



# POSLOVNO POROČILO KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA 2024

## 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 ter Pravilnik o volitvah in kandidacijskem postopku.

V program KKL so bili v letu 2024 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. 2024 vpisanih 422 članov. Registriranih je 24 skupin s 382 vadečimi. Poleg tega je vpisanih še 139 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 2024 obravnavanih 561 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).

<b>Rehabilitacijska vadba</b>	<b>Število ur</b>
<i>v Ljubljani</i>	<b>2016</b>
<i>v dislociranih enotah</i>	<b>318</b>
<i>vadba on-line</i>	<b>96</b>
<i>v šolah zdravja</i>	<b>74</b>

Vadbo so vodili: Tina Magdalenič, Petra Simpson Grom, Eva Pavič Zaponšek, Vojko Šintler, Lucija Knez, Aljoša Mlekuž, Leon Horvat, Tina Šumer in Tjaša Babnik. Vodja vaditeljev je Tina Magdalenič.

Lokacije vadbenih skupin: Štepanjsko nabrežje 38, Domžale: OŠ Venclja 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 30.651 meritev KT in SU pred vadbo, občasno med vadbo in po vadbi ter pri 6-MTH.

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

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 2025 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 kardiologinjo prof. dr. Ireno Keber in z diplomirano medicinsko sestro Marjanco Čuk.

<b>Predavanja in strokovne aktivnosti v KKL</b>
Kako ohraniti naše srce mlado, asist. dr. Marko Novaković, dr. med., spec. kardiolog (101 udel.) - 3 predavanja
Sladko na kratko o vplivu glukoze na srce: Jana Komel in Ajda Urbas, dr. med., spec. interne med. (44 udel.) - 3 predavanja
Zdrave ledvice za mlado srce, Ana Dovč, dr. med., spec. nefrolog. (68 udel.) - 3 predavanja
Individualna svetovanja petih kardiologov, nefrologov in diabetologov – skupaj 10 ur
Meritve krvnega sladkorja, krvnega tlaka in holesterola – 4 ure
Ajda Urbas: delavnica zdrave prehrane - 2 uri

## 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 2024 je bilo opravljeno naslednje delo:

- 102 individualnih posvetov; od tega 78 prvih posvetov in 24 kontrolnih.
- Spremljanje zdravstvenega stanja bolnikov z srčnim popuščanjem, 14 individualnih ZV posvetov in 3 kontrolni -večkratni .
- Opravljenih je bilo 25 meritev arterijskega pretoka na nogah in rokah po doppler metodi.
- Sodelovanje v raziskavi KKL z Inštitutom Jožef Stefan: opravili smo 24 meritev in spremljali meritve višine, telesne teže, RR, pulza, obsega pasu, saturacije s kisikom. Podane so bile ustrezne informacije.
- V februarju je potekal v dveh terminih obnovitveni tečaj TPO in pomoči v primeru nenadnih srčno-žilnih poslabšanj.
- Meritve in analiza rezultatov- Aktivni dan za mlado srce (25. 5.).
- Sodelovanje z Visoko šolo za zdravstveno nego ( študenti, 29. 5.).
- Udeležba na Dnevu zdravja v sodelovanju z Društvom za srce(7. 9.).
- Udeležba na Svetovnem dnevu srca v sodelovanju z Društvom za srce (9. 9).
- Udeležba na izobraževanju, Brdo pri Kranju v organizaciji Edumedic, tema: Zdravstveni problemi starejših in sodobna zdravstvena obravnava.
- Organizacija meritev sluha v sodelovanju z ORL kliniko UKCL (45 članov).

### **4 šole zdravega življenja** Skupno 183 udeležencev

10.–17. marca	Terme Šmarješke Toplice
2.–9. maja	Poreč
15.–22. septembra	Strunjan – Salinera
3.–10. novembra	Zdravilišče Radenci

### **Psihosocialna podpora**

V KKL si prizadevamo za sodelovanje s strokovnjaki na področju psihosocialne podpore in celovite obravnave človeka. Realizirali smo 3 individualne posvete realitetne terapije s psihoterapevtko Anito Noč.

## Družabna srečanja

### 5 družabnih srečanj Skupno 182 udeležencev

2. 3. izlet	Caorle, Portogruaro (Italija)
22. 6. izlet	Škofja Loka, Žiri
12. 10. izlet	Kočevje, Osilnica
16. 11. izlet	Ptuj
23. 12. družabno srečanje pred novim letom	restavracija v Šentvidu

## Prostovoljno delo

v obsegu 2217 ur je opravljalo 33 prostovoljcev: vodje vadbenih skupin, dežurne, člani organov KKL, blagajničarka, organizatorji druženja in šole zdravega življenja, predavatelji, 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, članom UO in NO ter ostalim prostovoljcem: Rešu Dautoviću, Erichu Hüllu, Otokarju Kerševanu, Zmagu Müllerju, rednim dežurnim: Darinki Gubanc, Meti Cirman, Mariji Globokar, Vidi Lipovšek, Marti Kraškovic, Majdi Zupančič ter Darinki Gubanc, Jelki Trampuž, Marinki Müller za pobiranje in evidentiranje članarine, organizatoricama šole zdravega življenja Ani Žagar in Miri Britovšek.

## Skupaj delovanje in realizacija

### Dejavnost Št. opravljenih ur, posvetov, aktivnosti

Rehabilitacijska vadba	2504 ur
Zdravstveni posveti (DMS, kardiologinja)	169 ur, 278 posvetov
Aktivni dan za mlado srce – 213 registr. udel.	9 predavanj, 40 posvetov, 4 ure meritev
Delavnice TPO z uporabo AED	6 ur/18 udeležencev
Meritve (antropomorfne in 6-MTH)	184 meritev
Psihoterapija	3 ure/terapije
Šole zdravega življenja – 183 udeležencev	336 ur, od tega 74 ur vadbe + NH
Družabna srečanja in izleti – 182 udeležencev	5 srečanj
Mreženje in vzpostavitev partnerstva	208 ur
Strokovna predavanja s predstavitvijo KKL	24 ur
Prostovoljno delo	33 prostovoljcev, 2217 opravljenih ur

## 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:

- Integrirani program pomoči, svetovanja in ozaveščanja za ogrožene in ranljive skupine
- Vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov v živo in digitalni različici

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

**Združenje kardiologov Slovenije:** sodelovanje na strokovnih srečanjih Foruma o preventivi bolezni srca in žilja, 15. 3.(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 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 2024 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.

**Mestna občina Ljubljana:** Projekt »Utrip zdravja« - Dolgotrajna podpora s celovito obravnavo ranljivih skupin občank 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:** CRM Patient Organization Advisory Board Praga (povabilo P. Simpson Grom), Aktivni dan za mlado srce

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

**AstraZeneca:** Aktivni dan za mlado srce

<i>Zdravstveni dom/CKZ</i>	<i>Vsebina sodelovanja</i>
<i>NIJZ</i>	Predstavitev 3. faze kardiološke rehabilitacije v KKL in možnosti financiranja vadbe
<i>CKZ – Ljubljana Moste</i>	2 delavnici sproščanja za 57 članov (februar, marec)
<i>NIJZ, CKZ</i>	Usmerjanje članov KKL na delavnice CKZ
<i>MZ</i>	Nacionalna konferenca Zdrava povezava, predstavitev projekta KKL (P. Simpson Grom, 14. december)
<i>Druge strokovne ustanove</i>	<i>Vsebina sodelovanja</i>
<i>Zdravstvena fakulteta UL</i>	Predavanje Vseživljenjska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov za študente 2. stopnje, 29. 5.
<i>Edumedic, Brdo pri Kranju</i>	Udeležba na izobraževanju: Zdravstveni problemi starejših in sodobna zdravstvena obravnava.
<i>Inštitut za kineziologijo FŠ UL</i>	Sodelovanje v projektu Evalvacija vseživljenjske rehabilitacije
<i>ORL klinika UKCL</i>	Organizacija meritev sluha za 45 članov (nov., dec.)

### 3. Seje organov

<i>Upravni odbor</i>	<i>18. 3.</i>	<i>16.7.</i>	<i>5.9.</i>	<i>5.9. +dopisna seja</i>	<i>23.9</i>	<i>13.11.</i>	<i>9.12.</i>
<i>Zbor članov</i>	<i>26.3.</i>				<i>30.9.</i>		<i>17.12.</i>

V Ljubljani, 11. 3. 2025

Petra Simpson Grom,  
predsednica KKL