

## PREPREČIMO PONOVRNO MOŽGANSKO KAP IN IZBOLJŠAJMO KAKOVOST ŽIVLJENJA Z BOLEZNIJO

Razmišljanja ob zaključku programa

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med.

Oktober smo zaključili triletni program, ki je bil izbran na javnem razpisu za sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja za leta 2019 do 2022. Predvideno sofinanciranje ministrstva za zdravje v višini 19.128 evrov smo lahko enakomerno črpali na podlagi vsebinskih in finančnih polletnih poročil. Sredstva smo v celoti porabili.

Osnovni namen projekta je bil ozaveščanje naših članov o sekundarni preventivi ishemične možganske kapi (IMK) in drugih boleznih srca in ožilja. Želeli smo si, da bi se hkrati okrepilo povezovanje sorodnih združenj in društev na lokalnem nivoju in s tem razširilo znanje o življenju po možganski kapi tudi na bolnike z drugimi boleznimi srca in ožilja.

Dejavniki tveganja za IMK so enaki kot za vse druge srčno-žilne bolezni. Dejstvo je, da 20 % oseb po IMK utrpi ponovno možgansko kap, približno 12 % bolnikov preboli še srčno kap, medtem ko število amputacij pri bolnikih po IMK ni znano. Podatek, da lahko z upoštevanjem navodil sekundarne preventive zmanjšamo pojavnost ponovnega dogodka tudi za 90 %, je dovolj zgovoren, da smo se optimistično lotili dela.

Omejena sredstva so pogojevala način našega dela. Program smo želeli čimbolj umestiti v naše redne dejavnosti. Začrtali smo program sekundarne preventive s poudarkom na poznavanju najnovejših smernic, urejenosti dejavnikov tveganja, varnem zdravljenju z zdravili, uravnoteženi prehrani pri motnjah požiranja in spodbujanju telesne dejavnosti. Žal nam je smele načrte v začetku leta 2020 prekrizala pandemija. Sama v vsaki slabi stvari vedno iščem nekaj dobrega. In dobro je bilo, da smo morali še kako premisliti, na kakšen način bomo lahko izpeljali obljubljenе programe. Prvo dejanje je bila objava smernic v publikaciji »Naj se možganska kap ne ponovi«. Pospešeno smo pripravljali novo spletno stran Združenja CVB Slovenije, ki nam je danes lahko v ponos. Je všečna na pogled, aktualna, žal morda premalo obiskana s strani naših članov. Na njej smo objavili smernice sekundarne preventive IMK, ki so bile v skladu z novimi objavljenimi evropskimi smernicami v letu 2021 posodobljene. Vzpostavili smo možnost postavljanja vprašanj strokovnjakom različnih strok.

Omejitve pri druženju so praktično ohromile delo v klubih CVB, redna mesečna srečanja so za nekaj časa popolnoma poniknila. Pomanjkanje strokovnih predavanj smo želeli nadomestiti s predavanji prek Zooma. Izbirali smo, vsaj po našem mnenju, zanimive teme ter iskali dobre strokovnjake in govornike. Vsa predavanja smo posneli, tako da jih lahko poslušate večkrat, kadar koli to želite. Ena izmed dobrih idej, ki se je porodila v letošnjem letu, je, da bi zanimiva predavanja lahko predvajali na rednih srečanjih klubov CVB. V kratkem obdobju sproščenih ukrepov smo poskušali izvesti predavanja, ki smo jih vključili v strokovne ekskurzije, forume predsednikov in občne zборе. Nikakor ni bilo vedno lahko. Kratka obdobja možnega druženja smo vsi povezovali s sproščenimi dejavnostmi, kot so pikniki, izleti, srečanja klub kluba, ne pa z dolgočasnimi predavanji ali delavnicami.

Klub CVB Murska Sobota je bil pobudnik snemanja 7 oddaj na TV AS: »Možganska kap – med izzivi in možnostmi«. Posneli smo pogovore o različnih temah, tudi s področja sekundarne preventive. Programi redne telesne vadbe so bili okrnjeni, deloma smo jih prenesli na splet, ponekod smo ponudili individualno vadbo. Spodbujali smo gibanje na prostem, sprehode in pohode.

K sreči je bilo leto 2022 prijaznejše. Uresničena je bila ideja o prvih športnih igrah, lahko smo uresničevali načrte ozaveščanja na področju prehrane. Organizirali smo tri delavnice z naslovom »Kako zagotoviti zdravo in učinkovito prehrano po možganski kapi?« Bile so dobro sprejete in bodo potekale tudi v letu 2023.

Če povzamem, smo v okviru programa neposredno za člane izdali in ponatisnili brošuro, posodobili in programu prilagodili spletno stran Združenja CVB Slovenije, objavljali prispevke v glasilu Kapnik, predstavljali vsebine ob svetovnem in evropskem dnevu možganske kapi. Organizirali smo 12 predavanj s 556 udeleženci, 6 delavnic s 163 udeleženci, posneli smo 2 oddaji na TV AS, 124 je bilo udeležencev športnih iger. To, česar nam ni uspelo, je tesnejše sodelovanje z lokalnimi NVO-ji. Veliko je k temu pripomogla pandemija, ki je onemogočala delo na terenu.

Veliko sem razmišljala, ali je trud, ki ga je naša majhna skupina vložila v program, dosegel svoj namen. Na zadnjih dveh predavanjih mi je bilo v zadoščanje spoznanje, da dobro poznate dejavnike tveganja za IMK, da poznate » srčno« bolečino, veste, kaj je klavdikacijska bolečina, znate otipati pulz na rokah in stopalu. Poznate dobre in slabe holesterole, veste, da naj bi bil krvni tlak po IMK pod 130/80 mmHg, in še marsikaj drugega. Ne slepim se, da ste vse to spoznali prek našega dela, vendar je vsako dodatno znanje, s katerim lahko zmanjšamo možnost ponovnih IMK in srčno-žilnih dogodkov, gotovo dobrodošlo. Daje nam možnost, da se sami odločamo, kako bomo živeli in ali bomo smernice upoštevali.

Izvedba programa je zahtevala ogromno prostovoljnega dela, administrativne podpore, sodelovanja in spodbujanja. K sreči ima naš predsednik Milan izredne organizacijske sposobnosti, Damir je vedno znal rešiti tehnične zagate pri pisanju poročil in sprotne posodabljanju spletne strani, Lara je skrbela za nemoten potek spletnih predavanj. Razumljivo, da brez pomoči predsednikov klubov CVB marsikatera dejavnost ne bi zaživela. Res, hvala vsem.



7. novembra 2022 smo program predstavili na 2. konferenci »Združujemo moči za zdravje ljudi«, ki jo je na Brdu pri Kranju organiziralo Ministrstvo za zdravje.