

## PROGRAM KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA LETO 2023

### Vsebine delovanja KKL za leto 2023 so:

- Integrirani program opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov (IPO) in preprečevanje razvoja ter zapletov SŽB, skladno s smernicami in priporočili strokovnih združenj
- Meritve in spremljanje učinkov IPO
- Prijave na javne razpise za sofinanciranje programov in delovanja KKL
- Informiranje o dejavnosti KKL, vzpostavljanje interaktivnega partnerstva in mreženje
- Organizacija prostovoljcev
- Pridobivanje donatorskih sredstev
- Pridobitna dejavnost KKL

### Integrirani program opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov (IPO) in preprečevanje razvoja ter zapletov SŽB, skladno s smernicami in priporočili strokovnih združenj

- vseživljenjska rehabilitacija in celovita obravnava srčno-žilnih bolnikov v okviru sekundarne preventive
- strokovne vsebine za preprečevanje razvoja in zapletov bolezni srca in žilja pri posameznikih, ki so preventivno vključeni v program IPO
- celovit pristop obravnave starejših za ohranjanje samostojne oskrbe in podaljševanje kakovosti življenja
- integrirana obravnava izključenih, ogroženih in ranljivih skupin posameznikov

Program bo potekal v skladu s smernicami in priporočili strokovnih združenj za integrirano obravnavo srčno-žilnih bolnikov v procesu sekundarne preventive (Združenje kardiologov Slovenije idr.) in celoviti pomoči starejšim, posebej ogroženim, izključenim in ranljivim. KKL bo ostal odprt za raziskave na področju rehabilitacije srčno-žilnih bolezni.

**Rehabilitacijska vadba** bo potekala pod vodstvom strokovnega kadra 12 mesecev v telovadnici, v naravi in preko MS Teams. Metode vadbe: aerobno-dinamična, Program G-I-O, vadba za člane z omejitvami lokomotorne sistema (vadba sede), vadba za hrbet, nordijska hoja. Člane razvrščamo v vadbene skupine glede na zdravstveno stanje in diagnozo.

### Zdravstveno izobraževanje:

- Individualni posveti: kardiologinja 1-krat mesečno, dipl. med. sestra 2-krat tedensko (prof. dr. I. Keber, M. Čuk, DMS), skupinske delavnice in predavanja ter individualni posveti (asist. dr. Marko Novakovič)
- Šole zdravega življenja v Šmarjeških Toplicah, Radencih in Strunjanu
- Temeljni postopki oživljanja

### **Psihosocialna podpora:**

- Individualni posveti s psihoterapevtom (dr. N. Vene, dipl. psihoterapevtka)
- Skupina za osebno rast (Tatjana Romšek Poljšak, BA pth., dipl. GiTa, EAP, EAGT)
- Izmenjava sorodnih izkušenj med člani v skupini
- Delavnice in individualni pogovori za obvladovanje stresa (dr. Anita Noč)

### **Druženje:**

- Organizirani dogodki in izleti, usklajeni s komisijo za družabne dogodke.
- V Velenju bo 16. junija organizirano vseslovensko srečanje koronarnih bolnikov.

## **Meritve in spremljanje učinkov IPO**

Redno spremljanje krvnega tlaka in srčnega utripa pred vadbo, in v posebnih okoliščin/zdravstvenega stanja posameznika tudi med vadbo in po vadbe.

6 minutni test hoje: Ocena sposobnosti hoje z merjenjem prehojene razdalje je merilo telesnega funkcioniranja in pomembna komponenta kakovosti življenja. Za merjenje prehojene razdalje, oziroma oceno vzdržljivosti pri hoji, je v klinični uporabi najbolj razširjen 6-minutni test hoje (angl. six-minute walk test – 6MWT). Večina preiskovancev med izvedbo testa ne doseže svoje najvišje telesne zmogljivosti, zato velja 6MTH za submaksimalni test aerobne zmogljivosti oziroma splošne telesne vzdržljivosti. Meritve v KKL opravimo 1-krat letno.

Odvzem vzorca krvi v sodelovanju s pooblaščenim laboratorijem bo izveden maja v okviru projekta »Obvladovanje ravni krvnih maščob pri koronarnih bolnikih« (HDL, LDL, skupni holesterol, glikirani hemoglobin in trigliceridi).

Vprašalniki PAM (za ugotavljanje aktivne udeležbe bolnika v procesu zdravljenja).

Rezultate 6MTH, KT, SU in laboratorijskih meritev prejmejo člani na posebnem zdravstvenem kartonu enkrat letno, podatke za več let hranimo v tabeli »Meritve« (Tina Magdalenič, Petra Simpson).

Dipl. med. sestra opravi tudi meritve pretoka krvi z Doppler metodo.



Institut  
"Jožef Stefan"  
Ljubljana, Slovenija

V sodelovanju z Institutom Jožef Stefan izvajamo meritve za ugotavljanje usklajenosti med fiziološkimi sistemi. Spremljamo:

- relativno količino oksigeniranega in neoksigeneranega hemoglobina v povrhnjem in globljem tkivu (*moor-OXY*, *moor-NIRS*),
- pretok krvi z lasersko dopplersko metodo (*moor-LDF*),
- sočasno električno aktivnost srca in možganov (*Cardio&Brain signals*).



## Projekti financirani iz javnih razpisov


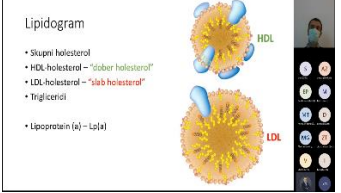




REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**Ministrstvo za zdravje:** "Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine". Izvajamo 3-letni program, ki vključuje celovito obravnavo srčno-žilnih bolnikov, tako v začetnem obdobju po infarktu in zaključenem ambulantnem zdravljenju, kot tudi kontinuirano podporo v okviru sekundarne preventive. Program je namenjen posebej ranljivim, ogroženim in izključenim posameznikom.

»Celovit program vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov v živo in v digitalni različici«. Partnerja v projektu sta Zavod za aktivno staranje in Združenje kardiologov Slovenije in poteka v obdobju 2023-2025.

DS1	<p>Vodenje programa in koordinacija</p>  <p>KORONARNI KLUB LJUBLJANA</p>	Vsebinsko vodenje in finančno-administrativno izvajanje programa	<p>Nadzor in izvajanje programa.</p> <p>Redna komunikacija in vključevanje uporabnikov (srčno-žilnih bolnikov) pri zasnovi, adaptaciji in vrednotenju.</p> <p>Zagotavljanje nemotenega in tekočega sofinanciranja programa preko različnih virov.</p>
DS2	<p>Informiranje in obveščanje uporabnikov programa in širše javnosti ter promocija MZ kot sofinancerja</p>	2.1. predstavitev digitalnega programa vseživljenjske rehabilitacije v DSO, Društvom upokojuencev...	<p>Predstavitve KKL v živo</p> <p>Koordinacija in podpora novih starejših, ki se bodo vključili v program rehabilitacije.</p>
<p><b>Trikotni model A-D</b></p> 		2.2. predstavitev digitalnega programa VR KK/KD Slovenije	Dostopnost digitalne različice programa v ZKDKS.
		2.3. stik z mediji, spletno informiranje in promocijski material	Predstavitve v medijih, nacionalnih in lokalnih tiskanih in spletnih medijih.
DS3	<p>Aktivnosti namenjene neposredno uporabnikom</p>	3.1. Digitalno izvajanje programa	Zagotavljanje spremstva, podpore, IT opreme.

		3.2. Specializirane metode vadbe srčno-žilnih bolnikov v živo	Trikotni model A-D Program G-I-O Vadba sede, v telovadnici in naravi.
		3.3. Zdravstveno opolnomočenje	Individualni posveti bolnika s specialistom kardiologije Zdravstvena vzgoja in nega z dipl. med. sestro. Skupinska predavanja in delavnice
		3.4. Psihosocialna podpora	Individualna in skupinska psihoterapija
	 REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE	3.5. Šola zdravega življenja	Povratak v aktivno življenje po končanem ambulantnem zdravljenju
		3.6. Vikend program-prehod iz ambulantne v vseživljenjsko rehabilitacijo	Pomen vseživljenjske rehabilitacije, povezovanje v skupini, psihosocialna podpora, obvladovanje dejavnikov tveganja za SŽB.
DS4	Evalvacija/vrednotenje uspešnosti programa	4.1. Sledenje zdravstvenemu stanju članov	Evalvacijski postopki KKL (KT,SU,IJS instrumenti)
		4.2. Vrednotenje s strani uporabnikov	Anketiranje preko vodij vadbenih skupin.



### Mestna občina Ljubljana

Vključevanje ranljivih skupin v programe varovanja zdravja: starejših bolnikov in ogroženih za razvoj srčno-žilnih bolezni »Program UTRIP ZDRAVJA – osveščanje in svetovanje v MOL«.  
Triletni program temelji na preprečevanju dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.



### FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v R Sloveniji.

KKL odda svoj program in prijavo ZKDKS, ki na FIHO pošlje združene prijave na lokalni ravni in odobrena sredstva razdeli med člane ZKDKS po kriterijih zveze.



**Ministrstvo za javno upravo: prijava na razpis** Razvoj prostovoljskih organizacij - Prostovoljstvo pri VR SŽB v KKL (delovno mesto koordinatorja). Na razpisu nismo bili uspešni.

Predviden je še en razpis junija za profesionalizacijo NVO, na katerega se bomo prijavi.

## Izvajanje drugih projektov

### **Obvladovanje ravni maščob v procesu vseživljenjske rehabilitacije koronarnih bolnikov**

S projektom »**Obvladovanje ravni krvnih maščob v procesu vseživljenjske rehabilitacije koronarnih bolnikov**« smo v KKL začeli 5. maja 2022. V okviru sistematičnega preverjanja dejavnikov tveganja za SŽ bolezni smo leta 2019 ugotovili, da imajo naši člani dobro urejen krvni tlak (77% jih je doseglo ciljne vrednosti 140/90 ali manj), ciljne vrednosti sladkorja je doseglo 84% članov, manj kot 2% je kadilcev, prav tako so naši člani dobro telesno zmogljivi, nismo pa bili zadovoljni z vrednostmi holesterola LDL, ker je manj kot 30% bolnikov dosegalo ciljne vrednosti, zato smo pripravili širši projekt, ki naslavlja ta dejavnik tveganja.

Projekt poteka v sodelovanju z Novartisom 12 mesecev in bo zaključen maja 2023, ko bodo izvedene končne meritve: 1) krvne preiskave: HDL, LDL, skupni holesterol, trigliceridi, in glikirani hemoglobin; 2) meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, 6MTH; 3) vprašalnik PAM o motiviranosti bolnikov za svoje zdravje in Vprašalnik o srčno-žilnih boleznih; 4) laserske meritve mikrocirkulacije.

**Program bo v 2023 vključeval:** individualne posvete in delavnice s kardiologom glede urejenosti krvnih maščob, delavnice o obvladovanju stresa ter 2-krat tedensko izvajanje specializiranih metod vadbe.

**Bolniki bodo s projektom pridobili:** dodatno obravnavo dejavnikov tveganja, s poudarkom na uravnavanju krvnih maščob, dodatne laboratorijske preiskave, ne-invazivno kontrolo mikrocirkulacije.



### **ARRS-PROJ-JR: Sinhronizirana kardiorespiratorna rehabilitacija**

Nosilec projekta UKCL, partner IJS, izvajalec meritev in predlagatelj vsebine KKL, avtorica programa G-I-O Petra Simpson (priloga-vsebina.)

## **Sodelovanje z drugimi institucijami in vzpostavljanje interaktivnega partnerstva:**

Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za javno upravo, ZD Ljubljana in okolica, ZVC Litija, FŠ pri izvajanju prakse podiplomskih študentov pri predmetu nenalezljive kronične bolezni, sodelovanje z UKC, Ambulanta za preventivo in rehabilitacijo, Novartis Podružnica Slovenija, MOL, Inštitut Jožef Stefan.

## **Organizacija prostovoljcev, širitev mreže prostovoljcev in pomoč pri delu komisij:**

- Programska komisija
- Komisija za izobraževanje in šolo zdravega življenja
- Komisija za informiranje in dežurstvo
- Gospodarska komisija
- Komisija za druženje in klubske dogodke

Izobraževanje z interaktivno delavnico za prostovoljce KKL. Vsebine: Organizacijska struktura KKL in vizija razvoja (P. Simpson), Delavnica »Srčno prostovoljstvo« (Slovenska filantropija, Vesna Strlič), Delavnica »Jaz v skupini« (vodi Tatjana Romšek Poljšak), Pogovor s koordinatorji skupin in dežurnimi v KKL (Petra Simpson), Izobraževanje iz računalništva v dveh skupinah: e-mail in osnove Worda (Petra Libenšek Račič) ter uporaba MS Teams (Erich Hüll), Povzetki in ugotovitve s seminarja (predstavi Petra Simpson).

## **Informiranje o dejavnosti KKL**

### **Razstava v MOL**

Vsebinska in tehnična priprava panojev in gradiva za razstavo »Naše srce«, s katero želimo osvetliti pomen KKL in informirati širšo javnost o pomoči, ki jo KKL nudi vsem, ki se soočajo s srčno-žilnimi boleznimi, izzivom sodobnega časa. Razstava je bila na ogled v Steklenem atriju Mestne hiše od 26. januarja do 5. marca.

V okviru informiranja bomo objavljali v medijih, na klubski spletni strani, predstavljali program v Ambulanti za preventivno kardiologijo UKC Ljubljana, prisotni bomo na tiskovni konferenci ob dnevu srčnega popuščanja in na Kardiološkem forumu.

Odzvali se bomo na povabila pri sodelovanju na mednarodnih svetovalnih odborih, npr. Patient Organisation Advisory Board on Heart-Kidney-Diabetes.

## **Pridobivanje donatorskih sredstev**

Na letni ravni bomo skušali pridobiti 20.000 eur donatorskih sredstev – Novartis, Boehringer Ingelheim idr.

## Pridobitna dejavnost

Oddaja prostorov Društvu revmatikov, Psihosoma (dr. Tjaša Stepišnik), možnost oddaje drugim interesentom (pogodbe o oddajanju potrdi UO).

## Časovni načrt

JANUAR, FEBRUAR	Aktivnosti za realizacijo projektov MZ, MOL, MJU Razstava »Naše srce« Patient Organisation Advisory Board Heart-Kidney-Diabetes Individualni posveti s kardiologom asist. dr. M. Novakovičem Psihoterapevtske delavnice »Obvladovanje stresa« z dr. Anito Noč Aktiv vaditeljev <b>Poročilo FIHO</b>
MAREC, APRIL	Kolegij predsednikov ZKDKS in predstavitev projekta MZ »Srce in zdravje 2« Izlet - Vipavska dolina Zbor članov KKL Zbor ZKDKS Predstavitev vseživljenjske rehabilitacije študentom FŠ, predavanje in praktični prikaz Predavanje vseživljenjska rehabilitacija v KKL v sodelovanju z Zavodom za aktivno starost Strokovno srečanje Forum preventivne kardiologije <b>Poročilo MZ</b> <b>Poročilo MJU</b> Šola zdravega življenja Šmarješke Toplice Izobraževanje z interaktivno delavnico prostovoljcev Strokovno predavanje o hipertenziji Temeljno usposabljanje vaditeljev Izlet - Tržič
MAJ, JUNIJ	Laboratorij in zaključne meritve projekta »Obvladovanje ravni krvnih maščob v procesu vseživljenjske rehabilitacije pri koronarnih bolnikih« Strokovno predavanje Izlet - Nazarje, Mozirski gaj Rehabilitacijska vadba v naravi Nordijska hoja Evalvacija članov 6MTH <b>Poročilo MOL</b> Sestanek vodij vadbenih skupin in dežurnih

	Šola zdravega življenja Radenci Vseslovensko srečanje koronarnih bolnikov v Velenju
JULIJ, AVGUST	Vadba v naravi
SEPTEMBER, OKTOBER	Vadba v naravi Šola zdravega življenja Strunjan Izlet – Jurklošter, Laško Izlet - Stična, Muljava Predstavitveni dogodek za donatorje
NOVEMBER, DECEMBER	Strokovno predavanje Martinovanje (Bela Krajina) Informiranje o dejavnosti KKL – mediji <b>Poročilo MZ</b> Prednovoletno srečanje
JANUAR - DECEMBER	Rehabilitacijska vadba v živo in preko digitalnih orodij Izvedba projektov MZ, FIHO in MOL Individualni posveti s specialistko kardiologinjo in dipl. med. sestro Realitetna terapija dr. Nina Vene, dr. med, psihoterapevtka Pridobivanje sponzorskih sredstev