



PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA
O SRČNEM POPUŠČANJU

PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU: DEJSTVA IN ŠTEVILKE

Pregled aktivnosti in dogodkov med letoma 2020 in 2022



PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU: DEJSTVA IN ŠTEVILKE

Pregled aktivnosti in dogodkov med letoma 2020 in 2022

Murska Sobota, 2023

PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU: DEJSTVA IN ŠTEVILKE

Pregled aktivnosti in dogodkov med letoma 2020 in 2022

Teksti in idejna zasnova

Ana Šabjan, dipl. ekon.

Peter Beznec, univ. dipl. ekon.

doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak, dr. med.

Oblikovanje

Arhilog, d.o.o.

Tisk

Propaganda.si

Naklada

150 izvodov

Izdajatelj

Splošna bolnišnica Murska Sobota

Kraj in leto izdaje

Murska Sobota, 2023

Brezplačen izvod. Za vsebino so odgovorni avtorji. Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršnem koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

Delo je nastalo v okviru projekta Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju, ki sta ga od 15. 11. 2019 do 15. 11. 2022 izvajala Center za zdravje in razvoj Murska Sobota in Splošna bolnišnica Murska Sobota, sofinanciralo pa ga je Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt je podprla Mestna občina Murska Sobota.

DEJSTVA O PROGRAMU OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU 2020-2022

Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju 2020–2022 (v nadaljevanju Program) izvajamo sodelavci Centra za zdravje in razvoj Murska Sobota v sodelovanju s strokovnim partnerjem Splošno bolnišnico Murska Sobota že šesto leto zapored. Za Program smo pridobili finančna sredstva preko Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja do leta 2022, ki ga je objavilo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Program, že od začetka njegove izvedbe, podpira Mestna občina Murska Sobota.

Program temelji na mednarodnih strokovnih smernicah za obravnavo bolnikov s srčnim popuščanjem, primerih dobre prakse iz tujine ter na lastnih znanstveno pridobljenih dokazih in strokovno preizkušenih aktivnostih, ki smo jih izvajali med letoma 2017 in 2019, s katerimi smo dobili vpogled v poučevanje in opolnomočenje bolnikov ter identificirali področja, kjer je potrebno vložiti več aktivnosti za doseg končnih ciljev. Zato smo v obdobju od leta 2020 do 2022 posebno pozornost posvetili vsebinski nadgradnji na področjih znanj o srčnem popuščanju, ki jih bolniki najtežje osvojijo in na področjih opolnomočenja za izvajanje vedenj samooskrbe, ki jih bolniki (kljub zdravstvenovzgojnemu delu na delavnicah) v domačem okolju najmanj pogosto izvajajo (obvladovanje tekočinske bilance, redna telesna dejavnost, kontaktiranje zdravstvenih delavcev ob stopnjevanju simptomov poslabšanja, cepljenje proti gripi, cepljenje proti pnevmokoknim okužbam in cepljenje proti covidu-19).

Izvedbo aktivnosti v okviru Programa pa je še posebej zaznamovala epidemija covid-19, s katero smo se prvič soočili v začetku leta 2020 in je vplivala na naš način življenja in doživetja okolice. Zaradi prisotnosti novega koronavirusa smo morali pri opravljanju vsakodnevnih opravil in izvajanju aktivnosti še posebej paziti, da se ne okužimo ali nevede prenesemo okužbo na ljudi okrog sebe.

Novo nastala situacija v zvezi z epidemijo covid-19 je tudi bolnike s srčnim popuščanjem in njihove neformalne oskrbovalce soočila s stanjem, ki ga prej niso poznali. Številnim so se ob vseh prejetih informacijah porajala dodatna vprašanja, pomisleki in dileme, nekateri so se celo znašli v zadregi, kako ravnati v do sedaj obvladljivih situacijah.

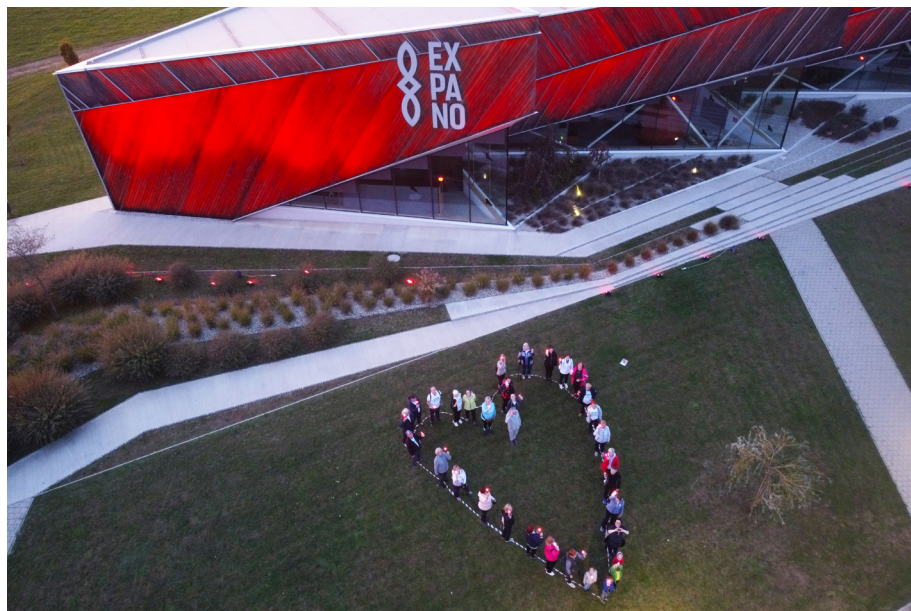
Zato smo se sodelavci Programa odločili in za bolnike s srčnim popuščanjem ter njihove neformalne oskrbovalce pripravili številne spletne predstavitve s koristnimi informacijami, s katerimi smo nudili podporo bolnikom, še posebej v času omejitve socialnih stikov in običajnega dostopa do zdravstvene obravnave.

Z IZVEDBO AKTIVNOSTI V OKVIRU PROGRAMA SMO ŽELELI DOSEČI
NASLEDNJE CILJE:

1) ozaveščanje širše javnosti, oseb s tveganjem za razvoj srčnega popuščanja, bolnikov in njihovih neformalnih oskrbovalcev, kot tudi zdravstvenih delavcev o srčnem popuščanju (od dejavnikov tveganja, zgodnjega odkrivanja, zdravljenja in ambulantne rehabilitacije do ključne vloge izvajanja vedenj samooskrbe v domačem okolju);

2) opolnomočenje bolnikov in njihovih neformalnih oskrbovalcev za izvajanje vedenj samooskrbe, s posebnim poudarkom na tistih vedenjih, ki jih bolniki (kljub zdravstvenovzgojnemu delu na delavnicah) v domačem okolju najmanj pogosto izvajajo. Posebej pozorno smo izvajali opolnomočenje za izvajanje vedenj samooskrbe pri ranljivih skupinah bolnikov z visoko verjetnostjo za zaplete (po hospitalizaciji, starejši, nižji socialno-ekonomski sloj);

3) vzdrževanje sodelovanja z lokalnimi skupnostmi in nadaljnja krepitev mreže institucij s področja zdravja in zdravstva, socialnega varstva, nevladnih organizacij in drugih relevantnih deležnikov v skupnosti, kar omogoča boljši dostop do informacij o srčnem popuščanju ciljnim populacijskim skupinam (zlasti ranljivim) ter jim preko svojih instrumentov zagotavlja boljši dostop do Programa, opravlja funkcijo zagovorništva in omogoča interdisciplinarnost pri obravnavi tematike Programa.

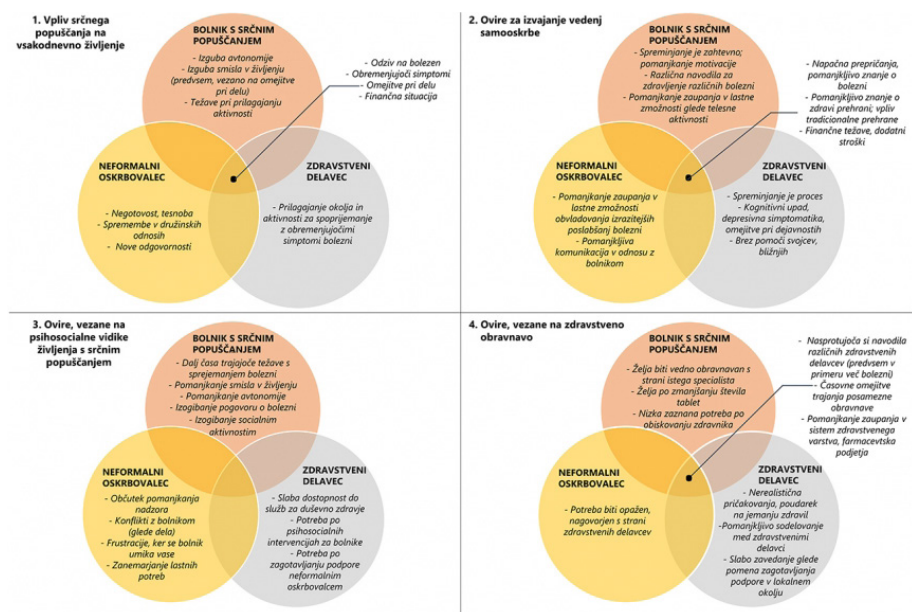


DOGODKI IN AKTIVNOSTI PROGRAMA OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU 2020–2022

2020

april 2020 – udeležba sodelavcev Programa z izbrano 30 minutno telesno dejavnostjo (tek, hoja, nordijska hoja) na jubilejnem 20. prekmurskem zdravniškem teku, ki je zaradi epidemije covid-19 potekal pod posebnimi pogoji

maj 2020 – izvedba spletne konference o zanimivih izsledkih raziskave z naslovom »Življenje s srčnim popuščanjem: pogled bolnika, neformalnega oskrbovalca in zdravstvenega delavca«, ki so jo v okviru Programa izvedli dr. Nataša Sedlar Kobe, prof. dr. Mitja Lainščak in doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak in je bila aprila 2020 objavljena v strokovni reviji International Journal of Environmental Research and Public Health (Special Issue: Health and Healthcare for People with Heart Failure)



maj 2020 – strokovno izobraževanje »Moj bolnik želi biti telesno aktiven: kako naprej?« za zdravstvene delavce s primarne in sekundarne ravni zdravstvenega varstva o pomenu izvajanja vedenj samooskrbe, s posebnim poudarkom na izvažanju redne telesne dejavnosti pri bolnikih z različnimi vrstami bolezni srca in žilja

junij 2020 – priprava priporočil v obliki pogostih vprašanj in odgovorov za bolnike z boleznimi srca in žilja v zvezi z obvladovanjem širjenja novega koronavirusa SARS-CoV-2 in skupnim življenjem z njim, tudi po koncu razglasitve epidemije covid-19

oktober 2020 – priporočila za bolnike s srčnim popuščanjem glede izvajanja vedenj samooskrbe, še posebej glede pomena cepljenj (cepljenje proti gripi in cepljenje proti pnevmokoknim okužbam)

november 2020 – nagrada s strani uredniškega odbora znanstvene revije European Journal of Cardiovascular Nursing za najbolj citiran znanstveni prispevek v reviji v letu 2019. Gre za sistematični pregledni prispevek z naslovom Factors related to self-care behaviours in heart failure: A systematic review of European Heart Failure Self-Care Behaviour Scale (EHFScBS) studies. Avtorji prispevka so dr. Nataša Sedlar Kobe, prof. dr. Mitja Lainščak, prof. dr. Jan Mårtensson, prof. dr. Anna Strömberg, prof. dr. Tiny Jaarsma in doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak.

februar 2021 – objava natečaja za člane društev upokojencev Pomurja in druge zainteresirane posameznike na področju ustvarjanja literarnih in ročnih del na temo srca

marec 2021 – nadgradnja spletne strani www.nepopustljivo-srce.si s podatki o ambasadurjih Programa, ki imajo pomembno vlogo pri informiranju in ozaveščanju splošne javnosti (ambasadorji informatorji) in neposrednem spremljanju bolnikov s srčnim popuščanjem (ambasadorji svojci)

april 2021 – spletno strokovno srečanje »Obravnava bolnika s srčnim popuščanjem«, ki ga je organizirala Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kardiologiji in angiologiji, ki deluje v okviru Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, s predstavitvijo rezultatov raziskovalnega dela interdisciplinarne skupine Splošne bolnišnice Murska Sobota

april 2021 – video zapisi pogovorov z zdravniki specialisti Splošne bolnišnice Murska Sobota iz različnih področij medicine, s katerimi smo želeli odgovoriti na vprašanja, ki smo jih prejeli od uporabnikov v zvezi z epidemijo covid-19 in (samo)oskrbo kroničnih bolezni



maj 2021 – obeležitev Evropskih dnevov ozaveščanja o srčnem popuščanju v digitalni obliki z izvedbo različnih oblik telesne dejavnosti (hoja, nordijska hoja, tek), s posebnim poudarkom na preprečevanju srčnega popuščanja ter učinkoviti in kontinuirani zdravstveni vzgoji bolnikov s srčnim popuščanjem

junij 2021 – izid zbornika pesniških in proznih del literarnih ustvarjalcev društev upokoencev Pomurja z naslovom »Srce«

avgust 2021 – prenovljene smernice za obravnavo bolnikov z akutnim in kroničnim srčnim popuščanjem, ki predstavljajo najpomembnejši in najbolj citiran dokument za obravnavo določene bolezni v soavtorstvu sodelavca Programa prof. dr. Mitje Lainščaka

september 2021 – predstavitev literarnih in ročnih del članov društev upokoencev Pomurja na osrednjem dogodku Programa v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota



september 2021 – razstava literarnih in ročnih del članov društev upokojen-
cev Pomurja, ki so ustvarjali na temo srca, v Pokrajinski in študijski knjižnici
Murska Sobota

oktober 2021 – spletna objava s poudarkom na vedenjih samooskrbe bolni-
kov s kroničnimi boleznimi in pomenu različnih oblik cepljenja (cepljenje proti
gripi, cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, cepljenje proti covidu-19)

november 2021 – gostovanje razstave literarnih in ročnih del članov društev
upokojenцев Pomurja na temo srca v prostorih Koronarnega kluba Ljubljana
vse do februarja 2022



december 2021 – predstavitev Programa v publikaciji z naslovom »Dosežki v
javnem zdravju v Sloveniji«, ki jo je ob predsedovanju Slovenije Svetu Evrop-
ske unije izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje

december 2021 – sodelovanje v okviru pobude Ministrstva za zdravje Repu-
blike Slovenije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje »Dnevi cepljenja« z
namenom omogočiti cepljenje čim večjemu krogu prebivalstva z objavo infor-
macij glede lokacij in terminov cepljenja

marec 2022 – predstavitev Programa na 2. nacionalni konferenci »Zdrava
povezava - Združujemo moči za zdravje ljudi«, ki je potekala preko spletnega
srečanja in jo je organiziralo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije ter
je bila namenjena predstavitvi ključnih dosežkov izvajalcev programov, ki so
sofinancirani preko Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in
krepitve zdravja do leta 2022

april 2022 – nagrada Programu s strani Zveze za srčno popuščanje Evrop-
skega kardiološkega združenja, kot primer dobre prakse na področju ino-

vativnega ozaveščanja splošne in strokovne javnosti o srčnem popuščanju, kontinuiranega opolnomočenja bolnikov in njihovih neformalnih oskrbovalcev ter podprtosti s strokovnim, raziskovalnim in pedagoškim delom



maj 2022 – dogodek »Srce hodi«, ki smo ga izvedli za uporabnike invalidskega podjetja Ozara d.o.o., Poslovna enota Murska Sobota v okviru Evropskih dnevor ozaveščanja o srčnem popuščanju s poudarkom na povezovanju bolnikov, njihovih svojcev in drugih deležnikov, ki se vključujejo v obravnavo srčnega popuščanja



junij 2022 – predstavitev Programa v okviru delovanja nevladnih organizacij na delovnem srečanju strokovnjakov s področja zdravstvene pismenosti, ki je ključnega pomena za opolnomočenje in aktivno participacijo posameznikov pri skrbi za lastno zdravje

oktober 2022 – pohod »Narišimo srce na Soboško jezero«, katerega se je udeležilo veliko pohodnikov, predvsem članov društev upokojencev Pomurja in zdravstvenih delavcev, ki so na ta način obeležili Svetovni dan srca, ki ga vsako leto obeležujemo 29. septembra. Ob tej priložnosti je tudi paviljon Expano zasijal v rdeči barvi - barvi srca.

oktober 2022 – zaključni dogodek Programa, ki smo ga organizirali v sodelovanju z regijskimi deležniki in v okviru katerega smo izvedli dve strokovni predavanji na temo srčnega popuščanja ter podelili zahvale vsem društvom upokojencev Pomurja, ki so aktivno sodelovala pri izvedbi aktivnosti Programa v triletnem obdobju



december 2022 - predstavitev Programa na 3. nacionalni konferenci »Zdrava povezava - Združujemo moči za zdravje ljudi«, na kateri so se predstavile nevladne organizacije s programi, ki ji je Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije sofinanciralo preko Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja do leta 2022



PUBLIKACIJE PROGRAMA OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU 2020–2022

V času epidemije covid-19 smo sodelavci Programa s pomočjo študentov 6. letnika Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani pripravili priporočila za bolnike z boleznimi srca in žilja z naslovom **Okužba s koronavirusom SARS-CoV-2 in bolezen covid-19 - kaj pomenita za bolnike z boleznimi srca in žilja?**. Priporočila povzemajo stališča Združenja kardiologov Slovenije, Evropskega kardiološkega združenja, Britanske fundacije za srce in Ameriškega kardiološkega združenja. Za slovenski prostor so bila prirejena tako, da so upoštevala navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ukrepe, ki so glede obvladovanja epidemije covid-19 bili dogovorjeni na državni ravni. Priporočila so pregledali tudi člani Združenja kardiologov Slovenije.

Priporočila v obliki pogostih vprašanj in odgovorov so bila pripravljena z namenom, da bi bolnikom ter njihovim neformalnim oskrbovalcem (partnerjem, svojcem, prijateljem) pojasnili, kaj trenutno vemo o koronavirusu SARS-CoV-2, bolezni covid-19 in njenem vplivu na bolnike z boleznimi srca in žilja. Za bolnike s srčnim popuščanjem smo dodali del s splošnimi preventivnimi ukrepi, praktičnimi nasveti in priporočili ob nastopu simptomov okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2.



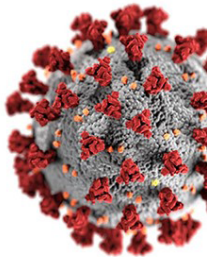
PRIPOROČILA KARDIOLOGOV IN KARDIOLOŠKEGA ZDRUŽENJA SLOVENIJE

OKUŽBA S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 IN BOLEZEN COVID-19 – KAJ POMENITA ZA BOLNIKE Z BOLEZNIMI SRCA IN ŽILJA?

V času epidemije COVID-19 so sodelavci Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju s pomočjo študentov 6. letnika Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani pripravili priporočila za bolnike z boleznimi srca in žilja. Priporočila povzemajo stališča Zdrženja kardiologov Slovenije, Evropskega kardiološkega združenja (ang. *European Society of Cardiology*), Britanske fundacije za srce (ang. *British Heart Foundation*) in Ameriškega kardiološkega združenja (ang. *American College of Cardiology*). Za slovenski prostor so prirejena tako, da upoštevajo navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ukrepe, ki so glede obvladovanja epidemije COVID-19 dogovorjeni na državni ravni. Priporočila so pregledali tudi člani Zdrženja kardiologov Slovenije.

Priporočila v obliki pogostih vprašanj in odgovorov so pripravljena z namenom, da bi bolnikom ter njihovim neformalnim oskrbovalcem (partnerjem, svojcem, prijateljem) pojasnili, kaj trenutno vemo o koronavirusu SARS-CoV-2, bolezni COVID-19 in njenem vplivu na bolnike z boleznimi srca in žilja. Za bolnike s srčnim popuščanjem smo dodali del s splošnimi preventivnimi ukrepi, praktičnimi nasveti in priporočili ob nastopu simptomov okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2.

Glede na dinamiko epidemiološke situacije in nova spoznanja o povzročitelju ter poteku okužbe se spreminjajo tudi priporočila. Bralce zato opozarjamo, naj hkrati s temi priporočili preverijo tudi ažurna obvestila in navodila na spletnih straneh pristojnih ustanov v Sloveniji.





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE



SLOVENSKO KARDIOLOŠKO ZDRUŽENJE



SRČNANO KARDIOLOŠKO ZDRUŽENJE SLOVENIJE

Kaj lahko sami naredite za svoje zdravje? Dnevnik za spremljanje srčnega popuščanja, vsebuje nasvete za spodbujanje vedenj samooskrbe bolnikov s srčnim popuščanjem v domačem okolju in beleženje pogostosti izvajanja teh vedenj. V Dnevniku za spremljanje srčnega popuščanja so predstavljena osnovna dejstva o srčnem popuščanju in napotki za življenje bolnikov s to boleznijo, s posebnim poudarkom na spremljanju simptomov. Redno spremljanje simptomov in znakov srčnega popuščanja bolniku omogoča, da v primeru spremembe pravočasno poišče ustrezno zdravniško pomoč.

Dnevnik za spremljanje srčnega popuščanja bolnikom omogoča vsakodnevno beleženje meritev, hkrati pa skrbno izpolnjen dnevnik služi kot pripomoček zdravstvenim delavcem v Ambulanti za srčno popuščanje, za hitrejšo in učinkovitejšo prepoznavo sprememb v simptomih in znakih bolezni. Izšel je v skupni nakladi 300 izvodov.



MEDIJSKE OBJAVE V OKVIRU KAMPANJE NEPOPUSTLJIVO SRCE V ŠTEVILKAH

- spletna stran Nepopustljivo srce
- Facebook profil Nepopustljivo srce
- **153** medijskih objav v **37** različnih medijih
- **7.300** do **70.000** doseženih oseb iz medijskih objav
- **8.960** uporabnikov spletne strani www.nepopustljivo-srce.si
- **24.400** ogledov objav na Facebook strani Nepopustljivo srce

NAGRADA ZA NAJBOLJ CITIRAN ZNANSTVENI PRISPEVEK V REVIJI EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR NURSING V LETU 2019

Sodelavci Programa smo s strani uredniškega odbora znanstvene revije European Journal of Cardiovascular Nursing prejeli nagrado za najbolj citiran znanstveni prispevek v reviji v letu 2019.

Gre za sistematični pregledni prispevek z naslovom Factors related to self-care behaviours in heart failure: A systematic review of European Heart Failure Self-Care Behaviour Scale (EHF-ScBS) studies. Avtorji prispevka so dr. Nataša Sedlar Kobe, prof. dr. Mitja Lainščak, prof. dr. Jan Mårtensson, prof. dr. Anna Strömberg, prof. dr. Tiny Jaarsma in doc. dr. Jerneja Farkaš-Lainščak. Poleg treh slovenskih avtorjev so soavtorji prispevka strokovnjaki iz Univerze v Jönköpingu in Univerze v Linköpingu na Švedskem. Še posebej smo ponosni, da sta prva avtorica dr. Nataša Sedlar Kobe in vodilna avtorica prispevka doc. dr. Jerneja Farkaš-Lainščak sodelavki našega Programa.

Prispevek smo objavili v prvem letu izvajanja Programa, to je leta 2017. Prispevek na pregleden način povzema ugotovitve 30 tujih študij, objavljenih do leta 2016, o različnih dejavnikih, povezanih z vedenji samooskrbe pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Rezultati vključenih študij kažejo na povezanost izvajanja vedenj samooskrbe srčnega popuščanja s širokim naborom dejavnikov, tako na strani bolnikov kot tudi njihovega okolja. V največ študijah so preučevali povezanost z demografskimi značilnostmi bolnika (spol, izobrazbena stopnja), resnostjo bolezni (NYHA funkcijski razred, iztisni delež levega prekata), z zdravjem povezano kakovostjo življenja bolnika in depresivnimi simptomi. V prispevku so podrobneje predstavljene ugotovitve raziskav ter izhodišča, ki jih raziskave nudijo za klinično in javnozdravstveno prakso.



NAGRADA HEART FAILURE AWARENESS DAYS AWARD 2021

Program je bil kot primer dobre prakse nagrajen s strani najpomembnejše evropske strokovne organizacije iz tega področja, Zveze za srčno popuščanje, ki deluje v okviru Evropskega kardiološkega združenja. Strokovna komisija je v utemeljitvi nagrade izpostavila inovativno ozaveščanje splošne in strokovne javnosti o srčnem popuščanju s kampanjo Nepopustljivo srce, kontinuirano opolnomočenje bolnikov in njihovih neformalnih oskrbovalcev tudi v času epidemije covid-19 ter močno podprtost Programa s strokovnim, raziskovalnim in pedagoškim delom strokovnega partnerja - Splošne bolnišnice Murska Sobota - pod vodstvom doc. dr. Jerneja Farkaša Lainščaka.

Nagrada je bila predana na srečanju nacionalnih predsednikov delovnih skupin oziroma združenj za srčno popuščanje, ki je potekalo 31. marca 2022 v Atenah in preko spleta in je zbralo 32 predsednikov. Nagrada ima poleg prestižnega in strokovnega pomena tudi finančno nagrado v višini 2.000 evrov, ki bo preko Združenja kardiologov Slovenije namenjena nadaljnjim aktivnostim opolnomočenja bolnikov in ozaveščanja strokovne in splošne javnosti o srčnem popuščanju.







Kampanja Nepopustljivo srce

- spletna stran Nepopustljivo srce
- Facebook profil Nepopustljivo srce
- **153** medijskih objav v **37** različnih medijih
- **7.300** do **70.000** doseženih oseb iz medijskih objav
- **8.960** uporabnikov spletne strani www.nepopustljivo-srce.si
- **24.400** ogledov objav na Facebook strani Nepopustljivo srce