

GLASILO

20 LET

ŠTEVILKA 27 - JANUAR 2025

V S E B I N A:

- 1. 20 LET DELOVANJA Koronarnega kluba**
- 2. Razmišljanje naše mentorice prim. Cirile Slemenik Pušnik dr. med. spec. Interne medicine in kardiologije**
- 3 Naše delo v letu 2024**
- 4. Ob 20. Letnici - Strojnska reka**
- 5. Vaditeljica o vadbeni skupini Prevalje**
- 6. Skupina Črneče**
- 7. slika**
- 8. Skupina Črna**
- 9 Letovanje 2025 - LOKACIJE**
- 10. Skupina Kotlje**
- 11. Skrb za zdravje vadbene skupine Trg - Javornik Ravne**
- 12. Kaj nas čaka v letu 2025**
- 13. Inicijativa za AED Peter Kordež**

KORONARNI KLUB MEŽIŠKE

DOLINE – 20 LET



Kaj, je mogoče, dvajset let? V drugi polovici leta 2004 se je začelo. Ivan Žagar je do takrat prebolel dva srčna zastoja, rešili so ga prijatelji ob pomoči AED s hitrim ukrepanjem.

Trdoživ kot je Ivan bil je preživel kalvarijo in prišel na idejo o združevanju srčnih bolnikov. V določeni meri pa so pripomogle tudi vsesplošne razmere v zdravstvu, zato je začutil potrebo po organiziranem druženju in ustanovitvi društva. Po celotni mežiški dolini je poiskal prijatelje, ki so pristopili organizaciji; to so bili Ivan Žagar, Rudi Lenasi in Marjan Orlič, ki so zaorali ledino koroškega koronarnega kluba.

Za resno delo je bila potrebna tudi strokovna pomoč na področju rehabilitacijske vadbe za kar se je angažirali Bojana Mager in Peter Kordež, ki je v nadaljevanju prevzel organizacijo in strokovno vodenje rehabilitacijske vadbe. Oba sta še vedno gonilni sili na področju rehabilitacijske vadbe

Kot strokovna mentorica se je pridružila primarij Cirila Slemenik Pušnikova dr. medicine specialistka interne medicine in kardiologije z dodatkom vaskularnih strok kar je pomenilo dodaten zagon pri delu Koronarnega kluba.

Koronarni klub je rasel, večalo se je število skupin in doseglo številko enajst. Koronarni

klub Mežiške doline se je krepil tudi številčno glede na število članstva. In dosegel preko šest sto članov. Raslo je tudi delo na področju rehabilitacijske vadbe saj je KKMD prevzel nalogo trajne rehabilitacije z nazivom vseživljenjska rehabilitacijska vadba srčno žilnih bolnikov, ki je nadaljevanje rehabilitacije po težjih dogodkih. Vse bolnike v začetku postavljajo na noge že v bolnišnici v okviru programa rehabilitacije, ki traja okrog petintrideset ur. Od posameznikov pa je odvisno kako aktivno bodo sodelovali in vlagali lastnega truda in volje za lastno zdravje.

V Koronarnem klubu se trudimo za čim več pomoči posameznikom. Včasih jih poizkušamo vključiti v kakšne izredne obdelave, ko se pojavijo potrebe.

Zavedamo se, da je vsak primer, primer zase, vsaka težava je najtežja za človeka, ki jo preživlja. Marsikdaj je največja pomoč prisluhniti človeku, mu poizkušati svetovati in se pogovoriti. Da lahko to dosegamo imamo organizirana predavanja kjer ima vsak posameznik priliko postavljati vprašanja na katere dobi odgovor strokovnjaka. V primeru potrebe pa tudi poglobljeno obravnavo v ustrezni instituciji.

Lahko zatrdim, da je moč delovanja kluba postavljena na osnove naših predhodnikov, ki so za nas postavili začrtano pot. Obljubljamo, da se bomo potrudili dostojno nadaljevati ideje Ivana Žagarja in njegovih somišljenikov. Da se delo primerno nadaljuje je dokaz tudi dejstvo, da so vsi še živeči ustanovni člani tudi člani Koronarnega kluba Mežiške doline. Alojz Ovnič



OB 20 LETNICI DELA KORONARNEGA KLUBA !



Koronarni klub Mežiške doline je izjemen primer uspešnega delovanja v lokalni skupnosti, saj letos praznuje **20-letnico svojega obstoja**. V okviru Zveze koronarnih klubov Slovenije smo postali ne le po članstvu, ampak po svojem strokovnem delu med najuspešnejšimi v državi. Ima status društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva in status humanitarne organizacije. Naše osnovno vodilo je **VSEŽIVLJENJSKA REHABILITACIJA** bolnikov z boleznimi srca in ožilja in pomoč visoko ogroženim osebam, da pravočasno prepoznajo svoje rizične dejavnike, ki lahko privedejo do usodnih srčno - žilnih dogodkov kot so srčni infarkt, možganska kap, bolezni arterij nog.

V vsaki stvari je nekaj dobrega, lahko rečemo, ko je Ivan Žagar utrpel obsežen srčni infarkt. Bil je deležen vseh naprednih načinov zdravljenja. A imel je številne rizične dejavnike, veliko vprašanj o svoji bolezni, kar ga je vodilo, da je skupaj s

svojimi prijatelji ustanovil koronarni klub Mežiške doline. Leta 1996 so Koronarni klub Ljubljana, Celje, in Slovenske Istre podpisali pogodbo o ustanovitvi zveze, ki je bila vpisana leta 1997 v register društev. Za dejavnosti koronarnih klubov je slišal v zdravilišču, kjer je bil na rehabilitaciji po srčnem infarktu. Spoznal je, da bi lahko z ustanovitvijo kluba pomagali številnim srčnim bolnikom,. Kako pomembna je ozaveščenost srčnih bolnikov o svoji bolezni, dejavnikih, ki jih ogrožajo za ponovni dogodek in aktivnostih, da to preprečujejo, so bili tudi moje vodilo, da sem sprejela strokovno mentorstvo na povabilo predsednika Ivana Žagarja.

S številnimi predavanji od Črne, Mežice, Prevalj, Raven, Kotelj, Dravograda, Črnceč smo osveščali bolnike, da lahko z aktivnostmi v klubu odpravljamo dejavnike tveganja, z redno telesno aktivnostjo, spodbujanju k odpravljanju rizičnih dejavnikov kot so kajenje, neustrezna hrana, pomenu rednega jemanja zdravil, ki so za te bolnike življenjskega pomena. Pomemben vidik vključevanja članov je tudi zmanjšanje psihičnega stresa ob hudi bolezni, oziroma psihosocialna razbremenitev posameznika. Tudi predsednik Ivan je rekel, druženje je zame najboljše zdravilo proti depresiji.

Posebej ponosna sem, da je bil naš koronarni klub v slovenskem merilu prepoznan kot vodilni v postavitvi mreže javno dostopnih AED (avtomatski zunanji defibrilator). Prva uspešna namestitev in rešeno življenje bolnika s srčnim zastojem je bila že leta 2007. Leta 2011 smo pričeli izvajati tečaje oživljanja z uporabo AED v šolah pri osmošolcih, devetošolcih in dijakih srednjih šol. Ob dnevu srca smo 26.9.2013 v Črni na Koroškem ustanovili INICIATIVO ZA AED. Bili smo vzgled mnogim po Sloveniji za postavitve AED. Za vsemi temi aktivnostmi je ogromno ur Petra Kordeža in reševalcev, ki so izvedli številne tečaje oživljanja z uporabo AED, za kar sem jim zelo hvaležna.

Brez dobrih, strokovno usposobljenih vaditeljev po različnih krajih Koroške naš osnovni namen druženja- redna vadba in aktivnosti članov v društvu ne bi bil dosežen.

Število članov narašča, iz 5 ob ustanovitvi, nas je že 580, kar kaže, da so naše aktivnosti prepoznane kot dobre. Veseli nas, da bolniki prepoznajo koristi ob vključitvi v klub, zdravniki pa smo zadovoljni, ker imajo člani dobro urejene dejavnike tveganja in bistveno manj ponovitev srčno- žilnih zapletov.

Če povzamemo je cilj vseživljenjske rehabilitacije obvladovanje vzrokov in posledic bolezni ter tveganj za njeno poslabšanje,boljšanje telesne zmogljivosti in opolnomočenje članov ter njihovo vključevanje v delovno in socialno okolje. To bo naše vodilo tudi v naslednjih letih.

Medicinska stroka se hitro spreminja, morali ji bomo slediti tudi mi v klubu in težiti k izboljšavam. Poleg starejših bolnikov, katerih število s podaljševanjem življenjske dobe narašča, bomo morali poseben poudarek dati tudi mladim, ki potrebujejo drugačne pogoje vadbe in pomoč, da se vrnejo na svoje delovno mesto brez posledic bolezni ali težjih oblik srčnega popuščanja.

20-letnica delovanja je pomemben mejnik, ki kaže na dolgoletno predanost kluba zdravju in dobremu počutju prebivalcev Mežiške doline, potrudimo se, da tako ostane nadalje.

Strokovna mentorica Koronarnega kluba Mežiške doline **Prim. Cirila Slemenik Pušnik dr. med. spec. kardiologije, vaskularne in interne medicine**



Udeleženci izleta V Opatiji

NAŠE DELO SKOZI LETO 2024

Koronarni klub Mežiške doline opravlja svoje poslanstvo na širokem področju vse od svojega nastanka v našem prostoru, to je v Mežiški dolini.

Pestrost delovanja KKMD je odražena predvsem na naslednjih področjih:

- Osnovna dejavnost je vseživljenjska rehabilitacijska vadba članov
- Izobraževanje članstva in vseh zainteresiranih občanov za področje srčnega zdravja in zdravja na sploh
- Šole zdravega življenja
- Druženje in prosti čas

Mislím, da ni potrebno posebej poudarjati, da je fizična kondicija in pripravljenost na izzive, ki nam jih zastavlja življenje osnovni pogoj za zagotavljanje življenjskih potreb. V ta namen se v KKMD trudimo nuditi možnosti vsem članom, da enkrat ali dvakrat tedensko organizirano izvajamo rehabilitacijsko vadbo. Vadba se izvaja v desetih skupinah širom Mežiške doline.

1. Vseživljenjska rehabilitacija

Vsi, ki ste že preživeli težje oblike srčnih obolenj kot je srčni zastoj ali srčni infarkt ste bili deležni osnovne rehabilitacije bodisi v zdraviliščih v kasnejšem času pa bolnišnične rehabilitacije, ki traja 35 ur intenzivne vadbe z namenom, da ste okrepili srčno mišico in vse ostale mišične sklope, ki so oslabei v času okrevanja po dogodku. Namen vse življenjske rehabilitacijske vadbe je vzdrževati fizično kondicijo, kot rečeno doživljenjsko. Da bi to dosegli se v KKMD in vseh klubih širom Slovenije trudimo nuditi članom rehabilitacijsko vadbo za vzdrževanje kondicije kar pa posledično pomeni tudi druženje in izmenjavo mišljenj, izkušenj in medsebojno vzpodbujanje k gibanju.

Da vseživljenjsko rehabilitacijo lahko izvajamo strokovno skrbimo za ustrezne vaditeljske kadre, ki v glavnem izhajajo iz vrst medicinskih sester, fizioterapevtov kineziologov in učiteljev športne vzgoje. Vsi ti kadri pa so v večini višje ali visoko izobraženi kar nam zagotavlja visoko strokovnost in sposobnost ocenjevanja posameznika. Vaditelji vaje prilagajajo glede na fizično in zdravstveno sposobnost in zmožnosti vadečih udeležencev,

Žal je še vedno preveč ljudi, ki smatrajo, da to za njih pač nikakor ni potrebno in primerno oz. celo omalovažujejo gledajo na delo naših vaditeljev.

2. Izobraževanje članstva

V letu 2024 smo se osredotočili predvsem na člane, ki so v preteklosti preživeli kakršne koli težje dogodke v zvezi z zdravjem srca, kar pomeni, da smo poiskali ljudi s srčnim infarktom, zastoji srca oz. operacijami na srcu. Program smo poimenovali program opolnomočenja kjer smo zajeli 48 članov za katere smo priskrbeli niz predavanj s področja srčnih obolenj. V ta namen smo izvedli kar šest predavanj za katera je poskrbela naša strokovna vodja primarij Cirila Slemenik Pušnik dr. med. in specialistka kardiologije. Pri tem ji je priskočila na pomoč Dr. Maja Pušnik Vrčkovnik - kardiologinja iz SB Slovenj Gradec Na vsa ta predavanja smo vabili tudi ostale člane KKMD in svojce. Moram pa poudariti, da je bila udeležba s strani ostalih skromna. Da je bila omogočena večja udeležba so bila

predavanja organizirana v dvorani družbenega doma na Prevaljah zaradi zagotavljanja dovolj velikega prostora

Ob zavedanju pomembnosti psihološkega vidika vplivov na življenje srčnega bolnika smo organizirali niz predavanj s področja psihologije, za kar smo angažirali štiri predavatelje in sicer dipl. med sestro Brigito Župančič, ki deluje na NIJZ Novo mesto, predavanje smo izvedli preko video povezave, Jernejo Lorber dipl. med sestro iz NIJZ Ravne in Jakoba Tamšeta kliničnega psihologa iz SB Topolšica, ki nas je obiskal pet krat. Razen tega smo se srečali v Črni na Koroškem kjer je predavala dipl. med. sestra Polona Moličnik, ki skrbi za duševno zdravje naših občanov pri NIJZ.

Naslednje področje, ki bistveno vpliva na zdravje srčnih bolnikov je zdrava prehrana. V ta namen smo bili deležni nasvetov s strani diplomirane diabetologinje Larise Dušak iz Splošne bolnice Slovenj Gradec, ki se nam je pridružila na greh predavanjih in delavnicah o zdravi prehrani.

Šola zdravega življenja:

Kot že skoraj vsa leta delovanja KKMD smo tudi v letu 2024 organizirali šole zdravega življenja v obliki letovanj na znanih lokacijah ob morju in naših zdraviliščih.

Portorož – Hotel vile Park - V začetku meseca maja se je odpravila skupina 34 naših članov na šolo zdravega življenja v Portorož. Imeli smo organizirano vsakodnevno rehabilitacijsko vadbo, enkrat predavanje o problematiki sladkorne bolezni v zvezi s srčnimi obolenji in še nekaj spremljajočih aktivnosti.

Vsi udeleženci so izrazili veliko zadovoljstvo in pripravljenost ponovitve enake udeležbe v šoli zdravega življenja.

Hotel Talaso - Strunjan. Šole zdravega življenja v hotelu Talaso se je udeležilo 37 naših članov. V Hotelu Talaso je organizirana vsakodnevna strokovna rehabilitacijska vadba, nordijska hoja itd. Razen redne organizirane vsakodnevne rehabilitacijske vadbe pod vodstvom Klavdije Moškon Belina, ki je naše gore list smo se udeleževali nordijske hoje in drugih aktivnosti, ki jih ni manjkalo. Pika na I pa je vsekakor bilo predavanje dr. Miran-a Avramovič specialista kardiološke kirurgije, ki nam je ogromno povedal o problematiki ožilja in operativnih posegih s tem v zvezi.

Kot vedno so šole zdravega življenja namenjene predvsem zdravemu življenjskemu slogu kamor spada tudi zdrava prehrana. V ta namen smo se udeležili predavanja znane strokovnjakinje s področja obračanja loncev – Emilije Pavlovič. Zelo veliko smo slišali in še več.

Zdravilišče Šmarješke toplice: V zgodnjem jesenskem delu smo se odpravili na nam tudi že znano destinacijo v osrčju Dolenjske, to je v Šmarješke toplice. Na tej destinaciji je bila nekoliko manjša udeležba, čeprav je tako destinacija kot sama lokacija zelo zanimiva. Udeležilo se jih je 13 naših članov. Kot povsod drugod je tudi v Šmarjeških toplicah zagotovljena vsakodnevna rehabilitacijska vadba, predavanja o zdravem življenjskem slogu in eno specializirano predavanje s strani priznanega kardiologa. Zanimivost Dolenjskih toplic je tudi v tem, da se potrudijo in svoje goste odpeljejo na popoldanski izlet z vlakom po okolici Šmarjeških toplic.

V preteklosti smo imeli vsako leto nekaj naših članov tudi v Zdravilišču Radenci, ki pa jih v letu 2024 niso zanimali. Imeli smo samo tri posameznike, ki so bili deležni vseh ugodnosti, tudi cenovnih kot, bi bili skupina.

Druženje in prosti čas:

Druženje in prosti čas:

Leto 2024 je bilo na področju druženja nekoliko okrnjeno, naj poudarim, da je bilo to področje v smislu masovnega druženja osiromašeno mogoče tudi zaradi izvajanja programa opolnomočenja. V preteklem letu smo namreč izvajali obširen program predavanj iz že predhodno navedenih področij zaradi česar nas je kar pošteno lovil čas.

Kljub temu smo izvedli v pomladanskem času večji spomladanski izlet v Opatijo, kjer je bilo prisotnih nekaj manj kot sto članov, konkretno dvaindevetdeset. Preživeli smo res prijeten dan, če prav nas je v popoldanskem času malo preganjalo slabo vreme in smo morali predčasno zaključiti Lovranske večere tako, da nismo videli parade narodnih noš istrske županije.

Alojz Ovnič



Prevaljčani migamo.

STROJSKA REKA V BOJU ZA ZDRAVJE

Strojnska Reka je krajevna skupnost v okolici Raven. Večina hiš je raztresenih po hribih Tolstega vrha, Stražišča in Zelen brega, nekaj pa se jih stiska v naselju v dolini. Tam je živel Ivan Žagar, eden od ustanoviteljev Koronarnega kluba Mežiške doline. Tako smo v naselju med prvimi na Koroškem dobili avtomatski zunanji defibrilator. Kmalu po prikazu uporabe so AED morali že preizkusiti. Ivanu Žagarju so takrat rešili življenje.

Za koronarne bolnike je pomembna redna telesna vadba, pa tudi zdrava prehrana in druženje, zato so na začetku 2019 ustanovili vadbeno skupino v Strojnski Reki. Članov je okrog 40, približno polovica jih bolj ali manj redno hodi na vadbo, pozimi več, poleti zaradi dela na vrtu manj. Za vadbo skrbi Jana Mager Kordež, prva vaditeljica KKMD. Običajno se



dobimo ob četrtek ob 17.00 v Mladinskem domu. V času korone smo se odpravili na sprehod po neštetih poteh v okolici naselja ali telovadili na igrišču ob Mladinskem domu. Namesto druge ure vadbe vsak teden se občasno odpravimo na daljše pohode. Na Tolstem vrhu so naše priljubljene poti. Spomladi 2024 smo odšli na Dukles občudovat cvetoče vresje in avrikelj. Jeseni nas je sonce zvalo na Uršljo goro. Vrnili smo se šele zvečer.

Imamo tudi predavanja o skrbi za zdravje, zdravi prehrani, sproščanju ipd. Pomemben del je druženje. Junija in decembra se ob zaključku vadbe odpravimo na malico v gostilno ali na turistično kmetijo. Seveda pa med letom po vadbi praznujemo okroglo obletnice naših članov. Tako vsak teden naredimo nekaj zase. Pa tudi za partnerje, saj je nekdo rekel, da ima v času vadbe dve uri na teden mir.

Silva Ban



VADITELJICA O VADBENI SKUPINI NA PREVALJAH

V prevaljski koronarni skupini smo na prelomu leta in tik pred 20 obletnico Koronarnega kluba Mežiške doline potegnili črto in s posebno radostjo ugotovili, da nam zagona in moči za nadaljnje delovanje nikakor ne manjka. Aktivne ure, ki jih preživljamo skupaj, še naprej seštevamo, prav tako pa tudi vseživljenjsko znanje, za katerim hlastamo. Med 20 in 30 telovadcev nas je, takšnih, ki na Prevaljah dvakrat tedensko telovadimo, s ciljem, da bi izboljšali fizično kondicijo in zmanjšali tveganje za nove srčne težave. Ni pa to vse, kar nam aktivno druženje daje; ob telesnem zdravju je namreč v ospredju tudi psihično počutje udeležencev. Cilj druženja je krepiti občutek socialne povezanosti oziroma pripadnosti in zmanjšati občutek osamljenosti. Tudi zato je bila skupina ob preteklih poizkusih, da bi sledili preferenci Zveze koronarnih klubov Slovenije in se srečevali dvakrat ter v ožjih zasedbah, nezadovoljna in domala nesrečna. Pisana družčina je namreč preko naših dosedanjih srečanj stkala posebne vezi, pri čemer je ne ovirajo medsebojne starostne razlike.



Telesne vaje, med drugim aerobne in vaje za gibljivost, prilagajamo; tudi glede na vsakodnevno počutje in pripravljenost. Kakorkoli gladko nam teče, namen je, da po zaključku v svoje domove krenemo samozavestni in dobrovoljni. Nekateri telovadci iz naše skupine so se pod vodstvom dr. Cirile Slemenik Pušnik navdušili tudi nad enoletnim programom Opolnomočenja, ki pa se že počasi izteka. Poleg vadb so prisluhnili tudi predavanjem ter pridobili nova dragocena znanja in spretnosti. Ker si želimo, da bi se na naših srečanjih vsak počutil slišane in opolnomočenega, sproti rešujemo manjše zdravstvene tegobe ali dileme. Razpravljamo tudi o pomenu rednih pregledov in preventivnih ukrepov. Posluš za to pa imamo tudi pri predsedniku Koronarnega kluba Mežiške doline Alojzu Ovniču, prav tako našemu udeležencu. Ovnič je kot predsednik odziven in natančen, neprecenljiv pa kot človek, ko roko ponudi starejšim ali šibkejšim vadečim, ki jih pospremi do zdravniške pomoči in jim stoji ob strani kot sočuten spremljevalec.

Ugotovitev: **V SLOGI JE MOČ**

Vaditeljica: Barbara Koren



SKUPINA ČRNA NA KOROŠKEM RASTEMO IN SE POVEZUJEMO

Skupina Črna na Koroškem, ki deluje pod okriljem Koronarnega kluba Mežiške doline, je ena od pomembnih podpornih skupin za srčno-žilne bolnike v naši regiji. Ustanovljena je bila leta 2004 na pobudo g. Ivana Žagarja, ustanovitelja Koronarnega kluba Mežiške doline, z namenom nuditi podporo, pomoč in aktivnosti za ljudi s srčno-žilnimi obolenji.

Prvi vodja skupine, g. Franc Pumpas, je skupaj s petimi člani začel telovaditi v glasbeni učilnici Osnovne šole Črna na Koroškem. Kljub skromnim začetkom so člani hitro ugotovili, da prostor ni primeren za vadbo. Preselili so se v telovadnico ZDUM, kasneje CUDV kar je omogočilo boljše pogoje in povečanje števila članov na dvanajst.

Vodenje skupine je leta 2008 prevzel g. Franček Tomaž in jo uspešno vodil do leta 2012, ko ga je nasledil g. Silvester Kranjc. Po njegovi smrti leta 2018, je štafeto prevzel g. Jani Selišnik. Pod njegovim vodstvom je skupina dosegla pomemben mejnik – število članov se je povečalo na 29, kar kaže na rast in uspešno delovanje skupine. S koncem leta 2024 so začele delovati telovadne aktivnosti v športni dvorani O.Š. Črna na Koroškem.

Z letom 2025 sem vodenje skupine prevzel Mirko Kompreg in nadaljujemo z bogato tradicijo srčne vadbe, podpore in povezovanja članov. Skupina Črna na Koroškem ni zgolj prostor za fizične aktivnosti, temveč tudi prostor za prijateljstvo, izmenjavo izkušenj in podporo.

Vsi člani se zavedajo pomembnosti skupnih aktivnosti za izboljšanje kakovosti življenja in ohranjanje zdravja. Hvaležni so vsem, ki so prispevali k razvoju in uspehu skupine, ter se veselijo novih izzivov in priložnosti za rast.

Skupina Črna na Koroškem ostaja ponosna srčna skupnost, ki že več kot dve desetletji krepi zdravje in povezuje ljudi.

Mirko Kompreg



SKUPINA KOTLJE

Skupina Kotlje je začela delovati leta 2005 pod vodstvom g. Magdiča. Telovadba je potekala v takratni dvorani kulturnega doma Prežihov Voranc Kotlje. Dvorano je bilo potrebno predhodno ogrevati, za kar je skrbel g. Vinko Gostenčnik. Stroški za kurilno olje so bili kar visoki, dvorana pa prevelika za takratno skupino, ki je štela le 7 članov. V dogovoru z Osnovno šolo Kotlje je nato telovadba potekala v eni od učilnic šole.

Skupina je vztrajno naraščala, zato je bilo potrebno zagotoviti večji prostor za telovadbo. V naši skupini je bilo kar nekaj članov hkrati dejavnih v Prostovoljnem gasilskem društvu Kotlje in tako smo se dogovorili za uporabo njihove dvorane enkrat tedensko. Pogoji so bili odlični tako za telovadbo, kot tudi za razna druženja ob rojstnih dnevih, zaključku leta, za pusta, ipd. V tej dvorani smo organizirali tudi razna predavanja, ki so bila vedno dobro obiskana, ne samo s strani naših članov, pač pa tudi ostalih krajanov. Za vse to se PDG Kotlje najlepše zahvaljujemo.

Jeseni 2024 pa je prišlo do spremembe pri dežurstvu gasilskega doma, zato se nismo mogli več uskladiti z njimi in našimi vaditelji. V tem času nas je zapustila tudi dolgoletna vaditeljica Barbara. Tako smo ostali brez dvorane in brez vaditeljice.

Zaprosili smo za prostore v večnamenski dvorani Kotlje in dobili termin v mali telovadnici, kjer zdaj poteka telovadba nemoteno vsako sredo od 18. do 19. ure pod vodstvom nove vaditeljice Brede. V

Zaprosili smo za prostore v večnamenski dvorani Kotlje in dobili termin v mali telovadnici, kjer zdaj poteka telovadba nemoteno vsako sredo od 18. do 19. ure pod vodstvom nove vaditeljice Brede. V

Zaprosili smo za prostore v večnamenski dvorani Kotlje in dobili termin v mali telovadnici, kjer zdaj poteka telovadba nemoteno vsako sredo od 18. do 19. ure pod vodstvom nove vaditeljice Brede. V novih prostorih se dobro počutimo in tudi z novo vaditeljico smo se zelo dobro ujeli.

Vse od začetka delovanja skupine Kotlje, ki je štela le 7 srčno-žilnih bolnikov pa do danes, ko šteje naša skupina 54 članov (op. nekateri so samo podporni člani) so se zamenjali tudi vodje skupine, in sicer:

g. Jože Magdič od 2005 do 2011

g. Vinko Gostenčnik od 2011 do 2019

in od leta 2019 vodim skupino Branko Junger.

K telovadbi hodi bolj ali manj redno okrog 20 članov. Stremimo pa k temu, da se telovadbe udeleži čim več članov in s tem poskrbijo za svoje zdravje in dobro počutje.

Branko Junger

KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE IZ ARHIVA SKUPINE ČRNEČE

Po zaslugi prizadevne Berte Mlakar so se v Črnečah 16. februarja 2009 pridružili Koronarnemu klubu Mežiške doline. Pod vodstvom Petra Kordeža jih je v prostorih Osnovne šole Črneče sprva vadilo le šest ali sedem. V naslednjih letih pa se je število udeleženi samo še večalo. Sedanja udeležba se končuje že pri enaintridesetih in več. Lokacijo smo prestavili v dvorano Gasilskega doma Črneče

Rehabilitacijsko vadbo sedaj vodita Katarina in Primož Kranjc. Nista pa samo vaditelja, sta tudi naša svetovalca in pomočnika pri reševanju vsakodnevnih zdravstvenih težavah.

Poleg koristnih za zdravje srca pa je za nas še bolj pomembno tudi druženje ne le na urah vadbe ampak tudi na izletih in piknikih. Vedno se radi pridružimo kakšni dobrodelni akciji ali pozorno prisluhnemo predavanjem primarij dr. Cirile Slemenik Pušnikovi.

V letu 2024 lahko izpostavimo še dejavnosti kot so:

Tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED

V letu 2024 je bil izveden program opolnomočenja, ki je imel namen preverjanja

zdravstvenega stanja članov, ki so v preteklosti preživeli težja srčna obolenja kot je srčni zastoj, srčni infarkt ali kakšna težja operacija v zvezi s srčnimi težavami za katere so bila

izvedena različna predavanja s področja kardiologije, psihologije, zdrave prehrane in še kaj.

Udeležili smo se proslave v počastitev svetovnega dneva srca 28. septembra v Druženem domu na Prevaljah kamor so bili vabljeni tudi svojci in znanci naših članov.

Ena žalostnejših zadev pa je bila Žalna seja v spomin nekdanjemu predsedniku in ustanovitelju KKMD Ivanu Žagarju, ki je bila 14. oktobra 2024.

!6 in 18. oktobra smo se v Črnečah učili uporabljati pametni telefon in spoznali marsikatero možnost, ki je do sedaj nismo poznali. Delavnico je pripravilo Ministrstvo za digitalno preobrazbo.

Za slovo od leta 2024 pasmo se družili ob zdravi in dobri hrani in pijači ter zvokih harmonike.

Naj v imenu vseh članov skupine Črneče zaželim lepo zdravo in seveda veselo leto 2025 ter mnogo dobre volje na medsebojnih srečanjih.

Vodja skupine: Marijana Rožič





SKUPINA ČRNA NA KOROŠKEM RASTEMO IN SE POVEZUJEMO

Skupina Črna na Koroškem, ki deluje pod okriljem Koronarnega kluba Mežiške doline, je ena od pomembnih podpornih skupin za srčno-žilne bolnike v naši regiji. Ustanovljena je bila leta 2004 na pobudo g. Ivana Žagarja, ustanovitelja Koronarnega kluba Mežiške doline, z namenom nuditi podporo, pomoč in aktivnosti za ljudi s srčno-žilnimi obolenji.

Prvi vodja skupine, g. Franc Pumpas, je skupaj s petimi člani začel telovaditi v glasbeni učilnici Osnovne šole Črna na Koroškem. Kljub skromnim začetkom so člani hitro ugotovili, da prostor ni primeren za vadbo. Preselili so se v telovadnico ZDUM, kasneje CUDV kar je omogočilo boljše pogoje in povečanje števila članov na dvanajst.

Vodenje skupine je leta 2008 prevzel g. Franček Tomaž in jo uspešno vodil do leta 2012, ko ga je nasledil g. Silvester Kranjc. Po njegovi smrti leta 2018, je štafeto prevzel g. Jani Selišnik. Pod njegovim vodstvom je skupina dosegla pomemben mejnik – število članov se je povečalo na 29, kar kaže na rast in uspešno delovanje skupine. S koncem leta 2024 so začele delovati telovadne aktivnosti v športni dvorani O.Š. Črna na Koroškem.

Z letom 2025 sem vodenje skupine prevzel Mirko Kompreg in nadaljujemo z bogato tradicijo srčne vadbe, podpore in povezovanja članov. Skupina Črna na Koroškem ni zgolj prostor za fizične aktivnosti, temveč tudi prostor za prijateljstvo, izmenjavo izkušenj in podporo.

Vsi člani se zavedajo pomembnosti skupnih aktivnosti za izboljšanje kakovosti

OIZBRISATICELO STRAN

življenja in ohranjanje zdravja. Hvaležni so vsem, ki so prispevali k razvoju in uspehu skupine, ter se veselijo novih izzivov in priložnosti za rast.

Skupina Črna na Koroškem ostaja ponosna srčna skupnost, ki že več kot dve desetletji krepi zdravje in povezuje ljudi.

Mirko Kompreg



RAZPIS LETOVANJ – ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

Kot vsako leto smo tudi v letu 2025 pristopili k organiziranju šole zdravega življenja. V letu 2025 smo se dogovorili za Naslednje lokacije:

TERME KRKA imamo na razpolago naslednji dve lokaciji:

- Vile inHotel Talaso Strunjan in
- Zdravilišče Šmarješke toplice

SSAVA Turizem:

- Vile park , PORTOROŽ
- Zdravilišče Radenci

LOKACIJA	TERMIN	CENA	DOPLAČILO
HOTEL LAGUNA IN VILE Strunjan	18. 05. – 25. 05. 2025	525,00 €	Enoposteljna soba
HOTEL SVOBODA Strunjan	18. 05 - 25. 05 2025	595,00 €	25,00 €/ DAN
ŠMARJEŠKE TOPLICE	17. 08 - 24. 08 2025	462,00 €	20,00 €/ DAN
VILE PARK - PORTOROŽ	08. 06, -15- 06. 2025	413.00 €	20.00 € / dan
ZDRAVILIŠČE RADENCI	31. 08 - 07. 09. 2025	399,00	20.00 € / dan

Cene so za sedemdnevno letovanje. V ceno ni vračunan turistična taksa, ki znaša 3,13 € na dan in prijavnina 2,50 €. V zdravilišču Radenci znaša TT 2.50 €/dan

Pri številu prijavljenih nad 20 oseb je organiziran brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri. V kolikor je število prijavljenih manjše je cena avtobusnega prevoza 40 € / osebo.

Vsekakor vas prosim, da ~~se~~ primeru zainteresiranosti prijavite čim prej, ker je potrebno še urediti nekaj zadev, ki se pojavljajo pri organizaciji. Trideset dni pred odhodom moramo oddati seznam prijavljenih.



SKUPINA KOTLJE

Skupina Kotlje je začela delovati leta 2005 pod vodstvom g. Magdiča. Telovadba je potekala v takratni dvorani kulturnega doma Prežihov Voranc Kotlje. Dvorano je bilo potrebno predhodno ogrevati, za kar je skrbel g. Vinko Gostenčnik. Stroški za kurilno olje so bili kar visoki, dvorana pa prevelika za takratno skupino, ki je štela le 7 članov. V dogovoru z Osnovno šolo Kotlje je nato telovadba potekala v eni od učilnic šole.

Skupina je vztrajno naraščala, zato je bilo potrebno zagotoviti večji prostor za telovadbo. V naši skupini je bilo kar nekaj članov hkrati dejavnih v Prostovoljnem gasilskem društvu Kotlje in tako smo se dogovorili za uporabo njihove dvorane enkrat tedensko. Pogoji so bili odlični tako za telovadbo, kot tudi za razna druženja ob rojstnih dnevih, zaključku leta, za pusta, ipd. V tej dvorani smo organizirali tudi razna predavanja, ki so bila vedno dobro obiskana, ne samo s strani naših članov, pač pa tudi ostalih krajanov. Za vse to se PDG Kotlje najlepše zahvaljujemo.

Jeseni 2024 pa je prišlo do spremembe pri dežurstvu gasilskega doma, zato se nismo mogli več uskladiti z njimi in našimi vaditelji. V tem času nas je zapustila tudi dolgoletna vaditeljica Barbara. Tako smo ostali brez dvorane in brez vaditeljice.

Zaprosili smo za prostore v večnamenski dvorani Kotlje in dobili termin v mali

telovadnici, kjer zdaj poteka telovadba nemoteno vsako sredo od 18. do 19. ure pod vodstvom nove vaditeljice Brede. V

Zaprosili smo za prostore v večnamenski dvorani Kotlje in dobili termin v mali telovadnici, kjer zdaj poteka telovadba nemoteno vsako sredo od 18. do 19. ure pod vodstvom nove vaditeljice Brede. V

Zaprosili smo za prostore v večnamenski dvorani Kotlje in dobili termin v mali telovadnici, kjer zdaj poteka telovadba nemoteno vsako sredo od 18. do 19. ure pod vodstvom nove vaditeljice Brede. Vnovih prostorih se dobro počutimo in tudi z novo vaditeljico smo se zelo dobro ujeli.

Vse od začetka delovanja skupine Kotlje, ki je štela le 7 srčno-žilnih bolnikov pa do danes, ko šteje naša skupina 54 članov (op. nekateri so samo podporni člani) so se zamenjali tudi vodje skupine, in sicer:

g. Jože Magdič od 2005 do 2011

g. Vinko Gostenčnik od 2011 do 2019

in od leta 2019 vodim skupino Branko Junger.

K telovadbi hodi bolj ali manj redno okrog 20 članov. Stremimo pa k temu, da se telovadbe udeleži čim več članov in s tem poskrbijo za svoje zdravje in dobro počutje.

Branko Junger



PRISLUHnite SRCU

V mladosti smo se želeli dokazati:

Z učenjem, športom, delom,

Srce nas ni ustavilo

Stkalo so se prijateljstva – družina

Srce se je napolnilo s srečo,

e je imel partner razumevajoče srce.

Včasih smo se znašli v težavah,

Žalostni smo bili.

Toda srce se ne očisti s solzami,

Ne ženite si k srcu,

So nam svetovali ljudje.

Ko čutite težave

Ne ženite si k srcu,

Kajti sreča počiva v njem.

Tilka Dorič

SKRB ZA ZDRAVJE VADBENE SKUPINE TRG - JAVORNIK

Vsak človek si želi biti zdrav, najmanj pa relativno zdrav t.j. zdrav z določenimi biološkimi, starostnimi in za-zdravljenimi omejitvami. Za dosego zdravstvenega ravnotežja pa mora vsak zase aktivno prispevati z zdravim načinom življenja, največ pa z gibanjem. ČIČ ne da NIČ.

Vsi bi radi zdravo telo in zdrav um, kar pa ne pride samo od sebe. Vedeti je treba, da je človek sam svojemu telesu gospodar in kolikor človek svojemu telesu da, toliko mu bo telo vrnilo. Za lastni »pogon« je potrebna duševna motivacija, pri kateri si lahko vsak posameznik postavi njemu dosegljive cilje, t.j. cilje, ki jih v stvarnem življenju lahko korak po koraku uresničuje.

Ni pomembno, kje in kako se krepimo, pač pa je pomembno, da se razgibavamo in telovadimo vsak dan tako intenzivno in tako dolgo kot nam dopuščajo telesne zmogljivosti. Z upoštevanjem individualnih zmožnosti je mala verjetnost, da nam bi telesno gibanje škodilo in velika verjetnost ali kar gotovost, da nam bo pomanjkanje gibanja na dolgi rok škodilo.

Velja izkoristiti vsako priložnost za gibanje telesa tako kot tudi vsak intelektualen napor in krepitev duhovne kondicije. Z gibanjem človek odganja in tudi premaguje bolezen. Če se zanemarimo, zamremo in tudi relativno prej umremo.

Za eno od oblik organiziranega gibanja in pravilne telesne kulture na območju občine RAVNE na Koroškem skrbi domačinka ga. JEŽ Berta, ki v prostorih Zdravstvenega doma RAVNE na Koroškem vsak torek in vsak četrtek od 18. ure do 19. ure, včasih tudi dlje, pod pokroviteljstvom Koronarnega kluba Mežiške doline (KKMD) vodi telovadbo svojih članov t.j. »telesne vaje« tudi z različnimi rekviziti (žoge, elastični trakovi in podobno). Pred začetkom telovadbe vsakemu udeležencu izmeri krvni tlak, ki ga skrbno zapisuje v svojo evidenco. Ima preiščen in starejšim primeren vadbeni program, ki udeležence spomni, da so ujetniki lastnega telesa, za katerega morajo nekaj več narediti, hkrati pa jih socialno povezuje in duševno osvobaja. Udeleženci organiziranega izvajanja telesnih vaj smo postali zasvojenici, saj smo pod njenim vodstvom motivirani k ponavljanju in širitvi nabora telesnih vaj in radi prihajamo na tako aktivno druženje, ki je preraslo tudi v družabna srečanja.

OSOJNIK Alojz



KAJ NAS ČAKA V LETU 2025 ?

Teško je napovedati kaj nas čaka v letu 2025. Pa kljub temu bom poizkušal nanizati večino nalog, ki so bistvene za delo Koronarnega Kluba. Vsekakor bom navedel bistveno. Vse kar bo prišlo še vmes bomo videli in dodali v poročilu za leto 2025.

Naj začnem z našo osnovno in poglobljevno nalogo, to je :

Vseživljenjska rehabilitacijska vadba srčno žilnih bolnikov. To je naloga, ki zajema delo, ki ga začenjajo srčni bolniki takoj po kakršnem koli težjem dogodku kot je infarkt, srčni zastoj ali večja operacija na srcu. Z rehabilitacijo takšnega stanja začenjamo že kaj jmalu po okrevanju ali v bolnišnični rehabilitaciji ali v zdraviliški rehabilitaciji. To je rehabilitacija, ki je nujna takoj po dogodku. Nujno je vsekakor s to rehabilitacijo nadaljevati redno vsaj enkrat tedensko. Priporočljiva pa je rehabilitacijska vadba dvakrat tedensko ali tudi več. Tisto več pa pomeni, da tudi sami pridobivamo fizično moč vsakodnevno v obliki hoje ali individualnih vaj. Zavedajmo se, da je gibanje osnovna oblika rehabilitacije.

Izobraževanje srčno žilnih bolnikov in vsega prebivalstva s pomočjo izvajanja predavanj, ki jih opravljajo strokovnjaki vseh zdravstvenih področij. Namreč, naše zdravje odvisno od vsesplošnega poznavanja delovanje človeškega organizma. Vemo, da na naše zdravje vpliva celoten zdrav življenjski slog., kar zajema prehrano, počitek, izogibanje nezdravim življenjskim navadam. Da se opolnomočimo za splošno zdravje je naloga Društva srčnih bolnikov - Koronarni klub Mežiške doline, da nudimo možnost izobraževanja prebivalstva na sploh. Kako si predstavljamo uresničevanja poslanstva?

V tekočem letu si bomo prizadevali organizirati predavanja v vseh skupinah našega kluba.

- -Vsaj enkrat letno predavanje specialista kardiologa po vseh skupinah kamor bomo povabili tudi ostale občane naših občin. Poizkušali bomo združevati manjše skupine za predavanje na eni lokaciji.
- Naslednje področje je tematika s področja psihologije za kar bomo angažirali strokovnjaka psihologa, ki bi nam predstavil problematiko depresij, strahov, pozabljanja in demence ter pomen druženja in vključevanja v skupine, ki so še kako pomemben člen pri našem delu. Sem spada tudi druženje na urah rehabilitacijske vadbe.
- Področje zdrave prehrane in pomen vzdrževanja primerne telesne teže. Tukaj bi dali poseben pomen prehrani, ki je ob enem tudi naše zdravilo. Iz preteklega leta imamo dobre izkušnje s predavanji dietetičarke, ki nam je že govorila in na spodbujala k zdravem življenjskem slogu.

Šola zdravega življenja: Način druženja na prijetnih lokacijah ob morju ali zdraviliščih. To je oblika druženja, ki nas privede na nam znano lokacijo, kjer nas intenzivno usmerja v delo na vseh področjih naših aktivnosti. Naše poznane lokacije so Strunjan, Šmarješke toplice,

Zdravilišče Radenci in Portorož. Tudi časovno so prilagojene tako, da ima sleherni možnost koriščenja letnega dopusta po svoje.

Šola zdravega življenja zajema celoten obseg dela od Rehabilitacijske vadbe, druženja, izobraževanja, zdrave prehrane do veselih uric v večernem času. Odvisno pa je seveda od posameznikov koliko tega izkoristijo. Konkretno imamo za leto 2025 pripravljene štiri lokacije v sprejemljivih terminih in sorazmerno dobrih cenah. To je: Kompleks Strunjan, kjer je organizirano vse na enem mestu. Enako je tudi v Zdravilišču Šmarješke Toplice in Zdravilišču Radenci. Edino za destinacijo Portorož moramo orga nizirati rehabilitacijsko vadbo z lastnimi vaditelji. Prav tako moramo poskrbeti za kvalitetne predavatelje. V ta namen se poslužujemo zdravnikov iz Splošne bolnice Izola, ki nam radi priskočijo na pomoč.

Druženje in prosti čas: To je področje, ki je bilo v letu 1014 nekoliko zapostavljeno zaradi obilice dela z izvajanjem programa opolnomočenja, ki je bil izvajan pod okriljem ministrstva za zdravje in nam naložil 14 predavanj za ožjo skupino 60 članov. 40 ur usmerjene rehabilitacijske vadbe, dvakrat letno opravljanje laboratorijskih preiskav in usklajevanje ter administrativno vodenje celotne zadeve.

Za leto 2025 planiramo dva društvena izleta in piknik vsega članstva na primerni dostopni lokaciji. Izlete planiramo enega v pomladanskem času in drugega jeseni. Piknik bomo izvedli proti koncu poletja ali v začetku jeseni. Predlagam, da se v skupinah začnete pogovarjati in zbirati dobre predloge za izvedbo izletov kot za piknik (lokacija in vsebina). V mislih imam enodnevne izlete v kraje kjer še nismo hodili.

Srčkova pot KKMD: V letu 2024 smo že delno načeli planiranje srčkove poti v Kotljah. Na ogledu smo bili v sestavi Prim Cirila Slemenik Pušnik, prim Janez Tasič, Branko Junger in moja malenkost. Prvotno traso smo izbrali na poti mimo Prežihove bajte, na Šance, mimo Šrotneka in na Rimski vrelec. Ugotovili smo, da jo bo treba zaradi težavnosti nekoliko spremeniti. Padla je odločitev, da resno pristopimo k planiranju in realizaciji v pomladanskem delu leta 2025. K izvedbi bomo povabili tudi člane iz drugih skupin, da skupno postavimo traso in jo primerno označimo. Vsa nadaljnja navodila bodo sledila.

Alojz Ovnič

OB 20 LETNICI DELA KORONARNEGA KLUBA - AED

Koronarni klub Mežiške doline je izjemen primer uspešnega delovanja v lokalni skupnosti, saj letos praznuje **20-letnico svojega obstoja**. V okviru Zveze koronarnih klubov Slovenije smo postali ne le po članstvu, ampak po svojem strokovnem delu med najuspešnejšimi v državi. Ima status društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva in status humanitarne organizacije. Naše osnovno vodilo je **VSEŽIVLJENJSKA REHABILITACIJA** bolnikov z boleznimi srca in ožilja in pomoč visoko ogroženim osebam, da pravočasno prepoznajo svoje rizične dejavnike, ki lahko privedejo do usodnih srčno - žilnih dogodkov kot so srčni infarkt, možganska kap, bolezni arterij nog.

V vsaki stvari je nekaj dobrega, lahko rečemo, ko je Ivan Žagar utrpel obsežen srčni infarkt. Bil je deležen vseh naprednih načinov zdravljenja. A imel je številne rizične dejavnike, veliko vprašanj o svoji bolezni, kar ga je vodilo, da je skupaj s svojimi prijatelji ustanovil koronarni klub Mežiške doline. Leta 1996 so Koronarni klub Ljubljana, Celje, in Slovenske Istre podpisali pogodbo o ustanovitvi zveze, ki je bila vpisana leta 1997 v register društev. Za dejavnosti koronarnih klubov je slišal v zdravilišču, kjer je bil na rehabilitaciji po srčnem infarktu. Spoznal je, da bi lahko z ustanovitvijo kluba pomagali številnim srčnim bolnikom,. Kako pomembna je ozaveščenost srčnih bolnikov o svoji bolezni, dejavnikih, ki jih ogrožajo za ponovni dogodek in aktivnostih, da to preprečujejo, so bili tudi moje vodilo, da sem sprejela strokovno mentorstvo na povabilo predsednika Ivana Žagarja.

S številnimi predavanji od Črne, Mežice, Prevalj, Raven, Kotelj, Dravograda, Črnce smo osveščali bolnike, da lahko z

aktivnostmi v klubu odpravljamo dejavnike tveganja, z redno telesno aktivnostjo, spodbujanju k odpravljanju rizičnih dejavnikov kot so kajenje, neustrezna hrana, pomenu rednega jemanja zdravil, ki so za te bolnike življenjskega pomena. Pomemben vidik vključevanja članov je tudi zmanjšanje psihičnega stresa ob hudi bolezni, oziroma psihosocialna razbremenitev posameznika. Tudi predsednik Ivan je rekel, druženje je zame najboljše zdravilo proti depresiji.

Posebej ponosna sem, da je bil naš koronarni klub v slovenskem merilu prepoznan kot vodilni v postavitvi mreže javno dostopnih AED (avtomatski zunanji defibrilator). Prva uspešna namestitev in rešeno življenje bolnika s srčnim zastojem je bila že leta 2007. Leta 2011 smo pričeli izvajati tečaje oživljanja z uporabo AED v šolah pri osmošolcih, devetošolcih in dijakih srednjih šol. Ob dnevu srca smo 26.9.2013 v Črni na Koroškem ustanovili INICIATIVO ZA AED. Bili smo vzgled mnogim po Sloveniji za postavitve AED. Za vsemi temi aktivnostmi je ogromno ur Petra Kordeža in reševalcev, ki so izvedli številne tečaje oživljanja z uporabo AED, za kar sem jim zelo hvaležna.

Brez dobrih, strokovno usposobljenih vaditeljev po različnih krajih Koroške naš osnovni namen druženja- redna vadba in aktivnosti članov v društvu ne bi bil dosežen.

Število članov narašča, iz 5 ob ustanovitvi, nas je že 580, kar kaže, da so naše aktivnosti prepoznane kot dobre. Veseli nas, da bolniki prepoznajo koristi ob vključitvi v klub, zdravniki pa smo zadovoljni, ker imajo člani dobro urejene dejavnike tveganja in bistveno manj ponovitev srčno- žilnih zapletov.

Če povzamemo je cilj vseživljenjske rehabilitacije obvladovanje vzrokov in posledic bolezni ter tveganj za njeno poslabšanje, boljšanje telesne zmogljivosti

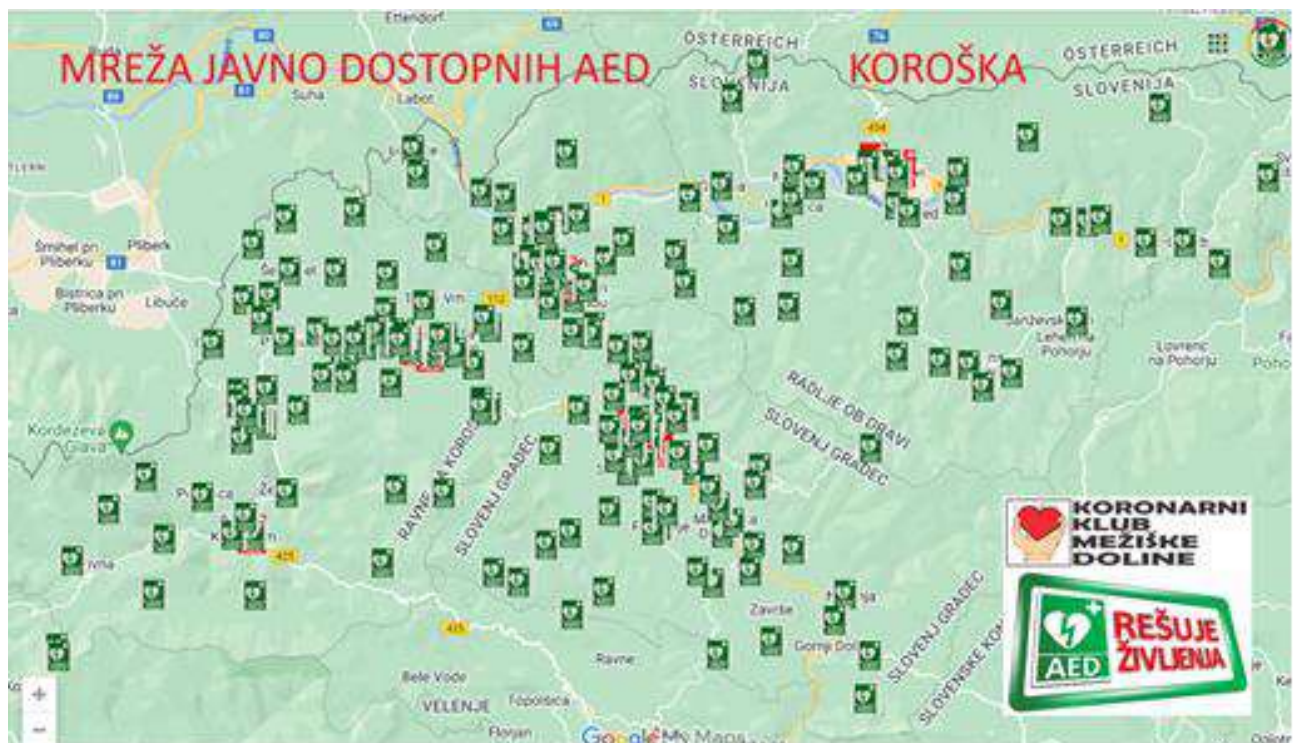
in opolnomočenje članov ter njihovo vključevanje v delovno in socialno okolje. To bo naše vodilo tudi v naslednjih letih. Medicinska stroka se hitro spreminja, morali ji bomo slediti tudi mi v klubu in težiti k izboljšavam. Poleg starejših bolnikov, katerih število s podaljševanjem življenjske dobe narašča, bomo morali poseben poudarek dati tudi mladim, ki potrebujejo drugačne pogoje vadbe in pomoč, da se vrnejo na svoje delovno mesto brez posledic bolezni ali težjih oblik srčnega popuščanja.

20-letnica delovanja je pomemben mejnik, ki kaže na dolgoletno predanost kluba zdravju in dobremu počutju prebivalcev Mežiške doline, potrudimo se, da tako ostane nadalje.

Strokovna mentorica Koronarnega kluba Mežiške doline

Prim. Cirila Slemenik Pušnik dr. med. spec. kardiologije, vaskularne in interne medicine

Peter Kordež





Nasveti mladim vodje iniciative Petra



Iniciativa za AED



Razširjena sestava





Svetovni dan srca na Prevaljah - mladi so zakon



V okolici Strunjana - rekreacija po zajtrku



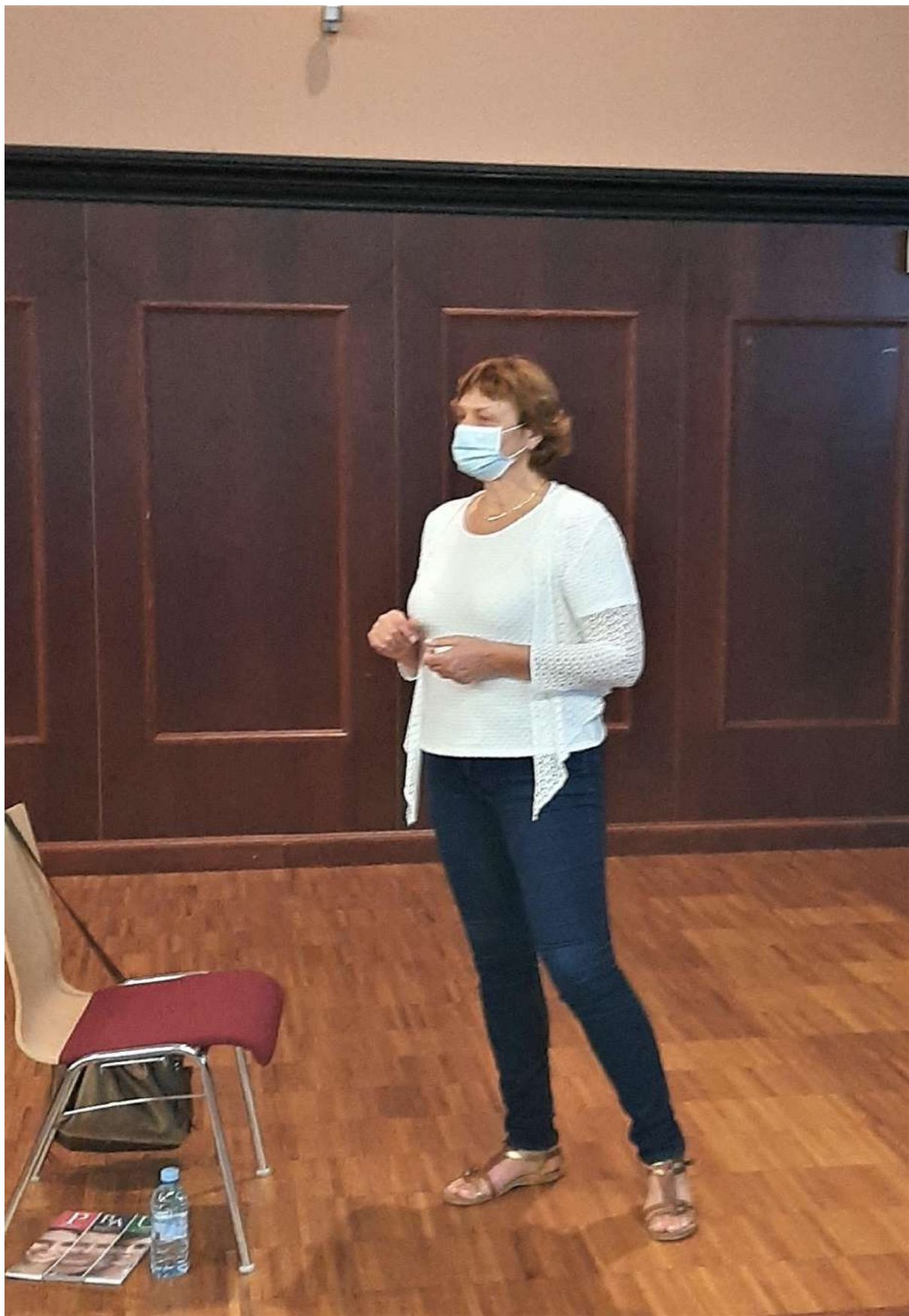
Zborček in pol



Saj vete čemu je namenjen AED



KO JE BILA KORONA NAŠ GOSPODAR - Lilijana Žerdoner





Na Prevaljah 9. September 2020 - predavanje po ZOOM-u





Na pohodu brez mask



Primož je dal komando



Telovadba na gradu na Ravnah - Skupina Čečovje





Na lešah



Leta 2023 v Portorožu



2024- Slovo od leta



Na zdravje



Srečni in veseli

2023 Smo se udeležili vseslovenskega srečanja srčnih bolnikov v Velenju



Bili smo z dvema avtobusoma



Nagovor predsednice Šaleškega koronarnega kluba

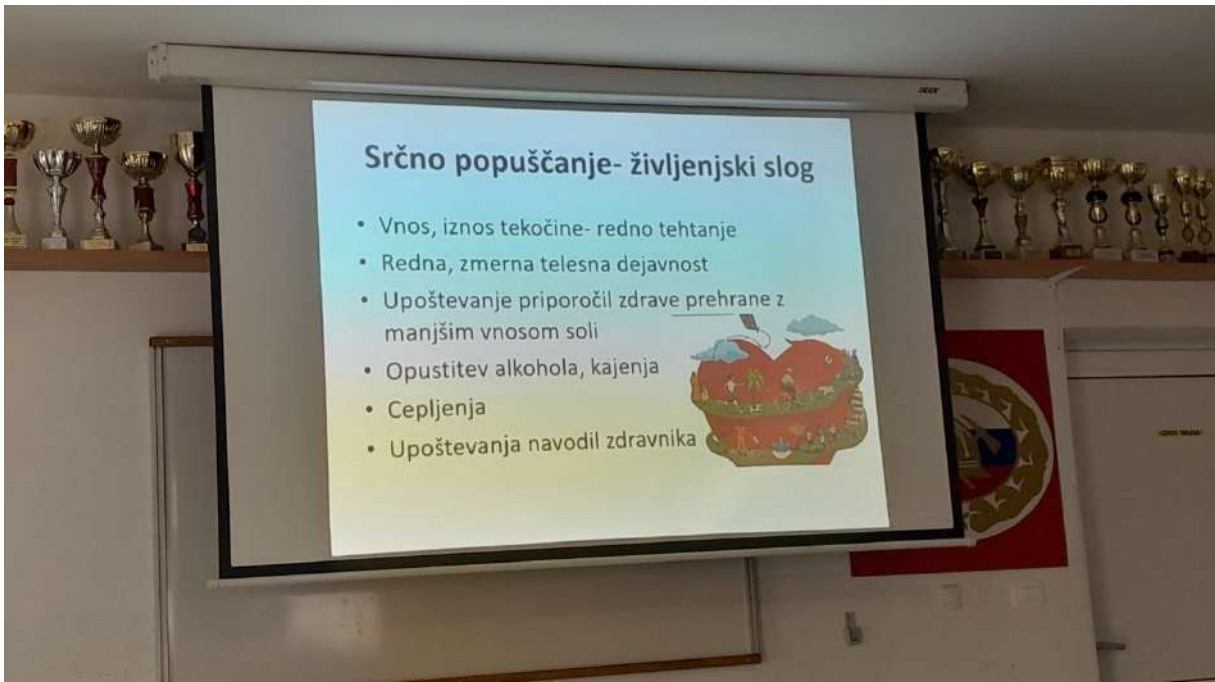




Trije šefi - Predsednica KK Velenje, Predsednik ZLGKS , Župan mestne občine Velenje ob vseslovenskem srečanju koronarnih klubov v Velenju



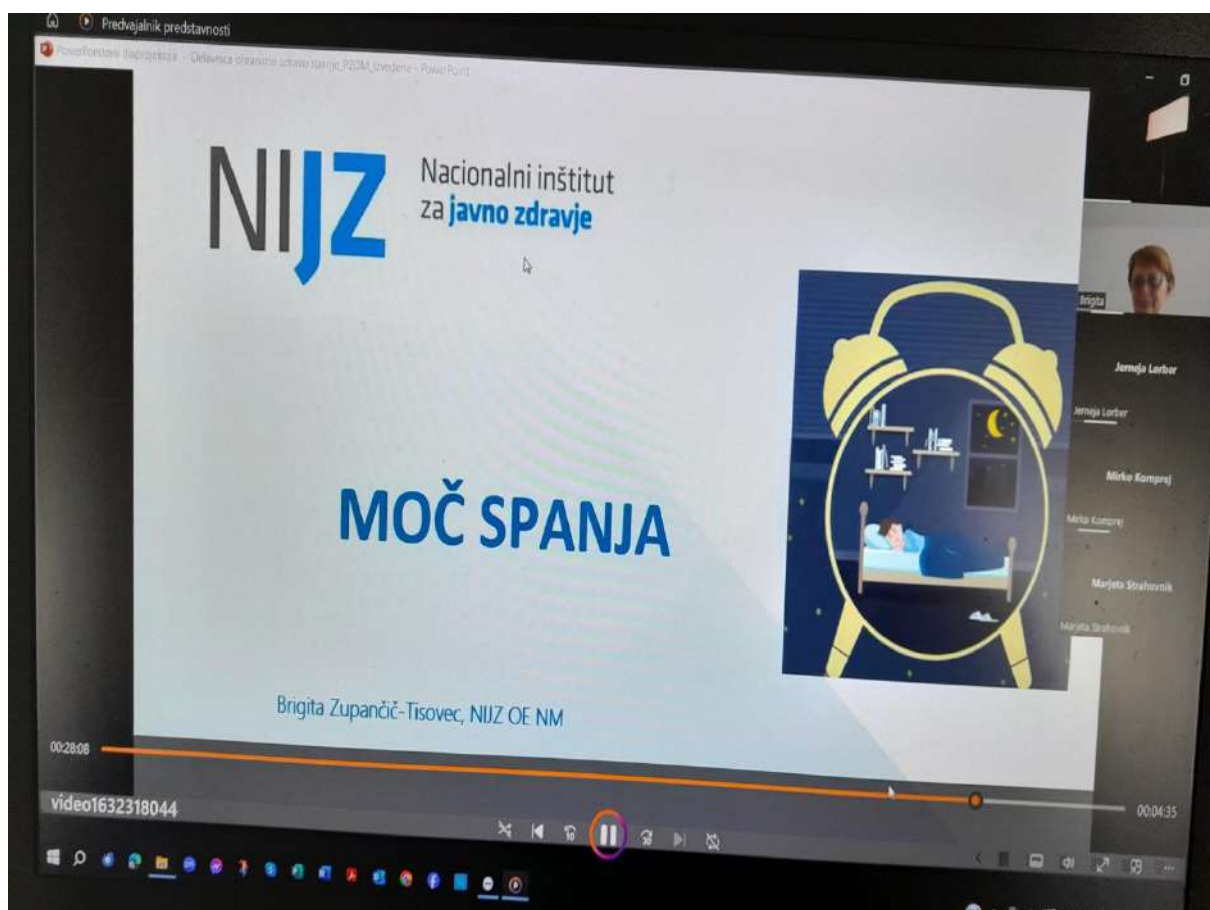
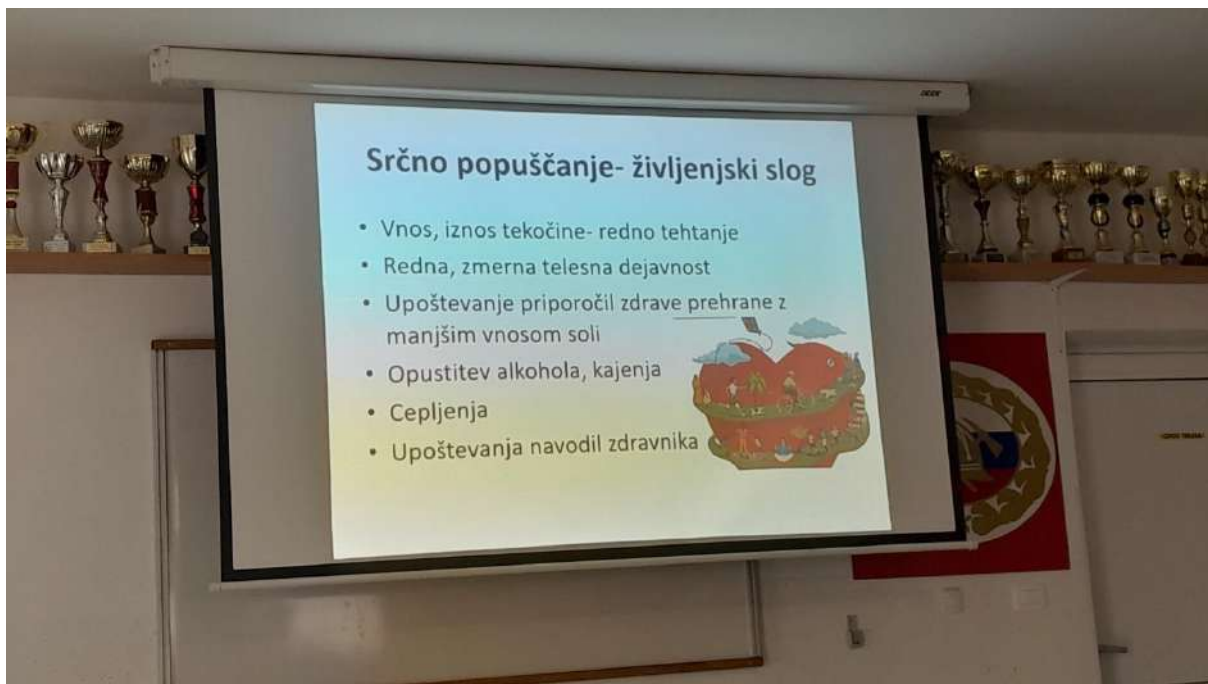
Hvala jim za organizacijo.



Srčno popuščanje- življenjski slog

- Vnos, iznos tekočine- redno tehtanje
- Redna, zmerna telesna dejavnost
- Upoštevanje priporočil zdrave prehrane z manjšim vnosom soli
- Opustitev alkohola, kajenja
- Cepljenja
- Upoštevanja navodil zdravnika





Predavanje na daljavo iz Novega mesta

IZBRIŠI CELO STRAN



V Lovranu in Opatiji

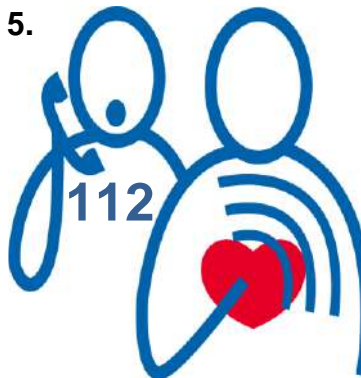
KAKO UKREPAMO OB NUJNIH STANJIH?!!! **HITRO IN PREUDARNO!!!**

1. KO SE NEKDO ZGRUDI ALI NEGIBNO LEŽI NA TLEH:



PREVERIMO VARNOST!!!
TAKOJ PRISTOPIMO!!!
RAHLO GA STRESEMO
ZA RAMENA IN
GLASNO POKLIČEMO:
KAKO STE?!!!
ČE SE ODZOVE, GA
PUSTIMO V TEM POLOŽAJU,
PREVERJAMO STANJE, ČE
SE NE ODZOVE:

5.



ČE UGOTOVIMO, DA
BOLNIK **NE DIHA:**

POKLIČEMO 112 IN
POŠLJEMO NEKOGA
PO AVTOMATSKI
DEFIBRILATOR (AED),
ČE VEMO, DA JE
NAMEŠČEN NEKJE V
BLIŽINI, **MI PA TAKOJ**
PRICHNEMO Z
OŽIVLJANJEM!!!

2.



SPROSTIMO DIHALNO POT

ZVRNEMO GLAVO IN
DVIGNEMO BRADO!!!
RAZPREMO USTA IN
PREVERIMO, DA V NJIH NI
TUJKA, SNETE PROTEZE ...
ČE KAJ OPAZIMO, TO
ODSTRANIMO IN ...

6. OŽIVLJANJE 30 : 2 (ALI SAMO STISI PRSNEGA KOŠA) STISI PRSNEGA KOŠA VSAJ 100/MIN IN NE HITREJE KOT 120/MIN

30 STISOV



2 VPIHA

ČE VESTE KAKO, NA VSAKIH
30 STISOV NAREDITE 2 VPIHA,
ČE NE, STISKAJTE PRSNI KOŠ
NEPREKINJENO!!!



3.



PREVERIMO DIHANJE:
PRISLONIMO UHO ČIM
BLIŽJE NOSU IN USTOM
TER **POSLUŠAMO,**
OBČUTIMO, ALI ZRAK
PRIHAJA IZ DIHAL, IN
GLE DAMO NA PRSNI
KOŠ, ALI SE DVIGA IN
SPUŠČA. ZA TO
PORABIMO 10 SEKUND
... zaznati moramo vsaj 2 vdih in
izdih, da lahko rečemo, da oseba
normalno diha ...

7.



KO DOBIMO **AED,** ČIM
PREJ NAMESTIMO
ELEKTRODE NA
BOLNIKOVE GOLE PRSI,
GA VKLJUČIMO IN

SLEDIMO NAVODILOM!!!
KI JIH DAJE APARAT.

AED JE VAREN!!!
Z NJIM **NI MOŽNO**
ŠKODOVATI BOLNIKU, NA
KATEREGA GA NAMESTIMO!

4.

Najbolj zanesljiv znak, da
srce deluje, je **DIHANJE!!!**



Normalno dihanje nezavestne
osebe je TIHO in PLITVO, kot
pri nekom, ki zelo mirno spi.
Tega ne smemo zamenjati za
hropenje, grgranje, smrčanje
ali sopenju podobne zvoke, ki
se zelo dobro vidijo in slišijo,
pri osebi, ki meter ali dva od
nas leži na tleh. Temu rečemo
AGONALNO DIHANJE in je
znak zastoja srca!!! Tak bolnik
nujno potrebuje oživljanje!!!

8.

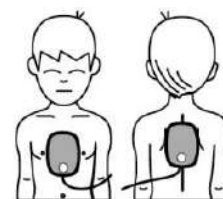


PO SUNKU ELEKTRIČNEGA TOKA
NADALJUJEMO Z OŽIVLJANJEM!!!
APARAT NE NADOMESTI OŽIVLJANJA.
... ČE NISTE VEŠČI UMETNEGA DIHANJA,
IZVAJAJTE STISE PRSNEGA KOŠA
NEPREKINJENO!!!



PRI OTROKU NAJPREJ IZVEDEMO **5 VPIHOV!!!**
NATO **1 MINUTO** IZVAJAMO STISE PRSNEGA KOŠA IN VPIHE (30 : 2),
KAR POČNEMO **Z ENO ROKO!** Z DRUGO ROKO DRŽIMO ZA ČELO IN RAHLO ZVRNEMO GLAVO!!!
NATO **PREVERIMO DIHANJE, POKLIČEMO 112,** ČE NE DIHA, **NADALJUJEMO Z OŽIVLJANJEM 30 : 2**
PRI OTROKU **NE OPUŠČAMO UMETNEGA DIHANJA,** RAZEN V PRIMERU, KO LE-TO NI MOGOČE!!!

ČE NI NA VOLJO ELEKTROD ZA
OTROKE (do 8 let, < 25 kg),
NAMESTIMO ELEKTRODE ZA
ODRASLE.



EVROPSKO ZDRUŽENJE ZA REANIMACIJO
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL - ERC