

Vabljeni v celovit program Koronarnega kluba Ljubljana.



KORONARNI KLUB
L J U B L J A N A



KORONARNI KLUB
LJUBLJANA

JANUAR 2018

INFORMATOR



**KORONARNI KLUB
LJUBLJANA**



Vadba, izobraževanje in ozaveščanje bolnikov v Koronarnem klubu Ljubljana potekajo v skladu s programom vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov, ki sloni na ustreznih smernicah in priporočilih strokovnih združenj za to področje.

Program vodijo posebej usposobljeni vaditelji in drugi strokovnjaki s področja srčno-žilne rehabilitacije (zdravniki, fizioterapevti, dipl. med. sestra, psihologi/andragogi, dietetiki).

VSEBINA

1. Predstavitev KKL

1.1. Program KKL

1.2. Vodstvo KKL

1.3. Strokovni svet

2. Finančno poslovanje KKL

2.1. Letni prihodki in odhodki

2.2. Finančni viri

3. Članstvo v KKL

4. Prostovoljno delo v KKL

5. Prispevki članov KKL

6. Napovednik dogodkov v letu 2018

Člani KKL smo soustvarjalci, izvajalci in uporabniki programa. Vsak izmed nas je edinstven, s svojimi izkušnjami in znanji lahko dragoceno prispeva k razvoju in uspehu našega kluba.

Spoštovane članice, spoštovani člani
Koronarnega kluba Ljubljana!

Vstopili smo v leto 2018. Pred nami so novi projekti in naloge. Zavedamo se, da je za razvoj KKL potrebno vložiti veliko energije, odgovorno delati in se pogumno soočati z izzivi.

Vsem članom želimo veliko lepih trenutkov v našem klubu in moči, da bi še naprej redno obiskovali celovit program in skrbeli za svoje zdravje in dobro počutje.

Naj nas povezuje prijateljstvo in iskreni odnosi.

KKL ima pomembno vlogo in poslanstvo v procesu vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov in pri preprečevanju nastajanja bolezni srca in žilja.

Temeljno vodilo, ki ga želimo spoštovati je program,
usklajen s smernicami in priporočili strokovnih
združenj za področje vseživljenjske rehabilitacije srčno-
žilnih bolnikov in se v klubu izvaja pod strokovnim
vodstvom.

Vabimo vas, da se aktivno vključite v delovanje kluba in
prispevate k razvoju naše organizacije.

Naj nas vodi Goethejeva misel, da je
znanje potrebno uporabljati in da v življenju ni dovolj
samo hoteti, potrebo je nekaj narediti.

Petra Simpson Grom

1. PREDSTAVITEV KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA IN NJEGOVE OSNOVNE DEJAVNOSTI

Koronarni klub Ljubljana (KKL) je humanitarna organizacija, katere osnovna dejavnost je vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov in obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

KKL je bil ustanovljen leta 1981 in je bil prva laična organizacija koronarnih bolnikov v Sloveniji in Jugoslaviji ter je eden od ustanoviteljev Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije.



Osnovna dejavnost KKL: vseživljenjska rehabilitacija bolezni srca in žilja in preprečevanje nastajanja bolezni

Sedež Koronarnega kluba Ljubljana

Po večkratnih menjavah vadbenih prostorov in selitvah sedeža kluba, smo si leta 2012 zagotovili lastne prostore na Štepanjskem nabrežju 38. Sredstva, namenjena za izgradnjo prostorov, ki bi omogočali izvajanje celovite dejavnosti KKL, smo skrbno varčevali in plemenitili mnogo let, dokler nismo imeli dovolj denarja za izgradnjo doma KKL.



Dom Koronarnega kluba Ljubljana



1.1. PROGRAM KKL

Vsebina celovitega program:

- ♥ Gibalno-rehabilitacijska vadba
- ♥ Zdravstveno izobraževanje
- ♥ Psihosocialna podpora
- ♥ Sekundarna preventiva (preprečevanje zapletov bolezni in koronarnih dogodkov)
- ♥ Preverjanje učinkov programa
- ♥ Druženje



Program je namenjen:

- a. Srčno-žilnim bolnikom po zaključenem zdravljenju (po srčnem infarktu, kirurškem posegu ali dilataciji koronarnih arterij),
- b. Kroničnim koronarnim bolnikom
- c. Bolnikom s stabilnim srčnim popuščanjem
- d. Bolnikom s periferno žilno boleznijo
- e. Zdravim osebam, ki imajo več-srčno-žilnih dejavnikov tveganja
- f. Družinskim članom in prijateljem

Cilji programa:

- ♥ zmanjšati tveganje za poslabšanje bolezni,
- ♥ izboljšati telesno zmogljivost,
- ♥ zmanjšati posledice bolezni,
- ♥ obvladovati dejavnike tveganja, ki so povezani z življenjskim slogom,
- ♥ izobraziti bolnika o bolezni srca in žilja ter dejavnikov tveganja zanje,
- ♥ pomagati pri soočanju z duševnimi in socialnimi vidiki odziva na bolezen,
- ♥ olajšati (vnovično) vključitev v socialno in delovno okolje.

GIBALNO-REHABILITACIJSKI PROGRAMI V KKL

V KKL ponujamo različne gibalno – rehabilitacijske programme, ki jih izvajamo v telovadnici in v naravi.

- ♥ Aerobno-dinamični trening
- ♥ Program G-I-O
- ♥ Vadba sede na stolu, ki je prilagojena omejitvam gibalnega sistema
- ♥ Nordijska hoja



Strokovni kader svetuje program vadbe glede na zdravstveno stanje člana. Upoštevamo obremenitveno testiranje, diagnozo in starost.

AEROBNO – DINAMIČNI TRENING z uporabo različnih rekvizitov izboljšuje splošno vzdržljivost, gibljivost, moč in ravnotežje. Večinoma temelji na obhodni vadbi, kjer se na različnih postajah izvajajo vaje za izboljšanje omenjenih sposobnosti. Program se svetuje članom, ki ob naporu nimajo zapletov pri vadbi, kot na primer oteženo dihanje, bolečine v sklepih, motnje ritma.

PROGRAM G-I-O je integrirana metoda, ki temelji na fiziološko oblikovanih vzorcih gibanja, usklajenih z dihanjem. Vključuje senzo-motorične funkcije, dihanje in kognitivne procese ter predstavlja metodo sinhronizirane kardio-respiratorne rehabilitacije, ki ugodno vpliva na psihološke in fiziološke dejavnike. Program svetujemo članom, ki imajo motnje srčnega ritma, kronično srčno popuščanje, imajo težave z dihanjem, so bolj izpostavljeni stresu, starejšim ljudem in tistim, ki želijo integrirani pristop vadbe.

VADBA SEDE NA STOLU je prilagojena omejitvam **lokomotornega sistema**. Priporočamo jo članom s težavami gibalnega sistema (kolena, kolki, ramena, hrbtenica, itd), stanjih po artritisu, pri mišičnih obolenjih, degenerativnih spremembah na sklepnih in ob sklepnih strukturah (ligament, sklepne ovojnice, kite).



NORDIJSKA HOJA

V letu 2018 pripravljamo nov projekt pohodov in nordijske hoje. Projekt zajema šest pohodov (3 lažje in 3 težje). Posamezni pohod bo trajal okvirno 2 uri. Projekt bo vodila Polonca Pokleka, prof. šp. vzg., ki bo pripravila podroben opis poti s potrebnimi informacijami, ki bodo objavljene na oglasni deski. Pohodi bodo predvidoma ob sobotah, da lahko omogočimo udeležbo čim večjemu številu pohodnikov, vključno s prijatelji in z družinskimi člani. V primeru slabega vremena se pohod prestavi na naslednjo soboto.

Z raznolikim programom gibalnih dejavnosti stremimo k doseganju ciljev vseživljenjske rehabilitacije.

Mlajšim in še delovno aktivnim članom želimo izboljšati telesno kondicijo in psihično stabilnost, jim omogočiti, da se lažje in hitreje vrnejo na delovne obveznosti. Pomagamo jim povrniti zdravstveno stanje pred dogodkom, zmanjšati škodljive vplive stresa in izboljšati kvaliteto življenja.

Starejšim ljudem ohranjamo telesne in psihične funkcije, upočasimo proces staranja in omogočamo čim bolj samostojno ter kvalitetno življenje.

ZDRAVSTVENO IZOBRAŽEVANJE

V okviru zdravstvenega izobraževanja organiziramo predavanja, posvetovalne delavnice, šolo zdravega življenja in individualne posvete.

Na oglasni deski ter preko vodij vadbenih skupin obveščamo člane o terminih in o vsebini zdravstvega izobraževanja.

Člani imajo možnost individualnih svetovalnih pogovorov z diplomirano medicinsko sestro Marjanco Čuk ob sredah dopoldne in enkrat mesečno s specialistko kardiologinjo prof. dr. Ireno Keber, dr. med., ob torkih popoldne.

Individualni posveti predstavljajo pomemben strokovni prispevek h kvaliteti dela v klubu, za kar se prof. dr. Ireni Keber in Marjanci Čuk iskreno zahvaljujemo.

Šola zdravega življenja je namenjena oblikovanju zdravega načina prehranjevanja, pridobivanju znanj glede primerne telesne dejavnosti ter razvijanju pozitivnih vezi med člani.

V letu 2018 so predvidene tri šole zdravega življenja: Šmarješke Toplice (marec), Poreč (maj) in Radenci (november).

DRUŽABNI DOGODKI

Družabni dogodki so namenjeni spoznavanju in druženju članov v sproščenem vzdušju, strokovnim ekskurzijam in izletom. Vsako leto junija organiziramo tradicionalno srečanje v Mostecu in prednovoletno srečanje v decembru. Program je objavljen na oglasni deski. Vodja komisije za druženje je Vilma Marolt.





1.2. VODSTVO KKL

Vodstvo kluba predstavljata predsednik in upravni odbor, ki šteje 10 članov. Vodje vadbenih skupin so posvetovalno telo predsednika. Vodstvo zagotavlja kadrovske, prostorske in finančne pogoje za izvedbo programa. Strokovni svet svetuje glede oblikovanja, izvedbe in ocenjevanja programa.

Člani upravnega odbora so: Angelca Butenko, Bojan Dekleva, Janez Kranjec, Slavi Krajšek, Mihaela Novak, Branko Pintar, Peter Seljak, Štefka Skamen in Julka Vahen.

Predsednica je Petra Simpson Grom.

Člani nadzornega odbora so: predsednica Darja Vižintin Zupančič, Maja Culiberg, Zinka Huremagič, Majda Košak in Mirko Turk.

Tajnica: Meta Mahnič

Blagajničarka: Angelca Butenko

1.3. STROKOVNI SVET KKL

Strokovni svet se ukvarja s strokovnimi vprašanji, svetuje glede izvedbe in ocenjevanja programa. Sodeluje pri zdravstvenemu izobraževanju članov in usposabljanju vaditeljev, predstavlja povezovalni člen s strokovnim svetom Zveze, z Združenjem kardiologov Slovenije ter z ambulantno rehabilitacijo Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKC Ljubljana.

Predsednica strokovnega sveta KKL je dr. Tjaša Vižintin Cudrman, dr. med. Pri oblikovanju smernic za delo v KKL, ki so bile potrjene na seji 2016, so sodelovali člani strokovnega sveta: dr. Tjaša Vižintin, dr.med, doc.dr. Borut Jug, dr.med, prof. Miran Šebeštjen, dr.med., Petra Simpson Grom, prof. šp. vzg. in Peter Radšel, dr.med.

V smernicah je navedeno, da je rehabilitacija bolnika z boleznimi srca in žilja **vseživljenjski proces** in obsega:

telesno vadbo (npr. konvencionalni aerobni in intervalni trening, program GIO) **zdravstveno izobraževanje** (šola zdravega življenja, svetovalni pogovori, organizirana predavanja in delavnice, pisne informacije), **psihološko pomoč in nudenje čustvene opore** ter možnost, da o bolezni spregovorijo z bolniki s podobno življenjsko izkušnjo. V program vseživljenske rehabilitacije KKL vabimo družinske člane in življenjske partnerje, saj je uspeh rehabilitacije odvisen tudi od podpore družine.

Strokovni svet je na julijski seji 2017 sprejel sklep o **evalvaciji programa KKL**. V razpravi so predlagali analizo naslednjih kazalnikov: kajenje, lipidi, krvni tlak, indeks telesne mase, 6 minutni test hoje, vprašalnik o kvaliteti življenja, obiskovanje vadbe, preživetje.

1. FINANČNO POSLOVANJE KKL

Vodstvo kluba in prostovoljci ugotavljamo, da nam je uspelo rešiti prostorske in kadrovske pogoje. Stalni, nujno potrebni finančni viri, pa so še vedno negotovi. Zelo pomemben vir je članarina.

Iskreno se zahvaljujemo vsem članom, ki odgovorno plačujejo letno članarino in vsem vodjem vadbenih skupin za vestno pobiranje članarine.

Posebej bi se radi zahvalili tudi našim članicam in članom, ki so donirali finančna sredstva in s tem pomembno pomagali pri izvedbi programa.

Članarina je 240 EUR v Ljubljani, kjer poteka vadba vse leto in 200 EUR za skupine zunaj Ljubljane, kjer jim vadba v šolskih telovadnicah tega ne omogoča

ČLANARINA POBRANA V SKUPINAH LETA 2016

2.450	2.115	3.185	1.675	2.165	1.465	2.130
1.855	1.875	1.955	2.555	3.410	2.700	3.000
2.555	3.455	3.320	3.135	3.480	2.295	1.895

LETNI PRIHODKI IN ODHODKI LETA 2016

PRIHODKI 2016	ODHODKI 2016	
95.911,62	101.197,26	- 5.285,64

OKVIRNA BILANCA 2017

PRIHODKI 2017	ODHODKI 2017	Brez upoštevanja amortizacije
87.072,62	79.448,30	7.624,32

2.1 FINANČNI VIRI

Stalna vira financiranja celovite dejavnosti sta bila vseskozi **članarina in sofinanciranje FIHO**, ki se nenehno zmanjšuje in je od leta 2007 zdrsnilo s 47% na 13% potrebnih letnih sredstev.

Možna financerja MOL in MZ, ki sta občasno prispevala tudi do 30% letnih potreb KKL, sta prenehala financirati društva kroničnih bolnikov, oziroma zagotavljata sredstva programom, ki niso kompatibilni z našim.

Program se vsako leto prilagaja finančnim, kadrovskim in prostorskim pogojem.

Pri tem je potrebno poudariti, da člani s prostovoljskim delom prispevajo pomemben delež, ki je leta 2016 znašal 2966 ur, vrednotenih po Zakonu o prostovoljstvu, v višini 22.600 EUR.

2. ČLANSTVO V KORONARNEM KLUBU LJUBLJANA

Redni član kluba lahko postane vsaka polnoletna oseba, ki je srčno-žilni bolnik, ima povečane dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, je družinski član ali prijatelj, ki želi sodelovati pri nalogah in v programu kluba.

V KKL je v januarju 2018 registriranih 306 članov.

Vsem članom priporočamo, da se redno udeležujejo gibalnih dejavnosti ter skupinskih zdravstvenih posvetovanj, na katerih se med drugimi učimo prepoznavati znake bolezni in ukrepanja v primeru poslabšanja, predvsem pa dobimo nasvete, kako živeti, da se bolezen ne ponovi.

V KKL imamo **redne** in **častne člane**. Naziv častnega člana podeli zbor članov rednemu članu ali nečlanu kluba za posebne zasluge pri razvoju in uspešnem delovanju kluba, na predlog upravnega odbora, ki svoj predlog utemelji in obrazloži.

Na zboru članov, septembra 2017, je bil sprejet sklep, da se naziv častne članice podeli Aleksandri Gorup.

Dolžnosti rednega člana so, da:

- ♥ spoštuje Statut in notranje akte kluba ter obveznosti, ki jih nalagajo sklepi organov kluba,
- ♥ si prizadeva prispevati k razvoju, promociji in ugledu kluba,

- ♥ skrbi za lastno zdravje in upošteva navodila ter priporočila zdravnikov,
- ♥ podpira program kluba s članarino ter finančno, materialno in/ali s prostovoljnim delom v klubu,
- ♥ za dodatno vadbo v drugih vadbenih skupinah plačuje povišano članarino,
- ♥ ob prenehanju članstva poravna zapadlo članarino.

Pravice rednih članov:

- ♥ so soustvarjalci, izvajalci in uporabniki programa,
- ♥ dajejo pobude in predloge organom kluba in so seznanjeni z njihovim delom,
- ♥ neposredno sprejemajo odločitve o upravljanju kluba,
- ♥ neposredno uresničujejo volilno pravico,
- ♥ so predlagani in na zboru članov izvoljeni v vse organe kluba,

4. POMEN PROSTOVOLJSTVA V KKL

(Povzeto po prispevku Aleksandre Gorup l.2015)

Prostovoljstvo ima v klubu dolgoletno tradicijo in je neizčrpen kadrovski vir. Prvi prostovoljci so bili koronarni bolniki in zdravniki, ki so leta 1981 ustanovili koronarni klub in mu določili vsebino delovanja.

Vse od ustanovitve do danes se je za prostovoljstvo v klubu odločilo 10 do 15% članov.

Prostovoljci smo vsa leta skrbeli za širitev kluba. Ob pomoči mentorjev, smo razvili vsebino, primerljivo rehabilitaciji v zdravstvenih ustanovah. Zagotovili smo fakultetno izobražene izvajalce, za področje vadbe pa še dodatno usposobljene strokovnjake za delo s srčno-žilnimi bolniki, za zdravstveno izobraževanje pa zdravnike in druge specialiste s področja rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov.

Prostovoljci sami odločamo, kaj in koliko smo pripravljeni delati ter izbiramo področje dela, ki nas zanima. Prevzete naloge opravljamo do preklica, vestno in brez kakršne koli materialne koristi.

Prostovolci delujemo na področjih:

- Finance in pravo
- Dežurstvo
- Gospodarjenje s stavbo
- Izleti in klubski dogodki
- Vodenje vadbenih skupin
- Šola zdravega življenja in izobraževanje
- Spletna stran in drugo informativno gradivo

Prostovoljci z vodstvom kluba sklenemo pisne dogovore in vodimo evidence opravljenih ur, o katerih moramo poročati AJPESU (letno poročilo) in s tem ohranjamo status humanitarne organizacije, ki je pogoj za pridobivanje sredstev FIHO.

5. PRISPEVKI ČLANOV KKL

MOJA PRVA KOLAJNA

Nikoli nisem bila preveč uspešna v športnem smislu. Rada pa sem hodila v gozd, na sprehode in v hribe. Po moževi bolezni in smrti pa sem precej obmirovala. Sama nisem imela ne želje ne volje hoditi okrog. Razveselila sem se dodatne dejavnosti v koronarnem klubu, t. j. nordijske hoje. Ko me je naša vaditeljica Polona vprašala, če se bom vključila, sem bila takoj za. Tako sem spoznala kar nekaj kolegic in kolegov iz drugih vadbenih skupin, ki nas družijo veselje do hoje in do narave.

Večkrat smo šli na Golovec, ob Ljubljani, v Zadvor, na Rožnik, itd.

Nekega dne je Polona predlagala, da bi naredili Pot ob žici - obroč okrog Ljubljane (35 km). Vsako leto sem poslušal o tej poti, nikoli pa se nisem podala nanjo. Zato sem jo z vaditeljicama Polono in Tanjo in ostalimi kolegi iz kluba po etapah z veseljem in brez težav prehodila. Hodili smo ob petkih. Pričeli smo v Fužinah in jo tam tudi sklenili septembra in oktobra 2016. Osvojila sem prvo kolajno v svojem življenju.

Vesela sem za to izkušnjo, ponosna nase, da sem zmogla in to z lahkoto.

Rozi Miklič

RADOST, DOBER DAN!

29. 7.2 016 bi me duša
lahko zapustila dvakrat,
prvič, ko me je opoldne
zadel infarkt
in drugič zato,
ker je po petih urah,
na nezaprte in neobteženi
vbodne rani,
nastal velik hematom.
Ne prvič, ne drugič
duša mi ni poletela v
višje sfere modrega neba.
Ustavila jo je roka
univerzalnega boga,
brez časa in prostora.
Številnih občutkov in
čustev zmes
me je prevevala takrat.
Izstopali sta
Radost duše
in Uma mojega strah.
Po enem letu od takrat,
vsakem jutru v pozdrav,
izrečem besede."Radost,
dober dan, z bogom strah!"

V času, ko je dostopno vse,
in ko nič svetega ni,
je težko ohranjati ravnovesje,
ki je nujno za zdrav srčni utrip.
Vseprisotni hrup,
tudi glasna glasba,
ki nič manj stresna ni
od kreganja,
veliko ljudi v obup spravlja.
Vse manj je potrpežljivih ljudi,
ki s srcem se znajo pogovarjati,
ker v sebi začutijo delček drugih
in del sebe v njih.
Na avtobusu ujamem pred kratkim
očitek vnukinje babici,
češ da je enaka kot je njena hči.
Sprašujem se, kaj botruje
takšni komunikaciji?
Je kriva permissivna vzgoja,
ali vpliv strupov mamil in cigaret,
ki otopijo čustva in intelekt?
Vem, da je od nekdaj dober in
slab ta svet.
Vseeno se mi zdi,
da smo prej bolj ljubeči bili.

Petriša Žnidarčič

VESELJE DO GIBANJA

Veselje do gibanja me spremlja že od rojstva. To mi je privzgojil moj oče. Pa sem imela kljub temu že v zgodnjih letih službe, pretežno stoječe, težave s hrbtenico, rameni, kolenom – tako sem spoznala terapevtsko telovadbo. Potem sem leta obiskovala jogo, do operacije in zamenjave kolka. Par let zatem sem prišla v Koronarni klub in že kmalu pristala v G-I-O, ki je novejši, strokovno podprt način gibanja, nastal v evropskem prostoru. Z njim razgibamo vse mišice in sklepe, umirimo srce in aktiviramo možgane. Voditeljica vodi gibanje z nami in razlaga pomen gibov. Vse to ob izbrani glasbi. Ta ura telovadbe mi razveseli in razgiblje dušo in telo. In ne nazadnje dobimo nove prijatelje...

Hvala Petra!

Marija Žitko Jan

6. NAPOVEDNIK DOGODKOV 2018

JANUAR:

29. 1. ob 17.00 Z ustrežnejšo prehrano do zdravja,
Barbara Uršič mag. dietetike

FEBRUAR:

Predvideni obisk župana Zorana Jankoviča
17. 2. Izlet v Radence on obisk zdravilišča

MAREC:

30. 3. ob 16.30 Volilni zbor članov

28. 3. ob 16.00 Zimzeleno srečanje dolgoletnih članov
8.-18. Šola zdravega življenja v Šmarjeških Toplicah
Študijski krožek, Breda Stele

APRIL:

Strokovno predavanje: prof. dr. Mojca Kržan, dr. med
7. 4. Izlet na Primorsko

MAJ:

1.-10. Šola zdravega življenja v Poreču
Evalvacija članov
26. 5. Pohod: Poti ob žici

JUNIJ:

2. 6. Izlet v Novo mesto, vožnja z Rudolfovimi splavi
Program G-I-O v Botaničnem vrtu
9. 6. Pohod: Pot ob Savi
15. 6. Zaključno srečanje v Mostecu
23. 6. Pohod: Zadvorski trim

JULIJ:

Program G-I-O v Botaničnem vrtu

AVGUST:

Program GIO v Botaničnem vrtu

SEPTEMBER:

22. 9. Izlet v Tržič in v Avstrijo na Pyramidenkogel

29. 9. Pohod: Srčna pot Golovec

OKTOBER:

8.-15. Šola zdravega življenja v Radencih

Strokovno predavanje

NOVEMBER:

17. 11. Martinovanje

Strokovno predavanje: dr. Jana Brguljan Hitij, dr.med

DECEMBER:

Tečaj temeljnih postopkov oživljanja

15. 12. Prednovoletno srečanje

Napovednik je okviren in so možne tudi spremembe.

Člani bodo o dogodkih in datumih podrobneje obveščeni preko vodij skupin, z objavo na oglasni deski in na spletni strani KKL.