

1. Podatki o delovanju in realizaciji programa vseživljenjske rehabilitacije

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. Dne 17. 12. 2024 smo na zboru članov sprejeli dopolnitve in spremembe statuta za izpolnjevanje pogojev na več področjih JR RS ter za dopolnitev pridobitnih dejavnosti. Spremembe in dopolnitve je potrdila UE 31. 12. 2024.

Pri delovanju KKL upoštevamo Pravilnik o notranji organizaciji, Sklep o članarini, Pravilnik o finančnem in materialnem poslovanju, Pravilnik o volitvah in kandidacijskem postopku, Pravilnik o pravici do odklopa in akt Pritožba in pritožbeni postopek.

V program KKL so bili v letu 2025 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 bolezen srca in ožilja ter svojci in prijatelji kot podpora bolniku v procesu vseživljenjske rehabilitacije.

V KKL je bilo na dan 31. 12. 2025 vpisanih 468 članov. Registriranih je 26 skupin s 387 vadečimi (skupaj opravili 2466 ur) + vadba preko spleta s 26 stalno vadečih (96 ur). Poleg tega je vpisanih še 176 posameznikov, ki so bili redni člani in so trenutno zaradi različnih razlogov odsotni. Takšni posamezniki so v evidenci (x) še eno leto oz. dokler ne prejmemo njihovega obvestila o nadaljevanju članstva ali izpisa iz KKL. Skupno je bilo na različnih področjih v KKL v letu 2025 obravnavanih 644 posameznikov.

Rehabilitacijska vadba in aktiv vaditeljev

Rehabilitacijska vadba je potekala pod strokovnim vodstvom vaditeljev, ki so profesorji športne vzgoje, diplomirani kineziologi, fizioterapevt in magister kineziologije. Izvajali smo tri različne specializirane metode vadbe: aerobno-dinamično vadbo, program G-I-O in vadbo prilagojeno omejitvam lokomotorne sistema. Rehabilitacijska vadba je poleg vadbe v dvoranah potekala tudi v naravi in preko digitalnih orodij (MS Teams).

Rehabilitacijska vadba Število ur skupaj: 2622

<i>v vadbenih skupinah</i>	2466
<i>vadba on-line</i>	96
<i>v šolah zdravja</i>	60

Vadbo so vodili: Tina Magdalenič, Petra Simpson Grom, Vojko Šintler, Aljoša Mlekuž, Leon Horvat, Urška Ramovš, Naja Ferkov, Tjaša Babnik, Urša Skubic in Julija Pečjak Ferlež. Vodja vaditelj je Tina Magdalenič.

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

Evalvacija programa vadbe: redno merjenje krvnega tlaka in srčnega utripa. Letno je bilo opravljenih 30.650 meritev KT in SU pred vadbo, občasno med vadbo in po vadbi ter pri 6-MTH (6-minutni test hoje)

6-MTH smo opravili v tem letu enkrat. Člani so po opravljenih meritvah prejeli zdravstveni karton s svojimi vrednostmi.

87 članom smo izmerili LDL (»slabi«) holesterol.

V sodelovanju z Inštitutom Jožef Stefan in UKCL spremljamo zdravstveno stanje udeležencev in evalviramo učinek sinhronizirane kardiorespiratorne rehabilitacije – Program G-I-O. 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. Konec leta 2026 pričakujemo analizo podatkov.

Načela, po katerih aktiv vaditeljev deluje, so poslanstvo KKL, inovativnost in razvoj. Poleg razvoja strokovnega programa vseživljenjske rehabilitacije, je potrebno ohraniti motivacijo za vztrajanje pri obvladovanju dejavnikov tveganja za SŽB.

Člani so razdeljeni v vadbene skupine glede na zdravstveno stanje (telesna sposobnost – rezultat OT in diagnoza) in starost.

Zdravstveno opolnomočenje

Organizirali smo redne individualne posvete s kardiologoma prof. dr. Ireno Keber in asist. dr. Markom Novakovičem ter z diplomirano medicinsko sestro Marjanco Čuk.

Predavanja in strokovne aktivnosti v KKL
Kako ohraniti naše srce mlado, asist. dr. Marko Novaković, dr. med., spec. kardiolog (85 ud.) - 3 predavanja
Sladko na kratko o vplivu glukoze na srce: Jana Komel in Ajda Urbas, dr. med., spec. interne med. (46 ud.) - 3 predavanja
Zdrave ledvice za mlado srce, Karmen Romozi dr. med., spec. nefrolog. (67 ud.) - 3 predavanja
Individualna svetovanja petih kardiologov, nefrologov in diabetologov – skupaj 10 ur
Meritve krvnega sladkorja, krvnega tlaka in skupnega holesterola – 4 ure
Merjenje LDL holesterola v KKL – 20 ur
Predavanje: Dejavniki tveganja za SŽB, dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med. (81 ud.)

Predavanje: Prehranske strategije za upočasnitev upada mišične mase, Aljoša Kuzmanovski, klinični dietetik., dipl. kineziolog (80 ud.)
Predavanje: Motnje vida in možnosti izboljšanja, asist. mag. Dragica Kosec, dr. med. (76 ud.), Strunjan
Ajda Urbas: delavnica o negativnih učinkih stresa - 2 uri, Strunjan
Družabno-strokovni dogodek: Holesterol ni šala, Matjaž Javšnik in asist. dr. Marko Novaković (65 ud.)

Vsebina dela dipl. medicinske sestre Marjance Čuk

Področje dela in kompetence diplomirane medicinske sestre v KKL je predvsem opolnomočenje srčno-žilnih bolnikov po bolnišnični oskrbi in ambulantni rehabilitaciji. Zdravstvena vzgoja (ZV) poteka individualno v prostorih kluba 6 ur tedensko. Večinoma imajo člani že dobro osvojena znanja o svoji bolezni, vendar so kljub temu dobrodošli individualni posveti, prilagojeni posameznikom s pogosto pridruženimi obolenji in težavami, ki postanejo dodatno breme pri starejših. Pomembna je celostna obravnava in pomoč pri iskanju rešitev. Z razvojem medicine je nujno tudi stalno izobraževanje strokovnega kadra.

V obdobju od januarja do decembra 2025 je bilo opravljeno naslednje delo:

- v januarju smo zaključili preventivno merjenje sluha na ORL kliniki (55 članov),
- individualni posveti skupno 117 (96 prvih obiskov), od tega 21 kontrolnih,
- v sodelovanju z Zvezo koronarnih društev in klubov smo zaključili svetovalno obravnavo bolnikov s srčnim popuščanjem, (14 članov) in oddali poročilo,
- izvedenih je bilo 12 meritev gleženjskega indeksa po Doppler metodi,
- sodelovanje v akciji merjenja mišične moči v Koronarnem klubu Ljubljana,
- merjenje lipidnega profila v maju, avgustu, oktobru in novembru (87 meritev),
- merjenje vitalnih parametrov pri izbranih članih za Inštitut Jožef Stefan (10 meritev)
- opravljene delavnice na temo Temeljni postopki oživljanja in ukrepi ob poslabšanjih (v juniju),
- opravljena delavnice in predavanje na temo: pravilno merjenje krvnega tlaka (v novembru),
- sodelovanje z Društvom za srce ob Dnevu srčne kapi in Dnevu srca (svetovanje in promocija),
- sodelovanje z Društvom za srce na sejmu zdravja (svetovanje o periferni art. prekrvavitvi in promocija KKL),
- izobraževanje: Forum za srce (marec) in Edumetic- Uporabna kardiologija (april).

3 šole zdravega življenja Skupno 140 udeležencev

	Terme Šmarješke Toplice
	Zdravilišče Radenci
	Strunjan – Salinera

Psihosocialna podpora

V KKL si prizadevamo za sodelovanje s strokovnjaki na področju psihosocialne podpore in celovite obravnave človeka. Realizirali smo 2 individualna posveta realitetne terapije s psihoterapevko Anito Pirečnik Noč (*dr. Nina Vene je opustila delo psihoterapevta*).

Družabna srečanja

5 družabnih srečanj Skupno 187 udeležencev

	izlet	Trst
	izlet	Morostig
	izlet	Celje
	izlet	Gorica, Nova Gorica
družabno srečanje pred novim letom		restavracija v Šentvidu

Prostovoljno delo

v obsegu 2750 ur je opravljalo 48 prostovoljcev: vodje vadbenih skupin, dežurne, člani organov KKL, blagajničarka, organizatorji druženja in šole zdravega življenja, predavatelji, člani, ki skrbijo za gospodarjenje s stavbo, zbiranje donatorskih sredstev in drugi, ki so pomagali pri organizaciji in delu kluba ter s tem zmanjšali finančne stroške.

Pomembno pridobitev za stabilizacijo in razvoj prostovoljstva je omogočilo Ministrstvo za javno upravo s sofinanciranjem zaposlitve mentorja in koordinatorja prostovoljcev v okviru obstoječe mreže ter širitve na področje 'fundraisinga' in zagovorništva.

Iskrena hvala vsem za nesebično delo in dragoceno pomoč!

Zahvaljujemo se vsem vodjem vadbenih skupin, članom UO in NO ter ostalim prostovoljcem: Otokarju Kerševanu, Zmagu Müllerju in Milanu Trnovcu, ki skrbijo za hišo; Erichu Hüllu za tehnološko pomoč; rednim dežurnim: Darinki Gubanc, Meti Cirman, Mariji Globokar, Vidi Lipovšek, Marti Kraškovic in Majdi Zupančič; Urški Ramovš in Marinki Müller za pobiranje in evidentiranje članarine; organizatorkama šole zdravega življenja Ani Žagar in Miri Britovšek; komisiji za druženje: Vilmi Marolt, Zoranu Jelencu, Mihaeli Novak, Mojci Eržen in Kseniji Fister; **ne nazadnje zlasti tudi vsem, ki ste z donacijami prispevali k uspešnemu delovanju kluba.**

Skupaj delovanje in realizacija

Dejavnost Št. opravljenih ur, posvetov, aktivnosti

Rehabilitacijska vadba	2622
Zdravstveni posveti (DMS, kardiologinja)	284 (DMS) + 69 (kardiologi)

Aktivni dan za mlado srce – registr. udel.	198
Delavnice TPO z uporabo AED	3
Meritve (antropomorfne in 6-MTH)	140
Šole zdravega življenja – 140 udeležencev	3
Družabna srečanja in izleti – 187 udeležencev	5
Mreženje in vzpostavitev partnerstva	42
Strokovna predavanja s predstavitvijo KKL	12
Prostovoljno delo	2750

2. Interaktivno partnerstvo, razvoj mreženja in projekti



Vzpostavitev partnerstva in mreženje omogoča pomoč pri informiranju bolnikov o vsebinah/novostih/priporočilih vseživljenjske rehabilitacije ter je pomembno za pridobivanje strokovnega kadra in finančnih sredstev.

Ministrstvo za zdravje:

1. Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine
2. Vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov v živo in digitalni različici
3. Nacionalna konferenca Zdrava povezava, predstavitev projekta KKL (P. Simpson Grom)
4. Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2026–2035 (aktivna udeležba P. Simpson), Brdo, september

Ministrstvo za javno upravo: na podlagi odobrene vloge »Prostovoljstvo pri vseživljenjski rehabilitaciji srčno-žilnih bolnikov«, smo na Javnem razpisu MJU za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2024, pridobili sredstva za zaposlitev mentorja in koordinatorja prostovoljcev od januarja 2025 za obdobje dveh let.

Univerzitetni klinični center Ljubljana: s Centrom za preventivno kardiologijo sodelujemo pri informiranju pacientov (predavanje P. Simpson 3. faza KR), ki zaključujejo ambulantno rehabilitacijo, pri prehodu iz 2. faze KR v 3. fazo KR (koronarne rehabilitacije).

Združenje kardiologov Slovenije: sodelovanje na strokovnih srečanjih Foruma o preventivi bolezni srca in žilja. (M. Čuk, P. Simpson Grom).

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 letu 2025 je bilo opravljenih 24 meritev.

UNI-LJ - FŠ: Pogodba o sodelovanju: hospitacije študentov magistrskega študija, smer kineziologija, predmet kronične nenalezljive bolezni (T. Magdalenič, P. Simpson Grom). Na praksi so bili 4 študenti 2. letnika podiplomskega študija, vsak po 30 ur. Meritve za evalvacijo 3. faze kardiološke rehabilitacije, udeleženi 21 članov KKL.

UNI-LJ – Zdravstvena fakulteta: Predavanje Vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov za študente 2. stopnje, 3 ure

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

FIHO: sofinanciranje letnega delovnega programa humanitarnih organizacij.

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

Boehringer Ingelheim: Aktivni dan za mlado srce

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji: Aktivni dan za mlado srce

3. Seje organov in sestanki

<i>Upravni odbor</i>	<i>9.1.</i>	<i>17.2. korespond.</i>	<i>17.3.</i>	<i>16.6.</i>	<i>12.12. korespond.</i>		
<i>Zbor članov</i>	<i>31. 3.</i>						
<i>Sestanki s prostovoljci</i>	<i>4.4.2025 (14)</i>	<i>9.5.2025 (12)</i>	<i>18.6.2025 (8)</i>	<i>22.9.2025 (11)</i>	<i>26.11.2025 (5)</i>	<i>16.12.2025 (2)</i>	

V Ljubljani, 9. 3. 2026

Petra Simpson Grom,
predsednica KKL