

## 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, 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.

V program KKL so bili v letu 2022 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, bolniki po možganski kapi 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 2022 vpisanih 367 članov (od tega 24 članov, ki se ne udeležujejo vadbe). Registriranih je 25 skupin. Poleg 343 aktivnih članov, ki so vključeni v vadbo in 24 pridruženih članov je še 68 članov v evidenci (x), kar pomeni, da člane beležimo še eno leto oz. dokler ne prejmemo obvestila o njihovem namenu nadaljevanja oz. izpisa iz KKL.

### Rehabilitacijska vadba in aktiv vaditeljev

Rehabilitacijska vadba je potekala pod strokovnim vodstvom vaditeljev, ki so profesorji športne vzgoje, diplomirani kineziolog, fizioterapevt in magister kineziologije. Izvajali smo tri različne specializirane metode vadbe: aerobno-dinamična vadba, program G-I-O in vadbo prilagojeno omejitvam lokomotornega sistema. Organizirali smo tudi nordijsko hojo. Rehabilitacijska vadba je, poleg vadbe v dvoranah, potekala tudi v naravi (Botanični vrt, Srčna pot Golovec, okolica KKL) in preko digitalnih orodij (MS Teams).

V Ljubljani je potekala vadba vse leto 2x tedensko po 1 uro v 22 skupinah x 92 ur=2024 ur, zunaj Ljubljane v 5 skupinah 2x tedensko po 1 uro 8 mesecev x 64 ur= 320 ur in v 2 skupinah še 2 x tedensko 4 mesece na prostem = 64 ur.

Vadba preko MS Teams = 146 ur

**Skupaj rehabilitacijska vadba: 2552 ur letno.**

Lokacije vadbenih skupin: Štepanjsko nabrežje 38, Domžale: OŠ Venclja Perka, Kamnik: Krajevna skupnost Šmarca, Log-Dragomer: OŠ Log-Dragomer, Logatec: KD Logatec, Litija: Gimnazija Litija.

Evalvacija programa vadbe: redno merjenje krvnega tlaka in srčnega utripa. letno je bilo opravljenih 30.624 meritev KT in SU pred vadbo, občasno med vadbo in po vadbi ter pri 6MTH.

6-MTH smo opravili 1-krat letno, v sodelovanju s pooblaščenim laboratorijem smo opravili pregled vzorca krvi in sicer lipidogram, trigliceridi, glikirani hemoglobin in lipoprotein(a).

Člani so po opravljenih meritvah prejeli zdravstveni karton s svojimi vrednostmi in krvni izvid laboratorija.



IME IN PRIIMEK  
Vadbena skupina I  
Datum izpisa: 23. 11. 2022

Koronarni klub Ljubljana  
[www.koronarni-klub-lj.si](http://www.koronarni-klub-lj.si)  
[info@koronarni-klub-lj.si](mailto:info@koronarni-klub-lj.si)

PREGLED REZULTATOV 6 MINUTNE HITRE HOJE IN PRIMERJAVA S PRETEKLIMI LETI					
		2019	2021	2022	2023
6min test hoje (m)		530	530	578	
ITM (kg/m <sup>2</sup> )		22,1	21,7	23,2	
TT (kg)		66,0	65,0	67,9	
TV (m)		1,73	1,73	1,71	
Sistolčni KT		123	125	131	
Diastolični KT		65	74	73	

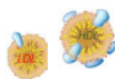
LIPIDOGRAM Z VREDNOSTMI				
	2019	2021	2022	2023
Holesterol skupni	3,3	3,3	3,5	
Holesterol HDL	1,4	1,3	1,2	
Holesterol LDL	2,0	1,6	2,0	
Trigliceridi	0,9	0,8	0,8	
Krvni sladkor	4,4	4,7	5,2	
LIP A			23,0	

Kaj so **dejavniki tveganja** in kako jih obvladujem?

TELESNA  
NEAKTIVNOST



ZVIŠANE  
KRVNE  
MAŠČOBE



ZVIŠAN  
KRVNI  
SLADKOR



STRES



KAJENJE



ZVIŠAN  
KRVNI  
TLAK



ČEZMerna  
TELESNA  
TEŽA



Prilagojeno v Koronarnem klubu Ljubljana za potrebe internega spremljanja zdravja članov

V sodelovanju z Inštitutom Jožef Stefan in UKCL spremljamo zdravstveno stanje udeležencev in evalviramo učinek sinhronizirane kardiorespiratorne rehabilitacije – Program GIO. Pri meritvah uporabljamo 4 inštrumente za ugotavljanje usklajenosti delovanja dihanja in EKG, merimo količino kisika na povrhnjem in globljem tkivu ter pretok krvi v žilah z Doppler metodo.

Načela, po katerih aktiv vaditeljev deluje, so poslanstvo KKL, inovativnost in razvoj. Poleg razvoja strokovnega programa vseživljenjske rehabilitacije, oblikujemo model motivacije za vztrajanje v procesu obvladovanja dejavnikov tveganja za SŽB. Razdelitev bolnikov v skupine poteka glede na diagnozo in starost.

## Zdravstveno opolnomočenje

Redno so potekali individualni posveti enkrat mesečno 3-4 ure s kardiologinjo prof. Ireno Keber, dr. med. in individualni posveti dvakrat tedensko po 3 ure z dipl. med. sestro Marjanco Čuk. Skupaj: **215 ur**. V okviru projekta »Obvladovanje ravni krvnih maščob« so dodatno potekale delavnice in individualni posveti z asist. dr. Markom Novakovičem. Opravljeni **2 skupinski delavnici (72 prisotnih) in 28 individualnih posvetov** – skupaj 100 udeležencev.

**Vsebine individualnih zdravstvenih posvetov, povzeto iz poročila dipl. medicinske sestre Marjance Čuk:**

- poznavanje svoje bolezni,
- prepoznava poslabšanj,
- pravilno merjenje RR, pulza ( samokontrola),
- informacije v zvezi z napotitvami na specialistične preglede,
- razlaga diagnostičnih in terapevtskih postopkov,
- razlaga jemanja zdravil in ukrepanje v primeru težav,
- seznanjanje z učinki antikoagulacijskih zdravil,
- pomen razkuževanja rok - posebno v času viroz in prenosa okužb, zračenja ( covid okužbe, testiranje),
- pomen cepljenja,
- zdrava uravnotežena prehrana - individualno,
- pomen gibanja – individualno,
- kako si pomagamo pri uravnoteženju psihičnih težav,
- učenje fizikalnega treninga hoje,
- zdravstvena nega bolnikov z srčnim popuščanjem, aritmijami, po srčnem infarktu,
- zdravstvena nega žilnih bolnikov ( vene, arterije),
- seznanite v možnostjo učenja osnovnega oživljanja, učenje uporabe defibrilatorja.

Poleg individualnih zdravstvenih posvetov je bilo izmerjenih **33 gleženjskih indeksov (GI)** z Doppler metodo (ugotavljanje arterijske prekrvavitve spodnjih okončin) - meritev, tipanje perifernih stopalnih pulzov, nasveti glede nege nog, pravilna obutev, učenje fizikalnega treninga hoje, v primeru venskih težav - eventualna uporaba preventivnih kompresijskih nogavic, oskrba venskih ulkusov.

Izvedeno je bilo **predavanje** v Kamniku v aprilu o opazovanju vitalnih funkcij med vadbo in ukrepih ter merjenje gleženjskega indeksa.

Sodelovanje pri letnem testiranju **6-minutnega testa hoje** (merjenje telesne višine, teže, obsega pasu - 200 krat .

Sodelovanje v **akciji zdrava ledvica**. Razlaga uporabe testnih lističev za dokazovanje prisotnosti beljakovin v urinu ter zbiranje podatkov. Razdeljenih je bilo 100 lističev, 9 članov je javilo pozitiven rezultat, 4 člani so izsledke preverili pri osebnem zdravniku, bili so negativni.

**Meritve Sinhronizirane kardiorespiratorne rehabilitacije:** Koronarni klub Ljubljana - Inštitut Jožef Stefan, skupno 128 meritev.

V okviru zdravstvenega opolnomočenja smo v KKL izvedli **tri šole zdravega življenja:** 6.-13. marec Terme Šmarješke Toplice, 12.-19. junij Zdravilišče Radenci, 10.-17. oktober Strunjan – Salinera, kjer je bilo organizirano tudi strokovno predavanje zdravnice o sladkorni bolezni. Rehabilitacijsko vadbo je v vseh šolah vodila Tina Magdalenič. Skupaj je bilo vključenih 148 članov.

S klinično dietetičarko mag. Barbaro Uršič so bile **izvedene 3 skupinske in 6 individualnih delavnic prehrane za skupno 91 udeležencev.**

**Strokovna predavanja** so potekala hibridno, v prostorih KKL in preko MS Teams: Obvladovanje ravni krvnih maščob, asist. Dr. Novaković in tematske delavnice o prehrani, mag. Barbara Uršič.

## Psihosocialna podpora

V KKL si prizadevamo izboljšati sodelovanje s strokovnjaki na področju psihosocialne podpore in celovite obravnave človeka. Realizirali smo **25 individualnih posvetov** realitetne terapije, ki jih je vodila kardiologinja in diplomirana psihoterapevtka dr. Nina Vene, dr. med. V oktobru smo vzpostavili sodelovanje z dr. Anito Noč, ki je imela **3 skupinske delavnice** Obvladovanje stresa (**36 udeležencev**) in **4 individualne** psihoterapije. Skupno **65 udeležencev**.

## Družabna srečanja

Napovedali smo 4 izlete in 2 družabni srečanja, vendar se je zaradi negotovostjo pred okužbo, prijavilo premalo ljudi in smo zato izpeljali en izlet in družabno srečanje ob zaključku koledarskega leta.

Dodatno smo uspešno izpeljali **srečanje za člane in vabljene goste ob jubileju 40-let** delovanja KKL. Družabni dogodek je vključeval pripravo in pogostitev varovalne prehrane, povezovalni program, nastop zbora Lipa zelenela je, zabavno glasbeni program in pozdravne govore (soustanovitelj prof. Dušan Keber, predsednik ZKDKS prim. Janez Poles, predsednica strokovnega sveta KKL dr. Tjaša Vižintin Cuderman in dolgoletna predsednica KKL Aleksandra Gorup).

## 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!

Zahvaljujemo **vsem vodjem vadbenih skupin** in ostalim prostovoljcem, posebej Štefki Skamen, Marti Kraškovic, Rešu Dautoviću, Hasanu Hodžiću, Erichu Hüllu, Otokarju Kerševanu, rednim dežurnim Joži Vidmar, Mojci Bašič, Meti Cirman in Mariji Globokar ter Darinki Gubanc, Jelki Trampuž, Marinki Müller za pobiranje in evidentiranje članarine, organizatorkam šole zdravega življenja Ani Žagar in Miri Britovšek.

**Posebna zahvala vsem, ki ste pomagali pri izpeljavi dogodka ob 40-letnici KKL in pridobivanju sredstev za njegovo izvedbo. Samo z vašo pomočjo pri brežhibni pripravi in izvedbi, nam je uspelo s svečanim dogodkom, primerno proslaviti visoki jubilej.**

Za pripravo dogodka smo s prostovoljci organizirali 8 srečanj. Na družabnem srečanju je bilo skoraj 300 udeležencev.

Dejavnost	Št. opravljenih ur, posvetov, aktivnosti
Rehabilitacijska vadba	2552 ur
Zdravstveni posveti	227 ur (345 udeležencev)
Psihoterapija	3 delavnice (36 prisotnih) + 29 posvetov
Prehransko svetovanje	2 delavnici (85 udeležencev) + 6 posvetov
Šole zdravega življenja	3 (146 udeležencev)
Družabna srečanja in izleti	2

Mreženje in vzpostavitev partnerstva	107 ur
Strokovna predavanja s predstavitvijo KKL	6
Prostovoljno delo	2388 ur

## 2. Interaktivno partnerstvo, razvoj mreženja in projekti



Vzpostavitev partnerstva in mreženje je pomembno za pridobivanje finančnih sredstev, informiranje bolnikov o programu vseživljenjske rehabilitacije v KKL ter pridobivanje strokovnega kadra.

### Ministrstvo za zdravje:

- Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine. Dvoletni projekt smo zaključili 2022. Povzetek iz končnega poročila projekta MZ:

### Poudarki ob zaključku 2-letnega razpisa

Učinki projekta so večplastni in sicer z vidika bolnikov, razvoja strokovnega programa, vzpostavitve tima strokovnih sodelavcev in prostovoljcev ter celovite izvedbe.

Uspešno izvedena kontinuirana in celovita podpora ranljivim in ogroženim v času Covid-19. S pomočjo projekta Ministrstva za zdravje smo omogočili podporo najbolj ranljivim skupinam, ki so bile zaradi epidemije dodatno ogrožene. Na spremembe in uvedene ukrepe pri preprečevanju širjenja okužbe smo se hitro odzvali, odprli telefonske linije za zdravstveno svetovanje s kardiologinjo in dipl. med. sestro, za psihološko pomoč psihoterapevtke in pogovore z vaditelji glede počutja ter navodil o telesni vadbe, ki je hkrati vseskozi potekala on-line. Programe vadbe smo poslali po elektronski in navadni pošti, tistim brez računalnika. Program smo, ob upoštevanju navodil NIJZ in strokovnega sveta, prilagajali ter izvajali v živo na prostem, na daljavo in hibridno. Organizirali smo posebne posvete glede cepljenja: 93% uporabnikov v projektu je polno cepljenih.

Vpeljali smo proces digitalizacije, kar nam je omogočalo kontinuirano podporo v času Covid-19. Zaradi pozitivnih učinkov uporabe digitalnih orodij, smo se odločili, da s procesom digitalizacije in on-line vadbo ter hibridnim modelom predavanj nadaljujemo in izobrazimo čim večje število uporabnikov.

S pomočjo sofinanciranja projekta s strani MZ smo izpopolnili program sinhronizirane kardiorespiratorne rehabilitacije G-I-O, ki zagotavlja učinkovito podporo ranljivih in ogroženih skupin srčno-žilnih bolnikov. V sodelovanju z IJS izvajamo meritve za nabor podatkov, ki nam bodo omogočili ovrednotenje programa G-I-O za ranljive skupine srčno-žilnih bolnikov.

Ranljivost ni le posledica bolezni, temveč tudi težjega psihosocialnega in ekonomskega stanja v družini in družbi. Mnogi potrebujejo daljše obdobje, da se prilagodijo. Iščemo pristope, kako vzpostaviti stik in zaupanje, da se bolniki aktivno in dolgoročno vključijo v program, in ne zgolj informirajo o vsebinah pomoči. Vzpostavljamo povezovalne mreže znotraj posameznih skupin za dobro počutje in medosebne odnose. V času projekta smo izboljšali informiranje bolnikov za vključitev, zlasti po ambulantni rehabilitaciji, doseči pa moramo še njihovo kontinuirano udejstvovanje v programu.

Dejavnosti za obdobje skupaj 2021 in 2022	Število opravljenih ur, posvetov, aktivnosti
Rehabilitacijska vadba v živo	1644 + 1930 ur
Vadba po modelu Covid-19 (+ NH)	807 ur
Meritve in evalvacija	408 ur
Zdravstveni posveti + psihoterapija	613 + 213 + telefonsko svetovanje
Mreženje, povezave, vključevanje bolnikov	82 + 104 ur
Šole zdravega življenja	4 x 7 dni
Družabna srečanja, izleti	7
Prostovoljno delo in vključevanje bolnikov v aktivnosti	4432 ur

- Aktivna udeležba P. Simpson na nacionalni konferenci, MZ za NVO, na Brdu s predstavitvijo projekta »Srce in zdravje«.

**Univerzitetni klinični center Ljubljana:** s Centrom za preventivno kardiologijo sodelujemo pri informiranju pacientov, ki zaključijo ambulantno rehabilitacijo, napotitev bolnikov v KKL.

**Združenje kardiologov Slovenije:** sodelovanje na strokovnih srečanjih Foruma o preventivi bolezni srca in žilja, ABC preventivne kardiologije (M. Čuk, P. Simpson). Predavanje Vseživljenjska rehabilitacija v KKL (P. Simpson)

**Inštitut Jožef Stefan:** sodelovanje pri evalvaciji metode G-I-O, ugotavljanje učinkov povezav interaktivnih sistemov človeka in pomen sinhronizacije sistemov pri rehabilitaciji srčno-žilnih bolnikov. Izvajamo meritve: relativne količine oksigeniranega in neoksigiranega hemoglobina v povrhnjem in globljem tkivu (*moor-OXY*, *moor-NIRS*), pretoka krvi z lasersko dopplersko metodo (*moor-LDF*), sočasne električne aktivnosti srca in možganov (*Cardio&Brain signals*). V 2021 je bilo opravljenih 128 meritev.

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

**MOL projekt:** »Utrip zdravja« - osveščanje in svetovanje.

**Ministrstvo za javno upravo:** Digitalna preobrazba KKL.

**FIHO:** letni programski razpis za humanitarne organizacije.

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

**Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji:** prisotni smo bili na mednarodnem videokonferenčnem dogodku European Patient Innovation Summit (EPIS); strokovnemu srečanju o hiperholesterolemiji, Atherosclerotic Cardiovascular Disease (ASCVD) PAG Advisory Board (Virtual event), Petra Simpson Grom. Predavanje o obvladovanju ravni krvnih maščob pri koronarnih bolnikih za Oddelek zdravstvo v Novartisu, strokovno predavanje o vseživljenjski rehabilitaciji za dipl. medicinske sestre, organizira Novartis ter aktivna udeležba Petre Simpson Grom na mednarodnem Advisory Board o celoviti obravnavi bolnikov.

**Projekt: «Obvladovanje ravni krvnih maščob pri koronarnih bolnikih v procesu vseživljenjske rehabilitacije»**

**Društvo za srce:** Marjanca Čuk, dipl. med. sestra, je predstavila KKL na Dnevih srca in Dnevih možganske kapi na Prešernovem trgu v sodelovanju z Društvom za srce.

### 3. Druge aktivnosti

**Laboratorij:** organizacija odvzema krvi na sedežu KKL v sodelovanju s pooblaščenim diagnostičnim laboratorijem AdriaLab in UKCL. V okviru spremljanja dejavnikov tveganja za SŽB smo izvedli 208 meritev (HDL, LDL, skupni holesterol, trigliceridi, lipoprotei (a) in glikirani hemoglobin)

**Vprašalniki** PAM (Patient Activation Measure) in UKC O boleznih srca in žilja (U. Hvala)

#### 40-letnica KKL Promocijski dogodek »Utrip zdravja«

Celodnevni dogodek je potekal večstopenjsko: **okrogla miza** s predstavniki Ministrstva za zdravje, NIJZ, predsednikom Združenja kardiologov, predstojnikom Kliničnega oddelka za žilne bolezni, predstavnico družinske medicine in predsednico KKL. Sledila je **tiskovna konferenca** in **družabni dogodek**. Objavljeno v Dnevniku, revijah Vzajemna in Ona.

Javni promocijski dogodek je bil pomemben tudi za **informiranje in motiviranje bolnikov** ter strokovne in širše javnosti pri podpori programa KKL. Kot enega pozitivnih vplivov dogodka naj omenimo, da smo med 15. 9. do 18. 11. v program vpisali 31 novih članov.

Dogodek je potekal 14. 9. 2022 na Štepanjskem nabrežju 38. Vsebina okrogle mize:

- Predstavitev integrirane poti srčno-žilnih bolnikov (strokovne usmeritve)
- Dvig zdravstvene pismenosti bolnikov
- Pomen celovite obravnave srčno-žilnih bolnikov in vloga sekundarne preventive-KKL

Cilji okrogle mize:

- Seznanitev s strokovnimi usmeritvami in potrebami srčno-žilnih bolnikov o celoviti obravnavi
- Izboljšanje informiranja srčno-žilnih bolnikov
- Mreženje in zagotavljanje pogojev za neprekinjeno celovito obravnavo srčno-žilnih bolnikov
- Pot srčno-žilnega bolnika – KKL pilotski model za implementacijo na nacionalni ravni

**Glavni sponzor je bilo podjetje NOVARTIS, z donacijami pa so dogodek podprli:**

ALPEKS, CMC GROUP, GEA COLLEGE, ITSing, K2A, KONO-B (Beno Kočevar), LIONS KLUB LJUBLJANA ILIRIA, MAXIMARKET, MERCATOR, PRIMARIO, RVC, SPAN, T&G, VINKO BARLIČ, VZAJEMNA, ZKDKS in **ČLANI KKL**.

**Vsem se za pomoč iskreno zahvaljujemo!**

#### **4. Seje organov**

##### **UPRAVNI ODBOR**

Zaradi epidemije je bila potrebna uskladitev dela KKL za optimalno izvedbo programa, za pridobivanje sredstev in prijave na javnih razpisih:

FIHO: sofinanciranje letnega delovnega programa humanitarnih organizacij (izvedeno)

MZ: Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine

MOL: Utrip zdravja – osveščanje in svetovanje v MOL

MJU: Javni razpis Digitalna preobrazba Koronarnega kluba Ljubljana

UO je imel 4 redne seje: 3. 2., 12. 4., 29. 6. in 16. 11.

**Zbor članov** je potekal v hibridni obliki 20. 4. 2022.

V Ljubljani, 20. 3. 2022

Petra Simpson Grom,  
predsednica KKL