

## 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 2023 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, bolnik po transplantaciji srca, posamezniki, ki imajo dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja ter svojci in prijatelji kot podpora bolniku v procesu vseživljenjske rehabilitacije.

V KKL je bilo na dan 31. 12. 2023 vpisanih 412 članov (od tega 36 članov, ki se ne udeležujejo vadbe). Registriranih je 24 skupin s 376 vadečimi. Poleg tega je še 76 posameznikov, ki so bili redni člani in so trenutno zaradi različnih razlogov odsotni in nimajo poravnane članarine, takšni posamezniki so v evidenci (x), še eno leto oz. dokler ne prejmemo obvestila o njihovem namenu nadaljevanja članstva oz. izpisa iz KKL. Skupno je bilo na različnih področjih v KKL obravnavanih 488 posameznikov.

### 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 lokomotorne sistema. Organizirali smo tudi nordijsko hojo. Rehabilitacijska vadba je poleg vadbe v dvoranah potekala tudi v naravi (Srčna pot Golovec, okolica KKL) in preko digitalnih orodij (MS Teams). Vodja vaditeljev je Tina Magdalenič. Vadbo vodijo še: Petra Simpson Grom, Eva Pavič Zaponšek, Vojko Šintler, Gal Kebrič, Aljoša Mlekuž, Tina Šumer in Tjaša Babnik.

V Ljubljani je potekala vadba vse leto 2x tedensko po 1 uro skupaj **1932 ur**, zunaj Ljubljane v 2x tedensko v telovadnicah po 1 uro 8 mesecev x 64 ur = **320 ur** in v še 2x tedensko 4 mesece na prostem = **64 ur**.

Neposredno preko MS Teams vse leto aerobno-dinamična vadba = **98 ur** in GIO vadba = **48 ur**.

Da bi ohranili kontinuiteto rehabilitacijskega programa, naša vaditeljica spremlja člane KKL tudi v 7-dnevnih šolah zdravega življenja v zdraviliščih, kjer vodi **gibalne dejavnosti** (trikotni model aerobno-dinamične vadbe, vadba sede in NH) 3x (7 dni po 3 ure) = skupaj **63 ur**

Skupaj program: **2525 ur letno**

Z donacijami članov in ob pomoči člana Andreja Zavirška smo nabavili klimo s filtrom za čiščenje zraka v zgornji telovadnici.

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

Vadbeno skupino v Logatcu smo preusmerili v Log-Dragomer, ker v Logatcu nismo mogli zagotoviti vaditelja.

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.

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

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. Meritve izvaja dipl. med. sestra Marjanca Čuk. Raziskavo koordinira P. Simpson Grom.

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. Uvrstitev bolnikov v skupine poteka glede na diagnozo in starost.

## Zdravstveno opolnomočenje

Organizirali smo 4 predavanja: **dr. Barbare Salobir** Obvladovanje hipertenzije; **asist. dr. Marka Novakovića** Sedeči način življenja, novi-stari dejavnik tveganja (na spletu); **specialistk interne medicine Ajde Urbas in Jane Komel, dr. med.** Kako nizko gremo lahko s holesterolom (v Strunjanu) in **dr. Tjaše Vižintin Cuderman** Navodila srčno-žilnim bolnikom, ko se odpravijo na potovanje (v Domžalah).

Marca, junija in septembra so potekale 7-dnevne šole zdravega življenja v Šmarjeških Toplicah, Radencih in Strunjanu za skupno 141 udeležencev.

Redno smo organizirali individualne posvete enkrat mesečno 3-4 ure s kardiologinjo prof. dr. Ireno Keber (32 ur/64 posvetov) in individualne posvete z dipl. med. sestro Marjanco Čuk (261 ur/posvetov). V okviru projekta »Obvladovanje ravni krvnih maščob« je bila dodatno izvedena skupinska delavnica (2 uri, 32 prisotnih) in opravljeni individualni posveti (6 ur, 24 posvetov) z asist. dr. Markom Novakovičem, skupno **301 ura, 381 udeležencev**.

**Vsebina dela dipl. medicinske sestre Marjance Čuk**, ki ima veljavno licenco na področju zdravstvene nege in vzgoje (ZNV), povzeta iz njenega poročila

Zdravstveni individualni posveti 2-3 krat tedensko 2 do 3 ure, po potrebi tudi več; skupno 169, od tega 11 telefonskih in 16 kontrolnih.

Od 169 posvetov je bilo 30 posvetov o ZNV bolnikov s srčnim popuščanjem in 37 posvetov o ZNV žilnih bolnikov. Vsebina posvetov je podobna kot v preteklih letih.

Izmerjenih je bilo 37 Doppler meritev perifernih arterij (gleženjski indeks).  
Narejenih je 55 meritev z moor aparaturami za ugotavljanje usklajenosti fizioloških sistemov.  
Skupaj opravljenih 261 ur.

V februarju smo obnovili temeljne postopke oživljanja in osnovne ukrepe ob nenadnih dogodkih pri vadbi oz. preprečevanje le teh.

Udeležba na izobraževanju - Forumu za srce v Ljubljani (10. marca )

Izvedba akcije Zdrava ledvica (informiranje o boleznih ledvic, razdeljevanje urinskih testnih lističev ter ukrepanje v primeru pozitivnih rezultatov).

Pomoč pri akciji odvzema krvi za kontrolo krvnega sladkorja in holesterola.

## **Psihosocialna podpora**

V KKL si prizadevamo za sodelovanje s strokovnjaki na področju psihosocialne podpore in celovite obravnave človeka. Realizirali smo **16 individualnih posvetov** realitetne terapije, ki jih je vodila kardiologinja in diplomirana psihoterapevtka dr. Nina Vene, dr. med. Vzpostavili smo sodelovanje tudi z dr. Anito Noč, ki je imela **13 individualnih** psihoterapij. **Skupno 29 ur.**

## **Družabna srečanja**

Organizirali smo 4 izlete in sicer: v Vipavsko dolino, Jurklošter/Laško, Belo Krajino in Velenje, kjer je potekalo srečanje koronarnih društev in klubov Slovenije ter eno družabno srečanje pred novim letom. Skupaj 187 udeležencev.

## **Prostovoljno delo**

v obsegu 2215 ur je opravljalo 36 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 vsem za nesebično delo in dragoceno pomoč!**

Zahvaljujemo se **vsem vodjem vadbenih skupin** in ostalim prostovoljcem, posebej Marti Kraškovic, Rešu Dautoviću, Hasanu Hodžiću, Erichu Hüllu, Otokarju Kerševanu, rednim dežurnim: Darinki Gubanc, Meti Cirman, Mariji Globokar, Vidi Lipovšek ter Darinki Gubanc, Jelki Trampuž, Marinki Müller za pobiranje in evidentiranje članarine, organizatorkam šole zdravega življenja Ani Žagar in Miri Britovšek ter Andreju, ki precej neopazno, vendar zelo učinkovito poskrbi za nujna popravila v hiši.

## **Izobraževanje z interaktivno delavnico za prostovoljce KKL,**

v trajanju **12 ur** za **22 udeležencev**, smo vključili v zadnji vikend šole zdravega življenja v Termah Šmarješke Toplice (25./26. marca) in s tem zmanjšali stroške izvedbe.

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

## Digitalno usposabljanje

z naslovom »Postani digitalni mojster – z znanjem do večje samostojnosti« smo izvedli v sodelovanju z Zvezo društev pacientov Slovenije 8. in 9. decembra v trajanju 5 ur za 10 članov. Teme: eZdravje, e-naročanje, eOsebna izkaznica, certifikat in aplikacija zVem, komunikacijsko orodje Viber ...

Dejavnost	Št. opravljenih ur, posvetov, aktivnosti
Rehabilitacijska vadba	2525 ur
Zdravstveni posveti	301 ura, 381 posvetov
Psihoterapija	29 ur/terapij
Šole zdravega življenja - 141 udeležencev	252 ur, od tega 60 ur vodene telesne aktivnosti
Družabna srečanja in izleti	5 srečanj, 187 udeležencev
Mreženje in vzpostavitev partnerstva	180 ur
Strokovna predavanja s predstavitvijo KKL	20 ur
Prostovoljno delo	46 prostovoljcev, 2215 opravljenih ur

## 2. Interaktivno partnerstvo, razvoj mreženja in projekti



Vzpostavitev partnerstva in mreženje je pomembno za informiranje bolnikov o vseživljenjski rehabilitaciji v KKL, za pridobivanje strokovnega kadra in finančnih sredstev.

### Ministrstvo za zdravje:

- Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine.
- Aktivna udeležba P. Simpson na nacionalni konferenci MZ za NVO na Brdu pri Kranju, 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).

**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 neoksigeneranega 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 2023 je bilo opravljenih 55 meritev.

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

**Mestna občina Ljubljana:** Projekt »Utrip zdravja« - Dolgotrajna podpora s celovito obravnavo ranljivih skupin občanov in občanov MOL.

**Razstava – predstavitev delovanja KKL,** z naslovom Naše srce, je bila na ogled v Steklenem atriju ljubljanske Mestne hiše od 26. januarja do 5. marca.

**FIHO:** sofinanciranje letnega delovnega programa humanitarnih organizacij.

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

**Boehringer Ingelheim:** CRM Patient Organization Advisory Board 22.-24. 2. Bratislava (povabilo P. Simpson Grom)

**Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji:** prisotni smo bili na mednarodnem videokonferenčnem dogodku European Patient Innovation Summit (EPIS), strokovnem srečanju o hiperholesterolemiji, Atherosclerotic Cardiovascular Disease (ASCVD), imeli smo predavanje o obvladovanju ravni krvnih maščob pri koronarnih bolnikih za Oddelek zdravstvo v Novartis, strokovno predavanje o vseživljenjski rehabilitaciji za dipl. medicinske sestre, ki ga je organiziral 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» (priloga).**

## **Poročilo strokovnega sodelavca v projektu, asist. dr. Marka Novakovića, dr. med.**

### Analiza podatkov

V letu 2022 smo vključili 146 kardioloških bolnikov, ki obiskujejo program vseživljenjske rehabilitacije v Koronarnem klubu Ljubljana. Povprečna starost bolnikov je bila  $73 \pm 9$  let, 67% je bilo žensk.

Vsi so imeli odvzem krvi l. 2022 in l. 2023, analizirali smo krvni sladkor in lipidogram. Vse variable so imele asimetrično razdelitev, zaradi česar smo vrednosti pred analizo logaritmirali.

	Leto 2022	Leto 2023	p
Glikirani hemoglobin (mmol/L, median (Q1-Q3))	5,6 (5,3-5,9)	5,5 (5,3-5,9)	0,037
Celokupen holesterol (mmol/L, median (Q1-Q3))	4,2 (3,5-5,3)	4,1 (3,4-5,2)	0,014
HDL (mmol/L, median Q1-Q3)	1,3 (1,1-1,6)	1,3 (1,1-1,5)	0,005
LDL (mmol/L, median Q1-Q3)	2,5 (1,8-3,4)	2,2 (1,7-3,5)	0,072
Trigliceridi (mmol/L, median Q1-Q3)	1,1 (0,9-1,4)	1,0 (0,8-1,4)	0,073

Pri zelo ogroženih bolnikih (n=56, po nedavnem miokardnem infarktu, dilataciji koronarnih arterij ali by-pass operaciji) je prišlo do pomembnega znižanja vrednosti LDL holesterola (iz median 1,9 (1,6-2,6) na median 1,8 (1,5-2,2) mmol/L, p=0,042).

Pri bolnikih, ki so bili vključeni v skupinske posvete (n=59), je prišlo do pomembnega znižanja LDL (iz median 2,6 (1,8-4,0) mmol/L na 2,0 (1,6-3,3) mmol/L, p<0,001). Pri bolnikih, ki v skupinske posvete niso bili vključeni, ni prišlo do pomembne spremembe LDL (iz median 2,4 (1,7-3,3) mmol/L na median 2,4 (1,8-3,5) mmol/L), p=0,115).

Pri bolnikih, ki so bili vključeni v individualne posvete (n=20), je prišlo do pomembnega znižanja LDL (iz median 3,7 (2,0-4,5) mmol/L na median 3,1 (1,7-4,1) mmol/L, p=0,007). Pri bolnikih, ki v individualne posvete niso bili vključeni, ni prišlo do pomembne spremembe LDL (iz median 2,5 (1,7-3,3) na median 2,2 (1,7-3,3) mmol/L, p=0,256).

### 3. Druge aktivnosti

**Laboratorij:** organizacija odvzema krvi na sedežu KKL v sodelovanju s pooblaščenim diagnostičnim laboratorijem AdriaLab. V okviru spremljanja dejavnikov tveganja za SŽB smo izvedli drugo meritev (HDL, LDL, skupni holesterol, trigliceridi in glikirani hemoglobin), vključenih 204 merjencev.

**Vprašalniki PAM** (Patient Activation Measure), končna ocena 126 vprašalnikov

#### Ostale aktivnosti in promocija KKL

dipl. med. sestre Marjance Čuk:

- organizacija predaje prvega kolesa za vadbo po srčnem infarktu Muzeju za šport (17. 3),
- sodelovanje v akciji MOL (Zdravje za vse 5. 4.),
- sodelovanje v akciji Možganska kap z Društvom za srce na Prešernovem trgu (9. 5.),
- sodelovanje s študenti Fakultete za zdravstveno nego v maju 2023,
- pomoč pri akciji odvzema krvi za kontrolo krvnega sladkorja in holesterola,
- sodelovanje na sejmu zdravega življenja, Križanke (9. 9.),
- sodelovanje z Društvom za srce ob Dnevu srca na Prešernovem trgu (28. 9.).

### 4. Seje organov

#### UPRAVNI ODBOR

je imel redne seje:

6.) 22.3.2023

7.) 26. 7 2023

in dopisno:

2.) 4. 4. 2023

**ZBOR ČLANOV** je potekal v prostorih KKL 13. 4. 2023

V Ljubljani, 29. 2. 2024

Petra Simpson Grom I. r.,  
predsednica KKL