



***DRUŠTVO SRČNIH BOLNIKOV  
KORONARNI KLUB MISLINJSKE DOLINE***



# ZBORNİK 2008 – 2010





## ZAHVALJUJEMO SE:



## VSEBINSKA PRIPRAVA:

Marjana Gačnik  
Rozalija-Zinka Kordiš  
Sonja Weiss

UREDILA:  
Katja Jenko

TISK:  
Cerdonis

NAKLADA:  
90 izvodov

Koronarni klub Mislinjske doline  
Trstenjakova 2, 2380 Slovenj Gradec

E-mail: [kklub.mdoline@gmail.com](mailto:kklub.mdoline@gmail.com)

Besedila niso lektorirana.

Slovenj Gradec, marec 2010

## DRAGE ČLANICE IN ČLANI NAŠEGA KLUBA

*Narava počiva pod belo snežno odejo. Kljub temu pa so naše misli že v pričakovanju prihajajoče pomladi, ko bomo opazovali, kako se prebuja narava in odeva v zeleno barvo z mnogimi cveticami.*

*Morda je prav pomlad botrovala, da je dolgoletna želja predsednika Koronarnega kluba Mežiške doline, g. Ivana Žagarja, padla na plodna tla in tako se je rodil Koronarni klub Mislinjske doline. Uradno je bil registriran 9. 4. 2008.*

*Tako kot otrok potrebuje pomoč izkušenih, da shodi, so nam pri začetnih korakih pomagali izkušeni člani Mežiškega koronarnega kluba s predsednikom na čelu, strokovna mentorica ga. Mateja Kotnik Kerbev, dr.med., spec.int.med., Cirila Slemenik Pušnik, dr.med., spec.int.med., g. Peter Kordež s sodelavci – reševalci ter bivša predsednica Zveze ga. Aleksandra Gorup.*

*Seveda pa bi bilo delo kluba nesmiselno, če se nam ne bi pridružili vi, članice in člani, zaupali v naše delo in se aktivno vključevali v aktivnosti. Vsaka izrečena pohvala, nasmeh na vašem obrazu, nam, ki vodimo klub, pomeni veliko osebno zadovoljstvo.*

*V Slovenj Gradcu je že pred tem delovala vadbena skupine Mežiškega koronarnega kluba pod vodstvom naše vaditeljice ga. Jožice Strmčnik, dipl. fizioterapevtke, z opravljenim tečajem za vadbo koronarnih bolnikov. Tako je z nami gradila nov klub.*

*Hitro sta minili ti dve leti, letos korakamo že v tretje. Hvala vsem, ki ste kakor koli pomagali, da je iz skromnega kluba, z nekaj člani, to postal klub s sto člani, poznan in prepoznaven v Mislinjski dolini.*

*Vabim vas, da s svojimi predlogi in delom pomagata k rasti našega kluba, kamor boste radi zahajali, se družili, kjer boste odložili svoje težave ter vanj prinašali dobro voljo, saj pravijo, da je težava manjša, sreča pa večja, če jo delimo.*

*Kar človek daje, to tudi dobi. To naj bo naše vodilo pri delu v klubu.*

Februar, 2010

Predsednica:  
Marjana Gačnik

## SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI KORONARNEGA KLUBA MISLINJSKE DOLINE

*Z vlogo vaše strokovne mentorice sem prevzela častno, a tudi zelo odgovorno nalogo, pospremiti vas skozi lepote in pasti našega največjega bogastva – zdravja.*

*Bolezni srca in žilja so v visokem odstotku vzrok kroničnih obolenj, invalidnosti, prezgodnjega staranja in umiranja. Z zdravim življenjskim slogom in organizmu prijaznim načinom življenja, kot je redna telesna aktivnost, pravilno prehranjevanje in uspešno obvladovanje stresa, pomembno zmanjšujemo možnost razvoja ali poslabšanja srčno žilnih bolezni.*

*Teh veččin se poslužujemo in učimo v našem Koronarnem klubu in glavne smotre našega delovanja, kot so telesna vadba, preventiva in izobraževanje, združujemo še v dva višja cilja - gibanje in druženje.*

*Gibanje krepi srce in žilje, dobro vpliva na krvni obtok, zmanjšuje telesno težo, pomaga pri premagovanju stresa in izboljšanju razpoloženja. Nasploh je vloga gibanja večplastna, srcu in žilju koristi sleherna oblika gibanja, ki se je lotevamo z veseljem, jo izvajamo redno in nas ne obremenjuje.*

*Druženje s prijetnimi ljudmi pomaga pri odpravljanju težav, olajša premagovanje napetosti in stresa ter spodbuja pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad. Raziskave dokazujejo, da si družabni, odprti ljudje po hudih boleznih, kot sta srčni infarkt in možganska kap, hitreje opomorejo in se okrepijo.*

*Vadba in druženje naj nam bo vsem v veselje, zabavo in sprostitev!*

*Strokovna mentorica:  
Mateja Kotnik Kerbev, dr.med.,  
specialistka interne med.*

*Kje je šola za pogum? Šola za pogum je, da narediš  
tisto, v kar verjameš. (El Cordobes)*

## ZAKAJ TELOVADIM?

*V mladosti nam je bila telovadba vse kar smo počeli. Skakali smo, plezali, se lovili ali skrivali.*

*Srednja leta pa so ta tok dogajanja usmerila v ustvarjanje družine, gradnjo in eksistenco. Telovadba, kje pa. Čas zase – ni ga. Za prijatelje je. Vendar na pikniku, v gostilni, pred televizijo ali na tekmi.*

*In potem. Čez noč. Infarkt. Hoja po stopnicah naenkrat postane težava, hoja v hrib - misija nemogoče. Takrat se vse spremeni, časa pa je naenkrat preveč. Rehabilitacija. Počasni sprehodi. In vprašanje: «Kako naprej?» Seveda moraš najprej vse to razčistiti pri sebi in poskušati najti rešitev.*

*Na tej poti iskanja me prijatelj povabi na telovadbo. Sprva je odločitev težka. Ko mi razloži za kakšno telovadbo gre, se vendarle odločim, da poskusim, saj premislim si še lahko. Po prvi uri pa ni bilo več dvoma. Telovadba bo tudi del mojega življenja.*

*Vsako sredo sem bil pripravljen, ker je bil to dan, ko smo se v Mislinji zbrali z vsakim dnem bolj željni telovadbe.*

*Vedel sem, da je pri nas v Doliču, kjer živim, kar nekaj ljudi s težavami srca, krvnim pritiskom in sladkorjem. Po posvetovanju z gospo Gačnik smo tudi v Doliču ustanovili skupino. Ta je sedaj narasla na kar sedemnajst članov. Sedaj je moj dan za telovadbo torek, ampak ne samo zaradi telovadbe, temveč tudi zaradi druženja. Vzpodbuda eden drugemu, smeh in pogovor pa kar ne zamre po telovadbi. Ne razletimo se proti domu kakor jata ptic, ampak počasi, kot da ne bi hoteli narazen. Vabimo tudi druge, da se nam pridružijo in začutijo razgibanost telesa, ki se prenese na duha.*

*Za vse to se moram zahvaliti gospe Gačnik in gospe Katarini, ki nas je bila pripravljena voditi. Sedaj imamo svojo vaditeljico gospo Anito, ki pa ni samo vaditeljica. S potrpežljivostjo skrbi za nas.*

*Iz Doliča pa lep pozdrav ostalim telovadnim skupinam.*

*Ivan Sedovnik*

## NEKAJ MISLI, UTRINKOV, KI SO SE STRNILI PO VADBI V MISLINJI

*Telovaditi, družiti se, se sprosti in... TO JE TO!!! (Mira, 62)*

*Druženje! Po vajah sem kot prerojena, komaj čakam naslednjo sredo, ko se spet vidimo. (Vera, 59)*

*Na vadbi je enkratno. Počutim se zelo lepo. Pred telovadbo mislim samo na moj pritisk, po telovadbi se počutim super. (Tončka, 59)*

*Lep, čudovito preživeti čas med prijatelji, ki skupaj skrbimo za naš lepši, zdrav jutrišnji dan. Nobena ura ni izgubljena ali pozabljena. (Ivanka)*

*Pri telovadbi se razgibava in sprostita. Je pa tudi družba. (Slavica, Stanko)*

*Po končani vadbi sem zelo sproščena, počutim se dobro, misli mi že hitijo na naslednjo telovadbo. Hvala. (Cirila, 61)*

*Telovadba nama pomeni: ohranjanje zdravja, lepo druženje, fajn družba, pozitivni občutki in že razmišljanje, kdaj bo zopet sreda in seveda naša Katarina. (Lojzka in Lojze)*

*Na vadbo sem pričela hoditi zaradi Cindi programa. Ni mi žal, kajti v skupini preživimo prijetne trenutke in ena ura zelo hitro mine. Po vadbi se počutim zelo dobro, včasih tudi malce utrujeno. (Bernarda, 59)*

*Na vadbi se počutim zelo dobro, sproščeno. Po vadbi zelo veselo, veliko bolj lahko in razumevajoče. (Danica, 47)*

*Dragi moji vadeči:*

*Vse je odvisno od dejanj.  
Dejanja so odvisna od misli.  
Zato naj bodo misli dobre.  
To je izvor vse sreče.  
(Geshe Tenzin Dhargye)*

*Utrinke zbrala Katarina Krenker*

## ZAKAJ SE VČLANITI V KLUB?

*Ko bolezen potrka na tvoja vrata, se kar naenkrat zaveš, da nisi več mlad, nepremagljiv, da ni dobro počutje dano samo po sebi. Pride spoznanje, da je potrebno v svojem življenju marsikaj obrniti.*

*Seveda, teorijo kar dobro obvladaš. Veš, kaj in kako. Pa vendar se vedno najde priročen izgovor. Saj veste, tisti: «Ja, ja. Saj vem, da tega ne smem, da bi moral, pa še ne utegnem, jutri začnem, samo to še postorim...» In gremo dalje po starem.*

*Dokler se ne najde nekdo, ki ima veliko volje, energije, ki je pripravljen svoj čas posvetiti za dobro drugih in te čisto preprosto potegne za sabo, tako kot naša vrla predsednica Marjana.*

*Mislim, da se nas je kar veliko na takšen način znašlo v novem klubu, ki se hitro širi in se aktivno udeležuje v Mislinjski dolini.*

*Posebno veselje pa je družiti se z ljudmi, ki si jih dolga leta srečeval, poznal nekatere bolj, druge le na videz. Med njimi najdeš prijatelje iz mladih dni, ki so te učili risati, si bil z njimi v koloniji ali z njimi hodil v TVD Partizan, sosedo prijateljice, ženo sošolca, predsednika izpitne komisije, ko si pred več kot štiridesetimi let opravljal šoferski izpit, ljudi, ki si jih srečeval službeno in celo sorodnike, s katerimi se komajda poznaš, čeprav sorodstvene vezi niti niso tako daljne. Pisana družčina, ni kaj! Družčina, ki se je odločila, da bo storila nekaj koristnega zase, za svoje zdravje.*

*Še posebej koristno je biti vključen v vadbeno skupino, lepo se je podati na pohod, se poveseliti ob praznikih, poklepetati na pikniku, se dopolnilno izobraževati na predavanjih ...*

*Rozalija-Zinka Kordiš*

*Sprejela sem strah kot del življenja – predvsem strah pred spremembami ... Hodim naprej, čeprav mi srce razbija in pravi:  
»Vrni se.« (Erica Jong, roj. 1942)*

## ORGANI KLUBA:

### UPRAVNI ODBOR

*Predsednik:* Marjana Gačnik  
*Podpredsednik:* Marjan Linasi, od l. 2009 Sonja Weiss  
*Tajnik:* Tone Kos  
*Računovodja:* Ivanka Linasi  
*Član:* Danica Štruc

*Blagajnik:* Betka Potočnik

### NADZORNI ODBOR

*Predsednik:* Franja Sinraih, od l. 2009 Rozalija Zinka Kordiš  
*Član:* Rozalija Zinka Kordiš, od l.2009 Franja Sinraih  
*Član:* Danica Repas

### STROKOVNI MENTOR

Mateja Kotnik Kerbev, dr.med., spec.int.med.

### Pregled članstva in vadbenih skupin

Kraj	št.članov	vaditelji	vodja skupine
Slov.Gr.	53	Jožica Strmčnik, Katja Jenko	/
Šmartno	17	Jožica Škorjanc Pavla Kovač Miynt	Jožica Škorjanc
Mislinje	17	Katarina Krenker	Nada Krenker
Dolič	17	Anita Smagej	Marinka Kotnik
SKUPAJ	104		

V klubu je 11 vaditeljev, od tega je 6 že vključenih v vodenje vadbe, ostali se bodo vključevali v vadbo, ko bo potreba. Vsi vaditelji imajo opravljene tečaje za vadbo pri Zvezi koronarnih klubov Slovenije.

## VADBENA SKUPINA ŠMARTNO

Vadbena skupina KK v Šmartnem deluje na pobudo predsednice tega kluba, Marjane Gačnik, že več kot leto dni – natanko od septembra 2008. Večina članic (vseh skupaj jih je kar 17) se redno udeležuje vadbe. To so bolnice z lažjo in težjo obolenostjo srca in žilja, povišanega krvnega tlaka ali povišanih krvnih maščob.

Vaditeljici Pavla Kovač-Myint in Jožica Škorjanc, se trudiva, da bi v vadbo vgradili čim več znanja, ki sva si ga pridobili na usposabljanju pri Zvezi koronarnih klubov Slovenije. Teživa k cilju, da spremenimo ustaljene življenjske vzorce z boljšimi in zdravju prijaznejšimi. Želiva, da bi člani vztrajali pri telesni aktivnosti tudi v poznih letih. Načrtno ohranjamo in krepimo kondicijsko zmogljivost, gibljivost, moč ter skrbiva za mišično in psihično sproščanje. Elemente vsega tega vsebujejo vaje GIO, ki so postale redni del naše vadbe. V telovadnici veliko uporabljamo talne blazine, lestvine in elastične trakove, ki so dober in učinkovit pripomoček. Ob primerni glasbi je čas v telovadnici še prijetnejši.

Člani smo se udeležili tudi merjenja krvnih maščob v krvi, nekaj članov pa je opravilo pregled (cikloergometrijo) pri strokovni mentorici Mateji Kotnik Kerbev, dr.med., spec.int.med. Sodelovali smo tudi pri strokovnem predavanju »Nenadna srčna smrt« s prikazom delovanja delfibrilatorja. Avla Osnovne šole Šmartno je bila napolnjena do zadnjega kotička. Še posebno pa smo se razveselili, da je prav naš kraj dobil v uporabo avtomatski defibrilator.

Vemo, da opravljamo koristno delo, zato vabimo k telesni vadbi tudi nove člane koronarnega kluba.

Vodja skupine in vaditeljica:  
Jožica Škorjanc

Najnevarnejša srčna obolenja so še zmeraj zavist, sovraštvo in skopost. (Pearl S. Buck, pisateljica)

## VADBENA SKUPINA V SLOVENJ GRADCU

Pomladi leta 2008, takrat ko se je zima že čisto poslovila, poletje pa se še ni najavilo, sem prvič prišla na telovadbo. Mala telovadnica na Tretji osnovni šoli je bila čisto napolnjena. Razgledovala sem se; sami znani obrazi, ženske iz mesta in celo dva moška med njimi. Malo me je zaskrbelo, saj že kar nekaj let, pravzaprav desetletij, nisem telovadila. No, pa nas je vaditeljica Jožica najprej pošteno ogrela, potem pa so bile na vrsti razgibalne vaje, za vsak del telesa posebej. Kaj naj rečem, noge sem že imela razgibane, saj sem zaprisežen hodec, drugi deli telesa pa so bili krepko zarjaveli. Vaditeljica Jožica nas je vodila skozi razgibalne vaje tako, da nismo preveč čutili naše netreniranosti in nas mišice niti niso preveč opominjale, da jih premalo uporabljamo.

Sledile so poletne počitnice in selitev v večjo telovadnico. Veselila sem se vsakega torka in četrta, ko sem tisto večerno uro res posvetila samo sebi in svojemu telesu.

V jeseni leta 2009 sem se udeležila tečaja nordijske hoje. Sama sem bila skeptična do tega tečaja. Že nekaj desetletij sem planinka in hoja s palicami je bila zame nekaj čisto normalnega. Ugotovila sem, da palice za nordijsko hojo in tiste moje planinske le niso v tako bližnjem sorodstvu, kot sem mislila. Vaditeljica me je morala kar nekajkrat korigirati. Na koncu je šlo po pravilih, tako meni kot vsem dvajsetim, ki smo se udeležili tega tečaja.

Rada hodim k telovadbi, rada se družim z ljudmi, ki so tako kot jaz pripravljeni za svoje zdravje storiti nekaj dobrega in koristnega. Upam, da bom lahko še dolgo časa v telovadnih copatih in trenirki preživljala nekaj ur tedensko. Želim, da bi nas bilo čim več.

Podpredsednica kluba:  
Sonja Weiss

Veliko stvari si moram dokazati. Ena med njimi je,  
da lahko živim brez strahu.  
(Oprah Winfrey, roj. 1954)

## KAJ PA FINANCE?

Društvene dejavnosti se ne da izvesti brez denarja, zato nekaj podatkov.

### PRIHODKI

- 65% vseh sredstev je preko Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije (ZKDK) pridobljenih na razpisu fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) na nivoju države;
- 20% je pridobljenih na javnih razpisih Mestne občine Slovenj Gradec;
- 15% je od članarine.

### ZBRANA SREDSTVA SMO NAMENILI ZA NASLEDNJE NALOGE:

- 63% za izvedbo redne rehabilitacijske vadbe;
- 14% za organizacijo strokovnih predavanj, izobraževanj;
- 12% za srečanje – občni zbor;
- 11% za delovanje kluba (pisarniški material, poštnina, fotokopiranje, potni stroški, bančni stroški, davki).

V klubu je opravljenega veliko prostovoljnega dela. Tako smo lahko vsa strokovna predavanja in posvete organizirali brezplačno s pomočjo zdravnikov Splošne bolnišnice Slovenj Gradec. Prav tako je v klubu volunteersko opravljeno merjenje holesterola, računovodska dela, vsa administrativna del, priprava glasila in še bi se našlo.

Iskrena hvala vsem.



## PREDAVANJA-ZDRAVSTVENA VZGOJA

Kratek pregled dogodkov:

- »Nenadna srčna smrt«, predavateljica Cirila Slemenik Pušnik, dr.med., spec.int.med.
- »Visok krvni tlak - tihi ubijalec«, predavateljica Cirila Slemenik Pušnik, dr.med., spec.int.med.
- »Debelost, bolezen današnjega časa«, predavateljica Maja Pušnik Vrčkovnik, dr.med.
- »Predavanje in tečaj temeljih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja«, predavateljica Mateja Kotnik Kerbev, dr.med., spec.int. in člani strokovne skupine KK Mežiške doline.
- »Preprečevanje raka na dojkah ter samopregledovanje dojk«, predavateljica Metka Markovič, dr.med., spec. družinske med. (v sodelovanju z MOCIS-om).
- »Praktični nasveti za zdravo prehrano«, predavateljica predstavnica ZZV Ravne na Kor. (v sodelovanju z LESNIKO)
- Prikazi oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja, izvajalci člani strokovne skupine KK Mežiške doline.
- Razgovori članov kluba s strokovno mentorico Matejo Kotnik Kerbev, dr.med., spec.int.med.
- Izvedba cikloergometrije v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec.
- Meritve holesterola za člane, izvajalca Danica Repas in Miro Jenko.
- Šola zdravega načina življenja v Šmarjeških toplicah v sodelovanju s Koronarnim klubom Mežiške doline.
- Test hoje, izvajalci Danica Repas, dipl.med.sr. in strokovne sodelavke Zveze koronarnih društev Slovenije.

## OBVEŠČANJE JAVNOSTI

Udeležujemo se akcije »Koroška v gibanju« s pohodom na Uršljo goro, »Festivala drugačnosti« v Slovenj Gradcu«, s prikazom delovanja defibrilatorja, s promocijskim materialom na stojnicah in predstavitvijo dejavnosti kluba na Koroškem radiu. Sodelovali smo na krajevnem prazniku v Šmartnem, ob predaji avtomatskega defibrilatorja pa pripravili prikaz delovanja le-tega.

O vseh predavanjih je bila javnost obveščena preko Koroškega radia in lokalne kabelske televizije.

Izdali smo zgibanko z informacijami o delu in nalogah kluba, kdo so člani, kako se lahko včlanijo.

## SREČANJA IN DRUŽENJE

Srečali smo se na kostanjevem pikniku. Občnega zbora marca 2009 se je udeležilo preko 70 članov ter predsednika sosednjih KK – mežiškega in šaleškega.

Skupnih pohodov, praznovanj, zaključkov pa se člani udeležujemo po posameznih krajih oz. vadbenih skupinah, ker je takšno obliko druženja lažje organizirati glede na želje članov.

