležbo. Takšne oblike rehabilitacije so nujno potrebne tudi za zdravstvo in zdravstveno zavarovalnico. Saj je vendar normalno, da fizično in umsko aktiven bolnik, ki ima zdravstveno znanje, pozna in izvaja zdrav življenjski slog, varuje svoje zdravje z rednimi meritvami, izvaja zdravnikova navodila itd. povzroča bistveno nižje stroške in manj obremenjuje zdravstvene službe.

-program fizičnih aktivnosti, druženj in zdravstvene vzgoje je zelo bogat, morda bi kot alternativo dodali nekaj o zdravi prehrani ali za posebej zainteresirane o zdravem hujšanju, ali pa gibanje v ritmu plesa, tisti, ki so bili že lani so pogrešali jutranjo telesno vadbo ob obali, .

-zaradi nastanitev na različnih lokacijah(Laguna,Svoboda,Vile)bi bila za večje skupine koristna nekakšna informacijska točka za posamezno skupino(mali pano), kjer bi si poleg programa aktivnosti izmenjavali še druga interna obvestila.

-glede na težave srčno žilnih bolnikov in obmorsko vročino bi kazalo pohode prestaviti v bolj pozno popoldanski ali jutranji čas.

ZAKLJUČEK

Soglasno izražamo zadovoljstvo z bivanjem v Strunjanu in vsi se želimo še vračati. Domov odhajamo preprosto močnejši in bolj zdravi.

Hvala Valentini za bogat program, Mihaeli za prijaznost, veliko informacij o Zdravilišču in Slovenski Istri ter druženju, Janezu za svojstven in učinkovit pristop k fizičnim aktivnostim in vodji Lagune za prijaznost in pomoč, tudi pri prenašanju kovčkov. Seveda smo zadovoljni tudi s hrano in postrežbo.

Ravne 10. 6. 2014

Ivan.