PLAN DELA ZDRUŽENJA BOLNIKOV S CVB SLOVENIJE ZA LETO 2024

Poslanstvo:

Opolnomočenje, nudenje pomoči in podpora osebam s trajnimi posledicami možganske kapi ter njihovim svojcem ali skrbnikom za večjo kakovost življenja pri bivanju v domačem okolju.

Skrb za ozaveščanje laične in strokovne javnosti o preprečevanju nastanka bolezni, zgodnjega prepoznavanja ter potrebah v življenju po možganski kapi.

Vrednote:

Smo humanitarna, prostovoljna organizacija, ki omogoča bolnikom in svojcem bolnikov po možganski kapi organizirane programe, druženje ter pomoč in oporo vsem pomoči potrebnim na temelju spoštovanja, empatije, strokovnosti, enakosti, nepridobitnosti in transparentnosti.

1. OBNOVITVENA REHABILITACIJA

Dolgoročni cilj

Strokovni programi obnovitvene rehabilitacije, ki so namenjeni bolnikom po možganski kapi in skrbnikom zagotavljajo uresničevanje priporočil sekundarne preventive. Člani bi se prvič udeležili programa eno leto po končanem zdravljenju MK in nato na 2 oziroma 3 leta.

Kratkoročni cilji 2024:

- napotitev okoli 70 do 80 udeležencev, najugodnejša zdravilišča, možnost ambulantne terapije
- obogatitev programov z dejavnostmi sekundarne preventive (dejavniki tveganja, zdravila, prehrana,...)
- prvi pogovori glede programov (za moč, gibanje, aerobna vadba, vaje za ravnotežje)
- obvezne ankete za evalvacijo programov in zadovoljstva udeležencev

2. PREDSTAVITVE ZCVB V BOLNIŠNICAH, KJER OSKRBUJEJO BOLNIKE V AKUTNEM OBDOBJU PO MOŽGANSKI KAPI IN IMAJO V BLIŽINI AKTIVNE KLUBE CVB

V Sloveniji obravnavajo bolnike z akutno možgansko kapjo v 13. bolnišnicah: SB Nova gorica, SB Brežice, SB Novo mesto, SB Celje, bolnišnica Sežana, SB Izola, SB Jesenice, UKC Ljubljana, SB Ptuj, UKC Maribor, SB Murska sobota, SB Trbovlje, SB Slovenj Gradec.

Razen v Slovenj Gradcu in Trbovljah so klubi CVB v neposredni bližini teh bolnišnic.

Namen: Predstavitev klubov CVB na nevroloških oddelkih bolnišnic. Bolniki in svojci bi ob odpustu iz bolnišnice prejeli publikacije Združenja CVB in vse podatke o klubih CVB v lokalnem okolju.

Vizija: Zainteresirani bolniki in/ali svojci, ki v kroničnem obdobju po možganske kapi živijo v domačem okolju, naj bi se v čim večjem številu vključili v dejavnosti ZCVB

Izvedba: Pisno prošnjo za predstavitev v imenu ZCVB pošljemo predstojnikom nevrološkega oddelka posamezne bolnišnice. S predsednikom lokalnega Kluba CVB koordiniramo in izvedemo obisk v bolnišnici.

3. SPODBUJANJE DEJAVNOSTI IN SODELOVANJA V KRONIČNEM OBDOBJU PO MK

Telesna vadba za vzdrževanje funkcionalne in aerobne zmogljivosti (vsako gibanje šteje)

Dolgoročni cilj – *izvajanje 150 minut vadbe tedensko po načelu „ Vsako gibanje šteje"*

Kratkoročni cilji 2024

- izdaja publikacije: Telesno dejavni tudi po možganski kapi, telesne vaje- pametni telefon, splet
- nadaljevanje vodene telesne vadbe na suhem ali/in v bazenu
- 5 minut za gibanje – vsako srečanje se prične z vajami
- organizacija krožne vadbe v 1 klubu CVB
- testiranje telesne zmogljivosti (6 minutni test, test vstani – sedi)
- rekreacija in šport – sprehodi, balinanje, kolesarjenje
- 3. športne igre – Murska Sobota 20. junij

Vključevanje in ustvarjanje socialne mreže v kroničnem obdobju

Dolgoročni cilj – *Opolnomočeni bolniki in skrbniki se lažje soočajo s posledicami možganske kapi in ustvarjajo socialno mrežo. Združenje bolnikov CVB bo tudi formalno vključeno v pomoč in podporo bolnikom in skrbnikom.*

Kratkoročni cilji 2024

- nadaljevanje z rednimi srečanji 1 x mesečno v klubih CVB
- Klubi v letnih planih opredelijo vsaj 3 strokovna srečanja. V letu 2024 lahko na nivoju Združenja CVB ponudimo predavatelje na teme: Utrudljivost, Telesna dejavnost, Obvladovanje telesa, Prehrana in motnje hranjenja, Zdravljenje z zdravili, Samostojnost v domačem okolju.
- nadaljevanje strokovnih srečanj preko ZOOM –a (3. ponedeljek v mesecu)
- srečanja Klub – klubu
- spodbujanje obstoja samopomočnih skupin
- kreativne delavnice, pevski zbor, plesno gibalne dejavnosti
- skupine za afazijo – dodatno še ena skupina, možnost izdaje letaka

4. ZAGOTAVLJANJE PREVOZOV NA SKUPNA SREČANJA ČLANOV

V letu 2024 bomo zagotovili prevoze

- Evropski dan ozaveščanja o možganski kapi
- športne igre
- 7 srečanj – Klub - Klubu

5. ZALOŽNIŠTVO

Dolgoročni cilji – zagotoviti informacije, ki bodo vsebinsko primerne za bolnike in svojce v kroničnem obdobju po možganski kapi. Za večji doseg uporaba različnih medijev (tiskanje, splet, FB).

Kratkoročni cilji 2024

- dve številki Kapnika
- publikacija MZ - Ostati dejaven tudi po možganski kapi (junij)
- publikacija MZ - Spolnost po možganski kapi (oktober)
- letak – Motnje govora in sporazumevanja – priporočila za svojce, skrbnike

6. OZAVEŠČANJE ŠIRŠE JAVNOSTI

- organizacija 6. pohoda ob evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi 14. maj 2024, novinarska konferenca
- kampanja ob svetovnem dnevu MK (29. 10.2024) bo posvečena življenju po možganski kapi »Rešeno življenje naj bo vredno življenja«, novinarska konferenca, prireditve na lokalnem nivoju, organizacija strokovnega srečanja
- kampanja o prepoznavanju znakov možganske kapi v s pomočjo spletne igre »O prepoznavanju znakov MK«

7. MREŽENJE IN SODELOVANJE DOMA IN V TUJINI

- povezovanje in vključevanje v obstoječe programe za ranljive osebe na lokalnem nivoju (centri za krepitev zdravja, koronarni klubi, filantropija)
- sodelovanje s slovenskimi NVO in ZOPS in mednarodnimi organizacijami (SAFE, WSO, ESO; AIA)
- nadaljnji razvoj mreže aktivnih klubov CVB po vsej Sloveniji (prioriteta ustanovitev novega kluba na področju Velenja ali Slovenj Gradca)

8. DELOVANJE

- redna zaposlitev osebe za svetovanje, marketing in pridobivanje finančnih sredstev za vsaj 4 urni delovni čas
- optimiziranje nekaterih dejavnosti (priprava obrazcev za poročila lokalno, za posamezne projekte, donatorje, ...)
- imenovanje delovnih skupin za posamezne projekte
- ureditev klimatske naprave v pisarno Združenja CVB v Ljubljani

Pripravila:

prim. Tatjana Erjavec, dr. med.,
podpredsednica ZCVB Slovenije

Ljubljana, 18.3.2024