



PROGRAM DELA ZA LETO 2021

Program dela Društva srčnih bolnikov, Koronarnega kluba Dravske doline za leto 2021 predstavlja okvirni program aktivnosti, ki jih je mogoče med letom spreminjati in dopoljevati glede na pričakovane omejitve zaradi epidemije, aktualnih dogajanj, finančnih sredstev oziroma predlogov članov.

Program za leto 2021 je izdelan pod predpostavko, da ga bo možno realizirati v celoti brez omejitev zaradi epidemije nalezljive bolezni covid – 19. V nasprotnem primeru ga bomo prilagajali glede na možnosti.

Koronarni klub Dravske doline je bil ustanovljen leta 2012 z namenom, da bi se v njem srečevali koronarni bolniki z bolezenskimi zapleti srca in ožilja. Namenjen je tudi vsem tistim, ki imajo pogoste težave s srčno-žilnimi obolenji. Tako vabimo k sodelovanju ljudi s stabilno angino pectoris, tiste, ki so doživeli srčni infarkt, ki so jim opravili premostitveno operacijo ali razširili koronarne arterije, ki so jim vsadili umetne zaklopke ali srčni spodbujevalnik, bolnike s srčnim popuščanjem in tiste, ki imajo dejavnike tveganja, da bodo razvili koronarno bolezen. To so ljudje s previsokim holesterolom, krvnim pritiskom, sladkorno boleznijo, telesno nedejavni, ali pa so nagnjeni h koronarni bolezni v družini. Dobrodošli so tudi njihovi svojci. Tako želimo v klubu preko organiziranih in strokovno vodenih programov nadaljevati vseživljenjsko rehabilitacijo po bolezenskem zapletu, spreminjati navade in odpravljati ali vsaj zmanjševati dejavnike tveganja ter promovirati zdrav način življenja.

Naša vizija!

Društvo si s programom vseživljenjske rehabilitacije srčnih bolnikov prizadeva na področju zgornje Dravske doline postati pomemben dejavnik pri varovanju zdravja in načina življenja koronarnih bolnikov.

V želji, da bi postavljene cilje tudi dosegli, načrtujemo in izvajamo aktivnosti, ki v osnovi zajemajo naslednje cilje:

- permanentno zdravstveno izobraževanje v obliki predavanj, svetovanj in pogovorov s strokovnjaki,
- organiziranje tečajev oživljanja in uporabe AED,
- strokovno vodene in srčnim bolnikom prilagojene skupinske rehabilitacijske vadbe 1x tedensko po 1 uro z merjenjem tlaka
- druženje in pohodništvo za člane in njihove svojce,
- ekskurzija v Radence in vključitev zainteresiranih članov v Šolo zdravega življenja v okviru zdravilišča,

- sodelovanje s sorodnimi društvi in klubi.

1. Kratka predstavitev programa

Vse naše aktivnosti so namenjene krepitvi zdravja, kar se odraža v kakovostnem in dolgem življenju. Prizadevamo si za zdravo prehrano, primerno telesno težo, redno telesno aktivnost, psihično sproščenost, zdravstveno varnost, opuščanje tobaka in alkohola, odgovorno zdravljenje in zdravstveno vzgojo. Prizadevali si bomo za proizvodnjo, prodajo in uživanje zdrave domače hrane. Osnovna dejavnost se odvija po posameznih vadbenih skupinah. Naš klub sestavlja šest vadbenih skupin, in sicer: dve skupini v Radljah in po ena skupina v Vuzenici, Podvelki, Lehnu in v Ribnici na Pohorju.

Članom želimo zagotoviti fizično aktivnost v krajih njihovega bivanja, saj je cilj vadbe izboljšanje telesne kondicije in dvig splošnega zdravja članov. Prizadevamo si za obveščanje članov o dejavnikih tveganja za koronarno bolezen, o poteku zdravljenja in o preprečevanju ponovnega obolenja ter spodbujanje članov k spremembam življenjskega sloga. Pri temeljnih postopkih oživljanja pa je cilj v osveščanju o pomembnosti takojšnje pomoči prizadetim ob srčnem zastoju.

2. Vsebina dela Koronarnega kluba je razdeljena na naslednja področja:

- I. Rehabilitacijska vadba, vodja programa Mitja Čeh
- II. Opolnomočenje, vodja programa Danica Ladinek
- III. Organizirano druženje, vodja programa Ivan Krajnc

I. REHABILITACIJSKA VADBA

Poznamo tri stopnje rehabilitacija koronarnega bolnika, ki so vsebinsko med seboj povezane. Najprej je nujna bolnišnična rehabilitacija, kjer bolnika stabilizirajo, sledi ambulantna rehabilitacija, kjer ocenijo bolnikovo ogroženost in končno rehabilitacija z vključevanjem v domače okolje, ki ga predstavljamo tudi koronarni klubi s prioriteto redno telesno vadbo in drugimi aktivnostmi.

Številne zdravstvene raziskave so pokazale, da je redna telesna aktivnost varovalni dejavnik zdravja in ugodno vpliva na zmanjševanje številnih že prisotnih dejavnikov tveganja ter že razvitih bolezni, kot so previsok krvni tlak, zvečane maščobe v krvi ipd..

To velja še zlasti za srčno žilna obolenja, zaradi tega sodi redna telesna vadba članov med osnovne dejavnosti Koronarnega kluba.

Telesna vadba s spremljanjem srčnega utripa in krvnega tlaka je namenjena članom kluba in je zanje brezplačna.

a) Namen telesne vadbe

Namen telesne vadbe je v zagotavljanju čim večjemu številu koronarnih bolnikov fizično aktivnost čim bližje krajem njihovega bivanja, seveda po končani rehabilitaciji v zdravstvenih zavodih. Osnovni cilj vadbe je izboljšanje telesne kondicije in dvig nivoja splošnega zdravja ter preprečitev ponovitve bolezni članov društva.

Člani kluba redno obiskujejo telesno vadbo, prirejeno za ljudi s srčno žilnimi obolenji. Z rednimi kontrolami pritiska in srčnega utripa ob teh srečanjih vaditelji spremljajo počutje članov in jih po potrebi napotijo k izbranemu zdravniku ali o stanju obvestijo svojega strokovnega mentorja. Za doseganje kar najboljših rezultatov redne telesne vadbe, kot smo jo opisali zgoraj, smo zastavili še naslednje cilje:

- motivacija članov za spremembo načina življenja, ki se prepleta skozi ves naš program;

- določitev prioritete, ki v največji meri omogočajo dobro počutje med posameznimi aktivnostmi in zlasti po telesni vadbi;
- izogibanje stereotipom ali celo dolgočasju, zato pripravljamo različne oblike telesne vadbe;
- spremljanje počutja in zdravstvenega stanja članov in zmanjševanje posledic (možnosti) obolenja srca in ožilja;
- izvedba testov hoje
-

Telesno vadbo vodijo in nadzirajo usposobljeni vaditelji, ki so opravili posebno usposabljanje, ki ga organizira Zveza in tudi obnovitvene izobraževalne tečaje.

Vsebinsko dela smo prilagodili prostorskim in kadrovskim pogojem ter finančnim zmožnostim kluba.

Telesna vadba s spremljanjem srčnega utripa in krvnega tlaka je namenjena članom kluba in je zanje brezplačna.

V letu 2021 nadaljujemo tudi redne tedenske enourne pohode za člane kluba, s čemer želimo izboljšati kondicijsko pripravljenost članic in članov. Pohode bomo organizirali po vadbenih skupinah glede na interes v posamezni skupini v skladu z ukrepi preprečevanja okužbe s covid-19.

b) Pregled aktivnosti po skupinah

V letu 2021 ne načrtujemo širitev programa iz leta 2020. Tako bo redno telesno vadbo izvajalo osem posebej usposobljenih zdravstvenih delavcev pod vodstvom strokovnega mentorja Andreja Horvat, dr. med. in vodje vaditeljev Mitje Čeha v šestih vadbenih skupinah, in sicer; v Radljah (dve skupini), Vuzenici, Podvelki, Lehnu in v Ribnici na Pohorju. Tako je v klub včlanjeno skupaj 168 članic in članov, od tega je jih 130 odločenih za obisk telesne vadbe, ko bo le-ta omogočena. Program načrtujemo kontinuirano skozi vse leto, razen v dveh poletnih mesecih. V poletnem času lahko poteka vadba tudi na prostem z vključevanjem nordijske hoje. Vsakemu članu je načeloma omogočeno 40 ur rehabilitacijske vadbe.

Tako načrtujemo v letu 2021 naslednje aktivnosti:

- Rehabilitacijska vadba enkrat tedensko po naslednjem razporedu:

Št.	SKUPINA	dan	ura	lokacija	št. telovad.	vaditelji	Vodja skupine
1	Radlje I	ponedeljek	17.00	športna hiša	20	Lidija Preglav	Milan Pitino
2	Radlje II	ponedeljek	18.00	športna hiša	21	Danica Ladinek	
3	Vuzenica	ponedeljek	18.00	modra dvor.	42	Mitja Čeh, Staša Peklar	Slavka Knez
4	Podvelka	četrtek	18.00	Kulturni dom	12	Petra Čurin, Jaka Lorenci	Vera Osvald
5	Lehen	sreda	19,00	Šola Lehen	14	Rebeka Beigot	Ivanka Vomer
6	Ribnica/P	četrtek	18	Šola Ribnica	21	Marko Klemenc	Cvetka Ladinek

- plesno gimnastične aktivnosti enkrat mesečno pod strokovnim vodstvom in prilagojene ciljnim populacijam
- Tečaji nordijske hoje v vadbenih skupinah
- ura živahne hoje enkrat tedensko – pohod po posameznih telovadnih skupinah
- test hoje - dva krat letno

c) Stroški izvajanja programa

V zvezi z izvajanjem rehabilitacijske vadbe nastanejo določeni stroški, ki jih društvo brez sofinanciranja FIHO ne bi moglo pokriti. Pri izvajanju telesne vadbe mora društvo zagotoviti

- financiranje stroškov strokovnih kadrov (vse ostale aktivnosti v klubu so na prostovoljni osnovi)
- sredstva za materialne stroške, v kolikor želimo pri izvedbi vadbe v korak s stroko (nabava raznega materiala za vadbo kot n. pr. žoge, trakove, naprave za predvajanje glasbe ipd).
- najemnina za uporabo prostorov za vadbo (samo za športno hišo).

Predvideni stroški za izvajanje programa rehabilitacijske vadbe znašajo **5.500€** , in sicer:

- stroški materialov	720,00 €
- stroški storitev in drugi stroški	4.780,00 €

d) Učinki aktivnosti

Učinke naših aktivnosti bomo ocenili na več načinov:

1. Izdelali in izvedli bomo Anketo med člani kluba o njihovem počutju, pogledih na delovanje v klubu, oceni vaditeljev , v letošnjem letu pa bomo uvedli tako imenovane kazalnike kakovosti, kjer bomo v posebne tabele vnašali določene pokazatelje stanja in počutja posameznega člana kluba. ipd.
2. S primerjavo rezultatov testov hoje ob začetku in ob zaključku sezone , z upoštevanjem meritev srčnega utripa med letom in v pogovorom z strokovnim mentorjem bomo ocenili status posameznega člana.

II. ZDRAVSTVENA VZGOJA IN OZAVEŠČANJE JAVNOSTI

Zdravje je za človeka posebna vrednota, zato se ga mora že kmalu začeti zavedati, ga spoštovati in čuvati. Zdravstvena vzgoja pa je tista, ki naj vsakega posameznika, pa tudi družbo kot celoto, prepričuje, da sprejme zdravje za največjo vrednoto in si izoblikuje pozitivna stališča do zdravja in jih v življenju tudi uresničuje. Zdravstveno vzgojni program društva naj pomaga posameznemu članu do znanja in oblikovanja njegovega lastnega stališča za zdrav način življenja in mu s tem pomaga spreminjati življenjski slog. Vodilo za zdravo življenje je zdrav življenjski slog, ki vključuje poleg zdrave prehrane in vsakodnevnega gibanja še ne kajenje (prenehanje kajenja), zmerno pitje alkoholnih pijač, obvladovanje stresa in drugo. Zaradi navedenih dejstev bo Koronarni klub Dravske doline v letu 2021 organiziral predavanja in pogovore o koronarni bolezni, vseživljenjski rehabilitaciji in o pomenu zdravega načina življenja. Društvo organizira predavanja za svoje člane in tudi za druge zainteresirane v prostorih ŠKTM v Radljah. Predavanja so brezplačna.

Proces, ki posamezniku omogoča večji nadzor nad lastnim življenjem, hkrati pa mu omogoča vplivanje na proces in izide njegovega zdravljenja, imenujemo opolnomočenje. Opolnomočenje zajema ukrepe, ki koronarnim bolnikom omogočijo samostojne, odgovorne in avtonomne odločitve povezane s skrbjo za ohranjanje in krepitev zdravja. Prizadevamo si, da bolnik kar najbolj pridobi znanja, veščine, spretnosti in informacije, da se uspešno sooči s svojo boleznijo, da spoznajo lastne bolezni in vzroke zanjo (dejavnike tveganja), pričakovan potek, možne simptome in zaplete, načine diagnostike in zdravljenja ter prvine zdravega življenjskega sloga. Opolnomočenci prispevajo k nižanju stroškov zdravstvene oskrbe na dolgi rok, saj sprejemajo informirane odločitve o njihovem zdravljenju in oskrbi, imajo boljši odnos z

zdravstvenimi delavci, upoštevajo navodila za njihovo zdravljenje, so pripravljene in sposobne prevzeti večjo odgovornost za lastno zdravje.

Zdravstveno izobraževanje in motiviranje članov pri spreminjanju življenjskega sloga pomembno vpliva k izboljšanju zdravstvenega stanja in preprečevanju ponovnih zapletov, posebej še pri anksioznih in depresivnih članih.

Cilj delavnic psihološke pomoči je, da se bolnik nauči sam reševati svoje probleme.

Pri TPO z uporabo AED ozaveščamo javnost o pomembnosti takojšnje pomoči prizadetim ob srčnem zastoju in pridobivanju znanja za nudenje takojšnje pomoči, tako samih koronarnih bolnikov kot širše javnosti (zlasti mlade).

V letu 2021 tako načrtujemo izvedbo programa, ki ga v letu 2020 zaradi omejitev v zvezi z epidemijo nismo mogli realizirati, in sicer:

- pet predavanj in drugih aktivnosti, skupaj 10 ur
- vzpodbujanje udeležbe članov v šoli zdravega življenja, ki se izvaja v zaključenih skupinah v zdravilišču Radenci;
- priprava promocijskega gradiva za predstavitev dejavnosti kluba;
- TPO – tri usposabljanja o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo AED

OKVIRNI PROGRAM IZOBRAŽEVANJA

št.	Naziv	termin	Lokacija	Nosilec	opomba
1	Rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov in integrirni program opolnomočenja (IPO)	februar	Spletni seminar	Predavatelji: prof. dr. Z. Fras, prof. dr. B. Jug, P. Simpson Grom, dr. T. Vižintin Cuderman, prof. dr. I. Keber, M. Čuk, dr. N. Vene in T. Magdalenič.	Vabljeni vsi člani odbora, vaditelji in drugi
2	S križem je križ	marec	Radlje	Renata Štraser, dipl. fiziot.	
3	Depresija – vzrok v bolezni, preventiva	april	ŠKTM Radlje	Jernej Vidmar, dipl. psih.	dogovor
4	Počitek in spanje-pomen za zdravje človeka	november	Radlje	Danica Ladinek, dipl. med. sestra	
5	Srčni zastoj, masaža srčne mišice in uporaba AED	6.april ob 18h 13.april ob 17h 16.april ob 18h	Vuzenica, Radlje Ribnica	Slavka Knez Milan Pitino Cvetka Ladinek	Org. Mitja Čeh, Marjan Ternik
6	Kvalitetna starost-barve jeseni	december	Radlje	Andrija Halužan, dr. med.	

- Stroški programa znašajo 1.700,00€

III. ORGANIZIRANO DRUŽENJE, IZLETI, REKREATIVNA KULTURNA DEJAVNOST

Namen in cilj druženja je v sproščenem vzdušju preživeti dan s prijatelji, kar krepi pripadnost k skupini in občutek varnosti.

Program omogoča članom poleg rednih dejavnosti, kjer prihaja do druženja samo po sebi, tudi uresničevanje dogovorjenih oblik druženja, kot so :

1. izleti

V letu 2021 bo klub vzpodbujal in predlagal članom ter organiziral glede na izkazan interes in izbor članov naslednje oblike druženja:

1.1. Dan doživetij z občino Radlje ob Dravi - celodnevni program druženja je predviden v mesecu septembru 2021. Za njegovo pripravo in izvedbo bo izdelan poseben program, ki je sestavni del letnega programa.

1.2. Spoznajmo Pohorske gozdove: pohod v mesecu maju

1.3. Zdravilišče Radenci v mesecu septembru – šola zdravega življenja-enotedenski rehabilitacijski paket (v primeru dovolj prijavljenih)

2. Prireditve

Koronarni klub - telovadna skupina Vuzenica se aktivno vključuje v program ob prazniku občine Vuzenica z organizacijo dveh prireditev, in sicer:

- Stojnice – predstavitev kluba in meritve tlaka, krvnega sladkorja...
- družinskega kolesarjenja na relaciji Vuzenica - Prodner

3. Prednovoletno srečanje

Srečanje članov kluba bomo združili s predavanjem, lokacijo pa bomo določili naknadno.

4. Občni zbor

Bomo izvedli v mesecu marcu , združenim s krajšim pohodom in družabnim srečanjem.

5. Razne aktivnosti

Društvo se aktivno vključuje v življenje v svojem okolju tudi z vzpodbudo in organiziranim vključevanjem članov v razne oblike družbenega in družabnega življenja (ogled gledaliških predstav, obisk tečaja joge, razne kulturne in plesne prireditve in podobno).

- Stroški programa znašajo 1.950 €.

IV. ČLANSTVO

Še naprej si bomo prizadevali v klub vključiti srčne bolnike in ljudi s povišanimi tveganji za srčno žilne bolezni. Zaradi tega bomo poskrbeli predvsem za predstavitev in promocijo dela kluba v domačem okolju (že omenjene stojnice, prispevki v lokalnem mediju, animacija pri ustanavljanju novih skupin v zaselkih Dravske doline).

Na dan 31.12. 2020 je bilo v klub včlanjenih 168 članic in članov, od tega 130 tistih, ki so obiskovali telesno vadbo. Podrobna predstavitev posameznih vadbenih skupin je prikazana že v poglavju I. V letu 2021 ne načrtujemo ustanovitve nove vadbene skupine, razen v primeru, da bo izkazana resničen interes in pobuda iz posameznih krajev v dolini.

V. FINANČNA SREDSTVA KLUBA

V času sprejema tega programa Koronarni klub Dravske doline nima zagotovljenih vseh virov financiranja, saj bodo sredstva financerjev znana šele v naslednjih mesecih. Iz priloženega finančnega načrta so razvidne potrebe in viri financiranja. Že večletna praksa pa kaže, da je potrebno program skozi vse leto prilagajati realnim možnostim.

Finančno ovrednoteni letni delovni program za leto 2021

I: PRIHODKI

št	NAZIV	realizacija 2020	Plan 2021	IND	OPOMBE
	<i>Prenos iz preteklega l.</i>	2.892,98	5.816,75	201	
1	Dotacija FIHO	2.708,53	2.800,00	103	
2	Dotacija občine Podvelka	180,00	308,94	171	
3	Dotacija občine Vuzenica	722,00	528,00	73	
4	Dotacija občine Radlje	566,22	554,00	97	
5	Dotacija občine Ribnica	230,43	263,00	114	
6	Članarina	2.490,00	2.015,00	80	
7	Donacije	192,00			
8	Lastna sredstva(LB)	0,37	400,00	1081	
	SKUPAJ PRIHODKI	9.982,53	12.685,69	127	

II: ODHODKI

št	NAZIV	realizacija 2020	Plan 2021	IND	OPOMBE
1	Telesna vadba	2.168,50	5.500,00	253	
2	Nabava računalnika	800,00			
3	Najemnina ŠKTM	197,75	270,00	137	
4	Izobraževanje	212,96	1.700,00	801	
5	Druženje in prireditve	102,00	1.950,00	1911	
6	Delovanje kluba (PTT storitve, pisarniški material, bančne storitve,).	180,57	930,00	516	
7	Članarina zvezi	504,00	520,00	103	
8	Obveznosti iz l.2020	-	1.215,69		
9	Razno- TUŠ, Vuzeniški dnevi, majice	-	600,00		

	ODHODKI SKUPAJ	4.165,78	12.685,69	304	
	Saldo 31.12.2020	5.816,00			

Ostanek sredstev iz leta 2020 v višini 5.816,00 se razporedi med programske aktivnosti, del pa se nameni realizaciji obveznosti iz preteklega leta (TV, Dan doživetij).

VI. ZAKLJUČEK

Društvo srčnih bolnikov, Koronarni klub Dravske doline je bil ustanovljen v letu 2012. Svoj sedež ima na naslovu Zdravstvenega doma Radlje, Mariborska c 37.

Zbor članov kot najvišji organ kluba poteka predvidoma v mesecu februarju ali marcu, pregleda realizacijo programa in poslovanje kluba v preteklem letu ter sprejme smernice za delo v tekočem letu. V letošnjem letu izvoli tudi novo vodstvo kluba. Občni zbor bomo realizirali v skladu z ukrepi za preprečevanje epidemije covid-19. Poslovanje kluba preveri nadzorni odbor.

Klub upravlja Odbor kluba, ki se sestaja po potrebi in odloča o vseh pomembnih zadevah delovanja kluba.

Strokovno delo vodi in nadzira strokovni mentor Andrej Horvat, dr. med., ki sprejeto obvezo izvaja prostovoljno in s svojim delom doprinese pomemben delež k strokovno podprtemu in korektnemu delu kluba.

S svojim delom, ki ga izvajata Odbor kluba in njegovo vodstvo v celoti prostovoljno, bomo tudi v bodoče krepili ugled kluba, da bi se v naše vrste vključilo čim več občank in občanov s srčno žilnimi obolenji ali s povišanimi tveganji za te bolezni. Prizadevali si bomo še za več prijateljev Kluba, več strokovnih kadrov, donatorjev in prostovoljcev. Prav tako pa bomo krepili naš odnos z Zvezo koronarnih društev in klubov Slovenije, saj si našega dela težko zamišljamo brez tesnega in korektnega sodelovanja z njo.

Kraj in datum: Radlje, 7.1.2021

predsednik
Marjan Ternik