

PROGRAM KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA 2026

Vsebine delovanja KKL za leto 2026 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
- Prijave na javne razpise za sofinanciranje programov in delovanja KKL
- Realizacija projektov MZ, FIHO, MJU,
- Izvedba večplastnega dogodka Aktivni dan za mlado srce
- Informiranje o dejavnosti KKL, vzpostavljanje interaktivnega partnerstva in mreženje
- Organizacija in izobraževanje prostovoljcev
- Pridobivanje donatorskih sredstev
- Druženje in družabni dogodki
- 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/ 3. faza kardiološke rehabilitacije in optimizacija srčno-žilnega zdravja,
- vsebine za preprečevanje razvoja in zapletov bolezni srca in žilja pri posameznikih, ki so vključeni v program preventivno,
- integrirana obravnava starejših za ohranjanje samostojne oskrbe in podaljševanje kakovosti življenja,
- specializirana obravnava ranljivih, ogroženih in izključenih, ki omogoča enakovredno obravnavo na področju zdravstvenega in socialnega varstva.

Program bo potekal v skladu s smernicami in priporočili strokovnih združenj za integrirano obravnavo srčno-žilnih bolnikov v procesu sekundarne preventive (Združenje kardiologov Slovenije, European Society of Cardiology idr.). Pomemben del programa je tudi obvladovanje dejavnikov tveganja pri posameznikih, ki niso imeli koronarnega dogodka, operacije na srcu itd., ampak so vključeni v program preventivno. Velik del programa je namenjen integrirani obravnavi starejših, posebej ogroženih, izključenih in ranljivih. KKL bo ostal odprt za raziskave na področju rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov kot pomemben raziskovalni partner IJS, UNI-LJ in UKCL.

Rehabilitacijska vadba bo potekala pod vodstvom strokovnega kadra 12 mesecev v telovadnici, naravi in preko MS Teams in sicer v Ljubljani, Domžalah, Logu pri Brezovici, Litiji, Kamniku in **na novo vzpostavljeni skupini v Logatcu**. Nadaljevali bomo z izvajanjem in razvojem telerehabilitacije, postavljene na spletni strani KKL – modul telesna vadba. Metode vadbe: aerobno-dinamična, Program G-I-O, vadba za člane z omejitvami gibalnega sistema

(vadba sede), nordijska hoja. Člane razvrščamo v vadbene skupine glede na zdravstveno stanje (rezultat obremenitvenega testiranja, diagnoza) in starost.

Zdravstveno izobraževanje:

- Individualni posveti: kardiolog 1-krat mesečno (dr. Tjaša Vižintin Cuderman, asist. Dr. Marko Novaković)
Dipl. medicinska sestra 3-krat tedensko (M. Čuk, DMS): individualni posveti, skupinske delavnice in predavanja
- Šole zdravega življenja v Šmarjeških Toplicah, Radencih in Strunjanu
- Temeljni postopki oživljanja
- Meritve in informiranje v okviru dogodka Aktivni dan za mlado srce, z letošnjim poudarkom na preprečevanju demence in motnjah spanja
- Vzpostavitev sodelovanja s kliničnim dietetikom
- Delavnice za obvladovanje spomina

Psihosocialna podpora:

- Individualni posveti s psihoterapevtom (Anita Noč, dipl. psihoterapevtka), delavnice koherence srca
- Izmenjava sorodnih izkušenj med člani v skupini

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.

Za oceno vzdržljivosti je v klinični uporabi najbolj razširjen 6-minutni test hoje (6MTH). Ocena sposobnosti hoje z merjenjem prehojene razdalje je merilo telesnega funkcioniranja in pomembna komponenta ocene kakovosti življenja. Večina preiskovancev med izvedbo ne doseže svoje najvišje telesne zmogljivosti, zato velja 6MTH za submaksimalni test aerobne zmogljivosti oziroma splošne telesne vzdržljivosti. Meritve v KKL opravimo enkrat letno.



Letos nameravamo uvesti tudi meritve z dinamometrom za test »Moč stiska roke« – količina sile, ki jo nekdo proizvede ob stisku pesti – ne pove le tega, kako močan je človek, ampak tudi, kako hitro se stara, in ali obstaja tveganje, povezano z srčno-žilnimi boleznimi.



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

- relativno količino oksigeniranega in neoksiseniranega hemoglobina v povrhnjem in globljem tkivu (*moor-OXY*, *moor-NIRS*),
- pretok krvi z lasersko dopplersko metodo (*moor-LDF*),
- sočasno električno aktivnost srca in dihanja/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«



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

Profesionalizacija NVO.

Na javnem razpisu za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2024 je Ministrstvo za javno upravo ugodilo naši vlogi z naslovom: »Prostovoljstvo pri vseživljenjski rehabilitaciji srčno-žilnih bolnikov«.

Projekt bo zajemal:

- Načrtovanje prostovoljskega programa glede na poslanstvo kluba.
- Načrtovanje prostovoljskih aktivnosti glede na potrebe srčno-žilnih bolnikov.
- Vzpostavljanje sodelovanja z različnimi organizacijami, preko katerih lahko pridobimo prostovoljce.
- Pridobivanje novih prostovoljcev, izbor, sprejemanje in evidentiranje njihovih interesov, sposobnosti in zmožnosti, uvajanje prostovoljcev v delo, motiviranje, svetovanje, vodenje, povezovanje, spodbujanje in nudenje podpore, nadzor nad delom prostovoljcev.
- Udeležba na izobraževanjih na področju prostovoljstva in priprava izobraževanj za prostovoljce.



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, UL-FŠ opravljanje prakse podiplomskih študentov pri predmetu nenalezljive kronične bolezni, sodelovanje z Ambulanto za preventivo in rehabilitacijo UKCL, Inštitutom Jožef Stefan in Fakulteto za zdravstvene vede.

Prijava na razpise za financiranje projektov:

- FIHO
- Horizon projekt v sodelovanju z UL-FŠ
- Erasmus Sport (2 leti/marec) v sodelovanju z AIDFM - 'Associação para Investigação e Desenvolvimento da Faculdade de Medicina', Lizbona

Organizacija in izobraževanje prostovoljcev

V letu 2026 želimo razširiti mrežo obstoječih 48 aktivnih prostovoljcev na vsaj 60, okrepiti prostovoljsko pomoč pri delu določenih komisij (vodje vadbenih skupin in namestniki) in vzpostaviti prostovoljsko delo na novih področjih: zagovorništvo (Patient Advocacy), pridobivanje sredstev (Fundraising), eksterna komunikacija in promocija KKL.

Trenutno so prostovoljci večinoma člani KKL. V prihodnosti pa si želimo razširiti mrežo prostovoljstva tudi med mladimi, zato smo jih začeli nagovarjati preko oglaševanja v Katalogu prostovoljskih priložnosti za mlade 2025/2026. ([Katalog prostovoljskih priložnosti za mlade 2025/2026 - Slovenija](#) in [Katalog prostovoljskih priložnosti za mlade 2025/2026 - Ljubljana](#)). Prav tako smo se letos povezali s Fakulteto za socialno delo, kjer bodo študenti preko celega leta vabljeni k vključitvi v prostovoljske projekte KKL.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BceR9U1Hjh7gtUa1ptA_8saTY2qRVSElrY9eNsf38Dg/edit?usp=sharing

V letošnjem letu planiramo dve skupinski izobraževanji in več manjših srečanj po določenih področjih prostovoljskega dela.

Informiranje o dejavnosti KKL

Objavljali bomo v medijih, na klubski spletni strani, predstavljali program v Ambulanti za preventivno kardiologijo UKCL, prisotni bomo na tiskovni konferenci ob dnevu srčnega popuščanja, na Kardiološkem forumu in organizirali Aktivni dan za mlado srce.

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

Okrepili bomo eksterno komunikacijo in promocijo KKL med laično javnostjo:

1. z aktivnim sodelovanjem na javnih dogodkih, npr. Festival za 3. življenjsko obdobje, dogodek NVO LUPO,
2. s promocijo po Zdravstvenih domovih Ljubljana,
3. s članki v revijah Lekarne Ljubljana, Sanolabor, Ona ...
4. z večjo prisotnostjo na družbenih omrežjih in vzpostavitvijo novih kanalov.

Pridobivanje donatorskih in sponzorskih sredstev

Na letni ravni bomo skušali pridobiti 25.000 EUR donatorskih in sponzorskih sredstev – Novartis, Boehringer Ingelheim, Aktivni dan za mlado srce, donacije fizičnih oseb, podjetij idr. Na spletni strani KKL smo vzpostavili zavihek »Si podpornik?«

Iskrena hvala vsem članom za donacije in pomoč pri delovanju KKL!

Preko celega leta bomo na Študentskem servisu ponujali delo: zbiranje obrazcev za namenitev dela dohodnine za donacije humanitarni organizaciji.

Aktivni dan za mlado srce 23. 5. 2026

Tokrat bi se osredotočili na motnje spanja in preprečevanje demence. Dogodek bo večplasten: strokoven, informativen, družaben in bo omogočal pridobivanje sredstev za delovanje KKL.

Druženje in družabni dogodki

Organizirani dogodki in izleti so usklajeni s komisijo za druženje in klubske dogodke. Glede na rezultate ankete bomo pripravili smernice za izlete v prihodnje. Predvsem je potrebno upoštevati, da so izleti dostopni večini članov in niso prezahtevni.

Pridobitna dejavnost

Oddaja prostorov Psihosoma (dr. Tjaša Stepišnik), Zavod Lahkotno, Društvo za raziskovanje osnovne stvarine, Aktivni z mano (Tjaša Babnik) in možnost oddaje drugim interesentom.

Vzpostavili bomo nove programe: Program za hrbet, Program za kolena, Individualni pristop srčno-žilnim bolnikom in Mind-body povezava.

Časovni načrt

JANUAR, FEBRUAR	Aktivnosti za realizacijo projektov MZ, MOL, MJU Aktiv vaditeljev Sestanek s komisijo za druženje Sestanek s komisijo za informiranje in dežurstvo Testiranje FŠ Poročilo FIHO
MAREC, APRIL	Zbor članov ZKDKS Zbor članov KKL Izlet Prijava Erasmus Sport (KKL partner) Predstavitve vseživljenjske rehabilitacije študentom FŠ, predavanje in praktični prikaz Strokovno srečanje Forum preventivne kardiologije Poročilo MZ (1) Šola zdravega življenja Šmarješke Toplice Temeljno usposabljanje vaditeljev Strokovno predavanje Delavnica za prostovoljce
MAJ, JUNIJ	Aktivni dan za mlado srce Izlet Rehabilitacijska vadba v naravi Evalvacija članov 6MTH Šola zdravega življenja Poreč Piknik v Mostecu Poročilo MZ (2) Sestanek vodij vadbenih skupin in dežurnih
JULIJ, AVGUST	Vadba v naravi Poročilo MJU Poročilo MZ (1)
SEPTEMBER, OKTOBER	Vadba v naravi Šola zdravega življenja Strunjan Izlet Predstavitveni dogodek za donatorje Strokovno predavanje Akcija za pridobivanje sredstev (Fundraising)

NOVEMBER, DECEMBER	Strokovno predavanje Informiranje o dejavnosti KKL – mediji Izlet Šola zdravega življenja Radenci Poročilo MZ (1,2) Prednovoletno srečanje
JANUAR - DECEMBER	Rehabilitacijska vadba v živo in preko digitalnih orodij Izvedba projektov MZ, FIHO, MJU Individualni posveti s kardiologi in dipl. med. sestro Realitetna terapija dr. Nina Vene, dr. med, psihoterapevtka Pridobivanje sponzorskih sredstev Zbiranje obrazcev za odmero dohodnine

V Ljubljani, 9. 3. 2026

Petra Simpson Grom,
predsednica KKL