

PROGRAM KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA LETO 2024

Vsebine delovanja KKL za leto 2024 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 lokomotornega sistema (vadba sede), 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, Poreču in Strunjanu
- Temeljni postopki oživljanja
- Sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja in NIJZ, organizacija delavnic

Psihosocialna podpora:

- Individualni posveti s psihoterapevtom (dr. Nina Vene, dipl. psihoterapevtka in dr. Anita Noč)
- Izmenjava sorodnih izkušenj med člani v skupini

Druženje:

- Organizirani dogodki in izleti, usklajeni s komisijo za družabne dogodke.

Meritve in spremljanje učinkov IPO

Redno spremljanje krvnega tlaka in srčnega utripa pred vadbo in v posebnih okoliščinah/zdravstvenega stanja posameznika tudi med vadbo in po vadbi.

6-minutni test hoje: ocena sposobnosti hoje z merjenjem prehojene razdalje je merilo telesnega funkcioniranja in pomembna komponenta ocene 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 ne doseže svoje najvišje telesne zmogljivosti, zato velja 6MWT za submaksimalni test aerobne zmogljivosti oziroma splošne telesne vzdržljivosti. Meritve v KKL opravimo 1-krat letno.



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija

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

- relativno količino oksigeniranega in neoksigiranega 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:

1. »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.

2. »Celovit program vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov v živo in v digitalni različici«

DS1	<p>Vodenje programa in koordinacija</p>  <p>KORONARNI KLUB LJUBLJANA</p>	<p>Vsebinsko vodenje in finančno-administrativno izvajanje programa</p>	<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>	<p>2.1. predstavitev digitalnega programa vseživljenjske rehabilitacije v DSO, Društvom upokojencev...</p>	<p>Predstavitve KKL v živo</p> <p>Koordinacija in podpora novih starejših, ki se bodo vključili v program rehabilitacije.</p>
<p>Trikotni model A-D</p> 		<p>2.2. predstavitev digitalnega programa VR KK/KD Slovenije</p>	<p>Dostopnost digitalne različice programa v ZKDKS.</p>
		<p>2.3. stik z mediji, spletno informiranje in promocijski material</p>	<p>Predstavitve v medijih, nacionalnih in lokalnih tiskanih in spletnih medijih.</p>
DS3	<p>Aktivnosti namenjene neposredno uporabnikom</p>	<p>3.1. Digitalno izvajanje programa</p>	<p>Zagotavljanje spremstva, podpore, IT opreme.</p>
		<p>3.2. Specializirane metode vadbe srčno-žilnih bolnikov v živo</p>	<p>Trikotni model A-D Program G-I-O Vadba sede, v telovadnici in naravi.</p>
		<p>3.3. Zdravstveno opolnomočenje</p>	<p>Individualni posveti bolnika s specialistom kardiologije Zdravstvena vzgoja in nega z dipl. med. sestro. Skupinska predavanja in delavnice</p>
		<p>3.4. Psihosocialna podpora</p>	<p>Individualna in skupinska psihoterapija</p>

		3.5. Šola zdravega življenja	Povratak v aktivno življenje po končanem ambulantnem zdravljenju
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.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Ministrstvo za javno upravo: prijava na razpis

Prijava na razpis za profesionalizacijo NVO.



Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS

Sinhronizirana kardiorespiratorna rehabilitacija

Nosilec projekta UKCL, partner IJS, predlagatelj vsebine in izvajalec meritev KKL (P. Simpson Grom, M. Čuk, T. Magdalenič)

Sodelovanje z drugimi institucijami in vzpostavljanje interaktivnega partnerstva:

Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za javno upravo, ZD Ljubljana in okolica, ZVC Litija, FŠ izvajanje prakse podiplomskih študentov pri predmetu nenalezljive kronične bolezni, sodelovanje z Ambulanto za preventivo in rehabilitacijo UKC, MOL, Inštitut Jožef Stefan, Boehringer Ingelheim ...

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

Informiranje o dejavnosti KKL

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 25.000 eur donatorskih sredstev – Novartis, Boehringer Ingelheim idr.

Aktivni dan za mlado srce

25. maj, 9.00-15.00, KKL in Društvo Sladko na kratko

Meritve holesterola, sladkorja, krvnega tlaka. Prikaz vadbe. Delavnice z kardiologom, diabetologom in nefrologom.

Pridobitna dejavnost

Oddaja prostorov Psihosoma (dr. Tjaša Stepišnik), Zavod Lahkotno, Aktivni z mano (Tjaša Babnik), možnost oddaje drugim interesentom (pogodbe o oddajanju potrdi UO).

Časovni načrt

JANUAR, FEBRUAR	<p>Aktivnosti za realizacijo projektov MZ, MOL, MJU</p> <p>Patient Organisation Advisory Board Heart-Kidney-Diabetes</p> <p>Delavnica za sproščanje (Jožica Mesarič, CKZ)</p> <p>Aktiv vaditeljev</p> <p>Sestanek s komisijo za druženje</p> <p>Sestanek z komisijo za informiranje in dežurstvo</p> <p>Temeljni postopki oživljanja (Marjanca Čuk, Tina Magdalenič)</p> <p>Poročilo MOL</p> <p>Poročilo FIHO</p>
MAREC, APRIL	<p>Zbor ZKDKS</p> <p>Izlet - Italija, Caorle in Portogruaro</p> <p>Zbor članov KKL</p> <p>Predstavitve vseživljenjske rehabilitacije študentom FŠ, predavanje in praktični prikaz</p> <p>Strokovno srečanje Forum preventivne kardiologije</p> <p>Poročilo MZ (1)</p> <p>Šola zdravega življenja Šmarješke Toplice</p> <p>Temeljno usposabljanje vaditeljev</p> <p>Izlet - Slovenj Gradec</p>
MAJ, JUNIJ	<p>Aktivni dan za mlado srce</p> <p>Strokovno predavanje</p> <p>Izlet - Škofja Loka, Žiri</p> <p>Rehabilitacijska vadba v naravi</p> <p>Nordijska hoja</p> <p>Evalvacija članov 6MTH</p> <p>Poročilo MZ (2)</p> <p>Sestanek vodij vadbenih skupin in dežurnih</p> <p>Šola zdravega življenja Poreč</p>
JULIJ, AVGUST	<p>Vadba v naravi</p> <p>Poročilo MOL</p> <p>Poročilo MZ (1)</p>
SEPTEMBER, OKTOBER	<p>Vadba v naravi</p> <p>Šola zdravega življenja Strunjan</p> <p>Izlet - Kočevje, Osilnica</p> <p>Predstavitveni dogodek za donatorje</p>

NOVEMBER, DECEMBER	Strokovno predavanje Informiranje o dejavnosti KKL – mediji Izlet - Martinovanje Poročilo MZ (1,2) 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

V Ljubljani, 29. 2. 2024

Petra Simpson Grom,
predsednica KKL