



20 - LETNICA
KORONARNEGA DRUŠTVA POSTOJNA
1999 - 2019

20 – LETNICA
KORONARNEGA DRUŠTVA POSTOJNA
1999 – 2019

VSEBINA:

NAGOVOR	3
ZAČETKI KORONARNEGA DRUŠTVA	11
PREGLED DELOVANJA DRUŠTVA OD USTANOVITVE DALJE.....	13
OSEBJE, ODGOVORNO ZA POTEK PROGRAMA KORONARNEGA DRUŠTVA.....	17
NAŠE DEJAVNOSTI	19
ZAKLJUČEK.....	29
PRISPEVKI ČLANOV	30

20. OBLETNICA KORONARNEGA DRUŠTVA POSTOJNA

Koronarna društva in klubi - vseživljenjska rehabilitacija koronarnih bolnikov



Prof. dr. Irena Keber, dr. med., predsednica Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije

V Sloveniji imamo razvejano mrežo koronarnih društev (in klubov), ki skrbijo za vseživljenjsko rehabilitacijo koronarnih bolnikov. To so laične prostovoljske organizacije, imajo pa tudi status humanitarnih organizacij in se delno financirajo preko Fundacije za invalide in humanitarne organizacije (FIHO). Strokovno pomoč jim nudijo kardiologi, ki delujejo kot člani strokovnih svetov posameznih društev in klubov. Prvi koronarni klub je bil ustanovljen leta 1981 v Ljubljani, sledila je ustanovitev Koronarnega kluba v Celju leta 1984 in leta 1995 Koronarnega društva Slovenske Istre. Leta 1997 je bila ustanovljena Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije. Ob nastanku je bilo v Zvezo vključenih 590 bolnikov. Postopno se je število društev povečevala, tako da jih je danes 17 in delujejo v 81 krajih po Sloveniji. Število članov pa je od začetnih 590 poraslo na 3856 v letu 2019. V temeljni program vseživljenjske rehabilitacije koronarnih bolnikov, ki poteka v 143 skupinah preko celega leta, pa je bilo vključenih 2817 članov. Razporeditev koronarnih društev in klubov v Sloveniji prikazuje slika 1. Vadbo vodi 156 posebej usposobljenih vaditeljev in vaditeljic, ki so končali tečaj temeljnega usposabljanja vaditeljev za delo s koronarnimi bolniki. Program sledi smernicam kardiološke stroke in ga je potrdil strokovni svet Zveze.

Rehabilitacija je že leta uveljavljen postopek v obravnavi koronarnega bolnika po akutnem koronarnem dogodku in posegih na koronarnem žilju, saj so številne raziskave pokazale njene koristi in ekonomsko upravičenost. V začetnem obdobju je temeljila predvsem na programih telesne vadbe, kasneje so dodali še dodatne dejavnosti, kot so celovita zdravstvena obravnava za oceno bolnikove ogroženosti, odpravljanje dejavnikov tveganja, optimalno vodenje zdravljenja z zdravili in psihosocialni ukrepi. Vse to je zdaj vsebina celovite srčne rehabilitacije.

Koristni učinki rehabilitacije so zdaj dobro poznani in preverjeni z raziskavami. Obstajajo zanesljivi dokazi, da ima rehabilitacijska vadba ugodne učinke na delovanje srčno-žilnega aparata in na srčno-žilne dejavnike tveganja. Izboljša uravnavanje krvnega tlaka, sladkorja in maščob. Zaradi teh vplivov se zmanjša umrljivost in pojav novih srčno-žilnih zapletov. Izboljša tudi kognitivno delovanje, zmanjšuje pojav demence in izboljša psihično stanje. Vključitev v rehabilitacijsko vadbo ugodno vpliva na socializiranost bolnikov, kar je predvsem pomembno za starejše bolnike. Mnoge ugodne učinke rehabilitacijske vadbe opažamo tudi pri naših bolnikih, ki se vadbe radi udeležujejo in kljub staranju ostajajo psihično sveži in dobro telesno zmogljivi.

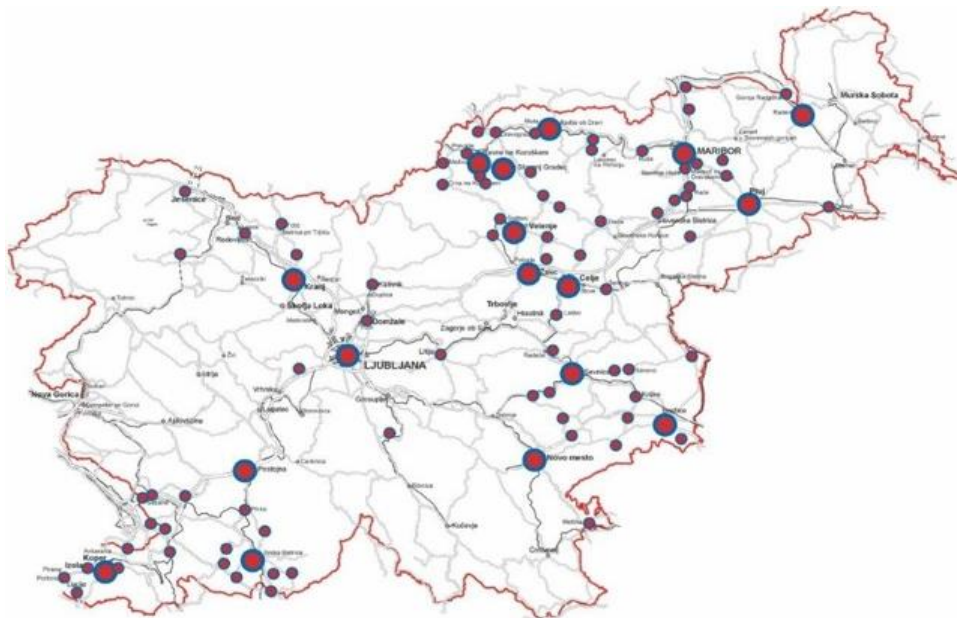
S svojim delovanjem po vsej Sloveniji in s programom vseživljenjske rehabilitacije koronarnih bolnikov so koronarna društva in klubi postali pomemben dejavnik pri varovanju zdravja srčnih bolnikov. Z dejavnostjo koronarnih društev odpravljamo dejavnike tveganja, ustrezno zdravimo ter izboljšujemo telesno, duševno in socialno počutje bolnikov. Na ta način podaljšujemo življenje in kar je še pomembneje, izboljšamo kvaliteto življenja. Rehabilitacija po infarktu ali kateremkoli drugem srčno-žilnem dogodku ne

more biti kratkotrajna, ampak mora kot celovit pristop – redna telesna dejavnost, odstranjevanje dejavnikov tveganja in jemanje predpisanih zdravil in psihosocialna podpora – trajati vse življenje. Ključno je, da bolnik spozna, da z vseživljenjsko rehabilitacijo, z nenehno skrbjo za čim bolj aktivno življenje, v resnici za svoje zdravje lahko največ naredi sam. Programi, namenjeni preventivi bolezni srca in ožilja ter programi rehabilitacije koronarnih bolnikov, ki jih izvajajo društva, vsekakor pomenijo pomemben prispevek k obvladovanju njihovih bolezenskih stanj. Koronarni bolniki se tudi v domačem okolju počutijo veliko bolj varne, saj se dvakrat tedensko redno srečujejo tako s sebi enakimi kot tudi s profesionalno obravnavo v okviru skupin. V društvu je mesto za pogovore, za premagovanje strahu pred novimi zapleti pa tudi za medsebojno pomoč.

Med društvi z daljšo tradicijo sodi KD Postojna, ki letos praznuje 20-letnico ustanovitve. Podobno kot druga koronarna društva se KD Postojna sooča s finančnimi problemi, saj se zmanjšujejo javni viri finansiranja. Razen tega nimajo strokovne pomoči s strani regionalnih zdravnikov, tako da jim pri organizaciji strokovnih srečanj pomagajo zdravniki z obalno-kraške regije in Ljubljane.

Ob jubileju čestitam članom KD Postojna in želim, da kljub vsem težavam vztrajajo pri svoji dejavnosti.

Ljubljana, 30.6 2019



Razporeditev kronanih društev in klubov v Sloveniji (leta 2017)

Iz Zdravstvenega doma Postojna smo prejeli sledeče pismo, navajamo:

Bolezni srca in ožilja lahko imenujemo tudi bolezni sodobnega časa, katere so glavni vzrok umrljivosti v razvitih deželah.

Najpogostejša med boleznimi srca in ožilja je koronarna bolezen.

Bolnike s koronarno boleznijo želimo zdravniki družinske medicine obravnavati celostno. V ambulantah družinske medicine se srečujemo s pacienti že pred nastankom bolezni in z ukrepi preventive pomagamo in spodbujamo paciente, da ostanejo čim dlje zdravi. Če pa se bolezen pojavi, je naša skupna skrb strokovno voditi zdravljenje z zdravili, posegi in predvsem z rehabilitacijo bolnikov ter psihosocialno podporo.

Rehabilitacija po infarktu ali kateremkoli drugem srčno-žilnim dogodkom mora biti vseživljenska s celostnim pristopom.

Na tem področju imajo koronarna društva neprecenljivo vlogo. Omogočajo bolnikom, da imajo rehabilitacijo v domačem okolju, kjer se počutijo varne, pod vodstvom usposobljenih delavcev in v sodelovanju z izbranimi zdravniki. Koronarna društva omogočajo bolnikom vključevanje v celovit pristop rehabilitacije, ki zajema vodeno telesno vadbo, spodbudo pri jemanju zdravil in vztrajanju pri spremembah življenjskega sloga, zmanjševanje dejavnikov tveganja, predvsem pa psihosocialno podporo, ki jo lahko nudi le skupina bolnikov s podobno boleznijo in izkušnjo. Beseda in zgled članov društva zaležejo več kot vse ostale strokovne razlage in prenos izkušenj je neprecenljive vrednosti za vse člane društva.

Koronarno društvo Postojna sodi med tiste z najdaljšo tradicijo in letos praznuje 20 let.

Vsa leta, od samih začetkov, se število članov povečuje. Zdravniki družinske medicine sodelujemo s spodbujanjem in napotovanjem bolnikov v društvo že od prvih začetkov, ko je na pobudo prof. dr. Irene Keber prevzel organizacijo za ustanovitev društva Ivan Ržek, dr. med., spec. internist, ob podpori in sodelovanju Zdravstvenega doma Postojna.

Pri delu z bolniki, ki imajo koronarno bolezen, se nam vsakodnevno potrjuje dejstvo, da Koronarno društvo Postojna uspešno opravlja svoje poslanstvo, ki se odraža na boljšem vodenju in zdravju in kvaliteti življenja koronarnih bolnikov, ki so v ključeni v društvo.

In zdravje je naše največje bogastvo.

Iskrene čestitke ob visokem jubileju in veliko uspehov in veselja pri nadaljnjem delu vam želim.

prim. Irena Vatovec, dr. med., spec. druž. med., Strokovni vodja in direktor Zdravstvenega doma Postojna

in

Ivan Ržek, dr. med. ,spec. pulmolog



Demonstracija oživljanja – dr.med. Ivan Ržek, spec. internist in pulmolog



Igor Marentič – župan občine Postojna

"Koronarno društvo Postojna letos obeležuje 20 letnico svojega delovanja. V tem času se je oblikovala skupnost posameznikov, ki že dve desetletji združuje bolnike z boleznijo srca. Veseli me, da društvo dobro deluje, kar dokazujejo z dejstvom, da se je od začetkov pa do danes povečalo število članov in njihovih dejavnosti.

Današnji način življenja z malo gibanja, uživanjem hitre hrane, življenjem polnim stresa in neprestanega hitenja, vodi v tako imenovane bolezni sodobne civilizacije. Med njimi so na prvem mestu prav prej omenjene bolezni srca in ožilja.

Pogosto pozabljamo, da je zdrav duh le v zdravem telesu doma. In da za zdravo telo ni potreben velik fizični napor in odrekanje. Da je pomembna le močna in dobra volja do spremembe načina življenja, ki smerokaz nam in našim bližnjim obrne v pravo smer. Prav tu v veliko pomoč stopijo koronarna društva in klubi, ki bolnikom in svojem pomagajo pri premagovanju prvih strahov, občutkov nemoči in zmedenosti. Vse, ki jim želimo prisluhniti opominjajo, da ne smemo pozabiti na svoje zdravje in s tem ohraniti najpomembnejšo mišico v našem telesu v izvrstni kondiciji.

Zadovoljen sem, da postojnskemu društvu to uspeva že dvajset let in želim jim, da bi svoje poslanstvo aktivno izvajali tudi v prihodnje. S svojim delom so že dokazali, da so postali pomemben dejavnik pri varovanju zdravja in načina življenja koronarnih bolnikov v naši celotni regiji.

Hvala in še enkrat čestitke ob lepem jubileju"



Robert Smrdelj – župan občine Pivka

Spoštovani!

Dvajseta obletnica društva je gotovo prelomen dogodek v zgodovini vsake nevladne organizacije. To je obdobje, ko se organizacija utrdi in zariše svojo pot. Ljudem v okolju postane prepoznavna in domača. Vedno je tu za nas, za bolnike in njihove bližnje, tu je kadar jo najbolj potrebujemo. Tako je tudi Koronarno društvo Postojna, ki združuje člane občin Pivka in Postojna postalo nepogrešljivi del naših lokalnih skupnosti.

Vse nevladne organizacije imajo svojo dodano vrednost v prostovoljstvu, neprofitnosti in dostopnosti za vsakega občana. V tem se odlikuje tudi naše koronarno društvo. Njegov osnovni namen je izvajanje vseživljenske rehabilitacije, ki jo sestavljajo rehabilitacijska vadba, pohodi, predavanja, tečaji in kot izredno pomemben element v našem društvu prepoznamo tudi druženje.

Koronarnemu društvu Postojna se ob dvajseti obletnici iskreno zahvaljujem za dosedanji prispevek k našemu lokalnemu okolju. Vodstvu in članom iskreno čestitam! Želim vam, da bi si tudi v prihodnosti zastavili smeje cilje ter uspešno vodili društvo tudi v bodoče.

ZAČETKI KORONARNEGA DRUŠTVA

Pisalo se je leto 1999. Kot pravi star slovenski pregovor, tudi tu velja: "Vsaka nesreča k eni sreči", saj je bilo tistega leta kar nekaj srčnih bolnikov, ki so potrebovali posebno oskrbo in telesno dejavnost. Tako se je tistega leta porodila ideja o ustanovitvi Koronarnega društva.

Pobudo za sklic občnega zbora je podala skupina petih občanov – srčnih bolnikov, in sicer: Ivana Požarja, Marjana Šušteršiča, Laszla Balazsa, Anuše Balazs in Josipa Lekšana. Ti so se kot iniciativni odbor predhodno sestali 28.9.1999. Sledil je Ustavnovni občni zbor dne 6.10.1999, ki so se ga udeležili Ivan Požar, Josip Lekšan, Marjan Šušteršič, Laszlo Balazs, Anuša Balazs, Milan Škrli, Peter Mihelj, Janko Kruh, Janez Marinšek, Sonja Fajdiga, Zlata Vasle in Jože Magajna.

Poleg njih so bili tudi zelo dejavni direktor Zdravstvenega doma Postojna Vojko Mihelj, Ivan Ržek, dr.med., prof. dr. Irena Keber, ga. Aleksandra Gorup – predsednica Zveze koronarnih klubov in društev Slovenije, Boža Žitko – fizioterapevtka iz ZD Postojna ter štirje člani Koronarnega društva iz Slovenske Istre in Izole.

Za prvega predsednika je bil predlagan in izvoljen g. Ivan Požar. Svojo nalogo je vzel zelo resno in z veliko zagnanostjo iskal sponzorje, organiziral nove vadbene skupine v Postojni, Pivki in Ilirski Bistrici, poskrbel za nove vaditelje pa tudi za vesela druženja. S pomočjo Zveze koronarnih klubov in društev Slovenije je postavil trdne temelje za nadaljnje delo. Za naše zdravje je takrat skrbel g. Ivan Ržek dr. med., specialist interne medicine in pulmolog, ki nam je bil vedno na voljo za pogovor ali nasvet, obiskoval nas je v telovadnici, nas spremljal na pohodih in izletih. Veliko članov je samo zaradi njegove prisotnosti premagalo strah pred ponovitvijo bolezni.

Omogočil nam je opravljati administrativne posle v prostorih njegove ambulante, vse dokler nismo dobili pisarne v 2. nadstropju Zdravstvenega doma. Kasneje nam je Občina Postojna ponudila prostore za sodiščem na Jenkovi ulici 3.



Odprtje pisarne na Jenkovi ulici 3

PREGLED DELOVANJA DRUŠTVA OD USTANOVITVE DALJE

Koronarno društvo Postojna je bilo ustanovljeno leta 1999 v Postojni, vanj pa so vključeni koronarni bolniki z območja Postojne, Pivke in Ilirske Bistrice. Dejavnost društva je humanitarno in zdravstveno – preventivnega značaja, ki temelji na strokovnih dognanjih in sodobnih načelih rehabilitacije srčnih in srčno–žilnih bolnikov. Predstavlja nadaljevanje kontrolirane, medicinsko vodene rehabilitacije, začete v bolnišnici ali zdravilišču. Zavedamo se namreč, da koronarna bolezen sodi med najpogostejše vzroke smrti. Zato si v društvu prizadevamo preprečevati nastanek in napredovanje srčnih bolezni:

- z navajanjem na zdravo prehrano,
- s spodbujanjem in organiziranjem redne in trajne telesne aktivnosti,
- z opustitvijo kajenja,
- z izobraževanjem,
- z veselim druženjem ipd.

V letu 2002 je bila s strani Zavoda za gozdove markirana gozdna pot, ki se imenuje Srčkova pot. Začne se pri spomeniku na Mačkovcu, in sicer je 3 ali 5 km dolga.

Iz začetnega maloštevilnega društva se je članstvo povečalo na 300 članov. 25. septembra 2004 je društvo praznovalo 5. obletnico na Mačkovcu s krajšim kulturnim programom, ki sta mu je sledila pohod po Srčkovi poti in druženje s plesom. V avli Zdravstvenega doma so pripravili tudi priložnostno razstavo. Osebe Zdravstvenega doma pa je organiziralo brezplačno merjenje krvnega tlaka.

V vseh teh letih so bila organizirana številna praznovanja: pustovanje, praznovanje dneva žena, novoletna praznovanja, obisk oper in gledališč.

Društvo je bilo na začetku zelo aktivno. Veliko se je povezovalo z drugimi koronarnimi društvi, v letu 2002 so se udeležili srečanja v Sevnici.



Srečanje vseh Koronarnih društev Slovenije v Sevnici

Največje vseslovensko srečanje, ki ga je društvo organiziralo, je bilo 5. oktobra 2002 v Postojni. Organizirana sta bila pohod po Srčkovi poti in ogled Postojnske jame.



Srečanje vseh Koronarnih društev in klubov Slovenije v Postojni 5. 10. 2002

Praznovanje 10-letnice

10. obletnico je društvo praznovalo v jamskem dvorcu v Postojni s krajšim kulturnim programom, razstavo in plesom. Navzoče je pozdravil takratni predsednik Ivan Zadel, slavnostni govornik pa je bil Matija Jenko.



Praznovanje 10-letnice

V letu 2011 so v Ilirski Bistrici ustanovili svoje društvo in tako se je število članov precej zmanjšalo. Število članov je ponovno naraslo z ustanovitvijo nove vadbene skupine v Prestranku februarja 2013. Zadnja leta poteka vadba v dveh skupinah v Postojni, in sicer na osnovni šoli Miroslava Vilharja in v prostorih fizioterapije v Zdravstvenem domu, na osnovni šoli v Prestranku in dveh skupinah v Pivki, prav tako na osnovni šoli. Trenutno je v društvo včlanjenih 139 članov, od tega je večina telovadečih, nekateri se udeležujejo zgolj pohodov in izletov ali pa so postali člani zaradi organizirane rehabilitacije v toplicah.

OSEBJE, ODGOVORNO ZA POTEK PROGRAMA KORONARNEGA DRUŠTVA

a/ Zdravstveno stanje naših članov so spremljali:

g. Ivan Ržek, dr. med., specialist internist-pulmolog

ga. Jana Vadnjal, dr. med., specialist splošne medicine

g. Alojz Pavčič, dr. med., specialist družinske medicine

prof. dr. Irena Keber, dr. med.

b/ Vsi dosedanji predsedniki

Ivan Požar, Marjan Leskovar, Zlata Vasle, Josepina Rojc, Anton Požar,

Ivan Zadel in Janez Čuček.

c/ V tem času so se zvrstili številne vaditeljice in vaditelji

Boža Žitko	Virginia Benigar	Sara Cetina
Tomislava Lutar Delost	Kristina Mahne	Veronika Vrabec
Anja Borjančič Šturm	Matej Jenko	Morena Gurdon
Andreja Černetič	Ivana Milharčič	Tjaša Paternost
Irena Lazar	Anja Pirc	Petra Čufar
Klara Peternel	Sonja Milost	Azra Klokić
Martina Sakelšek Čekada	Kristina Abram	Bonita Kovačević
Nevenka Šolić	Bojana Malečkar Fatur	Almedina Ibrišević
Vesna Bizjak	Matej Rebec	Tanja Rak
Magda Valenčič	Jadranka Dijon	Marija Gombač
Sara Mihalič	Ivana Jularič Knafelc	Sara Lavrič
Kristina Šenkinc	Vesna Lampe	

d/ Administrativne in računovodske posle so opravljali

Tomislava Lutar Delost, Darko Kolenc, Laura Lesovar, Majda Bajlovič, Asta Smrdel in Dragica Klančičar.

NAŠE DEJAVNOSTI

a/ Telovadba

V glavnem je naša pretežna dejavnost telesna vadba, ki poteka pod strokovnim vodstvom in nadzorom dvakrat tedensko v 5 skupinah, in sicer v Pivki, Postojni in Prestranku. Pri tem uporabljamo različne telovadne rekvizite, kot so žoge, palice, uteži, elastični trak; na razpolago smo imeli tudi sobno kolo.



Telovadna skupina Postojna OŠ Miroslava Vilharja



Zaključek telovadne sezone v Pivki 31.5.2018

V uporabo smo prejeli dva avtomatska defibrilatorja in učni defibrilator, ki sta bila oddana v enote. Pozneje so nabavili še en defibrilator in tako je bil organiziran tečaj uporabe in rokovanja pod strokovnim vodstvom dr. Alojza Pavčiča.



Telovadna skupina Prestranek

Za delovanje in spremljanja zdravstvenega stanja članov je društvo razpolagalo tudi z merilci krvnega tlaka in tehtnico. Redno izvajamo meritev krvnega tlaka in srčnega utripa.

V finačno boljših časih nam je bila omogočena brezplačna kontrola vrednosti maščob in sladkorja v krvi. Telovadno sezono vsako leto zaključimo s piknikom v naravi.



Telovadna skupina Postojna

b/ Pohodi

Nadalje mesečno organiziramo pohode. Na njih smo se povzpeli na vse bližnje vrhove: Vremščico, Kokoško, Osojnico, Primož, Sveto Trojico, Šilentabor, Sovič, Sveto Katarino pri Novokračinah. Večkrat smo se podali na Kras, v Pliskovico, prehodili smo poti »od kala do kala«, in od »pastirske hiške do hiške«, spoznali okolico Filipčjega brda in prehodili dolino Glinščice. Udeležili smo se maratona treh src v Radencih, poleg tega smo večkrat prehodili Srčkovih poteh v Postojni in Ilirski Bistrici, pešpoti v okolici Prestranka in Postojne; pot okrog Cerknjškega jezera, podali smo se do izvira Sušca v Ilirski Bistrici in si ogledali stari del mesta, tako imenovano »Sibirijo«, in staro mestno jedro Majlont v Postojni. Seveda so se marsikateri pohodi ponavljali, to je bilo odvisno od vremena in letnega časa.



Pohod okoli Cerknjškega jezera 12.6.2018



Pohod po srčkovi poti na Mačkovcu 31.3.2019



Pohod po Pliskini poti "od kala do kala" 2.10.2018

c/ Izleti

Spomladi in jeseni organiziramo izlete po Sloveniji. V vseh teh letih so bili organizirani številni izleti. Prvi izlet je bil organiziran na Debeli rtič, leto kasneje smo na Dolenjskem obiskali zeliščarja Jožeta Majerja in izvedeli marsikaj o učinkovitosti in koristnosti zelišč. V Goriških Brdih smo si ogledali vasico Šmartno, poznano kot kulturni spomenik. Zanimiv izlet je bil na Most na Soči, kjer smo z ladjico »Lucija« zapluli po reki.

Obiskali smo številne toplice, med njimi Čatež. Od tod nas je vodila pot v edinstvene repnice, uživali smo v Rimskih toplicah, Šmarjeških toplicah in v Laškem; tu smo bili celo dvakrat in kopianju dodali obisk Povhove jame z ogledom nekdanjega rudnika svinca in srebra ter Celjskega gradu. Prav posebno doživetje je bil obisk slapa Savice, Blejskega jezera in protokolarne stavbe na Brdu pri Kranju. Po nekaj letih smo se ponovno podali v Piranski zaliv; tokrat smo si ga ogledali z ladjo, kjer smo imeli pravi ribji piknik. Ob vračanju domov smo se ustavili v oljarni v Krkavčah in hrastoveljski cerkvi. Sploh nam je Obala zelo blizu in tako smo si naslednjič ogledali Sečoveljske soline. Podali smo se tudi na Kozjansko, si ogledali kraj Podsreda in obiskali turistično kmetijo ter degustirali domače proizvode. V letu, ko praznujemo 20-letnico, smo si ogledali nordijski center v Planici. Obiskali smo tudi rojstno hišo našega največjega pesnika dr. Franca Prešerna v Vrbi. V Radovljici pa smo si privoščili čokoladne dobrote iz tovarne čokolade Gorenjka.



Izlet v Planico, Vrbo in Radovljico 5.6.2019

d/ Predavanja

V vseh teh letih se je zvrstilo precejšnje število predavanj različnih predavateljev:

- dr. med., specialist kardiolog Dorijan Marušič: “Opozorilni znaki pred srčnim infarktom”
- magistra pharm., specialistka iz lekarniške farmacije: “Pravilna uporaba zdravil kroničnih bolnikov in varna uporaba prehranskih dopolnil”
- ga. Karmen Pahor, dr. med.: “Osteoporoza”
- mag. Lidija Zadel, univ.dipl.ing., živilski tehnolog (med drugim je tudi naša članica): “Zdrava prehrana za seniorje”, “Naravni načini uravnavanja holesterola in trigliceridov v krvi” in “Zdravilna moč hrane – preprečevanje in zdravljenje sodobnih življenjskih bolezni in tegob”



Predavanje mag. Lidije Zadel

- Urška Kolar: “Depresija”
- tirologinja dr. Nataša Bedernjak Bajuk: “Ščitnica in z njo povezane bolezni”
- prof. dr., specialist kardiolog Irena Keber: “Infarkt, angina pectoris, srčno popuščanje”
- ga. Damjana Palčič Berce, dr. med.: “Ukrepi v primeru bolečine v prsih”

- g. Simon Korošec, dr. med., specialist kardiolog: "Kronično srčno popuščanje – poslušajmo svoje srce in ukrepajmo".



Predavanje dr. Simon Korošec

e/ Šmarješke toplice

Vsako leto, predvidoma v mesecu marcu, organiziramo enotedensko obnovitveno rehabilitacijsko zdravljenje. Tu imajo naši člani možnost opraviti fizioterapije, preglede pri specialistih, omogočena jim je telovadba tako v telovadnici kakor tudi v bazenu, aerobne vaje, masaža telesa, je možnost sprehodov v prečudoviti naravi, nekateri se udeležijo nordijske hoje, prisostvujejo kuharskim delavnicam in predavanjem o zdravju, se pa lahko udeležijo tudi organiziranih izletov v okolici Šmarjeških toplic. Zvečer pa ne manjka zabave, glasbe in plesa ter raznih animacij, predvsem pa druženja.



Torej, za vsakega se kaj najde. Tako se naši člani ob koncu obiska toplic vrnejo domov še bolj čili in zdravi, zlasti pa pomlajeni in polni energije.

Šmarješke toplice marec 2018

f/ Vsako leto se udeležujemo Občnega zbora, na katerem nam poleg podanih podatkov o poslovanju in sprejemu zaključnega računa organizirajo še prijetno družabno srečanje.



Občni zbor 2019

ZAKLJUČEK

Tudi v prihodnje se bomo trudili pridobiti nove člane in širiti članstvo našega društva. Saj več kot nas bo, močnejši bomo! Zlasti z oglaševanjem v javnih medijah in na socialnem omrežju, kot to počnemo občasno v lokalnih časopisih, kot so postojnski Prepih in Pivški list ter Primorske novice.

Redno objavljamo tako na naši spletni strani in facebooku kakor tudi na spletni strani Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije (www//zkdks.si).

Oglašujemo tudi prek plakatov in zloženk. Morda pa bo izdaja tega biltena prišla v prave roke in obrodila sadove glede povečanja števila članstva.

Precej občutimo pomanjkanje moške populacije, ki se še vedno težko odloča za včlanitev v naše društvo. Vsekakor pa bomo tudi v prihodnje krepili naš odnos z Zvezo koronarnih društev Slovenije, saj si izvedbo zastavljenega programa težko zamišljamo brez medsebojnega sodelovanja.

PRISPEVKI ČLANOV

Ivan Požar, prvi predsednik Koronarnega društva Postojna, pravi naslednje: Sam sem v januarju 1998 prebolel razmeroma hud srednje stenski srčni infarkt. Po začetnem uspešnem zdravljanju in CIM UKC v Ljubljani sem bil zaradi prostorske stiske prepeljan na nadaljnje zdravljenje v takrat še obstoječo bolnišnico Trnovo, kjer sta za mojo rehabilitacijo ves čas zavzeto skrbeli prof. dr. Irena Keber in oddelčna zdravnica, ga. Čečeva, dr. med.. Po končanem zdravljenju in odpustu iz bolnišnice v domačo oskrbo me je prof. dr. Kebrova vključila v eno od svojih bolnišničnih rehabilitacijskih skupin, kar je trajalo skoraj šest mesecev. V tem času je že delovalo Koronarno društvo v Ljubljani pod njenim vodstvom. S slednjo sva se večkrat pogovarjala tudi o možnosti ustanovitve novih društev, v katerih bi nudili nadaljnjo zdravstveno pomoč. Zaradi tega se je porodila ideja o ustanovitvi društva v Postojni.

V tem času je število srčnih in možganskih infarktov v Sloveniji začelo hitro naraščati. Srčni infarkt je prebolel tudi zdaj žal že pokojni prijatelj Marjan Šušteršič iz Postojne, s katerim sva se pogosto srečevala in se pogovarjala o svojih zdravstvenih, predvsem srčnih težavah in izkušnjah glede zdravljenja. Sestala sva se s takratno predsednico Zveze koronarnih društev Slovenije, go. Aleksandro Gorjup, ki nama je poskušala podrobneje predstaviti naloge in delovanje društva in ponudila tako vso potrebno podporo kot tudi manjšo finančno pomoč. Tako sva z Marjanom sklenila, da greva v akcijo za ustanovitev društva. Najtrši problem nama je predstavljala pridobitev zdravnika, ki bi bil pripravljen stalno strokovno delovati v društvu.

Po predočitvi namena ustanovitve društva nama je brez obotaranja nudil potrebno pomoč internist Ivan Ržek, dr.med., ki je k delu pritegnil tudi fizioterapevtko, go. Božo Žitko, in medicinsko sestro, go. Tomislavo Lutar.

Obenem je v soglasju z direktorjem Zdravstvenega doma Postojna omogočil brezplačno uporabo telovadnice fizioterapije v ZD.

Javno se moram zahvaliti, tudi v imenu takratnih članov novoustanovljenega društva, g. Ivanu Ržku dr.med., da je bil za določeno obdobje kljub svojim vsakodnevnim velikim obremenitvam na delovnem mestu pripravljen brez razmišljanja pristopiti k društvu in svojo nalogo nesebično, odgovorno in skrbno ter strokovno opraviti. Zavedati se moramo, da brez njega in njegovih strokovnih sodelavk tudi Koronarnega društva Postojna ne bi bilo. Naša glavna skrb v društvu je bilo zagotoviti ustrezno vodenje posameznih skupin pri rehabilitacijski vadbi.

Društvu, predvsem pa vodstvu, želim tudi v prihodnje veliko uspehov pri izvajanju aktivnosti, članom pa prijetno in zdravo počutje.

Ivan Zadel, predsednik Koronarnega društva Postojna od leta 2005 do 2011: Član društva sem postal septembra 2001 po preživelem srčnem infarktu; naslednje leto pa sem bil izvoljen v upravni odbor in postal vodja enote v Pivki. Poleg številnih pohodov in druženj se je vsako leto organiziralo pohod na mednarodni praznik "Dan srca" v mesecu septembru. Naj omenim le dva, ki sta mi bila bolj pomembna. Leta 2004 smo praznovali 5. obletnico društva, ki ga je organizirala takratna predsednica Josipina Rolih na Mačkovcu.

Najprej smo imeli pohod po Srčkovi poti in po vrnitvi je sledil kulturni program z recitacijo pesmi članice iz Ilirske Bistrice. Nastopil je tudi ženski pevski zbor ob spremljavi harmonike. Sledilo sta kosilo in zabava. Drugo praznovanje pa je bilo leta 2008 v Pivki. Ogledali smo si Park vojaške zgodovine, sledil je pohod na Primož in nastop folklorne skupine iz Ilirske Bistrice, zaključili smo s skupnim kosilom.

Po nenadni smrti Josipine Rolih me je upravni odbor imenoval za vršilca dolžnosti občnega zbora. Na njem sem bil leta 2005 potrjen za predsednika društva. Takrat je bilo društvo dokaj številčno, poleg enot Postojna, Pivka in Ilirska Bistrica se je v mesecu septembru 2004 ustanovila še enota Podgrad. V tistem času je društvo štelo 260 članov, od tega Postojna 73, Pivka 76, Il. Bistrica 85 in Podgrad 26 članov. Kot predsednik sem društvo vodil do leta 2011, nato je bil za predsednika izvoljen g. Janez Čuček, ki društvo vodi še danes.

Ob 20-letnici želim društvu še naprej uspešno delovanje.

Janez Čuček, sedanji predsednik

Ko sem pred osmimi leti prevzel predsednikovanje od dotedanjega predsednika Ivana Zadela, mi je dejal: "Ne bo ti lahko, pa srečno!" Tedaj si nisem mislil, da se bo pojavilo toliko problemov. Prva velika težava je bilo financiranje društva. Od ustanovitve društva pa do danes je financiranje s strani FIHA upadlo kar za 75%. Tako sem moral poiskati druge vire pri obeh občinah, Pivka in Postojna. Prisluhnili sta problemom in se nanje pozitivno odzvali. Poleg tega pa sem moral temeljito predelati finančno situacijo. Druga težava se je pojavila z vaditelji, ki so se kar naprej menjavali. Marsikdaj so kar naše članice izvajale vadbo.

Bili pa so tudi veseli trenutki, ki smo jih doživeli ob različnih druženjih. Zato sem dal več poudarka na pohode, ki so se končali z zabavnim druženjem. Vedno je bilo veselo na piknikih, ki so postali naša stalnica ob koncu telovadne sezone. Tudi izletov se je udeleževalo vedno več članov. Posebno je porasla udeležba na rehabilitaciji v Šmarjeških toplicah, posvečena zlasti zdravemu načinu življenja s predavanji, pohodi, zdravo prehrano in telesno vadbo. Večeri so namenjeni kulturi in zabavi, saj so se prav v letošnjem letu izkazala pristna prijateljstva in veselo vzdušje. Seveda si v prihodnje želim čim manj problemov, predvsem pa zdravega počutja.

Ko sem se vključil v koronarno društvo, sem ugotovil, da mi telovadba zelo koristi, saj je marsikatera bolečina v križu izginila. Nasploh pa sem veliko bolje gibljiv in prav tu sem odkril začetek aritmije. Čudim se, da marsikateri srčni bolnik se ne vključi v naše društvo, pa če prav jih kardiologi napotijo k nam.

Ob tem jubileju se iskreno zahvaljujem aktivnim članom, ki so mi pomagali, da je društvo uspešno delovalo.

Gospa Rada, ki je avgusta praznovala častitljivih 99 let, je že več kot desetletje steber naše vadbene skupine v fizioterapiji v Zdravstvenem domu Postojna. Bistra in čila gospa se dobro zaveda, da moramo za svoje zdravje v veliki meri najprej poskrbeti sami. Še vedno plete copatke za svoje pravnuke, s šivalnim strojem si popravi krilo in klobuček, kupljen na tržnici, spremeni v pravo umetnino. V vseh teh letih je vadbo zamudila samo v izjemnih primerih. Vedno nas opomni, če smo med počitnicami nabrali kakšen kilogram preveč pa tudi kakšno šalo nam pove! Vsem nam je v vzpodbudo in vzor, kako se mora človek spoprijeti s svojim življenjem in težavami, ki jih le-to prinaša. In zato jo imamo tako radi!

Na zdravje, ga. Rada, se dobimo na 100-letki!

Tomislava Lutar Delost



Telovadka Rada praznovala 99 let!

Praznovanje 20. letnice Koronarnega društva so finančno podprli:



OBČINA POSTOJNA



OBČINA PIVKA



FIHO

Pošta Slovenije d.o.o.



triglav

Zavarovalnica Triglav, d.d.

Meditrans

Sitor d.o.o.

Marta Sušelj s.p.

Izdajatelj:
Koronarno društvo Postojna

Zbrali in uredili:
Anita Boštjančič, Silva Čuček

Jezikovni pregled:
Marijana Starc

Slikovno gradivo:
arhiv društva

Priprava za tisk:
Peter Čuček

Naklada:
200 izvodov

Tiskarna:
KALPLAST PRO



