

PROGRAM KORONARNEGA KLUBA LJUBLJANA ZA LETO 2025

Vsebine delovanja KKL za leto 2025 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, MOL
- 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., temveč 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, v naravi in preko MS Teams. Vadba bo potekala v Ljubljani, Domžalah, Logu pri Brezovici, Litiji, Kamniku. Nadaljevali bomo z izvajanjem in razvojem telerehabilitacije, vzpostavljene na spletni strani KKL-modul telesna vadba. Metode vadbe: aerobno-dinamična, Program G-I-O, vadba za člane z omejitvami lokomotorne sistema (vadba

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

Zdravstveno izobraževanje:

- Individualni posveti: kardiologinja 1-krat mesečno, dipl. med. sestra 3-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, Radencih in Strunjanu
- Temeljni postopki oživljanja
- Sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja in NIJZ, organizacija delavnic
- Meritve in informiranje o srčno-žilnih in pridruženih boleznih v okviru dogodka Aktivni dan za mlado srce
- Vzpostavitev sodelovanja s kliničnim dietetikom

Psihosocialna podpora:

- Individualni posveti s psihoterapevtom (dr. Nina Vene in Anita Noč, dipl. psihoterapevki)
- 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 (angl. six-minute walk test – 6MWT). 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 ter tveganja povezana z srčno-žilnimi boleznimi.



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

- relativno količino oksigeniranega in neoksigeneranega 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«



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

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.

- Vzpostavljane sodelovanja z različnimi organizacijami, preko katerih lahko pridobimo prostovoljce.
- Pridobivanje novih prostovoljcev, izbor prostovoljcev, 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 vzpostavljane 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 UKCL, MOL, Inštitutom Jožef Stefan in Fakulteto za zdravstvene vede.

Prijava na razpise za financiranje projektov:

- Ministrstvo za zdravje: »Celovit program vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov v živo in v digitalni različici« (3 leta/ marec)
- FIHO (februar)
- Horizon projekt v sodelovanju s UNI-FŠ
- Erasmus + (2 leti/ marec)

KKL je nosilec projekt Erasmus, partner je AIDFM (The 'Associação para Investigação e Desenvolvimento da Faculdade de Medicina (AIDFM)' is a non-profit scientific and technological association that aims to foster initiatives to support the link between the activities of the Faculty of Medicine of the University of Lisbon (FMUL) and the community, such as education, training and research in the fields of Medicine and Biomedical Sciences). Vsebina projekta je vseživljenjska rehabilitacija, njen strokovni razvoj, implementacija, izmenjava izkušenj izkušenj: **»Lifelong Rehabilitation of CVD: Development and Implementation«.**

- Evropski projekt za zaposlitev kineziologa

Organizacija in izobraževanje 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
- Nove komisije glede na potrebe KKL (organizacija dogodkov, zbiranje finančnih sredstev, uredniški odbor ...)

Informiranje o dejavnosti KKL

V okviru informiranja bomo objavljali v medijih, na klubske 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.

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 in podjetij idr. Na spletni strani KKL smo vzpostavili zavihek »Si podpornik?«

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

Aktivni dan za mlado srce

Datum: 24. maj 2025

Meritve holesterola, sladkorja, krvnega tlaka. Prikaz vadbe. Delavnice s kardiologom, z diabetologom in nefrologom. Dogodek je večplasten: strokoven, informativen, družaben in omogoča pridobivanje sredstev za delovanje KKL.

Druženje in družabni dogodki

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

Pridobitna dejavnost

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

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

Časovni načrt

JANUAR, FEBRUAR	<p>Aktivnosti za realizacijo projektov MZ, MOL, MJU</p> <p>Aktiv vaditeljev</p> <p>Sestanek s komisijo za druženje</p> <p>Sestanek s komisijo za informiranje in dežurstvo</p> <p>Testiranje FŠ</p> <p>Poročilo MOL</p> <p>Poročilo FIHO</p>
MAREC, APRIL	<p>Zbor ZKDKS</p> <p>Izlet</p> <p>Zbor članov KKL</p> <p>Prijava Erasmus+</p> <p>Prijava MZ (3 letni projekt)</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>Strokovno predavanje</p> <p>Delavnica za prostovoljce</p> <p>Vzpostavitev strani Tele-rehabilitacija</p>
MAJ, JUNIJ	<p>Aktivni dan za mlado srce</p> <p>Izlet</p> <p>Rehabilitacijska vadba v naravi</p> <p>Evalvacija članov 6MTH</p> <p>Šola zdravega življenja Radenci</p> <p>Poročilo MZ (2)</p> <p>Sestanek vodij vadbenih skupin in dežurnih</p>
JULIJ, AVGUST	<p>Vadba v naravi</p> <p>Poročilo MJU</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</p> <p>Predstavitveni dogodek za donatorje</p>

	Strokovno predavanje Akcija za pridobivanje sredstev (Fundraising)
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, MJU in MOL Individualni posveti s specialistko kardiologinjo in dipl. med. sestro Realitetna terapija dr. Nina Vene, dr. med, psihoterapevtka Pridobivanje sponzorskih sredstev

V Ljubljani, 12. 3. 2025

Petra Simpson Grom,
predsednica KKL