



POSLOVNO POROČILO KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA LETO 2019

Kazalo vsebine

1. Podatki o delovanju in realizaciji programa KKL
2. Sodelovanje z drugimi organizacijami
3. Seje organov
4. Aktiv vaditeljev
5. Sodelovanje z donatorji
6. Informiranje o dejavnosti KKL

1. Podatki o delovanju in realizaciji KKL :

KKL delovanje usklajuje z Zakonom o društvih, Zakonom o humanitarnih organizacijah ter Zakonom o prostovoljstvu. V veljavi ima statut, ki je bil sprejet na zboru članov 30.3.2017 in potrjen na Upravni enoti Ljubljana.

Na zboru članov 28.3.2019 smo sprejeli spremembe in dopolnitve statuta, ki sta jih pripravili Darja Vižintin Zupančič in Slavi Krajšek, skladno z novim zakonom o NVO, in potrdila Upravna enota Ljubljana.

Pri delovanju KKL upoštevamo Pravilnik o Notranji organizaciji, Sklep o članarini, Pravilnik o finančnem in materialnem poslovanju ter Pravilnik o volitvah in kandidacijskem postopku.

Dejavnost KKL je vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov ter preprečevanje bolezni srca in žilja. V programe KKL so vključeni bolniki v stabilni fazi bolezni in po zaključenem ambulantnem zdravljenju (po infarktu, kirurškem posegu, dilataciji koronarnih arterij), kronični koronarni bolniki, bolniki s srčnim popuščanjem, bolniki s periferno arterijsko boleznijo in pa tudi posamezniki, ki imajo dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja ter svojci in prijatelji kot podpora bolniku v procesu vseživljenjske rehabilitacije.

V KKL je bilo decembra 2019 vpisanih 367 članov, registriranih 25 skupinah, in sicer 20 v Ljubljani, in po ena skupina v Domžalah, Logu pri Brezovici, Litiji, Kamniku in v Logatcu.

Dejavnost	Število ur/posvetov	Število udeležencev
Rehabilitacijska vadba	2305 ur	361
Individualni zdravstveni posveti (M.Č. + I.K.)	121 + 32 ur	181 + 78
Skupinski zdravstveni posveti	11	255
Realitetna terapija	24	12
Šole zdravega življenja	3	103

Vadba za hrbtenico	12 ur	24
Nordijska hoja in pohodi	32 ur	15
Družabni dogodki	9	447
Plesne vaje	8	10

Rehabilitacijska vadba je potekala pod strokovnim vodstvom 7 vaditeljev, prof. športne vzgoje, dipl. kineziologov in fizioterapevta: Tina Magdalenič, Tanja Kopčar, Vojko Šintler, Eva Pavič, Nina Žvanut, Tina Šumer, Petra Simpson Grom. Opravljenih je bilo 2305 ur vadbe in sicer program aerobno–dinamične vadbe, program G-I-O, in program prilagojen omejitvam lokomotorne sistema. Dodatno smo organizirali vadbo za hrbet, ki jo je vodila Tina Magdalenič. Rehabilitacijska vadba je, poleg vadbe v dvoranah, potekala tudi v naravi od junija do konca septembra (Botanični vrt, Srčna pot Golovec, Rožnik, Tivoli, pohod v Tamar).

Pred vadbo so vaditelji članom izmerili krvni tlak (KT), s čimer je omogočeno spremljanje dejavnikov tveganja in izboljšanje varnosti vadbe. V maju smo, v skladu s sklepom strokovnega sveta ZKDKS, med člani zbirali kazalnike za srčno-žilne bolezni: spol, leto rojstva, starost, višina, teža, ITM, sistolni in diastolni KT, 6 MTH, skupni holesterol, LDL, HDL, trigliceridi, sladkorna bolezen, krvni sladkor, cepljenje proti influenci, kadilec, diagnoza. Podatke 257 članov smo (psevdo)anonimizirane poslali v obdelavo prof. dr. Borutu Jugu.

Zdravstveno izobraževanje : 5 strokovnih predavanj, dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.: Pomen rehabilitacije in koronarna bolezen v KKL, Koronarna bolezen in dejavniki tveganja v dislocirani enoti Logatec; dr. David Žižek, dr. med.: Srčno popuščanje; prof. dr. Borut Jug: Novosti pri zdravljenju srčno-žilnih bolezni; dipl. med. sestra Marjanca Čuk: Predavanje z delavnico o preprečevanju srčno-žilnih bolezni.

Redni individualni posveti s specialistko kardiologinjo, prof. Ireno Keber, dr. med, enkrat mesečno, od 15h do 18h ter individualni posveti z dipl. medicinsko sestro Marjanco Čuk, dvakrat tedensko (priloga: poročilo M. Čuk).

6 delavnic s praktičnim prikazom o samopomoči v primeru zapletov med telesno aktivnostjo in po njej ter ABC oživljanje z uporabo defibrilatorja (M. Čuk, T. Magdalenič)

Šole zdravega življenja so bile organizirane v Šmarjeških toplicah (Marija Urbančič), Poreču in Radencih (Ana Žagar, Mira Britovšek). Člani so bili z organizacijo in izvedbo šol zelo zadovoljni.

Psihološka pomoč je premalo poudarjena v procesu vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov, zato si v KKL prizadevamo izboljšati sodelovanje s strokovnjaki s tega področja ter celovito obravnavati človeka. V 2019 smo realizirali individualne posvete realitetne terapije, ki jo je vodila specialistka kardiologinja in diplomirana psihoterapevtka dr. Nina Vene, dr. med. Posveti so potekali ob torkih, dolžina terapije je 45 minut.

Družabna srečanja : organiziranih je bilo 6 izletov in dve družabni srečanja. V Mostecu je bilo družabno srečanje ob zaključku telovadnega leta ter decembra prednovoletno srečanje v restavraciji KULT316, Februarja smo v okviru projekta Srce in stres v prostorih KKL organizirali monokomedijo Ljubzenski oglas.

Plesne vaje: na pobudo članov smo organizirali plesne vaje, ki jih je vodila plesna pedagoginja in učiteljica z licenco pri ZPVUTS, mednarodna plesna sodnica Karmen Intihar.

Prostovoljno delo so opravljali vodje vadbenih skupin, dežurni/e, člani organov KKL, blagajničarka, organizatorji druženja in šole zdravega življenja, predavatelji, delno vaditelji, člani, ki skrbijo za gospodarjenje s stavbo ter drugi, ki so pomagali pri organizaciji in delu kluba ter s tem zmanjšali finančne stroške za delovanje KKL. Skupaj je 46 prostovoljcev opravilo 2574 prostovoljnih ur.

2. Sodelovanje KKL z drugimi organizacijami :

Ministrstvo za zdravje: izvedba programa, ki je bil **izbran na Javnem razpisu za sofinanciranje programov na področju zdravja, ki jih izvajajo humanitarne organizacije** : Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine starostnikov z inovativno metodo G-I-O. Izvajalci P. Simpson, T. Magdalenič, I. Keber, M. Čuk, N. Vene. (Priloga Poročilo)

Prijava na 3-letni razpis sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja, **preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni**. Projekt in razpisno dokumentacijo je pripravil KKL (N. Okorn, P. Simpson, M. Mahnič); Razvoj in implementacija integriranega programa opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov v Sloveniji – **Srce in zdravje**. Vlogo smo oddali 26.7.2019, nosilec prijave je ZKDKS. (priloga Prijava)

Univerzitetni klinični center Ljubljana: s Centrom za preventivno kardiologijo sodelujemo pri informiranju pacientov, ki zaključijo ambulantno rehabilitacijo (P. Simpson predavanja + gradivo s programom in kontakti KKL).

Združenje kardiologov Slovenije: sodelovanje na strokovnih srečanjih Forum o preventivi bolezni srca in žilja, ABC preventivne kardiologije (M. Čuk, P. Simpson,).

Inštitut Jožef Stefan: sodelovanje pri evalvaciji metode G-I-O, objava članka. Proučujemo povezave interaktivnih sistemov človeka in pomen sinhronizacije sistemov za zdravje človeka. Z zadnjo pilotsko raziskavo smo dokazali, da G-I-O uspešno vpliva na sinhronizacijo sistemov EKG in dihanje, kar pomembno vpliva na izboljšanje delovanja srčno-žilnega sistema in s tem telesne sposobnosti posameznikov.

Gio®mind-body exercise programme increases the directional coupling between the ecg and respiratory effort -the results of the pilot study 1,2,4Zlatko Fras, 3Boštjan Dolenc, 3Pavle Boškoski, 3Dani Juričič, 1,4Petra Simpson Grom 1Preventive Cardiology Unit, Department of Vascular Medicine, Division of Medicine, University Medical Centre Ljubljana; 2Chair of Internal Medicine (Cardiology), Medical Faculty, University of Ljubljana; 3Department of Systems and Control, JožefStefan Institute, Ljubljana; **4Coronary Club of Ljubljana, Slovenia** (predstavljeno - American Society of Preventive Cardiology, San Antonio, July 20, 2019)

UNI-LJ- FŠ: S Fakulteto za šport smo podpisali pogodbo o sodelovanju. Za študente magistrskega študija, smer kineziologija, predmet kronične nenalezljive bolezni pripravimo predavanje (P. Simpson), študentje opravijo hospitacije v KKL v okviru predstavitve vseživljenjske rehabilitacije (T. Magdalenič, P. Simpson).

MOL: Izvedba projekta Srce in stres, prijavitelj KKL (priloga Poročilo)

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji: prisotni smo bili na mednarodnem videokonferenčnem dogodku European Patient Innovation Summit (EPIS); tiskovna konferenca za srčno popuščanje (P. Simpson, skupina vadečih prikaz G-I-O programa),

Avgust: Sestanek z direktorjem, vodjem zdravstvene službe Novartis in predstavnico za kardiologijo s ciljem pomoči pri pridobivanju sredstev za kakovostno izvedbo programa KKL. Priprava projekta za kandidaturo KKL kot predstavnika mednarodnega modela vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov.

Zdravstveni domovi : informiranje strokovnih vodij, referenčnih sester ter centrov za krepitev zdravja o programu KKL - predavanja in razdelitev gradiva.

ZKDKS : Temeljno usposabljanje vaditeljev (del izobraževanja poteka v KKL, predavatelji so člani strokovnega sveta in vaditelji KKL, predsednica komisije za izobraževanje je P. Simpson); udeležili smo se izobraževanja predsednikov v Šmarjeških Toplicah, prisotni so bili 4 predstavniki KKL, izobraževanje vodij vadbenih skupin je potekalo v Gozdu Martuljek (4 člani KKL). Z Zvezo ima KKL sklenjeno pogodbo o souporabi prostorov. Skupaj sodelujemo na dogodkih: Nacionalni forum humanitarnih organizacij, tiskovna konferenca o srčnem popuščanju; Skupna prijava na razpisu MZ in FIHO (Vloga in Poročilo FIHO, M. Mahnič)

3. Seje organov

Upravni odbor: 4 seje (2 redni in 2 korespondenčni), pomembnejši sklepi: predlog sprememb in dopolnitev statuta KKL, ki jih je potrdil in sprejel zbor članov KKL 28. 3. 2019, povišanje članarine za celovit program, obravnava širše problematike, organiziranja šol zdravega življenja (število šol, lokacije, število udeležencev), priprava pregleda dogodkov KKL 40 let (Julka Vahen), pridobivanje sredstev za izvedbo programa, prijava na javnih razpisih:

FIHO: Sofinanciranje letnega delovnega programa humanitarnih organizacij (financirano)

Ministrstvo za zdravje: Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene izključene in ranljive skupine – program G-I-O (financirano)

MOL: Srce in stres (financirano)

Ministrstvo za javno upravo: Profesionalizacija vodenja NVO srčno-žilnih bolnikov v Sloveniji in trajnost delovanja (ni financirano)

Zbor članov: redni letni 28. 3. 2019

4. Aktiv vaditeljev

V letu 2019 je aktiv vaditeljev, poleg izvajanja rednih ur rehabilitacijske vadbe, pod vodstvom zbiral podatke kazalnikov za srčno-žilne bolezni.

Teme, ki jih je obravnaval aktiv vaditeljev na svojih sestankih so: prispevek vaditeljev k širitvi razvoja in ohranjanju poslanstva KKL, pregled skupin, števila članov in odpiranje novih skupin, sprejem članov in razporeditev v skupine (T. Magdalenič).

Načela, po katerih aktiv vaditeljev deluje, so poslanstvo KKL, inovativnost in razvoj KKL :

- Osnovna dejavnost je vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov, preprečevanje dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in žilja, program za starostnike. Širša dejavnost je celostna obravnava in izvajanje ukrepov za razvoj zdravja in kakovosti bivanja.
- Poleg razvoja strokovnega programa vseživljenjske rehabilitacije, oblikujemo model motivacije za vključitev posameznikov v program zdravja; model temelji na oblikovanju pozitivnih medsebojnih odnosov vaditelj – vadeči in oblikovanju pozitivnih odnosov med člani v skupini.
- Razdelitev bolnikov v skupine glede na diagnozo in starost. Ponujamo različne programe: Aerobno-dinamična vadba, Program G-I-O, vadba prilagojena omejitvam lokomotorne sistema, Nordijska hoja, Vadba za hrbet;
- Zbiranje, obdelava podatkov in primerjava z raziskavo EUROESPIRE-V.

5. Sodelovanje z donatorji : Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji: subvencija programa za srčno popuščanje in priprave članka v reviji ISIS; AstraZeneca: subvencija za rehabilitacijsko vadbo mlajših srčno-žilnih bolnikov, Žale: subvencija pri programu preprečevanja bolezni srca in žilja pri mlajših bolnikih, Vzajemna zavarovalnica, Javno tožilstvo, posamezniki: Urban Demšar, Vinko Barlič, Boštjan Jaklič, sorodniki in prijatelji Mirana Gorupa ter drugi člani KKL.

6. Informiranje o dejavnosti KKL: spletna stran (Erich Hüll), gradivo in predavanje v ZD, UKC in na strokovnih srečanjih, priročnik Rehabilitacija koronarnih bolnikov (prof. dr. I. Keber), tiskovna konferenca Srčno popuščanje, objava članka Vseživljenjska rehabilitacija v KKL, revija ISIS (A. Rakar, P. Simpson).

V Ljubljani, 12. 3. 2020

Predsednica KKL

Petra Simpson Grom