



POSLOVNO POROČILO KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA 2020

Kazalo vsebine

1. Podatki o delovanju in realizaciji programa KKL
2. Projekt Srce in zdravje
3. Vzpostavitev interaktivnega partnerstva in mreženje
4. Model Covid-19
5. Seje organov
6. Sodelovanje z donatorji

1. Podatki o delovanju in realizaciji KKL :

KKL delovanje usklajuje z Zakonom o društvih, Zakonom o humanitarnih organizacijah in 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, potrdila ga je 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, 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 2020 vpisanih 352 članov, registriranih v 26 skupinah in sicer v Ljubljani, Domžalah, Logu pri Brezovici, Litiji, Kamniku in Logatcu.

Dejavnost	Število opravljenih ur
Vadba 'v živo'	1644
Vadba po modelu Covid-19 (+ NH)	323
Skupaj rehabilitacijska vadba	1967
Meritve vaditeljev	162
Zdravstveni posveti, psihoterapija	313
Mreženje, povezave	82

Rehabilitacijska vadba in aktiv vaditeljev

Rehabilitacijska vadba je potekala pod strokovnim vodstvom vaditeljev - prof. športne vzgoje, dipl. kineziologov in fizioterapevta: Tina Magdalenič, Tanja Kopčar, Polonca Pokleka, Nina Žvanut, Petra Simpson Grom in Vojko Šintler. Opravljenih je bilo 1967 ur vadbe (2305 ur vadbe v letu 2019) in sicer program aerobno-dinamične vadbe, program G-I-O in program prilagojen omejitvam lokomotornega sistema. Dodatno smo organizirali vadbo za hrbet, ki jo je vodila Tina Magdalenič. Rehabilitacijska vadba je, poleg vadbe v dvoranah, potekala tudi v naravi (Botanični vrt, Srčna pot Golovec, okolica KKL).

Načela, po katerih aktiv vaditeljev deluje, so poslanstvo KKL, inovativnost in razvoj. Poleg razvoja strokovnega programa vseživljenjske rehabilitacije, oblikujemo model motivacije za izvajanje ukrepov razvoja zdravja in kakovosti bivanja. Razdelitev bolnikov v skupine poteka glede na diagnozo in starost. Izvajamo programe: Aerobno-dinamična vadba, Program G-I-O, vadba prilagojena omejitvam lokomotornega sistema, nordijska hoja, vadba za hrbet; zbiranje in obdelava podatkov.

Zdravstveno opolnomočenje

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

Načrtovanih in že pripravljenih šol zdravega življenja v Šmarjeških Toplicah, Poreču in Radencih zaradi epidemiološke situacije Covid-19 ni bilo mogoče izvesti.

Psihosocialna podpora

V KKL si prizadevamo izboljšati sodelovanje s strokovnjaki na področju psihosocialne podpore in celovite obravnave človeka. Realizirali smo individualne posvete realitetne terapije, ki jo je vodila specialistka kardiologinja in diplomirana psihoterapevtka dr. Nina Vene, dr. med.

Družabna srečanja

Načrtovanih je bilo 6 izletov (prvi 14. 3.) in dve družabni srečanja, vendar smo 13. 3. 2020 zaradi epidemije te aktivnosti prekinili.

Plesne vaje je vodila plesna pedagoginja in učiteljica z licenco pri ZPVUTS, mednarodna plesna sodnica Karmen Intihar in sicer skupaj 8 vaj od januarja do marca.

Prostovoljno delo

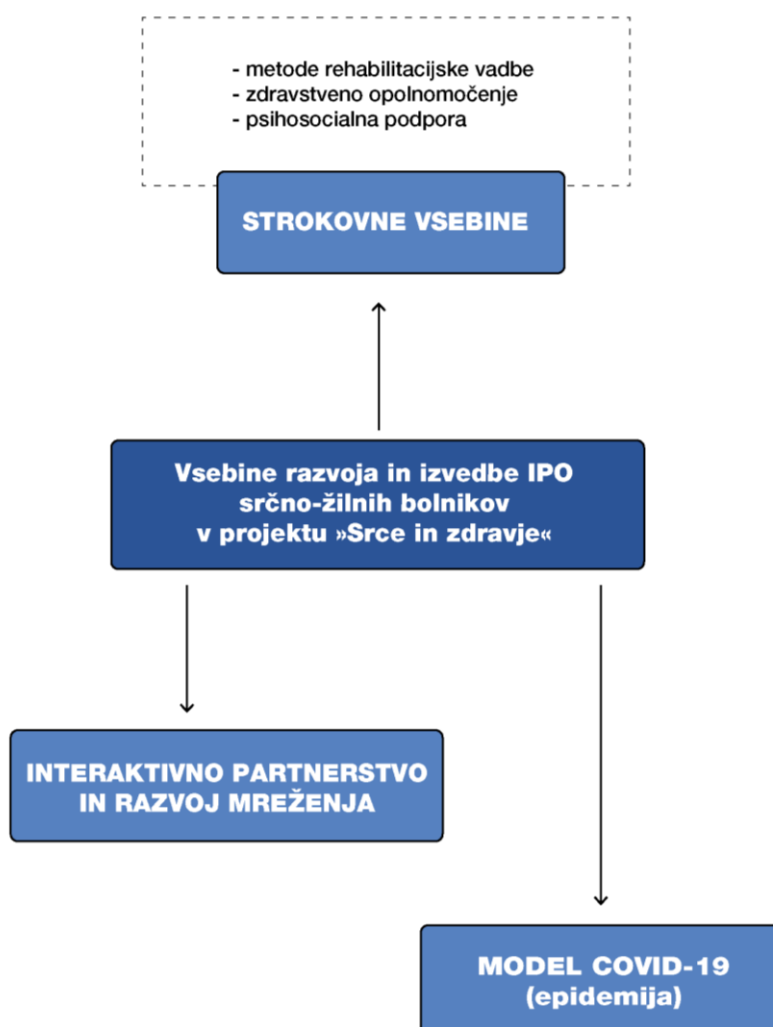
je opravljalo 46 prostovoljcev: vodje vadbenih skupin, dežurni/e, člani organov KKL, blagajničarka, organizatorji druženja in šole zdravega življenja, predavatelji, delno vaditelji, člani, ki skrbijo za gospodarjenje s stavbo in drugi, ki so pomagali pri organizaciji in delu kluba ter s tem zmanjšali finančne stroške. Iskrena hvala za vaše nesebično delo in dragoceno pomoč!

2. Projekt »Srce in zdravje«

KKL je v letu 2020 izvajal projekt »Srce in zdravje – Razvoj in implementacija integriranega programa opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov v RS« v sodelovanju z ZKDKS - triletni projekt, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje. Strokovni sodelavci KKL smo razvili projektno idejo in pripravili vlogo za javni razpis MZ ter s predstavniki ZKDKS uskladili razpisno dokumentacijo za prijavo projekta. Strokovni sodelavci KKL smo več mesecev pripravljali razpisno dokumentacijo. Ministrstvo za zdravje nam je svetovalo skupno prijavo z ZKDKS.

Izhodišče sodelovanja KKL z ZKDKS je bil sestanek 18. 7. 2019, na katerem je bilo dogovorjeno, da bo KKL kot avtor programa poskrbel za kakovostni razvoj in implementacijo na lokalni ravni, ZKDKS pa za širitev na nacionalni ravni in mreženje 'srcu prijaznih točk'. Prvo leto je bil poudarek na razvoju in izvedbi treh metod rehabilitacijske vadbe: aerobno-dinamične, programa G-I-O in vadbe sede za SŽ bolnike z omejitvami v lokomotornem sistemu.

Vsebina projekta in realizacija je predstavljena v elaboratu (priloga).



3. Interaktivno partnerstvo in razvoj mreženja KKL

Ministrstvo za zdravje: projekt Razvoj in implementacija integriranega programa opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov v Sloveniji – **Srce in zdravje**.

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 Foruma o preventivi bolezni srca in žilja, ABC preventivne kardiologije (M. Čuk, P. Simpson).

Inštitut Jožef Stefan: sodelovanje pri evalvaciji metode G-I-O, ugotavljanje učinkov povezav interaktivnih sistemov človeka in pomen sinhronizacije sistemov za zdravje človeka. G-I-O vpliva na sinhronizacijo sistemov EKG in dihanje, kar pomembno vpliva na izboljšanje delovanja srčno-žilnega sistema in na splošno počutje posameznikov.

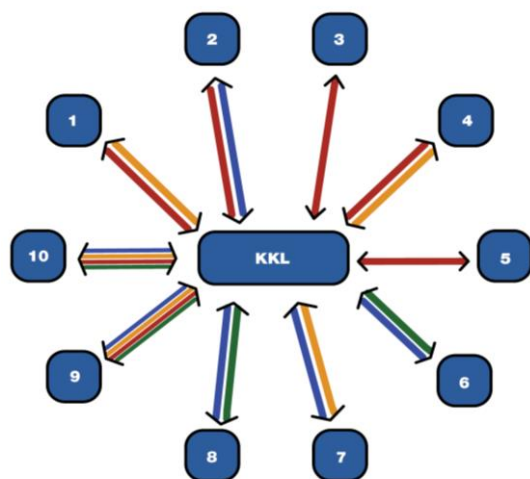
UNI-LJ - FŠ: Pogodba o sodelovanju : hospitacije študentov magistrskega študija, smer kineziologija, predmet kronične nenalezljive bolezni (T. Magdalenič, P. Simpson).

MOL: izvedba projekta Srce in stres.

FIHO: letni programski razpis za humanitarne organizacije.

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji: prisotni smo bili na mednarodnem videokonferenčnem dogodku European Patient Innovation Summit (EPIS); izdaja priročnika IPO.

Zdravstveni domovi : informiranje strokovnih vodij, referenčnih sester in centrov za krepitev zdravja o programu KKL.



1. CENTER ZA PREVENTIVNO KARDIOLOGIJO UKC LJUBLJANA

2. ZDRAVSTVENI DOMOVI

3. ZDRUŽENJE KARDIOLOGOV SLOVENIJE

4. FAKULTETA ZA ŠPORT

5. INŠTITUT JOŽEF STEFAN

6. DRUŠTVA KRONIČNIH BOLNIKOV

7. FILANTROPIJA

8. MESTNA OBČINA LJUBLJANA (in ostale občine, v katerih delujejo skupine)

9. ZVEZA KORONARNIH DRUŠTEV IN KLUBOV SLOVENIJE

10. ODPRTI ZA SODELOVANJE Z VSEMI, KI JIH DEJAVNOST KKL ZANIMA IN JO PODPIRAJO

- strokovno sodelovanje
- izmenjava mnenj in informiranje
- kadrovska podpora
- finančni viri

4. Model opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov v času Covid-19

Skupinske aktivnosti smo prekinili s 13. 3. 2020 zaradi epidemije Covid-19 in razvili prilagojeni model podpore SŽB. Uvedli smo sledeče:

- Pošiljanje strokovnih in informativnih gradiv preko e-pošte in po navadni pošti.
- Telefonske interakcije vaditeljev z bolniki (vaditelji preverjajo počutje in stanje SŽB, spodbujajo in svetujejo glede izvajanja telesne vadbe, informirajo o možnostih zdravstvenega in psihoterapevtskega svetovanja, izvajajo pomoč dostave zdravil in hrane pri tistih, ki takšno pomoč potrebujejo).
- Telefonsko zdravstveno in psihoterapevtsko svetovanje: posveti s kardiologinjo (prof. dr. I. Keber), z dipl. medicinsko sestro (M. Čuk) in s psihoterapevtko (dr. N. Vene).
- Strokovno vodena telesna vadba na daljavo preko FB in MS Teams
- Spodbujanje socialne mreže s pomočjo vodij vadbenih skupin.
- Ponovna vzpostavitev procesa v KKL s 1. 6. 2020 in nadaljevanje izvajanja programa, ob upoštevanju varnostnih ukrepov, v skladu z navodili NIJZ in epidemiološke stroke.
- Izvedba ankete s SŽB v KKL
- Organizacija prevoza na vadbo za starejše in bolj ogrožene, ki nimajo možnosti lastnega prevoza. S tem ukrepom želimo zmanjšati tveganje zapletov zaradi uporabe javnih prevoznih sredstev (padci, okužbe). Prevoz poteka dvakrat tedensko od junija, voznik delo opravlja prostovoljno.
- Pričetek postopka izvajanja tele-medicine z brezžičnimi Savvy EKG.
- Od 20. 10. 2020 ponovna vzpostavitev Modela Covid-19 na daljavo.

Povzetek ugotovitev: V času karantene nismo zabeležili večjega števila kardioloških zapletov. S strokovnega vidika nas je presenetilo število poškodb (padci, zlomi), kar potrjuje pomen in učinek redne strokovno vodene skupinske vadbe ter njen vpliv na delovanje živčnega sistema, predvsem na koordinacijo živčno-mišičnih poti (od 372 SŽB smo zabeležili 11 poškodb, ki vodijo v daljšo odsotnost, za primerjavo lani v celem letu 2 poškodbi). Osem starejših SŽB je zaradi prekinitve skupinskega procesa v času karantene, oslabeledo do stopnje, da se ne morejo vrniti v proces vseživljenjske obravnave v KKL.

V drugem valu od oktobra dalje je bilo več psiholoških težav, tesnobe, obupa, brezvoljnosti, pešanja telesnih sposobnosti, predvsem pri starejših in članih, ki nimajo možnosti vadbe preko digitalnih orodij.

15. marec – 1. junij: V času epidemije s Covid-19 so vaditelji opravili 607 pogovorov s SŽB. Vodje vadbenih skupin KKL so zabeležili 415 pogovorov. V 'živo' je potekala vadba na FB (Facebook) od 17. 3. do 28. 5., (T. Magdalenič, prof. šp. vzg.), preko te aplikacije je bilo izvedenih 45 vadbenih enot. Trije različni programi vadbe so bili poslani po e-pošti 257 članom in 112 članom po navadni pošti (op. eksperimentalni vzorec člani KKL).

V času epidemije je bilo organizirano telefonsko svetovanje medicinske sestre vsak torek in petek med 10. in 11. uro. Opravljenih je bilo 27 pogovorov, od tega 15 klicev članov in 12 povratnih klicev. Posveti so bili pretežno v zvezi s srčnim popuščanjem, prilagajanjem diuretikov, jemanjem drugih zdravil, težav z ožiljem in nasveti glede prehrane, gibanja, splošnega počutja, obiska zdravnika ipd. V času epidemije je bilo organizirano telefonsko svetovanje specialistke kardiologije prof. dr. Irene Keber vsak ponedeljek in sredo med 10. in 11. uro.

Posveti s psihoterapevko dr. Nino Vene so potekali po dogovoru. Individualne psihoterapije je opravljalo 8 članov.

Članom smo približno na 14 dni pošiljali obvestila in gradivo. Navodila glede vadbe: specializirani programi G-I-O, aerobno-dinamična vadba, vadba sede (17. marec), informacije o prilagojenih aktivnostih, ki smo jih uvedli in posredovali kontakte za odprte telefone (1. april), Navodila za nadaljevanje izvajanja dejavnosti v času karantene, zahvala članom za njihovo sodelovanje (15. april), Obvestilo o strokovnih smernicah Covid-19 in zdravljenju z zaviralci angiotenzin pretvarjajočega encima (ACE) ali blokatorji angiotenzinskih receptorjev (ARB) – skupno stališče Združenja kardiologov Slovenije in Združenja za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu (18. april), Analiza rezultatov o dejavnih tveganja za srčno-žilne bolezni in primerjava rezultatov KKL z študijo EUROASPIRE V, Navodila za ponovni zagon rehabilitacijske vadbe z začetkom 1. junija (15. maj).

1. 6. 2020 - 30. 9. smo rehabilitacijsko vadbo izvajali na prostem: na lastnem parkirišču ob stavbi KKL, na travnati površini nasproti stavbe (sodelovanje z lokalno skupnostjo), v Botaničnem vrtu LJ, parkih v Domžalah in Kamniku in na šolskem igrišču OŠ Log - Dragomer. Individualni zdravstveni posveti so potekali enkrat mesečno ob torkih s kardiologinjo, vsako sredo in četrtek pa z dipl. med. sestro v prostorih KKL.

1. 10. 2020 - 16.10.2020 smo zmanjšali skupine vadečih do 6 v spodnji dvorani in do 8 v zgornji, da je bila zagotovljena razdalja 2 m. Redno smo prezračevali prostore, po vsaki vadbeni enoti razkužili stole in rekvizite, pred vstopom v stavbo pa izmerili članom telesno temperaturo. Individualni zdravstveni posveti so potekali neprekinjeno po urniku. **Od 20. 10. 2020** smo ponovno uvedli program po modelu Covid-19 na daljavo.

5. Seje organov

UPRAVNI ODBOR: Izvedenih je bilo 5 sej in sicer 3 redne in 2 dopisni.

Pomembnejši sklepi: razpis volitev, razpis in izvedba kandidacijskega postopka za volitve, sklic zbora članov, podaljšanje mandata funkcionarjem in članom organov KKL do nadaljnjega (zaradi epidemije, prilagoditev dela KKL v 'COVID' razmerah, obravnava gradiva za zbor članov in volitve, obravnava širše problematike (Covid-19, organiziranje šol zdravega življenja, pridobivanje sredstev za izvedbo programa, prijava na javnih razpisih)

ZBOR ČLANOV: redni letni je bil pripravljen že v marcu, zaradi epidemije pa 'v živo' izveden šele 30. 9. 2020 (letna poročila, program dela in finančni načrt za 2020), obenem je bil to

VOLILNI ZBOR ČLANOV, na katerem smo za 4-letni mandat izvolili predsednico KKL, 10 članov upravnega odbora in 5 članov nadzornega odbora.

FIHO: sofinanciranje letnega delovnega programa humanitarnih organizacij (izvedeno)

MZ: Srce in zdravje – Razvoj in implementacija IPO srčno žilnih bolnikov v RS

MOL: Srce in stres

MDDSZ: prijava na javni razpis za pomoč najbolj ranljivim skupinam prebivalcev zaradi epidemije Covid-19 in zmanjševanju njenih posledic: Srce nas povezuje – pomoč kroničnim srčno-žilnim bolnikom v času epidemije Covid-19.

6. Sodelovanje z donatorji :

Novartis Pharma Services Inc., Span d.o.o, Javno tožilstvo, donacije članov KKL: Vinko Barlič, Boštjan Jaklič, Joži Vidmar in še nekateri anonimni. Vsem se za pomoč iskreno zahvaljujemo!