



KORONARNI KLUB
LJUBLJANA

www.koronarni-klub-lj.si

2019

INFORMATOR



**KORONARNI KLUB
LJUBLJANA**

Vabljeni v celovit program Koronarnega kluba Ljubljana.



KORONARNI KLUB
L J U B L J A N A



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

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

VSEBINA

1. Osnovna predstavitev KKL

1.1. Program KKL

1.2. Vodstvo KKL

2. Pregled opravljenih aktivnosti v 2018

3. Finančno poslovanje KKL

3.1. Finančni viri

4. Članstvo v KKL

4.1 Pomen prostovoljstva

5. Načrtovane aktivnosti za 2019

6. Napovednik dogodkov v letu 2019



Člani KKL smo soustvarjalci, izvajalci in uporabniki programa. Vsak od nas lahko pomembno prispeva k razvoju in uspehu našega kluba.

Spoštovane članice in člani Koronarnega kluba

Ljubljana!

Optimistično vstopamo v leto 2019, saj smo v preteklem obdobju dokazali, da se z vizijo, strokovnostjo in dobrimi medsebojnimi odnosi, zmoremo soočati tudi z večjimi izzivi in da lahko omogočimo Koronarnemu klubu Ljubljana nadaljnji razvoj.

Hvala vsem za pomoč, predanost in disciplinirano obiskovanje programa KKL. Odgovorni smo za svoje zdravje in soustvarjenje skupnega dobrega.

Poleg izvedbe celovitega programa se bomo v letu 2019 usmerili v dopolnitev in izpopolnitev evalvacije programa vseživljenjske rehabilitacije.

Ponovno bomo sodelovali z Ministrstvom za zdravje v projektu za ranljive in ogrožene skupine.

Še vedno se bomo trudili utemeljiti pomen Koronarnega kluba Ljubljana in prepričati predstavnike MOL, da s strokovnostjo in obsežnim delom, ki ga izvajamo, pomembno prispevamo h kakovosti življenja in zdravja ljudi v Mesti občini Ljubljana .

Ohranimo edinstvenost naše organizacije, ki jo odlikuje povezava visoke strokovnosti in iskrenih medsebojnih odnosov.

Vabimo vas, da se aktivno vključite v delovanje KKL.

Naj nas še naprej vodi Goethejeva misel, da v življenju ni dovolj samo hoteti, potrebo je nekaj narediti.

Petra Simpson Grom

1. OSNOVNA PREDSTAVITEV KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA

Koronarni klub Ljubljana (KKL) je humanitarna organizacija, ki je bila ustanovljena leta 1981. Osnovna dejavnost KKL je vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov in obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.



Sedež KKL je na Štepanjskem nabrežju 38, kjer smo leta 2012 zgradili čudovit dom in si zagotovili lastne prostore za izvedbo programa.

Dislocirane vadbene enote KKL so še v Domžalah, na Logu pri Brezovici, v Litiji, Kamniku in Logatcu.



Dom Koronarnega
kluba Ljubljana

1.1. PROGRAM KKL

S celovitim programom si prizadevamo zmanjšati tveganje za poslabšanje bolezni, izboljšati telesno zmogljivost in pomagamo pri soočanju z duševnimi in socialnimi vidiki odziva na bolezen. Obvladujemo dejavnike, ki so povezani z življenjskim slogom, izobražujemo bolnike o bolezni srca in žilja ter poskušamo olajšati (vnovično) vključitev v socialno in delovno okolje.

Vsebina celovitega programa KKL:

- ♥ Gibalno-rehabilitacijska vadba
- ♥ Zdravstveno izobraževanje in svetovanje
- ♥ Psihološka podpora
- ♥ Preverjanje učinkov programa
- ♥ Sekundarna preventiva
- ♥ Druženje

GIBALNO-REHABILITACIJSKI PROGRAMI V KKL

Strokovni kader svetuje program vadbe glede na zdravstveno stanje člana, pri čemer se upošteva obremenitveno testiranje, diagnoza in starost. Rehabilitacijsko vadbo vodijo posebej usposobljeni vaditelji, ki so prof.športne vzgoje, fizioterapevt, kineziologinja in medicinska sestra. Vaditelji KKL so: Tina Magdalenič, Petra Simpson Grom, Polnca Pokleka, Tanja Andreja Kopčar, Eva Pavič, Vojko Šintler, Nina Žvanut in Katja Jelovčan.

V KKL ponujamo različne gibalno – rehabilitacijske programe, ki potekajo celo leto:

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



Poleg vadbe v telovadnici, v pomladnih in poletnih mesecih izvajamo program vadbe, ki vključuje nordijsko hojo in druge gibalne dejavnosti, tudi v naravi. Program G-I-O že več let izvajamo v Botaničnem vrtu.



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 opravljanje delovnih obveznosti, jim pomagamo povrniti zdravstveno stanje pred dogodkom, zmanjšujemo škodljive vplive stresa ter izboljšujemo kvaliteto življenja.



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

PRIPOROČILA ZA VARNO TELESNO VADBO

1. Telesno vadbo naj osebe izvajajo le, kadar se počutijo dobro. Vadbo morajo opustiti pri vseh akutnih boleznih. Ob prehladih naj z aktivnostjo počakajo še dva dni, ko minejo simptomi.

2. Intenzivna vadba je prepovedana kmalu po obroku hrane, ker se zaradi povečanja pretoka skozi delujoče mišice, ne more vzdrževati povečan pretok skozi prebavila, kar pripelje do slabosti, mišičnih krčev, lahko tudi sinkope.

3. Potrebno je piti dovolj tekočine pred vadbo, med vadbo in po vadbi, da nadomestimo izgubo tekočine iz telesa.

4. Vadbo je treba prilagoditi vremenskim okoliščinam. Pri visokih temperaturah je treba zmanjšati intenzivnost in poskrbeti za dobro hidracijo. Simptomi, ki kažejo na vročinsko poškodbo, so glavobol, omotica, siljenje na bruhanje, mrazenje, krči. Ob takih znakih je treba aktivnost prekiniti in se zateči v hladnejši prostor. Če je zunanja temperatura nad 27 stopinj Celzija, je treba vaditi v jutranjih urah ali kasno popoldne.

5. Pri hoji navkreber je treba paziti, da se ne preobremenimo, tu si pomagamo z Borgovo lestvico zaznane utrujenosti. Telesna aktivnost je lahko tako intenzivna, da jo zaznavamo kot težjo, ne smemo pa je zaznati kot zelo težko.

6. Bolnik, ki se ukvarja z redno vadbo, mora poznati svoje omejitve, o tem se mora občasno posvetovati z zdravnikom. Izbrati mora sebi primerno vadbo. Ko začne z vadbo, naj to naredi postopoma z majhno intenzivnostjo in počasnim stopnjevanjem ter enodnevnim počitkom med vadbenima dnevyoma.

7. Bolniki morajo biti pozorni na pojav kakršnegakoli neugodja v zgornjem delu telesa: v prsih, vratu, čeljusti, Gre za občutek tiščanja, pečenja, občutek napetosti. Omotica in slabost med fizično aktivnostjo zahtevata

prekinitev aktivnosti in medicinsko oceno. Pozorni moramo biti na hudo zadihanost. Lažja zadihanost, ki ni neprijetna, je razumljiva spremljevalka fizične aktivnosti. Huda zadihanost s hropenjem, ali če trajajo težave dlje kot 5 minut po počitku, pa je znak, da smo se preobremenili.

Znaki pretirane obremenitve so huda zadihanost, ki preprečuje pogovarjaje, šibkost, siljenje na bruhanje. V teh primerih je potrebno zmanjšati intenzivnost treninga in podaljšati fazo ohlajevanja. Pretirana utrujenost v preostalem delu dneva kaže na preveliko obremenitev. Nespečnost, kljub utrujenosti, je prav tako lahko posledica pretirane intenzivnosti vadbe. Tudi mišične in sklepne bolečine se ne smejo pojaviti, v tem primeru je treba podaljšati okrevanje in delati vaje za raztezanje.

ZDRAVSTVENO IZOBRAŽEVANJE IN SVETOVANJE

V okviru zdravstvenega izobraževanja organiziramo predavanja, posvetovalne delavnice, individualne posvete in šolo zdravega življenja. Predavanja so namenjena podajanju informacij o vzroku, znakih in zdravljenju bolezni.

Člani imajo možnost individualnih svetovalnih pogovorov s specialistko kardiologinjo prof. dr. Ireno Keber, dr. med. in z dipl. med. sestro Marjanco Čuk.

Na oglasni desni ter preko vodij vadbenih skupin so člani obveščeni o terminih in o vsebini zdravstvenih posvetovalnic.

DRUŽABNI DOGODKI

Družabni dogodki so namenjeni spoznavanju in druženju članov v sproščenem okolju, strokovnim ekskurzijam in izletom. Komisijo za druženje sestavljajo Vilma Marolt (predsednica), Zoran Jelenc in Mihaela Novak.

1.2. VODSTVO KKL

Vodstvo kluba predstavljajo predsednik in upravni odbor, ki šteje 10 članov. Vodje vadbenih skupin so posvetovalno telo predsednika. Vodstvo zagotavlja kadrovske, prostorske in finančne pogoje delovanja. Strokovni svet svetuje glede oblikovanja, izvedbe in ocenjevanja programa. **Člani upravnega odbora** so: Angelca Butenko, Slavi Krajšek, Mihaela Novak, Branko Pintar, Peter Seljak, Štefka Skamen, Julka Vahen, Zoran PeterTrampuž, Dušan Rakić in Tone Sedušak.

Predsednica je Petra Simpson Grom, podpredsednica Slavi Krajšek in podpredsednik Zoran Peter Trampuž.

Člani nadzornega odbora so: Darja Vižintin Zupančič (predsednica), Maja Culiberg, Vuka Čulafić, Zinka Huremagić in Anica Žebaljec.

Tajnica je Meta Mahnič, **blagajničarka** je Angelca Butenko

Strokovni svet KKL

Strokovni svet KKL skrbi za strokovna vprašanja, svetuje glede izvedbe in ocenjevanja programa. Sodeluje pri zdravstvenem izobraževanju članov in usposabljanju vaditeljev, predstavlja povezovalni člen s strokovnim svetom Zveze, z Združenjem kardiologov Slovenije ter ambulantno rehabilitacijo Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKC Ljubljana. Predsednica strokovnega sveta je dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.

2. PREGLED DOGODKOV KKL V LETU 2018

Podali bomo kratek pregled nekaterih dogodkov preteklega leta, žal pa ni mogoče omeniti in opisati vsega. Naše skupno delo se odraža v pozitivnih rezultatih delovanja KKL, za kar se vsem prostovoljcem in vaditeljem najlepše zahvaljujemo.

1. Izvedba celovitega programa KKL (str.7)
2. Individualni posveti enkrat mesečno s specialistko kardiologinjo prof. dr. Ireno Keber, dr. med., opravljenih je bilo 78 posvetov.

3. Individualni posveti z dipl. med. sestro Marjanco Čuk dvakrat tedensko.
4. Izvedba štirih strokovnih predavanj.
5. Organizacija treh šol zdravega življenja.
6. Izvedba 8 delavnic Z ustrežnejšo prehrano do boljšega zdravja.
7. Letna evalvacija programa v s 6-min. testom hoje.
8. Predstavitev vseživljenjske rehabilitacije in dejavnosti KKL županu, predstavnikom MOL in četrtne skupnosti.
9. Sodelovanje v projektu Novartis: srčno popuščanje.
10. Predstavitev programa KKL vodstvu Novartis Pharma Services Inc. Podružnica v Sloveniji.
11. Predstavitev KKL evropski predsednici Novartis, Marie-France Tschudin.
12. Program vadbe za hrbtenico.
13. Odprtje nove skupine G-I-O v večernem času.
14. Odprtje dislocirane enote v Logatcu.
15. Izvedba projekta Ministrstva za zdravje za ranljive in ogrožene skupine.
16. Delavnice psihološke podpore: Tudi starost je lahko lepa, pod vodstvom dr. Nine Vene in Pike Bensa, dipl. psihoterapevke.
17. Pohodi in nordijska hoja.
18. Izvedba petih izletov in dveh družabnih srečanj.
19. Medijska aktivnost: radijske oddaje v živo na Radiu Ognjišče in Radiu 1; intervju v Vzajemnosti in Zarji.
20. Obnova spletne strani (www.koronarni-klub-lj.si)

21. Nabava štirih koles in tekaške preproge v okviru širitve programa vseživljenjske rehabilitacije.
22. V sodelovanju z ZKDKS smo izvedli tri izobraževanja vaditeljev za vodenje vadbe v koronarnih društvih in klubih Slovenije.

Zdravstvena nega in vzgoja

(Povzetek poročila Marjance Čuk, dipl. med. sestre)

V letu 2018 so bila v zvezi z zdravstveno nego in vzgojo opravljena naslednja dela:

1. Sodelovanje v raziskavi »GIO« projekta.
 2. Individualni posveti oz. razgovori z novimi člani in po potrebi z ostalimi člani kluba (88 posvetov).
- Individualni posveti potekajo po standariziranem postopku. Člani kluba in svojci prejmejo splošne in strokovne informacije .

Najpogostejša vprašanja, o katerih želijo člani strokovno informacijo, so v zvezi z zdravo prehrano in prehranskimi dodatki, o pitju tekočin, težavah s prebavo, priporočenem gibanju, o izvajanju fizikalnega treninga, učinkih zdravil, o negi kože in nog ter o obutvi, o nošenju preventivnih kompresijskih nogavic, o opazovanju vitalnih znakov, kako ravnati v primeru poslabšanja, kako hitro do zdravnika, o preprečevanju infekcij, o cepljenju. Nekateri člani potrebujejo, glede na težave, pogostejše pogovore, tako se počutijo bolj varne.

3. Merjenje osnovnega arterijskega pretoka v rokah in nogah s pomočjo Doopler metode (51 članov). Meritve potekajo ravno tako po standardiziranem postopku. Vključeni so tudi vsi zdravstveno vzgojni nasveti glede preprečevanja tovrstnih težav.
4. Izvedba učne delavnice naslovom: Življenje s srčnim popuščanjem.

Šole zdravega življenja

Lani smo organiziral tri šole zdravega življenja, v Poreču, Šmarjeških Toplicah in v Radencih. Namenjene so oblikovanju zdravega načina prehranjevanja, pridobivanju znanj glede primerne telesne dejavnosti in razvijanju pozitivnih vezi med člani. Organizirajo jih članice Marija Urbančič, Mira Britovšek in Ana Žagar.



Vadba za hrbtenico

Člani so si že dlje časa želeli dodatnega programa vadbe za hrbtenico. V lanskem letu, nam je s pomočjo vaditeljice Tine Magdalenič, uspelo program izvesti. Program je potekal od oktobra do januarja, enkrat tedensko v dveh skupinah.

Vaje, prikazane v nadaljevanju, lahko izvajate samostojno doma.



Stojimo ob stolu, z desno roko se držimo za stol. Z vdihom naredimo rahel korak nazaj z desno nogo ter stegnemo levo roko nad glavo (hrbet usločimo).



Z izdihom desno nogo pokrčeno dvignemo in se z nasprotnim levim komolcem dotaknemo dvignjenega kolena (hrbet izbočimo).



Sedimo na stolu, roke položimo na kolena. Z vdihom pogledamo gor, rame potisnemo nazaj, hrbet usločimo.



Z izdihom brado potisnemo proti prsnemu košu, rame potisnemo naprej, hrbet izbočimo.



V štirinožnem položaju, desno nogo in levo roko dvignemo ter zadržimo ravnotežje.



V štirinožnem položaju, z vdihom desno nogo dvignemo (hrbet rahlo usločimo).



Z izdihom brado približamo desnemu kolenu (hrbet izbočimo).



V štirinožnem položaju, z vdihom pogledamo gor, rame potisnemo nazaj, hrbet usločimo.



Z izdihom brado potisnemo proti prsnemu košu, rame potisnemo naprej, hrbet izbočimo.

Sodlovanje z Novartis Pharma Services Inc. Podružnica v Sloveniji

V letu 2018 smo vzpostavili sodelovanje s podjetjem Novartis, kjer smo izvedli več aktivnosti:

Projekt ozaveščanja o srčnem popuščanju smo izvedli maja in je vseboval naslednje dogodke:

Delavnica na temo srčno popuščanje za zaposlene v CVM liniji v Novartis Pharma Services Inc.

Bolnica s kroničnim srčnim popuščanjem gospa Eva Perman je pripovedovala o svoji izkušnji z boleznijo, kako se z boleznijo sooča, poudarila je pomen ozaveščanja o prepoznavanju znakov in o zgodnjem odkrivanju diagnoze. Integrirani program za bolnike s srčnim popuščanjem, ki se izvaja v KKL je na kratko predstavila Petra Simpson Grom in izpostavila, da celovit program KKL poteka pod strokovnim vodstvom.

Delavnica na temo srčno popuščanje za vse zaposlene v liniji Novartis Pharma Services Inc.

Bolnica s srčnim popuščanjem je povedala, da kljub vedenju o znakih srčnega popuščanja in splošni razgledanosti, ni bila dovolj ozaveščena, da bi prepoznala srčno popuščanje pri sebi. Diagnoza je bila postavljena, ko je zaradi CHF, dobila plučni edem in je morala na urgenco. Poudarila je pomembnost spremljanja tekočine v telesu, spremljanja telesne teže in skladno s tem odmerjanje diuretika. Povedala je, da so zaradi bolezni potrebne življenjske prilagoditve,

predvsem upoštevanje omejitev ter načrtovanje dnevnih dejavnosti, skladno s trenutnim počutjem, ki ga pogosto ni mogoče predvideti.

Petra Simpson Grom je predstavila G-I-O, ki vključuje senzomotorične funkcije, dihanje in kognitivne procese ter poudarila pomembnost usklajevanja dihanja z motoriko. G-I-O je primeren za bolnike s CHF zaradi možnosti prilagoditve nižji funkcionalni sposobnosti, ker izboljšuje variabilnost srčnega utripa in variabilnost srednjih T-valov. Zmanjšanje variabilnosti je lahko vzrok za nenadno srčno smrt pri bolnikih s CHF.

Fiziološko izpeljani vzorci, ki so usklajeni z dihanjem ter sočastnost senzomotoričnih funkcij, je pomembna razlika med programom G-I-O in konvencionalnimi metodami vadbe za srčno-žilne bolnike.

Delavnica na temo rehabilitacije in preventive kardiovaskularnih obolenj za vse zaposlene Novartis Pharma Services Inc.

Prikaz elementov G-I-O in kako metoda vpliva na zmanjšanje negativnih učinkov stresnih hormonov preko zanke hipotalamus – hipofiza – skorja nadledvičnih žlez. Predstavili smo tri osnovne sklope elementov G-I-O.

Intervju za revijo Kolektiv z bolnico s srčnim popuščanjem Evo Perman je potekal v prostorih Koronarnega kluba Ljubljana.

**Obisk direktorja Novartisa Podružnice v Sloveniji
Krzysztofa Mareka Nojszewskega ter evropske
predsednice Marie-France Tschudine**

Po uspešni predstavitvi KKL v podjetju Novartis, nas je avgusta obiskal njihov direktor in zelo pozitivno ocenil naše delo. Povedal je tudi, da se je srečal z več evropskimi organizacijami, ki skrbijo za rehabilitacijo bolnikov in da naš KKL sodi v sam evropski vrh. Ponudil nam je pomoč pri nadaljnjem razvoju. Kot partnerji smo bili povabljeni, da predstavimo program srčnega popuščanja evropski predsednici Novartisa. Navdušena and našim delom, je gospa Marie-France Tschudine, izrazila pripravljenost za pomoč.

V letu 2019 se bomo potrudili pripraviti dober projekt za uspešno nadaljevanje sodelovanja.

Širitev programa vseživljenjske rehabilitacije in nabava dodatne opreme

V KKL smo od leta 2016 pomembno povečali članstvo, aktivno vključeno v program vseživljenjske rehabilitacije. Ob koncu leta 2018 imamo 357 aktivnih članov, ki redno najmanj dvakrat tedensko izvajajo rehabilitacijsko vadbo.

V letu 2018 smo v KKL zabeležili povečanje števila mlajših koronarnih bolnikov povprečne strosti 55 let. Skupaj s strokovnim vodstvom KKL in na pobudo visoko motiviranih mlajših članov, želimo narediti korak naprej pri rehabilitaciji za mlajše srčno-žilne bolnike.

Celovit rehabilitacijski program bomo dopolnili z vključitvijo vadbenih koles in tekaške preproge v izvedbo obhodne vadbe in oblikovali posebej strukturiran program za izvajanje vadbe na kolesih in tekaški preprogi.

Za dopolnitev in realizacijo programa smo kupili 4 vadbena kolesa in še eno tekaško preprogo poleg tiste, ki smo jo leta 2017 nabavili s pomočjo sredstev FIHO.

Dva člana iz skupine pobudnikov za pomoč pri razvoju rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov sta prispevala sredstva za nabavo dveh koles, ena članica, prav tako iz skupine mlajših bolnikov, pa je priskrbel donatorje še za dve kolesi.

Pohodi

Pohode po poteh spominov in tovarištva ob Savi, po Trimu Zadvor in po Srčni poti je vodila Polonca Pokleka, prof. športne vzgoje, ki se udeležencem pohodov zahvaljuje za skupno prehojeno pot in želi še naprej vsem aktivno gibanje v naravi: "Nordijska hoja v naravi vsak dan, odžene težave z zdravjem stran."



Pot
spominov in
tovarištva



Pot ob Savi



Pot ob Savi



Trim Zadvor

Vprašalnik o organizaciji in izpeljavi izletov

Vprašalnik je pripravil in obdelal član Komisije za izlete Zoran Jelenc, ki je tudi avtor te informacije.

Oktobra 2018 smo v Koronarnem klubu Ljubljana (KKL) izpeljali raziskavo o stališčih in predlogih članov kluba o izletih, ki jih organizira KKL. Na vprašanja v vprašalniku je odgovorilo 68 članov, kar je približno petina članov.

Na kratko povzemamo pomembnejše ugotovitve.

Med razlogi za neudeležbo na izletih so najpomembnejši: ni jim ustrezalo, da so izleti ob sobotah; zdravstveno stanje; previsoka cena izletov; neudeležba članov njihove telovadne skupine ali oseb, ki jih bolje poznajo; nezanimivi programi ali že poznan kraj izleta; udeležujejo se že izletov v drugih organizacijah; nekateri bi se udeleževali le krajših izletov z manj hoje, želeli bi vnaprej vedeti, koliko hoje bo predvideno. Sicer vprašani člani menijo, da so izleti pomembna dejavnost kluba, odlično

sredstvo druženja in komuniciranja. O dozdajšnji organizaciji in izpeljavi izletov izražajo veliko pohval.

Med razmišljanji o mogočih izboljšavah so: da bi bili lahko izleti tudi med tednom; da bi trajanje izletov lahko skrajšali (od 8. do 18. ali 19. ure); da vožnja ne sme biti predolga; da je treba pri ogledih upoštevati tiste, ki hodijo počasneje.

Od vprašanih smo dobili veliko predlogov tako za kraje, ki naj bi jih v prihodnosti obiskali, kot tudi za kulturno-zgodovinske in druge zanimivosti, ki naj bi si jih ogledali. Navedenih je kar 89 krajev, nahajajo se v vseh slovenskih pokrajinah in tudi v sosednjih državah (Hrvaška, Italija, Avstrija, Madžarska).

Po vsebini so vprašani navedli: gradove, muzeje, galerije, cerkve in spomenike, partizanske ali medvojne objekte, rojstne kraje naših pisateljev, etnološke znamenitosti, kraje, ki slovijo po kaki posebnosti, razstave, tehnično dediščino, rudnike, prireditve in kulturne dogodke v krajih, lokalne posebnosti, geometrijsko središče Slovenije, znamenitosti iz umetnostne zgodovine, naravne znamenitosti, spoznavanje domače obrti, zeliščarstvo, sejme in tudi znamenitosti Ljubljane.

Nekateri člani so pripravljeni sodelovati ali pomagati pri organizaciji izletov; navedli so kako.

Izleti in druženja

Pregled aktivnosti je podala predsednica komisije za druženje in klubske dogodke Vilma Marolt

V letu 2018 smo organizirali pet izletov in dve druženji.

V februarja smo se odpeljali v Zdravilišče Radenci, na povabilo tamkajšnjega vodstva, kjer so nam predstavili ponudbo šole zdravega življenja, ki smo jo predvideli v jeseni. Izkoristili smo tudi kopanje v tamkajšnjih termalnih bazenih, si ogledali naravni vrelec in domačijo, kjer pridelujejo bučno olje.

Marca smo se odpravili na Primorsko. V Divači smo si ogledali rojstno hišo prve slovenske filmske igralka Ite Rine in Slovenski filmski muzej ter nato v Piranu Slovenski pomorski muzej.

Junija smo se odpeljali v Italijo in si z vodičem ogledali Videm (Udine) ter se nato v Gonjačah v Goriških brdih povzpeli na razgledni stolp in si v Šmartnem ogledali znano cerkev Sv. Martina s freskami Toneta Kralja. Pred odhodom na počitnice smo v Mostecu organizirali tradicionalni piknik.

V začetku oktobra smo se odpravili v Avstrijo, kjer smo si pod vodstvom odlične vodičke, ogledali Celovec, Vrbo, Mario Worth in Borovlje.

V novembru imamo tradicionalno martinovanje. Ker so bili v tem času naši člani na dopustu v Radencih, smo se jim pridružili in smo skupaj preživel dan.

Zaradi lažje organizacije vedno prosimo zainteresirane, da se predhodno vpišejo na seznam udeležencev.



Videm, Trg Republike



Sprehod po vasi, pogled na spokojno okolico

3. FINANČNO POSLOVANJE KKL

Hvala vsem članom, da odgovorno plačujete letno članarino in vodjem vadbenih skupin za vestno pobiranje članarine.

Zahvaljujemo se vsem donatorejm, predvsem našim članicam in članom, ki so prispevali finančna sredstva in s tem pomembno pomagali pri izvedbi programa.

Kljub prizadevanjem, da ohranimo čim nižjo članarino, realna ocean stroškov opozarja, da višina članarine ne zdrži osnovnih potreb KKL, skladno z zahtevami sodobnega časa. Ne želimo si, da bi naš strokovni kader odhajal drugam. Na nas bo, da se pravilno odločimo.

FINANČNI VIRI

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

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

Veseli nas, da smo bili 2018 uspešni na razpisu Ministrstva za zdravje za prijavljeni projekt ranljivih, ogroženih skupin in smo tako ponovno vzpostavili sodelovanje z MZ.

Poudariti je potrebno, da so člani prispevali 2966 ur prostovoljnega dela, kar je po vrednotnotenju iz Zakona o prostovoljstvu, ocenjeno s približno 22.600 EUR.

Delovanje KKL so v letu 2018 finančno podprli:

Ministrstvo za zdravje RS, Novartis Pharma Services Inc. Podružnica v Sloveniji, Javno podjetje Žale, BTC, inštitut IRGO, Vzajemna zavarovalnica, Urban Demšar, Vinko Barlič in številni drugi člani KKL z donacijami in prostovoljnimi prispevki.

Vsak finančni prispevek pomembno pomaga k razvoju in kakovosti delovanja KKL.

Najlepše se zahvaljujemo vsem za pomoč!

Sredstva za pomoč lahko nakažete na račun KKL:

SI56 1914 0500 0003 453 pri DBS

Obrazec za donacijo dela dohodnine pa je na spletni strani www.koronarni-klub-lj.si

4. ČLANSTVO V KKL

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

Dolžnosti rednega člana

- ♥ 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 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 lahko izvoljeni v vse organe kluba.

4.1 POMEN PROSTOVOLJSTVA V KKL

(Povzeto po prispevku Aleksandre Gorup, 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 za prostovoljstvo v klubu odloča 10 do 15% članov.

Prostovoljci sami odločamo, kaj in koliko smo pripravljeni delati, 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 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. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI ZA 2019

Poleg celovite izvedbe programa, načrtujemo dodatne aktivnosti :

- Izpopolnitev evalvacije programa vseživljenjske rehabilitacije s sistematičnim zbiranjem podatkov o kazalnikih kakovosti in sicer o naslednjih parametrih: krvni tlak, telesna višina, telesna masa, indeks telesne mase, rezultat 6-minutnega testa hoje, meritve laboratorijskih preiskav, ki jih je preiskovanec opravil pri svojem zdravniku: celotni holesterol, LDL holesterol, trigliceridi, HDL holesterol, krvni sladkor. Podatke bomo kot psevdoanonimizirane osebne podatke vnesli v enotni obrazec in pri tem upoštevali omejitve GDPR uredbe.
- Sodelovanje z Ministrstvom za zdravje: uspešni smo bili na razpisu s projektom Integrirani program pomoči z metodo G-I-O za ogrožene skupine starostnikov. Integrirani program vključuje: telesno vadbo metode GIO, zdravstveno izobraževanje in svetovanje, psihosocialno podporo in družabne dogodke.

Časovni potek projekta:

Februar	Nabor udeležencev
Marec	Informiranje o poteku programa, uvodo predavanje in začetne meritve
April - september	Izvedba celovitega programa z integrirano metodo GIO
Oktober - november	Delavnice psihološke pomoči
December	Končne meritve

- Nadaljevanje sodelovanja s Novartis Pharma Services Inc. Podružnica v Sloveniji
- V okviru programa srce in stres, bomo popestrili program z monokomedijo Vesne Anđelković Ljubezenski oglas (Smeh je zdravje), besedilo: Vasko Polič, trajanje 65 min. Predstava bo 6. februarja v KKL.



- Družabne vsebine s pozitivnim psihofiziološkim učinkom bomo dopolnili s plesom, ki bo januarja in februarja vsak ponedeljek ob 18. uri Plesne vaje za vas in vaše prijatelje vodila uveljavljena plesna učiteljica Karmen Intihar.
- Nordijsko hojo nameravamo organizirati od marca do oktobra.
- V okviru informiranja in širitve dejavnosti bomo pripravili dogodek za naše sponzorje in partnerje
- Dogovarjamo se za odprtje dveh novih dislociranih skupin, na Škofljici in v Ivančni Gorici.
- Nadaljevali bomo s pridobivanjem članov, ob koncu leta 2019 pričakujemo, da nas bo 400.
- Aktivno vključevanje prostovoljcev v komisije za delo v KKL: komisija za program, gospodarska komisija, komisija za informiranje in dežurstvo, za druženje in klubske dogodke, za izobraževanje in šolo zdravega življenja.

6. NAPOVEDNIK DOGODKOV 2019

JANUAR:

14. 1. Plesne vaje vsak ponedeljek ob 18. uri

FEBRUAR:

Predavanje: Koronarna bolezen in pomen rehabilitacije,
dr.Tjaša Vižintin Cuderman, dr.med

Plesne vaje vsak ponedeljek ob 18. uri

6. 2. ob 17.00 uri monokomedija: Ljubezenski oglas,
Vesna Anđelković

MAREC:

28. 3. ob 16.30 Volilni zbor članov

14. 3 – 21. 3 oz. 24. 3. Šola zdravega življenja v
Šmarjeških Toplicah
Evalvacija članov

APRIL:

6. 4. Izlet v Litijo (rudnik) in na Bogenšperk
Evalvacija članov

MAJ:

8. 5. - 15. 5. Šola zdravega življenja v Poreču

JUNIJ:

Predavanje: Visok krvni tlak, dr. Janja Brguljan Hitij

1. 6. Izlet na Šentviško planoto in Most na Soči

Program G-I-O v Botaničnem vrtu

23. 6. Zaključno srečanje v Mostecu

JULIJ:

Program G-I-O v Botaničnem vrtu

AVGUST:

Program G-I-O v Botaničnem vrtu

SEPTEMBER:

22. 9. Izlet v Žalec (Rimska nekropola) in jamo Pekel

28. 9. Pohod ob dnevu srca

OKTOBER:

19. 10. Izlet: Pivka, Prem, Narin

Izobraževanje prostovoljcev

NOVEMBER:

Tečaj tmeljnih postopkov oživljanja

16. 11. Izlet v Gradec (Avstrija)

DECEMBER:

Delavnice psihološke pomoči: obvladovanje anksioznosti in depresije, dr. Nina Vene, dr.med.

20. 12. Prednovoletno srečanje

Napovednik je okviren, možne so tudi spremembe. Člani bodo o dogodkih in datumih podrobneje obveščeni preko vodij skupin, oglasne deske in spletne strani KKL.

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

www.koronarni-klub-lj.si

T: 059 962 711 (info: pon. - pet. od 9.00 do 12.00)



KORONARNI KLUB
L J U B L J A N A