



KORONARNI KLUB
L J U B L J A N A

Predstavitev glavnih dejavnosti in doseženih rezultatov organizacije

- KKL že 40 let uspešno izvaja programe pomoči, ozaveščanja in svetovanja za kronične bolnike v okviru vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov ter program ponuja tudi njihovim svojcem in prijateljem kot podporo bolnikom.
- Vztrajanje članov pri vseživljenjski rehabilitaciji v KKL (tudi več kot 30 let) je vodilo k razvoju programa KKL za kakovostno in aktivno staranje.
- Program KKL je bil prvi v JV Evropi, ki omogoča vseživljenjsko rehabilitacijo koronarnih bolnikov in predstavlja model dobre prakse na področju vključevanja srčno-žilnih bolnikov v organizirano in celostno rehabilitacijo. Ta zajema izvajanje redne specializirane vadbe; organiziranje strokovnih predavanj o prepoznavanju, preprečevanju, zdravljenju in rehabilitaciji bolezni srca in žilja ter zdravem načinu življenja; nudi psihološko-socialno podporo pri obvladovanju anksioznosti in depresije ter spodbuja k spremembi nezdravega vedenja: motiviranju za izvajanje telesne aktivnosti, odvajanje od kajenja, reguliranje telesne teže, obvladovanje stresnih okoliščin in pomoč prizadetim za lažje vračanje v delovno in socialno okolje. KKL sistematično usposablja prostovoljce in strokovni kader za vodenje dejavnosti društva, saj svoje delo v trajnostno korist družbe, opravlja tako na prostovoljni kot strokovni osnovi.
- KKL je v 40 letih delovanja razvil stabilno organizacijsko strukturo, ki jo oblikuje sinergija strokovnega kadra in dobro organizirana prostovoljska mreža, ki povezuje 7 aktivnih področij: vodje vadbenih skupin, dežurstvo (informatorji), izobraževanje, gospodarjenje s stavbo, finančno-pravno področje, šole zdravega življenja in druženje. Prostovoljsko delo ima v KKL dolgoletno tradicijo in je njegov neizčrpan kadrovski vir. Prvi prostovoljci so bili koronarni bolniki in zdravniki, ki so ustanovili klub z namenom, da bi članom omogočili vseživljenjsko rehabilitacijo.
- Prostovoljci KKL so bili organizatorji temeljnega usposabljanja vaditeljev in supervizijskih delavnic v Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije od 2001 do 2019. V tem obdobju je bilo v okviru interne šole usposobljenih 412 vaditeljev.
- KKL razpolaga z lastno stavbo, zgrajeno 2012, v izmeri 550 m², s parkirišči na dvorišču in klubskimi prostori, ki vključujejo dve telovadnici s potrebnimi pripomočki za izvajanje rehabilitacijske vadbe, od katerih je ena opremljena tudi z diaporojektorjem za predavanja.

Strokovno delo:

- V obdobju od 2000 do 2002 smo izvedli prvo pilotsko raziskavo inovativne metode G-I-O, avtorice P. Simpson. G-I-O je sinhronizirana kardio-respiratorna rehabilitacija, razvita



KORONARNI KLUB
L J U B L J A N A

z namenom izvajanja integrirane, manj stresne rehabilitacijske vadbe, ki omogočanja vključevanje večjega števila srčno-žilnih bolnikov v proces rehabilitacije, predvsem bolj ogroženih skupin kot so bolniki s srčnim popuščanjem. Raziskava je potekala s člani KKL, zdravstvenim osebjem Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKCLJ, ter Fakulteto za šport – laboratorij za diagnostiko in meritve (Simpson, Šebeštjen, Milić).

- Razvoj in ugotavljanje učinkov programa G-I-O za bolnike s srčnim popuščanjem smo nadaljevali s pilotsko raziskavo, v sodelovanju z UKCLJ, z uporabo specifične metode visoko frekvenčnega EKG, ki meri energijske spremembe delovanja srca. Proučevali smo učinke pri bolnikih, ki se zaradi ogroženosti in možnih zapletov konvencionalne aerobne telesne vadbe, ne udeležujejo procesa rehabilitacije ter ugotavljali učinke G-I-O pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Ugotovili smo, da G-I-O pomembno izboljšuje variabilnost srčnega utripa in srednje T valove, kar med drugim vpliva tudi na preprečevanje nenadne smrti.
- Ugotovitve smo predstavili 2012 na EACPR kongres (Simpson P, Jug B, Fras Z). European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, Dublin, G-I-O program increases heart rate variability and T-wave variability in patients with chronic stable heart failure).
Z razvojem G-I-O smo omogočili ranljivim skupinam bolnikov in starostnikov, da se lahko vključijo v strokovno zasnovane programe rehabilitacije, ki so za njih primernejši in učinkovitejši.
- 2019 - 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 Boškosi, 3Đani 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, Jožef Stefan Institute, Ljubljana; 4Coronary Club of Ljubljana, Slovenia (predstavljeno - American Society of Preventive Cardiology, San Antonio, July 20, 2019)
- Program G-I-O se je v okviru izobraževanja vaditeljev širil v koronarna društva ZKDKS. Od leta 2001 G-I-O izvajajo tudi v Bolnici Vojnik, na oddelku za odvisnost in v Royal Victoria Hospital, geriatrična bolnica, Velika Britanija.
- S programom za ogrožene in ranjive skupine, nam je uspelo (2018, 2019, 2021/22) vzpostaviti sodelovanje z MZ preko JR za sofinanciranje programov neposredne pomoči, svetovanja in oskrbe teh skupin.
- KKL je nosilec programa UTRIP ZDRAVJA – Osveščanje in svetovanje v MOL, ki ga s sofinanciranjem MOL, izvajamo v obdobju 2020-2022 in vključuje 1200 uporabnikov aktivnosti, tako na individualni kot skupinski ravni.
- KKL sodeluje kot vsebinski in strokovni izvajalec triletnega programa (2020-2022) prijavitelja Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije: 'Srce in zdravje – Razvoj in



KORONARNI KLUB
L J U B L J A N A

implementacija integriranega programa opolnomočenja (IPO) srčno žilnih (SŽ) bolnikov v Sloveniji', ki ga sofinancira MZ. KKL je razvil in implementiral model IPO SŽ bolnikov na lokalni ravni ter postavil izhodišča za njegovo širitev na nacionalni ravni.

- Januarja 2021 smo pripravili in natisnili brošuro (78 strani) 'Integrirani program opolnomočenja (IPO) srčno-žilnih bolnikov – Izhodišča za implementacijo na nacionalni ravni, predstavitev modela KKL', za uporabo v koronarnih društvih in klubih Slovenije. [Brošura IPO](#)
- KKL je organiziral dvodnevni spletni seminar – IPO srčno-žilnih bolnikov v Sloveniji, na katerem so bile 176 udeležencem, strokovni javnosti in izvajalcem predstavljene vsebine IPO za pomoč pri implementaciji na nacionalni ravni. [Program srečanja](#)
- Maja 2020 smo v strokovni reviji ISIS Zdravniške zbornice objavili članek, v katerem smo dokazali rezultate obvladovanja dejavnikov tvegana pri članih KKL, kot zelo uspešne, v primerjavi z rezultati evropske študije EUROASPIRE V (ki je bila delno izvedena tudi na slovenski populaciji). <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/publikacije-zbornice-isis/revija/isis-maj-2020>
- V začetku epidemije, 23.3.2020 smo vzpostavili program **Model Covid-19 na daljavo**, ki poteka preko digitalnih orodij in je omogočal SŽ bolnikom kontinuirano izvedbo rehabilitacije in podpore v času epidemije. Model smo razvili v KKL in ga med potekom epidemije dopolnjevali s strokovnimi smernicami ter glede na potrebe članov. Predstavili smo ga tudi na nacionalnem izobraževanju februarja 2021, spletnem izobraževanju Društva za srce in evropskem EPIS srečanju.