



PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA
O SRČNEM POPUŠČANJU

PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU: DEJSTVA IN ŠTEVILKE

Pregled aktivnosti in dogodkov med letoma 2017 in 2019



PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU: DEJSTVA IN ŠTEVILKE

Pregled aktivnosti in dogodkov med letoma 2017 in 2019

Murska Sobota, 2019

PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU: DEJSTVA IN ŠTEVILKE

Pregled aktivnosti in dogodkov med letoma 2017 in 2019

Teksti in idejna zasnova

Ana Šabjan, dipl. ekon.

Damjana Nemeš, mag. nov. štud.

Peter Bezec, univ. dipl. ekon.

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

Oblikovanje

Arhilog, d.o.o.

Izdajatelj

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota

Spletni naslov

www.nepopustljivo-srce.si

Kraj in leto izdaje

Murska Sobota, 2019

Brezplačen izvod. Za vsebino so odgovorni avtorji. Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršen 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 8. 9. 2017 do 4. 11. 2019 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

Večja ozaveščenost o srčnem popuščanju in njegovih posledicah lahko v širši javnosti okrepi pomen zavedanja in udejanjanja načel zdravega življenjskega sloga ter pri osebah s povečanim tveganjem za razvoj srčnega popuščanja motivacijo za informiranje o zgodnjem prepoznavanju simptomov in znakov te bolezni. Z dejavnim vključevanjem v zdravstveno oskrbo in opolnomočenjem bolnikov s srčnim popuščanjem kot tudi njihovih neformalnih oskrbovalcev lahko pri njih dosežemo večje zaupanje v lastne zmožnosti obvladovanja bolezni, boljše izvajanje vedenj samooskrbe in večji nadzor nad zdravstvenim stanjem, posledično pa tudi boljše izide zdravljenja bolnikov ter manjšo obremenjenost neformalnih oskrbovalcev.

Z namenom izboljšanja poznavanja srčnega popuščanja smo razvili program ozaveščanja in opolnomočenja ciljnih populacijskih skupin, s katerim smo želeli doseči naslednje cilje:

- ozaveščanje širše javnosti, oseb s tveganjem za razvoj srčnega popuščanja, bolnikov in njihovih neformalnih oskrbovalcev, kot tudi zdravstvenih in drugih strokovnih delavcev o srčnem popuščanju;
- opolnomočenje bolnikov in njihovih neformalnih oskrbovalcev za obvladovanje vedenj samooskrbe srčnega popuščanja in redno uporabo v domačem okolju, predvsem pri posebej ranljivih skupinah bolnikov z visoko verjetnostjo za zaplete (bolniki po hospitalizaciji, starejši, iz nižjih socialno-ekonomskih slojev);
- vzpostavitev mreže institucij s področja zdravja in zdravstva, socialnega varstva, nevladnih organizacij in drugih relevantnih deležnikov v skupnosti, ki bi omogočala boljši dostop do informacij o srčnem popuščanju ciljnim populacijskim skupinam ter jim preko svojih instrumentov omogočila boljši dostop do programa, opravljala funkcijo zagovorništva in omogočila interdisciplinarnost pri obravnavi tematike programa.

Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju je na javnem razpisu Sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja za leta 2017, 2018 in 2019 pridobil prijavitelj Center za zdravje in razvoj Murska Sobota, skupaj s strokovnim partnerjem Splošno bolnišnico Murska Sobota. Program je sofinanciralo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, podprla pa ga je Mestna občina Murska Sobota.



MEJNIKI PROGRAMA OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU

2017

oktober 2017 – predstavitev Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju širši javnosti na uvodni novinarski konferenci



2018

februar 2018 – dogovor o sodelovanju projektnih partnerjev z ogledom obravnave bolnikov s srčnim popuščanjem v Ambulanti za srčno popuščanje Splošne bolnišnice Murska Sobota (vsi sodelavci projekta sestavijo logotip projekta)

april 2018 – izvedba strokovnega srečanja z učnimi delavnicami za zdravstvene delavce pod pokroviteljstvom Delovne skupine za srčno popuščanje Združenja kardiologov Slovenije in Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kardiologiji in angiologiji Zbornice-Zveze

april 2018 – dogodek Srce kolesari, ki so se ga udeležili člani različnih pomurskih društev upokojencev, je bil namenjen promociji telesne dejavnosti skozi vsa življenjska obdobja (kolesarjenju je sledil aktivni odmor z razteznimi vajami)

april 2018 – predstavitev Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju na 3. mednarodnem sejmu sodobnega zdravstva Medical v Gornji Radgoni

april 2018 – izvedba ustvarjalne delavnice Srček riše za otroke, njihove starše in stare starše v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota



maj 2018 – osrednji dogodek Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju, na katerem smo poleg razglasitve ambasadorjev svečano odprli interaktivno pot z napotki za življenje s srčnim popuščanjem za bolnike, njihove svojce in širšo javnost (dogodek je potekal v okviru Evropskih dnevov ozaveščanja o srčnem popuščanju)

maj 2018 – predavanje z naslovom Ali lahko najbolj učinkovita črpalka popušča? za dijake in profesorje Ekonomske šole Murska Sobota

maj 2018 – dogodek Srce hodi v okviru Maratona treh src v Radencih, kjer smo se s skupino Nepopustljivo srce udeležili 10-kilometrskе nordijske hoje ter na informativni stojnici ozaveščali o pomenu zdravega življenjskega sloga za zdravo srce

maj 2018 – predstavitev uresničevanja zastavljenih aktivnosti Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju predstavnikom različnih nevladnih organizacij s področja javnega zdravja na povabilo Ministrstva za zdravje Republike Slovenije

maj 2018 – izvedba druge ustvarjalne delavnice Srček riše za otroke, njihove starše in stare starše v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota



maj 2018 – predstavitev aktivnosti Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju na mednarodnem kongresu Zveze za srčno popuščanje pri Evropskem kardiološkem združenju na Dunaju z izmenjavo izkušenj s kolegi iz tujine in udeležbo na ozaveščevalnem pohodu t. i. *Hot-Walk*-u po mestnih ulicah



junij 2018 – ob prvi obletnici delovanja ambulante družinske medicine v Razkrižju smo postavili interaktivno pot z napotki za življenje s srčnim popuščanjem za bolnike, njihove svojce in širšo javnost

junij 2018 – ozaveščanje z interaktivno potjo z napotki za življenje s srčnim popuščanjem na letnih igrah Skupnosti socialno varstvenih zavodov Slovenije v Murski Soboti



avgust 2018 – priprava razstave Srce riše v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, za katero so izdelke prispevali člani likovne sekcije Mozaik pri Društvu upokojencev Murska Sobota ter otroci, ki so ustvarjali na ustvarjalnih delavnicah Srček riše

september 2018 – predstavitev Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju v reviji Novis, glasilu Združenja zdravstvenih zavodov Slovenije



november 2018 – predavanje Številni obrazi srčnega popuščanja na srečanju članov Prekmurskega osteološkega društva Murska Sobota in občanov Beltinec v Beltincih

november 2018 – predavanje o obravnavi bolnika s srčnim popuščanjem za zdravstvene delavce in drugo strokovno osebje Doma starejših Rakičan

december 2018 – predstavitev procesa priprave zdravstvenovzgojnega gradiva za bolnike s srčnim popuščanjem in njihove neformalne oskrbovalce (zloženke Življenje s srčnim popuščanjem) na 11. evropski konferenci javnega zdravja v Ljubljani

december 2018 – Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju je kot primer dobre prakse na področju promocije zdravja predstavljen v informativno-izobraževalni televizijski oddaji ZdravPoZdrav

april 2019 – udeležba na 1. nacionalni konferenci Zdrava povezava – Združujemo moči za zdravje ljudi, ki jo je v Ljubljani organiziralo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije z namenom predstavitve 85 sofinanciranih programov in projektov nevladnih organizacij s področja javnega zdravja v letih 2017–2019

maj 2019 – Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju in njegove aktivnosti so predstavljene v oddaji Ultrazvok na Prvem programu Radia Slovenija



maj 2019 – osrednji dogodek Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju Skupaj krepimo srce, na katerem smo izpostavili pomen redne telesne dejavnosti pri bolnikih s srčnim popuščanjem in predstavili več vrst vadbe zanje ter izvedli meritve telesne zmogljivosti (dogodek je potekal v okviru Evropskih dni ozaveščanja o srčnem popuščanju)

maj 2019 – dogodek Srce hodi v okviru Maratona treh src v Radencih, kjer smo se s skupino Nepopustljivo srce udeležili 10-kilometrsko nordijske hoje ter na informativni stojnici ozaveščali o pomenu zdravega življenjskega sloga za zdravo srce



maj 2019 – predstavitev aktivnosti Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju na mednarodnem kongresu Zveze za srčno popuščanje pri Evropskem kardiološkem združenju v Atenah z izmenjavo izkušenj s kolegi iz tujine in udeležbo na ozaveščevalnem pohodu t. i. *Hot-Walk-u* po starem mestnem jedru



junij 2019 – izvedba pohoda z nordijskimi palicami okrog Soboškega jezera v sklopu Vestnikovega piknika



PROGRAM OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU V ŠTEVILKAH

KAMPANJA NEPOPUSTLJIVO SRCE

- **69** medijskih objav v **24** različnih medijih
- več kot **70.000** doseženih oseb iz medijskih objav
- **5.000** zloženek Življenje s srčnim popuščanjem
- več kot **7.500** obiskovalcev na **21** dogodkih in aktivnostih ozaveščanja
- več kot **5.000** ogledov spletne strani www.nepopustljivo-srce.si
- več kot **14.000** ogledov objav na Facebook strani Nepopustljivo srce
- **43** sodelujočih v nagradni igri ob letnih osrednjih dogodkih

DELAVNICE ZA ZDRAVSTVENE DELAVCE TER DELAVNICE ZA BOLNIKE S SRČNIM POPUŠČANJEM IN NJIHOVE NEFORMALNE OSKRBOVALCE

- **2** delavnici ozaveščanja, ki se ju je udeležilo **65** zdravstvenih delavcev in delavcev v domovih za starejše iz vse Slovenije
- **1** delavnica usposabljanja, ki se je udeležilo **6** zdravstvenih delavcev
- več kot **60** interaktivnih zdravstvenovzgojnih delavnic, ki se jih je udeležilo čez **220** udeležencev
- **20** anketiranj, v katere je bilo vključenih **225** bolnikov s srčnim popuščanjem in njihovih neformalnih oskrbovalcev
- **4** anketiranja, v katera je bilo vključenih **65** zdravstvenih delavcev
- objavljena **1** znanstvena monografija Ocena potreb, znanja in veščin bolnikov s srčnim popuščanjem in obremenitev njihovih neformalnih oskrbovalcev

AMBASADORSTVO IN MREŽA INSTITUCIJ V LOKALNI SKUPNOSTI

- predstavljeni **4** ambasadorji Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju
- vzpostavljena mreža **5** institucij s področja zdravja in zdravstva, socialnega varstva, nevladnih organizacij v lokalni skupnosti z namenom omogočanja boljšega dostopa do informacij o srčnem popuščanju ciljnim populacijskim skupinam

AMBASADORJI PROGRAMA OZAVEŠČANJA IN OPOLNOMOČENJA O SRČNEM POPUŠČANJU

Ozaveščanje in informiranje širše javnosti je bilo ključnega pomena, da je Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju lahko zares zaživel ter dosegel svoje cilje. Pomembno je bilo, da so se pri njegovih aktivnostih in dogodkih dejavno vključevali ljudje iz lokalne skupnosti, ljudje, ki imajo pozitiven vpliv na ciljne populacijske skupine, ljudje, ki so tudi sami na različne načine vpeti v življenje s srčnim popuščanjem.

Za pomoč pri promociji Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju smo zaprosili štiri ambasadorje, ki so s svojim delom, zgledom in načinom življenja pripomogli k temu, da so naša prizadevanja postala še bolj prepoznavna. Ambasadorje smo slovesno razglasili na osrednjem dogodku Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju, ki smo ga pripravili 7. maja 2018, to pa so postali dr. Aleksander Jevšek, Vijola Bertalanč, Angela Novak in Ema Mesarič.



Naši ambasadorji so povedali, na kakšen način sami prispevajo k promociji Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju.

dr. Aleksander Jevšek: »Mestna občina Murska Sobota je program, ki je bil v lanskem letu predstavljen, podprla. Moram reči, da sem ga tudi osebno podprl; sicer nisem tipičen predstavnik zdravega načina življenja, mislim pa, da je sam cilj tega projekta izjemen, zaradi tega ker vem, da se starostna meja v našem mestu in tudi v Sloveniji viša. Zato je pomembno, da ljudje preživljajo zdravo in aktivno starost.«





Vijola Bertalanič: »Dejansko prispevam tako, da skušam biti zraven na vseh dogodkih, ki potekajo, da na vseh srečanjih upokojencev o tem tudi govorim. Prav je, da ljudi ozaveščamo, da jih seznanjamo s tem, kakšni so znaki bolezni in pa predvsem, da jo prepoznajo. Prav je tudi, da vsi skupaj nekaj naredimo, če je bolezen že prisotna, ali pa predvsem to, da naredimo več za to, da do nje ne pride. Člani društev upokojencev delamo to z aktivnostmi na področju športa, kulture, saj tako zapolnimo svoje misli, svoje telo.«



Angela Novak: »Po svojih močeh in znanju bom osebno kot ambasadorica dala vse od sebe, da bom prispevala tisto, kar je v moji moči.«



Ema Mesarič: »Jaz mislim, da moraš biti vedno zgled in nekako se trudim, da bi pokazala, kaj pomeni telesna aktivnost čez cel dan, cel mesec, celo leto, ne glede na starost in fizično pripravljenost. Pomembno je razbiti tabu, da mora oseba, ki zboli za srčnim popuščanjem, prenehati s telesno dejavnostjo. Moj cilj je informirati ljudi iz različnih okolij v ruralnem okolju, da lahko dejansko vsak naredi nekaj korakov k boljšemu življenjskemu slogu.«





Kampanja Nepopustljivo srce

- **69** medijskih objav v **24** različnih medijih
- več kot **70.000** doseženih oseb iz medijskih objav
- **5.000** zloženk Življenje s srčnim popuščanjem
- več kot **7.500** obiskovalcev na **21** dogodkih in aktivnostih ozaveščanja
- več kot **5.000** ogledov spletne strani www.nepopustljivo-srce.si
- več kot **14.000** ogledov objav na Facebook strani Nepopustljivo srce
- **43** sodelujočih v nagradni igri ob letnih osrednjih dogodkih

