



Koronarni klub Ljubljana

»Ožji pas, boljše zdravje«

VSEŽIVLJENJSKA REHABILITACIJA SRČNO-ŽILNIH BOLNIKOV – obvladovanje dejavnikov tveganja za SŽB



ZBIRANJE PODATKOV DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA SŽB – 2019/KKL

Zbrali smo podatke o 288 bolnikih, starih od 32 do 91 let, z mediano starostjo 72 let, 35 % je bilo moških. Vrednosti KKL smo primerjali z mednarodno presečno raziskavo EUROASPIRE V, ki je zajela koronarne bolnike in je potekala tudi v Sloveniji.

- telesna zmogljivost: podatke smo pridobili s testom šest minutnega testa hoje, 73% naših članov dosega povprečne ali nadpovprečne vrednosti.
- kadilcev je bilo v naši populaciji izredno malo (KKL 2%, EUROASPIRE V 19%);
- zelo dobro urejen krvni tlak (nižji KT od 140/90 ima v KKL 77% članov, v EUROASPIRE V 58% preiskovancev).
- normalno raven krvnega sladkorja (enako ali nižjo od 6,0 mmol/l) je imelo 84 % naših bolnikov.

TELESNA TEŽA SRČNO-ŽILNIH BOLNIKOV V KKL

- Mediana vrednost indeksa telesne mase (ITM) je bila 27,9 kg/m².
- Normalno hranjenih (z ITM od 18,5 do 24,9 kg/m²) je bilo 23 %;
- Čezmerno hranjenih (z ITM od 25 do 29,9 kg/m²) 49 %;
- Debelih (z ITM 30 kg/m² ali več) 28 % bolnikov;
- V raziskavi EUROASPIRE V je bilo čezmerno hranjenih 44 %, debelih pa kar 38 % preiskovancev.

PREKOMERNA TELESNA TEŽA IN INTEGRIRANI PROGRAMOM OPOLNOMOČENA SRČNO- ŽILNIH BOLNIKOVI (IPO)



INTEGRIRANI PROGRAM OPOLNOMOČENJA VKLJUČUJE

- Specializirane metode telesne vadbe
- Zdravstveno opolnomočenje
- Psihosocialna podpora



ZDRAVSTVENO OPOLNOMOČENJE

- 1-krat mesečno individualni posvet s specialistom kardiologije
- dvakrat tedensko možnost individualnih posvetov z diplomirano medicinsko sestro
- Individualne delavnice o zdravi prehrani (načrtovanje obrokov in načina prehranjevanja)
- Predavanja z mag. dietetike (8 delavnic) + priprava receptov

METODE TELESNE VADBE

V procesu vseživljenjske rehabilitacije se je pokazala potreba po razvoju specializiranih metod rehabilitacijske vadbe, ki bolj specifično naslavljajo bolnike glede na njihovo zdravstveno stanje (telesno sposobnost, diagnozo).

- TRIKOTNI MODEL A-D (aerobno – dinamična vadba)
- PROGRAM G-I-O
- VADBA SEDE ZA BOLNIKE Z OMEJITVAMI V LOKOMOTORNEM SISTEMU

MERILA, ZA RAZVRSTITEV SRČNO-ŽILNIH BOLNIKOV V SKUPINE

- **starost**
- **spol**
- **zdravstveno stanje** (diagnoza, telesna zmogljivost)
- Telesna zmogljivost: rezultat obremenitvenega testiranja, opravljenega po ambulantni rehabilitaciji oziroma v zdravilišču. Enkrat letno pri vseh srčno-žilnih bolnikih izvedemo šestminutni test hoje.

Trikotni model A-D

Model temelji na integraciji elementov za krepitev telesne moči z uporabo prostih uteži mase do 1 kg ali z lastno telesno težo, elementov za gibljivost hrbtenice in sklepov ter elementov G-I-O. V zaključni del trikotnega modela A-D smo uvedli elemente ravnotežja in koordinacije.

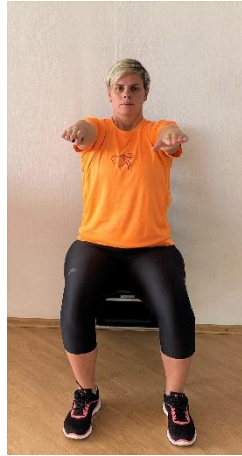
Trikotni model A-D

Prednost modela, ki smo ga razvili, je, da s to metodo zmanjšujemo negativne stranske učinke telesne vadbe - bolečine v sklepih, motnje srčnega ritma, vrtoglavico, izčrpanost.



PROGRAM G-I-O (SINHRONIZIRANA KARDIORESPIRATORNA REHABILITACIJA)

G-I-O je integrirana metoda, ki povezuje dihanje, senzo-motorične funkcije in višje možganske procese. Z izbranimi gibalnimi enotami vzpostavljamo živčno-mišične povezave, ki vplivajo na spremembe vzorcev, kar se kaže v ugodnih odzivih psihofizioloških dejavnikov. Motorične enote G-I-O se povezujejo v kompleksnejše sklope in temeljijo na sinhronizaciji gibanja z dihanjem.



Zaradi epidemije Covid - 19
razvijemo prilagojen model
podpore SŽB



Model Covid-19 na daljavo

- Strokovno vodena telesna vadba na daljavo MS Teams in FB
- Pošiljanje strokovnih in informativnih gradiv preko e-pošte in navadne pošte
- Telefonsko zdravstveno in psihoterapevtsko svetovanje s kardiologinjo in z dipl. medicinsko sestro ter psihoterapevtko
- Spodbujanje socialne mreže s pomočjo vodij vadbenih skupin

Telefonsko svetovanje

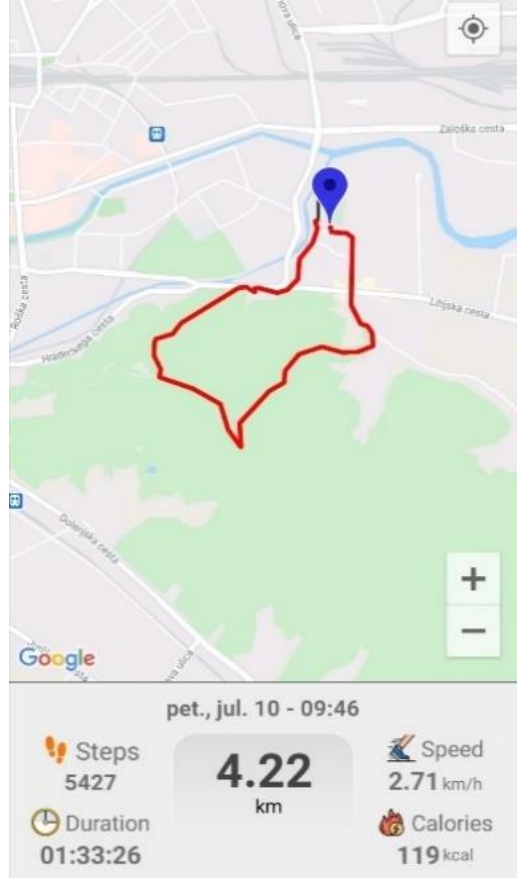
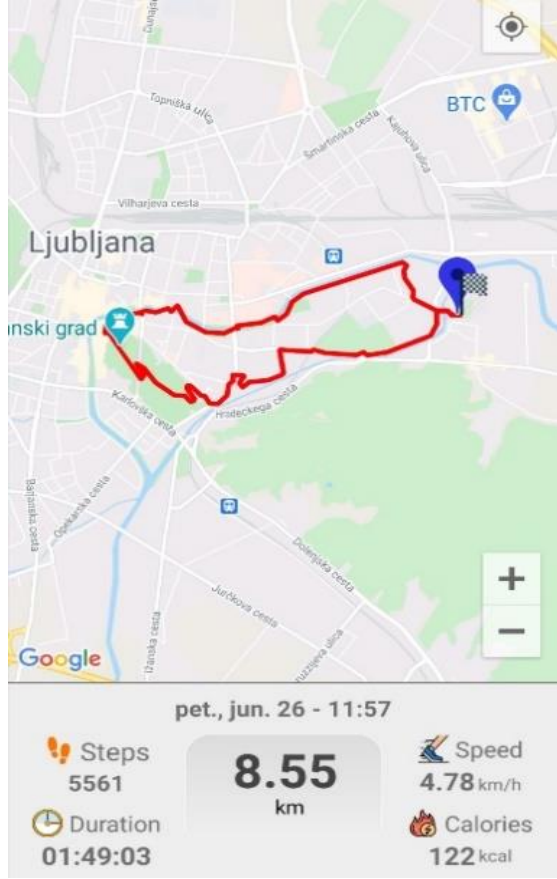
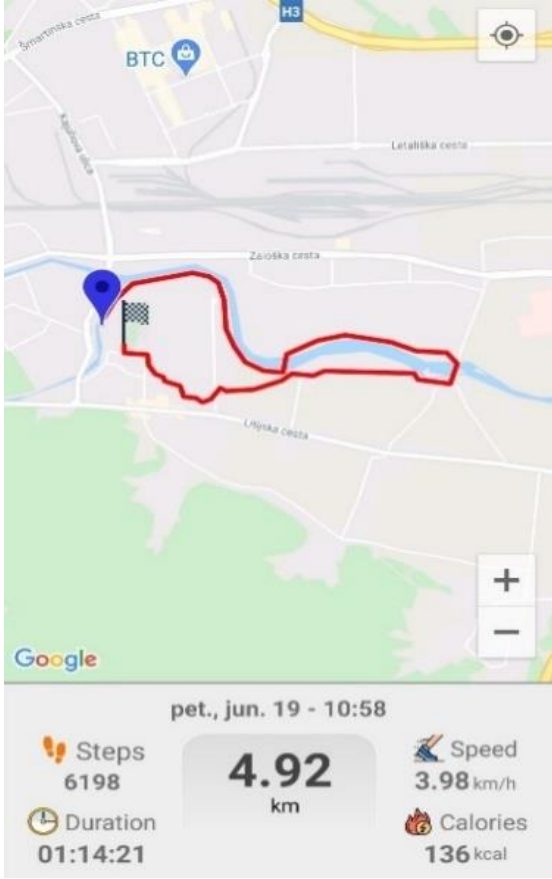
- Kardiologinja in dipl. medicinska sestra:
- Najpogostejše teme pogovorov: glede srčnega popuščanja, nasveti glede prehrane, prilagajanje diuretikov, jemanje drugih zdravil, težave z ožiljem, splošnega počutja, možnosti za obisk zdravnika.

1.6.2020 - 30.9.2020

rehabilitacijska vadba na prostem

- Rehabilitacijska vadba na prostem : na lastnem parkirišču pred stavbo, ki smo ga zaprli in namenili vadbi, na travnati površini nasproti stavbe, v Botaničnem vrtu, parkih v Domžalah, Kamniku, na šolskem igrišču Log Dragomer
- Nordijska hoja

12.jun	Fužinski grad	4,92 km
19.jun	Fužinski grad	4,92 km
26.jun	Ljubljanski grad	8,55 km
10.jul	Golovec	4,22 km
17.jul	PST- Štepanjsko	5,12 km
30.jul	Golovec	5,45 km
7.avg	Sava	6,1 km
14.avg	Rožnik	5,28 km
28.avg	PST- Štepanjsko	6,33 km
4.sep	Rožnik	6,17 km
11.sep	Fužinski grad	4,92 km
18.sep	Špica	6,32 km
25.sep	Hrušica	6,33 km
2.okt	Fužine	4,22 km
9.okt	Golovec	6,87 km



1.10.2020 – 16.10.2020

- Zmanjšali skupine vadečih, da je omogočena razdalja 2 m, vsakih 15 minut smo prezračevali dvorano, razkuževanje rekvizitov, stolov, površin, merjenje telesne temperature ob vstopu v stavbo.
- Nordijska hoja
- Zdravstveni posveti
- Psihoterapija

- Razvijamo izboljšave modela v času epidemije
- Spremljanje dejavnikov tveganje za SŽB v 2021, 2022



Hvala