

## Vsebinsko poročilo Zdrženja ILOS za leto 2024

### a) Dogodki namenjeni našim članom in udeležbe prostovoljcev

#### 1. Izobraževalna delavnica “Storytelling and Narratives” na Ptuju - 1. februar 2024

V prvem dnevu februarja se je sekretarka udeležila navdušujočega predavanja o moči pozitivnih pripovedi na treningu Storytelling and Narratives v Hotelu Mitra na Ptuju! Ljubica Stanek iz Bratislave nas je navdihnila z razmišljanjem o tem, kako lahko pozitivne zgodbe oblikujejo naš pogled na svet. Razpravljali smo o vplivu medijev na naše dožemanje in kako lahko zgodbe oblikujejo družbeno stvarnost. Namesto osredotočanja na težave smo se usmerili v rešitve in spodbujali naše dožemanje vključevanja dializnih bolnikov v družbo. Sodelovali smo s skupino Društva za celiakijo in skupaj oblikovali pozitivne narative.

#### 2. Izobraževalna delavnica “Nogotiation” v Kranju - 29. februar 2024

Predavanja se je udeležila zaposlena sekretarka Zdrženja ILOS, Barbara Padušek. V februarju smo se izobraževali na predavanju "Nogotiation" v Hotelu AZUL v Kranju, ki ga je organizirala Platforma SLOGA. Peter Goštafik nas je naučil, kako učinkovito pridobivati sredstva za projekte. Skozi praktične primere smo spoznali pomen pravilnega sporazumevanja in osnovna pravila pogajanj. Izmenjava izkušenj med udeleženci je prinesla dragocen vpogled v realne težave nevladnih organizacij. Naučili smo se tudi ključnih principov učinkovitega reševanja sporov. Naša simulacija pogajanj je pokazala, kako kompleksen in zanimiv je lahko proces pogajanj.

#### 3. Izobraževalno-rekreacijski vikend v Termah Snovik – 6. in 7. april 2024

##### ***Prostovoljske ure: 20***

Prvo izobraževalno srečanje je bilo namenjeno parom, pri katerih je eden od partnerjev ledvični bolnik.

Sobota, 6. april 2024

Dogodek se je začel z jutranjo kavico in predavanjem mag. Marka Korenjaka o partnerskih odnosih, prilagajanju in čustveni podpori pri kroničnih boleznih. Predavanje je bilo izjemno poučno, saj so udeleženci pridobili nove tehnike za boljšo komunikacijo.

Po predavanju smo izvedli neformalno okroglo mizo za izmenjavo izkušenj med bolniki na dializi in tistimi v pred-dializnem obdobju.

Nedelja, 7. april 2024

Predavala je mag. Anita Jodl, ki je predstavila pomen spoštovanja, navezanosti in komunikacije v partnerskem odnosu. Udeleženci so poglobili razumevanje svojih odnosov in dobili uporabne nasvete za krepitev partnerske dinamike.

#### **4. Nabava kopalnih kart - 15. junij 2024**

- 40 kart za Rogaška Slatina Resort
- 40 kart za Terme Snovik

#### **5. Rekreativno-izobraževalni dan – 19. maj 2024**

***Prostovoljske ure: 15***

Majsko srečanje je bilo osredotočeno na zdravstveno oskrbo in rekreacijo.

Dopoldne so strokovnjaki predavali o pomembnih temah:

- Dr. Mlinšek je govoril o pomenu vitamina D za bolnike.
- Gospod Hostnik je predstavil možnosti počitniške dialize.
- Gospod Pinter je podal praktične nasvete za življenje na dializi.

Po kosilu so udeleženci uživali v termalni vodi in sprostitvi. Zaključek dneva je potekal v sončnem vremenu, kar je prispevalo k večji sintezi vitamina D.

#### **6. Piknik Združenja ILOS - 30. junij 2024**

***Prostovoljske ure: 28***

Dogodek je potekal 30. junija 2024 in je zbral 42 članov. Kljub vročini smo uživali v kuhanju bograča in peki na žaru. Družabnih aktivnostih, ki so krepile našo povezanost.

Posebna zahvala vsem udeležencem, ki so prispevali k uspešnosti tega nepozabnega dneva.

#### **7. Projekt "Morje kot smo ga poznali nekoč" - 4. - 9. september 2024**

***Prostovoljske ure: 40***

Med 4. in 9. septembrom 2024 smo člani Združenja ILOS uživali v štirih nepozabnih dneh v Banjolah. Program je vključeval:

- Organizacijo in urejanje potrebne dokumentacije za naše člane.
- Posebno nočno izmeno hemodialize za 14 bolnikov v Splošni bolnišnici Pula.

- Pomorsko raziskovanje obale med Pulo in Rovinjom ter obisk krajev, kot so Vrsar, Rovinj in Limski kanal.
- Udeleženci smo poleg sproščanja uživali v kulinarčnih dobrotah, smehu in ustvarjanju nepozabnih trenutkov.

## **8. Delavnica “Od ideje do financiranja” - 27. september 2024**

### ***Prostovoljske ure: 20***

in 27. septembra 2024 smo se udeležili delavnice v prostorih Kulturno izobraževalnega društva PiNA v Kopru. Dogodek je bil del projekta PROTEUS, namenjen krepitvi zmogljivosti nevladnih organizacij za pridobivanje finančnih sredstev.

Pod mentorstvom trenerke Maje Drobne smo:

- Spoznavali korake za uspešno prijavo projektov.
- Razpravljali o načrtovanju finančne vzdržnosti in vključevanju lokalne skupnosti.
- Sodelovali v interaktivnih vajah za prepoznavanje in odpravo pogostih napak.
- Udeleženci smo bivali v Hostlu Villa Domus, pri čemer je organizator poskrbel za vse logistične vidike in povračilo prehranskih stroškov. Delavnica nam je omogočila pridobitev novih znanj in konkretnih orodij za uspešno načrtovanje prihodnjih projektov.

## **9. Slovenski razvojni dnevi – 15. oktober 2024**

### ***Prostovoljske ure: 4***

Združenje ILOS je sodelovalo na 12. Slovenskih razvojnih dnevih. Razprava pod vodstvom dr. Mojmirja Mraka je osvetlila smernice Slovenije v okviru razvojnega sodelovanja in humanitarne pomoči. Ministrica Tanja Fajon je poudarila pomen sodelovanja z nevladnimi organizacijami za uspešno izvedbo globalnih projektov.

## **10. Udeležba na EKPF letnem srečanju v Berlinu – 17. in 18. oktober 2024**

### ***Prostovoljske ure: 6***

Združenje ILOS sta na srečanju Evropske zveze ledvičnih bolnikov (EKPF) zastopala Gal Hostnik in Barbara Padušek. Srečanje je ponujalo priložnost za mreženje s predstavniki 23 evropskih držav in poglobljen vpogled v aktualne raziskave in pristope v nefrologiji. Poudarki so vključevali globalne iniciative za izobraževanje bolnikov, razvoj RNA tehnologij in trajnostne rešitve za dializno industrijo.

## **11. II. Rekreativsko-izobraževalni vikend v Termah Snovik – 19. in 20. oktober 2024**

### ***Prostovoljske ure: 50***

Drugi jesenski vikend je bil namenjen poglobljenemu razumevanju psiholoških izzivov in prehranskih potreb bolnikov.

Sobota, 19. oktober 2024

Psihoterapevtka Petra Korda je predavala o anksioznosti in njenih posledicah. Udeleženci so interaktivno sodelovali pri prepoznavanju simptomov in iskanju strategij za obvladovanje stresa. Sledila je sprostitiv v bazenu in delavnica „bolnik-bolniku“, kjer so udeleženci delili svoje izkušnje.

Nedelja, 20. oktober 2024

Dr. Martin Hren je predaval o sodobnih smernicah prehrane za dializne bolnike. Udeleženci so prejeli dragocene informacije in praktične nasvete za boljše prehranske izbire. Vikend smo zaključili z obiskom sejma cvetličnih aranžmajev in sprehodom v naravi.

## **12. Izobraževalna ekskurzija v Pivko - 10. november 2024**

### ***Prostovoljske ure: 15***

Na izletu 10. novembra 2024 smo obiskali Park vojaške zgodovine v Pivki.

Ogledali smo si:

- Ekspozite, kot so tanki, oklepniki, letala in helikopterji.
- Posebne zbirke, vključno z razstavljenim letalskim motorjem Supermarine Spitfire in prostorom posvečenim Jugoslovanski armije
- Notranjost podmornice in letalski simulator Miga 21.

Dan smo zaključili z družabnim kosilom, kjer smo obujali spomine na videne zgodovinske dogodke. Na dogodku smo opravili 5 prostovoljskih ur.

## **13. Dogodke Mestne občine Celje - 6. decembra 2024**

### ***Prostovoljske ure: 6***

Na mednarodni dan prostovoljstva smo se v Združenju ILOS udeležili dogodka v Božičkovi tovarni daril, kjer smo se srečali s drugimi celjskimi prostovoljnimi in humanitarnimi društvi ter županom Mestne občine Celje. Pogovarjali smo se o njihovem delovanju in potrebah ter izmenjali tople besede. Društva so pohvalila sodelovanje z Mestno občino Celje in poudarila, da je veliko ljudi, ki potrebujejo pomoč.

## **14. Zaključek leta 2024 - 15. december 2024**

### ***Prostovoljske ure: 10***

Tradicionalno srečanje članov Združenja ILOS, ob koncu leta, polno smeha, veselja, dobre hrane in pijače. Srečanje je otvoril predsednik Združenja ILOS gospod Pinter, ki je članom zaželel vse dobro v novem letu, predvsem pa polno zdravja in sreče.

Dan smo nam polepšali s igranjem domače glasbe mladi muzikanti iz Frankolovega, kjer so naše člane zasrbele pete in so se sproščeno zavrteli ob zvokih harmonike, kontrabasa in kitare.

## **b) Izvedba projekta Podeželsko srce - zdrave ledvice**

Povzetek ciljev in glavnih aktivnosti projekta

Projekt "Podeželsko srce - Zdrave ledvice" si prizadeva povečati ozaveščenost prebivalstva Slovenije o pomenu zdravega življenjskega sloga in skrbi za ledvice. Glavni cilj je zgodnje odkrivanje znakov ledvičnih bolezni s pomočjo brezplačnih meritev krvnega tlaka, krvnega sladkorja, ravni kreatinina in obsega pasu, kar omogoča zgodnje ukrepanje.

Glavne aktivnosti projekta so vključevale:

- Meritve krvnega tlaka. Nadzor krvnega tlaka za zgodnje odkrivanje hipertenzije, ki je pomemben dejavnik tveganja za ledvične bolezni.
- Meritve krvnega sladkorja. Prepoznavanje povišanih vrednosti sladkorja v krvi, ki lahko nakazujejo sladkorno bolezen, bolezen, ki negativno vpliva na delovanje ledvic.
- Meritve kreatinina. Ocena delovanja ledvic, saj povišane ravni kreatinina lahko pomenijo poslabšanje delovanja ledvic.
- Meritve obsega pasu. Identifikacija posameznikov z višjim tveganjem za presnovne bolezni, ki vplivajo na zdravje ledvic.

Ključni cilji projekta so bili:

- Zgodnje odkrivanje ledvičnih bolezni s preventivnimi pregledi.
- Izobraževanje in ozaveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga in skrbi za ledvice.
- Izboljšanje dostopa do zdravstvenih storitev, zlasti na podeželskih območjih, s pomočjo mobilnih enot.

Osrednji cilj je povečati ozaveščenost o zdravju ledvic med podeželskimi prebivalci, omogočiti zgodnje odkrivanje ledvičnih bolezni ter izboljšati splošno zdravje podeželskih prebivalcev in s tem zmanjšati umrljivost zaradi bolezni ledvic.

Opis doseženih rezultatov projekta

Kvalitativni rezultati:

V obdobju financiranja smo uspešno izvedli brezplačne zdravstvene preglede na podeželskih območjih in pri več kot -- posameznikih odkrili zgodnje znake ledvičnih bolezni ter povečali ozaveščenost o zdravju ledvic in pomenu zdravega življenjskega sloga.

Kvantitativni rezultati:

Število publikacij:

- 1000 informativnih zloženek "Zdravje ledvic za vse, povsod".
- 1000 informativnih zloženek "8 zdravih pravil za zdravje ledvic".

Število ozaveščevalnih akcij/kampanj:

- Od 14. marca 2024 do 19. novembra 2024 je bilo organiziranih 25 stojnic za ozaveščanje v okviru projekta "Podeželsko srce - Zdrave ledvice".

Seznam dogodkov:

1. 19. november 2024 - Tabor (24 meritev)
2. 14. november 2024 - Kranj (31 meritev)
3. 7. november 2024 - Ptuj (26 meritev)
4. 24. oktober 2024 - Slovenska Bistrica (25 meritev)
5. 17. oktober 2024 - Vojnik (31 meritev)
6. 10. oktober 2024 - Maribor (41 meritev)
7. 5. oktober 2024 - Kranjska Gora (17 meritev)
8. 28. september 2024 - Sežana (29 meritev)
9. 26. september 2024 - Koper (10 meritev)
10. 24. september 2024 - Laško (25 meritev)
11. 17. september 2024 - Rimske Toplice (11 meritev)
12. 12. september 2024 - Radeče (16 meritev)
13. 24. avgust 2024 - Prebold (12 meritev)
14. 17. avgust 2024 - Rogaška Slatina (21 meritev)
15. 8. avgust 2024 - Polzela (41 meritev)
16. 6. avgust 2024 - Zreče (30 meritev)
17. 1. avgust 2024 - Oplotnica (29 meritev)
18. 25. julij 2024 - Vitanje (23 meritev)
19. 18. julij 2024 - Loče (33 meritev)
20. 11. julij 2024 - Slovenske Konjice (39 meritev)
21. 4. julij 2024 - Šoštanj (35 meritev)
22. 27. junij 2024 - Mozirje (39 meritev)
23. 20. junij 2024 - Dobje (22 meritev)
24. 25. maj 2024 - Koper (45 meritev)
25. 14. marec 2024 - Svetovni dan ledvic (Celje: 98 meritev, Maribor: 76 meritev)

Na vsakem dogodku so bile opravljene meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, v juniju pa smo z novo opremo pričeli tudi z meritvami kreatinina za celovitejšo zdravstveno oceno delovanja ledvic.

Število sodelujočih oseb:

- Projekt "Podeželsko srce - Zdrave ledvice" je vključeval 14 udeležencev, med njimi 4 diplomirane medicinske sestre, 8 dializnih bolnikov in 2 bolnika s presajenimi ledvicami.
- Sestre so nudile strokovno znanje in vodenje ter pomagale pri pripravi dveh informativnih zloženkov.

Drugi rezultati:

- Opolnomočenje pacientov. Bolniki so aktivno sodelovali pri meritvah in izobraževanju javnosti, kar je okrepilo osebni pristop projekta.

- Doseg skupnosti. Organiziranih je bilo 25 dogodkov, ki so vključili raznolike skupnosti po Sloveniji.
- Zgodnje odkrivanje. Odkrite so bile zdravstvene nepravilnosti, posameznikom pa je bilo svetovano, naj obišejo svoje osebne zdravnike, kar je pripomoglo k zgodnjemu odkrivanju kroničnih ledvičnih bolezni.

Poročilo pripravila:  
Barbara Padušek, sekretarka Združenja ILOS

Matjaž Pinter,  
Predsednik Združenja ILOS