KORONARNO DRUŠTVO
Ilirska Bistrica

CILJI IN ZASNOVA PROGRAMA DELA DRUŠTVA ZA LETO 2013

TEMELJNO POSLANSTVO DRUŠTVA

Koronarno društvo Ilirska Bistrica je bilo ustanovljeno z namenom, da se v njem prostovoljno združujejo koronarni bolniki, ki so prestali kak bolezenski zaplet, druge osebe, ki imajo težave v zvezi s srčno žilnimi obolenji pa bi radi preko skupno organiziranih in strokovno vodenih programov omilili ali zmanjšali dejavnike tveganja, svojci koronarnih bolnikov in drugi, ki bi želeli prostovoljno sodelovati pri delu društva.

Člani koronarnega društva so se opredelili za vseživljenjsko rehabilitacijo, za aktivno spreminjanje življenjskih navad in za drugačne načine življenja, s katerimi se krepi telesno in duševno zdravje, pri čemer se medsebojno podpirajo preko skupinskih oblik druženja, redne strokovno vodene telesne vadbe, pohodništva, strokovnih predavanj in podobno.

NAŠA VIZIJA

Vizija društva je, da bi lahko zagotavljalo organizirane oblike pomoči vsem, ki potrebujejo podporo v procesu vseživljenjske rehabilitacije po operaciji ali prebolenju srčno žilnih bolezni ali želijo preventivno delovati za svoje zdravje na področju srčno žilnih bolezni.

NAŠE STRATEGIJE

Za uresničitev ciljev in vizije bo društvo skrbelo tako, da bo v svoje vsakoletne programe vključevalo zlasti naslednje naloge:

1. **Strokovno vodeno skupinsko rehabilitacijsko vadbo, ki je prilagojena koronarnim bolnikom in poteka dvakrat tedensko v telovadnici ali na prostem;**
2. **Organizacijo strokovnih predavanj v zvezi s preprečevanjem srčno žilnih bolezni in usposabljanja za dobro rehabilitacijo članov in podporo njihovim svojcem,**
3. **Strokovna predavanja o zdravih načinih življenja ter o pomoči pri spremembah prehranjevalnih navad;**
4. **Organizacija pohodov v naravi z druženjem in dobrodelnimi akcijami;**
5. **Sistematično merjenje krvnega tlaka in letni pregledi maščob in sladkorja v krvi,**
6. **Vzpodbujanje članov, da sodelujejo v rednih kontrolah pri lečečem zdravniku;**
7. **Spremljanje učinkov vadbe in drugih preventivnih aktivnosti;**

PRIORITETNE TEMELJNE NALOGE ZA LETO 2013

1. Rehabilitacijska telesna vadba

Program vseživljenjske rehabilitacije in redne telesne vadbe koronarnih bolnikov je postal zelo pomemben dejavnik pri varovanju zdravja srčnih bolnikov. Z rehabilitacijo in redno vadbo dokazano odpravljamo dejavnike tveganja, ustrezno zdravimo in izboljšujemo telesno, duševno in socialno počutje bolnikov. Skupinska rehabilitacijska vadba, ki je prilagojena koronarnim bolnikom, bo potekala **dvakrat tedensko po eno uro** v telovadnici ali na prostem, **pod vodstvom usposobljenih vaditeljic, ki so uspešno zaključile dodatno usposabljanje**, katerega organizira Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije iz Ljubljane.

V letu 2013 bo potekala redna **vadba v devetih vadbenih skupinah** in sicer:
Ilirska Bistrica OŠ D. Kette, Trnovo, Podgrad, Jelšane, Knežak , Kuteževo, Jasen, Pregarje skupina I in skupina II.

V redni vadbi bo vključenih **skupno 200 članov, skupine bodo štele med 15 in 25 članov**.

Letni program vadbe se izvaja v dveh delih in sicer:
- spomladanski del od 1. januarja do 15. junija,
- jesenski del od 15. septembra do 31. decembra.
-

Vadba bo potekala v popoldanskem in večernem času.
Vadbo bo vodilo 11 usposobljenih vaditeljic.
Program bo potekal v skladu s smernicami strokovne skupine pri Zvezi društev in klubov Slovenije.

Nosilci : strokovni vodja društva, vodja vaditeljic, vaditeljice

2. Zdravstveno izobraževanje in strokovna predavanja ter aktivnosti na področju sekundarne preventive

Med tovrstna izobraževanja in usposabljanja štejemo:
a. svetovalne delavnice,
b. informativno motivacijska predavanja

V okviru izobraževalnih in preventivnih dejavnosti bo društvo organiziralo:

1. Strokovno predavanje iz področja izboljševanja zdravja

2. Šola zdravega življenja in rehabilitacijske aktivnosti -
v Zdravilišču Šmarješke Toplice (tedenska ponudba za zainteresirane člane/nice)

3. TEST HOJE - strokovna ocena zmogljivosti in primernosti telesne kondicije

4. Vsakomesečne merjenja vrednosti holesterola in krvnega sladkorja
v ZD Ilirska Bistrica (prvi petek v mesecu med 8 in 10 uro)

Nosilci : strokovni vodja, vodja zdravstvene preventive, vaditeljice

3. Pohodništvo, izleti in druženja

Pohodi:

1. Aprilski pohod na Gornji Zemon
2. Junijski pohod po okolici Devina
3. Septembrski pohod ob Dnevu srca po Srčkovi poti
4. Oktobrski pohod ob gobarskem prazniku

Izleti:

1. Majski izlet v Repentabor in Voglje na Slov. Krasu
2. Junijsko letno vseslovensko srečanje članov koronarnih društev v Žalcu

Nosilci: Komisija za pohodništvo in izlete

Družabna srečanja članstva:

1. Letni občni zbor s srečanjem članov in prijateljev društva
2. Zaključek spomladanskega dela redne telesne vadbe skupin – 15. junij
3. Prednovoletno srečanje članov in prijateljev
4. Letno aprilsko supervizijsko srečanje vaditeljic

Nosilci : predsednik/ca, upravni odbor društva

4. Preverjanje učinkov programov

Učinki telesne vadbe in drugih programov društva ter ugotavljanje zadovoljstva uporabnikov se ugotavljajo enkrat letno s pomočjo enotne anonimne ankete.

Nosilec : strokovni svet

PRIORITETNE ORGANIZACIJSKE, STATUSNE IN DRUGE NALOGE ORGANOV DRUŠTVA

Upravni odbor:

- nadaljnji razvoj mreže partnerstev s sosednjimi koronarnimi društvi, z zdravstvenim domom, specialističnimi ambulantami, zdravilišči, sorodnimi društvi in drugimi službami ter krajevnimi skupnostmi v občini,
- skrb za promocijo in prepoznavnost društva, vzpostavitev spletne strani,
- vzpostavitev prostorskih možnosti za delovanje društva,
- pridobitev statusa humanitarne organizacije.

Strokovni svet:

- skrb za izbor predavanj, ki zanimajo članstvo,
- skrb za redno strokovno napredovanje vaditeljic,
- vzpostavitev sistema spremljanja kakovosti dela,
- vzpostavitev kazalcev za spremljanje učinkov dela

Disciplinska komisija:

- se konstituira in odloča po pravilniku

Nadzorni odbor:

- spremljanje aktivnosti in nadziranje poslovanja

Nosilec: predsednik društva in predsedniki organov

Natančnejši program dela v skladu s temi prioritetami določi Upravni odbor društva v sodelovanju s Strokovnim svetom in komisijami ter poskrbi, da bodo z njim seznanjeni vsi člani in članice društva.

Predlagatelj dokumenta
Upravni odbor društva