



Koronarni klub Ljubljana
Štepanjsko nabrežje 38
1000 Ljubljana
www.koronarni-klub-lj.si
T: 040 254 160

Ponovni zagon vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov v Koronarnem klubu Ljubljana

Koronarni klub Ljubljana bo skladno z navodili stroke ponovno začel s procesom kardiovaskularne rehabilitacije (faza III), ker **koristi rehabilitacijskega procesa za zdravje** (zmanjšanje tveganja za napredovanje in zaplete srčno-žilne bolezni), **presegajo tveganje za nevarnost okužbe**.

Navodila so oblikovana v sodelovanju s strokovnim svetom KKL in usklajena z mnenjem infektološke stroke. Sproti jih bomo usklajevali z nadaljnjimi priporočili strokovnjakov s področja srčno-žilne rehabilitacije in infektologije ter vas o tem obveščali.

Z rehabilitacijsko vadbo in zdravstveno-vzgojnimi posveti z dipl. med. sestro Marjanco Čuk bomo ponovno pričeli 1. 6. 2020.

Posveti bodo potekali ob sredah in četrkih ob 10 h in 11 h v sejni sobi KKL. Vpišite se na seznam pod oglasno desko, oziroma rezervirajte termin na M: 041 602 217

Ukrepi za zagotavljanje največje možne varnosti članov KKL in strokovnih sodelavcev

- 1) **Rehabilitacijska vadba** bo potekala na prostem pod strokovnim vodstvom vaditeljev, ki pripravljajo programe vadbe, pri kateri:
 - je zagotovljena minimalna razdalja 2 m med vadečimi,
 - se upošteva stopnja zmogljivosti in zdravstveno stanje članov,
 - je potrebno rekvizite, če jih uporabljamo, po vsaki uporabi razkužiti.

Člani bodo obveščeni o urniku in lokacijah vadbe na prostem.

- 2) Zaradi izogibanja neposrednim stikom, vaditelji pred vadbo **ne bodo merili krvnega tlaka in srčnega utripa**.
 - Člane prosimo, da si izmerijo KT doma in vodeni dnevnik pokažejo vaditelju.
 - KT si bodo izjemoma lahko izmerili individualno (vsak član sam) v za to določenem prostoru KKL, ob upoštevanju vseh navodil razkuževanja (opreme, rok ...) in prezračevanja.
- 3) V izrednih razmerah (slabo vreme, funkcijska sposobnost NYHA 2, posebne zdravstvene omejitve) vadbo lahko izvajamo v telovadnicah KKL, ob upoštevanju tč.1, 5 in 6.
- 4) Člane prosimo, da prihajajo čim boljše pripravljeni za vadbo (primerna oblačila in obutev) in se ne zadržujejo v garderobah.

- 5) Obvezno je razkuževanje ob vstopu v stavbo in pri izstopu. V prostorih KKL je potrebno nositi masko, ki jo vadeči med vadbo lahko snamejo. Prostori se večkrat dnevno prezračujejo.
- 6) Člani in vaditelji se v največji možni meri izogibajo neposrednemu stiku in upoštevajo varovalne ukrepe (npr. redno in večkratno razkuževanje), v skladu z veljavnimi priporočili.

Zaradi nevarnosti širjenja nalezljive bolezni COVID-19, je ključnega pomena, da se **rehabilitacijske vadbe udeležujejo samo posamezniki, ki nimajo znakov bolezni ali suma nanjo** (niso bili v neposrednem stiku z osebo, ki je prebolevala COVID-19 v zadnjih 14 dneh, oziroma ne živijo v gospodinjstvu z osebo, ki kaže znake bolezni). S tem **ščitijo svoje zdravje in zdravje drugih**.

Drage članice, dragi člani Koronarnega kluba Ljubljana!

Najlepše se vam zahvaljujemo za nakazano članarino in donacije ter za izkazano podporo. Nekateri ste pohiteli in že vnaprej plačali članarino za april, drugi ste jo sproti nakazovali, tudi že za maj, junij ...

Prijetno ste nas presenetili, še zlasti s svojim pozitivnim odnosom v telefonskih pogovorih in sporočilih, za kar se vam prav tako lepo zahvaljujemo.

Še naprej se bomo trudili ohranjati delovanje KKL na najvišjem nivoju, tudi v obdobju, ki je nepredvidljivo in predstavlja številne izzive.

Še naprej negujte pozitivni odnos do življenja in krepite svojo notranjo moč. Veselimo se ponovnega začetka vadbe in srečanja s prijatelji v Koronarnem klubu Ljubljana!

Datum: 20. maj 2020

Petra Simpson Grom

