

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



# VLOGA SVOJCEV PRI REHABILITACIJI SRČNO-ŽILNEGA BOLNIKA



*Center za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja  
Terme Šmarješke Toplice  
Šmarješke Toplice 100  
Šmarješke Toplice*

## Nova realnost

Srečanje s katero koli izmed srčno-žilnih boleznih človeku za vedno spremeni življenje.

Nenadoma postanejo njegov redni sopotnik različni strahovi: *Katere fizične aktivnosti si še lahko privoščim? Kje je tista prava mera? Kako naj vem, kdaj s svojim obnašanjem tvegam morebitne zaplete ali celo ponovni srčni dogodek? Ali bom sploh še lahko živel kakovostno življenje?*

Tovrstni strahovi lahko zelo otežijo bolnikovo vračanje v običajni življenjski in delovni ritem. Čeprav si želi zaživeti tako, kot je vajen, hkrati ve, da je treba v življenjski stil vnesti določene spremembe. Da bi lahko zaživel po novem, mora torej nujno poiskati ustrezne odgovore na svoje strahove. Najbolj celostne in najhitrejše odgovore nudi rehabilitacija.

## Pomen rehabilitacije

Po koncu bolnišničnega zdravljenja je zelo priporočljiva odločitev za rehabilitacijo. Ta obsega različne medicinske storitve, s pomočjo katerih bolnik ponovno vzpostavi telesno, duševno in socialno ravnovesje. Učinkovita je le, kadar je prilagojena vsakemu posamezniku posebej, je celovita in traja neprekinjeno do konca življenja. Takšna dokazano poveča telesne zmogljivosti, zmanjša možnost ponovnega srčnega dogodka, izboljša kakovost življenja in ga tudi podaljša.

## Stacionarna rehabilitacija

Zelo učinkovita oblika rehabilitacije je t. i. stacionarna rehabilitacija, ki običajno poteka v zdravilišču. Sestavlja jo kakovosten in neprekinjen tritedenski program, v katerem bolnik izkusi celostno prilagojen način življenja, kot ga bo moral prenesti v domače okolje – od načina prehranjevanja do organiziranja telesnih in ostalih aktivnosti. Ali poenostavljeno: v času stacionarne rehabilitacije bolnik živi tako, kot bo po novem moral živeti vsak dan.

Ker bo takšna sprememba vplivala na vso družino, je zelo pomembno, da se v stacionarno rehabilitacijo vključi tudi bolnikov partner oz. družinski član.



## Podpora družine – močan dejavnik preživetja

V celoviti rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika igra zelo pomembno vlogo njegova ožja družina. Glede na to, da rehabilitacija traja neprekinjeno do konca življenja, je njen uspeh usodno odvisen od tega, ali je bolnika pri spremembi njegovega življenjskega sloga podprla tudi družina. Če ga ne podpre, lahko ugodni rezultati stacionarne rehabilitacije kmalu zbledijo, hkrati pa je na kocko postavljeno vse nadaljnje okrevanje.

Dejstvo je, da bolnik ne more več biti kos vsem svojim dosedanjim opravilom v enakem obsegu, nemalokrat potrebuje pomoč in nego, postane bolj občutljiv, spremeni se njegov način prehranjevanja, tudi aktivnosti postanejo drugačne. Če se družina na to odzove z nejevoljo ali celo s podcenjevanjem resnosti položaja, to pri bolniku vzbudi občutek prepuščenosti samemu sebi, kar pri vsakem petem vodi v depresivno stanje. Depresija pa je eden izmed najnevarnejših dejavnikov tveganja za ponovitev srčnega dogodka.

Povsem nasproten je učinek, ko družina bolniku izkaže popolno podporo ter svoj način življenja prilagodi tako, da spoštuje njegove nove potrebe in ga vključuje v vsakdan v skladu z njegovimi zmožnostmi. Raziskave kažejo, da je tovrstna podpora močan napovedni dejavnik preživetja – celo močnejši kot običajni fiziološki dejavniki. Medosebni odnosi v družini namreč pomembno vplivajo na imunski sistem njenih članov, kar odnos družine do bolnika postavlja v enakovreden položaj z ostalimi dejavniki tveganja.

## Skupaj na rehabilitacijo

Pozitiven pristop družine do bolnika je možen le pod pogojem, da so družinski člani seznanjeni tako z vzroki, ki so pripeljali do bolezni, kot z njenim procesom, posledicami in nadaljnjimi ukrepi za zmanjšanje tveganja. Najlažje in najbolj celostno se z vsem naštetim lahko srečajo v procesu rehabilitacije – ko vsaj eden izmed njih (najbolje partner) skupaj z bolnikom doživi proces prilagajanja novemu življenjskemu slogu.



## Prednosti in koristi

Vključitev bolnikovega partnerja ali katerega drugega svojca v proces rehabilitacije prinaša številne neposredne in posredne koristi tako za bolnika kot za vso družino:

- seznanjeni se z ustreznimi oblikami prve pomoči, kar pri bolniku zmanjšuje negotovost in strah ter vzbuja pomirjujoč občutek, da v primeru zapletov ne bo sam;
- spontano se uvede v svojo novo vlogo občasnega ponudnika praktične podpore, kot je fizična pomoč pri vsakdanjih opravilih, apliciranje zdravil, prevoz do bolnišnice itd.;
- uvidi pomen čustvene opore, ki je bolnik ne more dobiti nikjer drugje, saj pri nas organizirane strokovne psihološke pomoči bolnikom po srčnem dogodku tako rekoč ne poznamo;
- na lastni koži izkusi nov priporočeni življenjski slog za bolnika, kar olajša odločitev, da ga bo spodbujala in prevzela vsa družina.



## Dobrodošli spet doma

Po rehabilitaciji se bolnik vrne v svoje okolje, kjer je postavljen pred izziv fizičnega, psihičnega in socialnega prilagajanja na kar se da normalno življenje s kronično boleznijo.

Ta se ni pojavila brez vzroka – do nje je vodil splet dejavnikov, ki jih je treba odstraniti, kar nujno pomeni spremembo dotedanjega načina življenja. Brez podpore ozaveščene družine je to pravzaprav nemogoče.



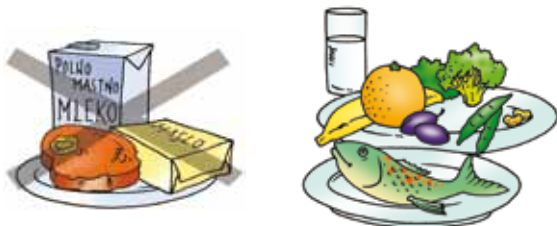


## Prehrana

Neustrezna prehrana s preobilico živalskih maščob, sladkorja in soli je najpogostejši povzročitelj povišanega krvnega tlaka in holesterola v krvi, ki vodita v mašenje žil. Edina rešitev je prehod na prehrano z več zaščitnih snovi, kot so vlaknine, vitamini in rudnine.

Če družina nadaljuje s starim načinom prehranjevanja, to pomeni ločeno pripravo dveh različnih jedilnikov, za kar kmalu zmanjka volje, idej in energije. Verjetnost, da bo bolnik sčasoma spet prešel na nezdravo prehranjevanje, je velika, prav tako pa tveganje za poslabšanje bolezni.

Kadar je v stacionarno rehabilitacijo vključen partner, se v procesu seznanja z zdravimi jedilniki in sodeluje tudi pri njihovi pripravi. Na ta način veliko lažje zamenja stare vzorce prehranjevanja z novo pestrostjo okusov.



## Gibanje

Pomanjkanje gibanja – posledica vse bolj sedečega načina življenja – skupaj z nezdravo prehrano povzroča debelost, ki je še eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Vsakodnevna redna telesna dejavnost je ključnega pomena za vzdrževanje funkcionalne sposobnosti srca in žilja. Raziskave kažejo, da rehabilitacija, ki temelji na telovadbi, zmanjšuje splošno stopnjo smrtnosti za skoraj 20 odstotkov.

Brez družabnika pri rekreacijskih aktivnostih voljo kmalu izgubijo celo zdravi ljudje – bolnik pa se poleg tega sooča še s strahom pred morebitnimi zapleti. Če nima spremstva, bo iz previdnosti aktivnosti začel najverjetneje izpuščati.

Med rehabilitacijo tako bolnik kot njegov partner pod strokovnim nadzorom preizkusita različne obremenitve in spremljata neposredne učinke. Ker kmalu ugotovita, da gibanje vpliva tudi na izboljšanje splošnega razpoloženja, takšen vzorec veliko lažje preneseta v vsakodnevno življenje.



## Čustvena podpora

Veliko bolnikov srčni dogodek doživlja kot izgubo, saj podvomi o svoji prihodnji uspešnosti. Zaradi bolezni se počutijo prikrajšane, manj vredne in celo odveč, kar vodi v tesnobo in strah. Oboje povzroča stiskanje v prsih, močnejše bitje srca in težko dihanje, kar bolnika utrjuje v prepričanju, da je bolezen res neizprosna. Strah se zato še okrepi, v kar 20 odstotkih pa preraste celo v depresijo, ki izrazito negativno vpliva na okrevanje.

Tak potek je posledica in odraz nizke stopnje čustvene podpore, ki je je bolnik deležen s strani družine. Psihično počutje ima namreč velik vpliv na fizično stanje, zato se na njem tudi hitro odrazi. Kadar družina bolniku nudi vso potrebno čustveno oporo, njegove strahove začne nadomeščati zavest, da težave niso nepremagljive in da jih bo ob pomoči družine lahko kmalu presegel. Podpora je zato dokazan in pomemben dejavnik fizičnega okrevanja.



## Vključitev v novo socialno okolje – koronarno društvo

Sprememba življenjskega sloga zelo pogosto zahteva tudi zamenjavo obstoječega socialnega okolja. V Sloveniji deluje mreža koronarnih klubov in društev, ki so bolnikom ter njihovim svojcem v podporo pri ohranjanju zdravja. Ob prijetnem druženju organizirajo številne aktivnosti, od strokovne vodene telesne vadbe in predavanj do počitnikovanj.



## Varno za vse

Sprememba načina življenja, ki ga od srčno-žilnega bolnika zahteva njegovo zdravstveno stanje, še zdaleč ni dobrodošla le zanj. Ker so vzorci in navade znotraj družine ponavadi enaki, so vsi njeni člani najverjetneje izpostavljeni enakim dejavnikom tveganja. Pojav bolezni lahko torej doleti tudi njih, zato je še toliko pomembnejše, da se tudi sami aktivno vključijo v nov način življenja. Priporočila, ki veljajo za bolnike, niso nič drugega kot smernice zdravega načina življenja, ki slovijo kot preventiva tudi za mnoge druge civilizacijske bolezni.



# Terme Šmarješke Toplice

Terme Šmarješke Toplice so eno najsodobnejših slovenskih termalnih zdravilišč in eden vodilnih centrov za preventivo ter rehabilitacijo bolnikov z boleznimi srca in žilja. Z bogatim strokovnim znanjem, najsodobnejšo medicinsko opremo in prijaznim osebnim pristopom gostu pomagajo in mu svetujejo na poti do ozdravitve in boljšega telesnega počutja.



V Termah Šmarješke Toplice ponujajo tudi najrazličnejše preventivne preglede. Ohranjanju zdravja in pravočasnemu odkrivanju bolezni so namenjene številne specialistične ambulante.

Premagovanju težav, ki danes najpogosteje otežujejo življenje sodobnega človeka (prevelika teža, stres ...), pa so namenjeni tudi medicinski programi za hujšanje, ki jih izvajajo v centru Vitarium Spa&Clinique.

Več informacij: **TERME KRKA**  
šmarješke toplice

Telefon: 07/ 38 43 400, [booking.smarjeske@terme-krka.si](mailto:booking.smarjeske@terme-krka.si)  
[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

Knjižnice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na [www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje).

**V skrbi za vaše zdravje**  
**Vloga svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika**

**Izdala in založila**

Krka, d. d., Novo mesto

**Nastalo v sodelovanju s**

Centrom za rehabilitacijo bolezní srca in ožilja,  
Terme Šmarješke Toplice

**Ilustracije**

Bojan Sumrak

**Tisk**

Kočevski tisk, 2009

**Naklada**

20.000 izvodov

ISBN 978-961-6374-63-7

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.1

VLOGA svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika /  
[ilustracije Bojan Sumrak]. - Novo mesto : Krka, 2009. - (V skrbi  
za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-63-7

247460864



Srečanje s katero koli izmed **srčno-žilnih bolezni** človeku za vedno spremeni življenje.



Po koncu bolnišničnega zdravljenja je zelo priporočljiva odločitev za **rehabilitacijo**. Učinkovita je le, kadar je prilagojena vsakemu posamezniku posebej, kadar je celovita in kadar traja neprekinjeno do konca življenja.



V celoviti rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika zelo pomembno vlogo igra njegova **ožja družina**. Poleg ustrezne prehrane in redne telesne dejavnosti je čustvena podpora svojcev dokazan in pomemben dejavnik fizičnega okrevanja.



V Sloveniji deluje mreža **koronarnih klubov in društev**, ki so bolnikom ter njihovim svojcem v podporo pri ohranjanju zdravja.



Krka, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto  
[www.krka.si](http://www.krka.si)

Terme Krka, d. o. o., Novo mesto  
Ljubljanska cesta 26  
8501 Novo mesto  
[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)



### **Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije**

Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana

tel.: 01 430 24 74

fax: 01 430 24 75

e-pošta: zkdks@zkdks.si

### **Koronarni klub Ljubljana**

(Ljubljana, Domžale, Kamnik, Log pri Brezovici, Litija, Velike Lašče)

Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana

tel.: 01 430 24 74

e-pošta: koronarniklub@volja.net

### **Koronarni klub Celje**

(Celje, Laško, Vojnik, Slovenske Konjice)

Gregorčičeva 6, 3000 Celje

tel.: 03 548 41 85

mob.: 041 341 747

### **Koronarno društvo Slovenske Istre**

(Koper, Izola, Piran, Sežana, Kozina, Škofije, Gračišče, Portorož, Lucija, Prade)

Vrtna ulica 6, 6000 Koper

tel.: 05 627 25 50

mob.: 041 529 254

e-pošta: kdsi@siol.net

### **Koronarno društvo Gorenjske**

(Kranj, Golnik, Jesenice, Radovljica, Škofja Loka)

Jezerska cesta 41, 4000 Kranj

mob.: 051 371 396, 031 742 278

e-pošta: koronarno.drustvo.gorenjske@gmail.com

### **Koronarno društvo Postojna**

(Postojna, Pivka, Ilirska Bistrica, Podgrad)

Prečna ulica 2, 6230 Postojna

tel: 05 721 05 82

mob.: 040 874 480, 040 308 345

e-pošta: koronarnodrustvopostojna@siol.net

### **Koronarni klub Sevnica**

(Sevnica, Tržišče, Krmelj, Vrhovo)

Cesta na grad 29a, 8291 Sevnica

tel.: 07 814 08 46

mob.: 041 795 834, 031 377 028

e-pošta: kksevnica@amis.net

### **Koronarno društvo Radenci**

Zdraviliško naselje 12, 9252 Radenci

tel.: 02 560 10 43

mob.: 041 645 365, 041 331 124

e-pošta: edvard.metlicar@siol.net

**Koronarni klub Savinjska dolina**  
(Žalec, Šempeter, Polzela, Prebold)  
Hmeljarska 3, 3310 Žalec  
tel.: 03 571 94 73  
mob.: 040 546 740, 031 431 816  
e-pošta: danica.laznik@guest.arnes.si

**Koronarno društvo Ptuj**  
(Ptuj, Ormož)  
Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj  
mob.: 041 642 404  
e-pošta: golob.f@amis.net

**Društvo srčnih bolnikov - Koronarni klub Mežiške doline**  
(Kotle, Ravne na Koroškem, Prevalje, Črneče, Dravograd,  
Mežica, Črna)  
Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem  
tel.: 02 821 51 93  
mob.: 070 874 911  
e-pošta: ivan.zagar@gmail.com

**Koronarni klub Maribor**  
(Maribor, Rače, Starše, Zg. Duplek, Šentilj, Fram, Ruše, Miklavž,  
Lenart, Hoče, Slovenska Bistrica)  
Partizanska cesta 24, 2000 Maribor  
tel. 02 252 53 32  
mob.: 051 440 551, 051 440 552  
e-pošta: koronarni.klub.maribor@siol.net

**Koronarni klub Brežice**  
(Brežice, Leskovec, Dobova, Krško, Senovo, Kostanjevica na Krki)  
Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice  
tel.: 07 466 81 08  
e-pošta: koronarni.klub.brezice@gmail.si

**Šaleški koronarni klub**  
(Velenje, Šoštanj, Šmartno ob Paki)  
Vodnikova cesta 1, 3320 Velenje  
mob.: 040 765 236, 031 410 202  
e-pošta: koronarci.velenje@gmail.com  
<http://koronarci.velenje.si>

**Koronarni klub Mislinjske doline**  
(Slovenj Gradec, Šmartno, Mislinja)  
Trstenjakova 2, 2380 Slovenj Gradec  
tel.: 02 884 30 14  
mob.: 041 940 100  
e-pošta: ivan.gacnik@volja.net