



PODEŽELSKO SRCE
ZDRAVE LEDVICE

Končno poročilo o projektu



Projekt izvaja



ZDRUŽENJE
ILOS
ZDRUŽENJE INVALIDOV
Z LEDVIČNO ODPOVEDJO
SLOVENIJE

s podporo



SLOGA

Platforma nevladnih organizacij
za razvoj, globalno učenje
in humanitarno pomoč



MESTNA OBČINA MARIBOR

27. januar 2025

**Za vse informacije o projektu
nas lahko kontaktirate na:**



064 135 770



zdruzenje.ilos@gmail.com

www.zdruzenje-ilos.si

Izdajatelj: Združenje invalidov z ledvično odpovedjo Slovenije /

Urednik: Gal Hostnik / Sourednika: Matjaž Pinter in Barbara Padušek /

Oblikovanje: TIPO, Tina Potočnik s.p., tipo.si / Celje, 2025

Kazalo

4 Opis projekta

5 Zakaj je zgodnje odkrivanje ledvičnih bolezni pomembno?

8 Rezultati projekta

8 Pregled dela

8 Rezultati projekta po lokacijah

17 Poglobljena obdelava pridobljenih podatkov

18 Delež oseb s preseženimi mejnimi vrednostmi meritev

18 Preseganje mejnih vrednosti po krajih

20 Povišane vrednosti krvnega pritiska po krajih

21 Povišane vrednosti sladkorja v krvi

23 Povečane mejne vrednosti obsega trebuha

24 Ugotovitve

26 Zaključek

29 Viri

Opis projekta

Združenje bolnikov/invalidov z ledvično odpovedjo Slovenije je invalidska organizacija, ki zastopa interese slovenskih ledvičnih bolnikov. S svojim obsežnim znanjem in izkušnjami o ledvičnih boleznih in življenju z odpovedjo ledvic pomagamo bolnikom izboljšati kakovost življenja ter se trudimo ozaveščati javnost o boleznih ledvic.

V letu 2024 smo začeli projekt "Podeželsko srce - zdrave ledvice", ki je namenjen ozaveščanju o ledvičnih boleznih na podeželskih območjih Slovenije. Podatki kažejo, da ljudje v teh regijah redkeje obiskujejo zdravnika, kar lahko vodi do pozne diagnoze ledvičnih bolezni. Naš pristop vključuje tedenske obiske različnih lokacij, kjer postavimo stojnico na mestih, kot so supermarketi, tržnice ali kmetijske zadruge. Na teh stojnicah nudimo brezplačne preventivne meritve:

- **Krvnega tlaka:** spremljanje krvnega tlaka za odkrivanje hipertenzije, glavnega dejavnika tveganja za ledvične bolezni.
- **Krvnega sladkorja:** prepoznavanje povišanega krvnega sladkorja, ki lahko nakazuje diabetes in negativno vpliva na delovanje ledvic.
- **Meritve kreatinina:** ocena delovanja ledvic, saj lahko povišane vrednosti kreatinina kažejo na poslabšanje ledvic.
- **Obsega pasu:** prepoznavanje oseb z večjim tveganjem za presnovne bolezni, ki vplivajo na zdravje ledvic.

Osebam z zaskrbljujočimi rezultati priporočamo obisk zdravnika, da pridobijo strokovno oceno delovanja ledvic.

V projekt je bilo vključenih 14 prostovoljcev. Med njimi so bile 4 izkušene medicinske sestre, 8 dializnih bolnikov in 2 prejemnika presajenih ledvic, ki so prostovoljno namenili svoj čas za sodelovanje na stojnicah.

Medicinske sestre so imele ključno vlogo pri deljenju strokovnega znanja in zagotavljanju bistvenih smernic skozi celoten projekt. Ena izmed

medicinskih sester, ki je tudi koordinatorka projekta, je bila nepogrešljiva pri pripravi in organizaciji dveh informativnih zloženkov z naslovom "Osem zdravih pravil za zdravje vaših ledvic" in "Zdravje ledvic za vse in povsod" z namenom ozaveščanja o zdravju ledvic in spodbujanja zdravih navad v širši skupnosti.

Projekt koristi različnim skupinam, vključno s podeželskimi prebivalci, lokalnimi skupnostmi in javnim zdravstvenim sistemom. Udeleženci bodo imeli koristi od zgodnjega odkrivanja ledvičnih bolezni in drugih zdravstvenih tveganj, lokalne skupnosti bodo postale bolj ozaveščene o zdravju, javno zdravstvo pa bo imelo manj bolnikov z ledvičnimi boleznimi in nižje stroške zdravljenja.

Zakaj je zgodnje odkrivanje ledvičnih bolezni pomembno?

Ledvične bolezni pogosto imenujemo »tihi ubijalec«, saj se simptomi običajno pojavijo šele, ko je bolezen že v napredovalem stadiju, kar bolnikom pusti le omejene možnosti zdravljenja, kot sta dializa ali presaditev ledvic. Zgodnje odkrivanje je ključno ne le za bolnikovo dobro počutje, temveč tudi zaradi širšega družbenega vpliva. Z zgodnjim odkrivanjem ledvičnih bolezni izboljšujemo kakovost življenja bolnikov, razbremenjujemo zdravstveni sistem, povečujemo gospodarsko produktivnost in zmanjšujemo okoljske vplive, povezane z zdravljenji, kot je dializa.

Zgodnje odkrivanje KLB koristi bolnikom in njihovim svojcem bolnikov



Zmanjšanje kakovosti življenja

Ko kronična ledvična bolezen (KLB) napreduje v resnosti in se povečuje intenzivnost zdravljenja, se kakovost življenja svojcev bolnikov pogosto zmanjša, spremljajo pa jih višje ravni depresije, anksioznosti in psihološkega bremena.



Zgodnje posredovanje

Zgodnje posredovanje in zdravljenje, ki upočasnjuje napredovanje KLB, lahko pozitivno vpliva na psihološko, fizično in ekonomsko breme, ki ga pogosto nosijo tudi družinski člani in prijatelji bolnikov.



Zmanjšuje finančno blaginjo

Zmanjšana produktivnost na delovnem mestu kot posledica KLB, odsotnosti pacienta in svojca od dela, lahko zmanjša delovno silo in prispevajo k ekonomskemu vplivu KLB.



Zmanjšuje kvaliteto življenja

Diagnosticiranje in zdravljenje kronične ledvične bolezni (KLB) v zgodnji fazi, preden je potrebna dializa ali presaditev ledvic, bi pomagalo ohraniti bolnike in svojce/negovalce dlje aktivne, s čimer bi podprli gospodarstvo na splošno.

Zgodnje odkrivanje KLB koristi zdravstvenemu sistemu



KLB je draga

Visoko razvite države namenijo več kot 2–3 % svojega letnega zdravstvenega proračuna za zdravljenje končne ledvične bolezni, kljub temu da to zdravljenje prejme manj kot 0,03 % prebivalstva.



Zgodnje odkrivanje prihrani vire

Zgodnje odkrivanje in zdravljenje KLB v zgodnjih fazah prihrani stroške in ohranja vire zdravstvenih sistemov.



Pozna faza KLB obremenjuje sisteme

Med letoma 2014 in 2016 je bila stopnja sprejema v bolnišnice v ZDA med pacienti v urgentnih oddelkih z napredovalo ledvično boleznijo 2,7-krat višja kot pri tistih brez te bolezni.



Presejanje je stroškovno učinkovito

Presejanje organov ledvic se je izkazalo za stroškovno učinkovito, zlasti pri visoko rizičnih populacijah, kot so bolniki s hipertenzijo ali diabetesom.

Zgodnje odkrivanje KLB koristi ekonomiji



Nižja stopnja zaposlitve

Bolniki, ki prejemajo dializo ali presaditev ledvice, imajo nižjo stopnjo zaposlenosti v primerjavi s splošno populacijo.



Povečanje produktivnosti

Zgodnejša diagnoza in učinkovitejše zdravljenje KLB lahko zmanjšata odsotnost z dela, povečata udeležbo delovne sile ter spodbujata dolgoročno produktivnost in gospodarsko rast.



Nesorazmeren vpliv na delavce

V državah z nizkimi in srednjimi dohodki akutne poškodbe ledvic in KLB nesorazmerno prizadenejo mlade, ekonomsko aktivne ljudi, kar povzroča poseben vpliv na delovno silo in posledično na gospodarstvo.



Pozitivni vplivi na državni proračun

Predvideva se, da bi do leta 2032, če bi se ukrepalo, lahko prihranili 3,177 milijarde delovnih dni pacientov in njihovih skrbnikov, svojcev v osmih državah zaradi KLB. Prihranek teh dni bi lahko prinesel dodatnih 37 milijard USD davčnih prihodkov, ki bi sicer bili izgubljeni.

Zgodnje odkrivanje KLB koristi okolju



Zdravje ledvic je ekološko

Zmanjšanje potrebe po dializi zmanjšuje okoljski vpliv potrebe po sveži vodi, elektriki, emisijah ogljika in zdravstvenih odpadkih.



Ogljični odtis

Bolnišnično zdravljenje za KLB ima opazen okoljski vpliv. Samo en dan na intenzivni negi povzroči 59,9–134,0 kg CO₂, kar ustreza emisijam CO₂, ki jih povprečen osebni avtomobil povzroči na 250–550 prevoženih kilometrih.



Dializa obremenjuje vodne vire

Poraba več kot 169 milijard litrov vode in proizvodnja 1 milijarde kilogramov letnih odpadkov po vsem svetu uvršča dializo med medicinska področja, ki najbolj obremenjujejo vire.



Priložnost

Z zgodnjo obravnavo KLB in s sprejetjem ukrepov za zmanjšanje števila bolnikov, ki napredujejo v pozno fazo KLB, lahko države bistveno zmanjšajo okoljski vpliv svojih zdravstvenih sistemov.

Rezultati projekta

Pregled dela

Cilj projekta je izboljšati splošno zdravje prebivalstva z ozaveščanjem o pomenu zdravega načina življenja in delovanja ledvic. Projekt hkrati prispeva k večji ozaveščenosti v lokalnih skupnostih, kar lahko vodi do trajnih pozitivnih sprememb v življenjskih navadah. Z uporabo mobilnih enot, stojnic za zdravstvene meritve povečujemo ozaveščenost in dostopnost do zdravstvenih storitev na podežlju ter zmanjšujemo ovire pri dostopu prebivalcev do osnovnega zdravstvenega varstva.

Med obdobjem financiranja je projekt uspešno izvedel brezplačne zdravstvene preglede na podeželskih območjih, kjer smo pri posameznikih odkrili zgodnje znake ledvičnih bolezni ter povečali ozaveščenost o zdravju ledvic in pomenu zdravega načina življenja. Med 20. junijem in 19. novembrom 2024 smo:

22



obiskanih lokacij

593



**izvedenih zdravstvenih
pregledov**

Rezultati projekta po lokacijah



Sledi kronološki seznam stojnic in aktivnosti, izvedenih po lokacijah:



20 junij 2024



Dobje



Izvedene meritve

21

Zdravi posamezniki

9

1-2 povišani vrednosti

12

3 ali več povišanih vrednosti

0



27 julij 2024



Mozirje



Izvedene meritve

40

Zdravi posamezniki **24**

1-2 povišani vrednosti **16**

3 ali več povišanih vrednosti **0**



4 julij 2024



Šoštanj



Izvedene meritve

35

Zdravi posamezniki **17**

1-2 povišani vrednosti **18**

3 ali več povišanih vrednosti **0**



11 julij 2024



Slovenske Konjice



Izvedene meritve

38

Zdravi posamezniki **11**

1-2 povišani vrednosti **26**

3 ali več povišanih vrednosti **1**



18 julij 2024



Loče



Izvedene meritve

31

Zdravi posamezniki	4
1-2 povišani vrednosti	24
3 ali več povišanih vrednosti	3



25 julij 2024



Vitanje



Izvedene meritve

23

Zdravi posamezniki	7
1-2 povišani vrednosti	16
3 ali več povišanih vrednosti	0



1 avgust 2024



Oplotnica



Izvedene meritve

29

Zdravi posamezniki	5
1-2 povišani vrednosti	22
3 ali več povišanih vrednosti	2



6 avgust 2024



Zreče



Izvedene meritve

30

Zdravi posamezniki

6

1-2 povišani vrednosti

18

3 ali več povišanih vrednosti

6



8 avgust 2024



Polzela



Izvedene meritve

41

Zdravi posamezniki

10

1-2 povišani vrednosti

27

3 ali več povišanih vrednosti

4



17 avgust 2024



Rogaška Slatina



Izvedene meritve

21

Zdravi posamezniki

9

1-2 povišani vrednosti

9

3 ali več povišanih vrednosti

3



24 avgust 2024



Prebold



Izvedene meritve

12

Zdravi posamezniki

2

1-2 povišani vrednosti

8

3 ali več povišanih vrednosti

2



12 september 2024



Radeče



Izvedene meritve

16

Zdravi posamezniki

6

1-2 povišani vrednosti

9

3 ali več povišanih vrednosti

1



17 september 2024



Rimske Toplice



Izvedene meritve

11

Zdravi posamezniki

5

1-2 povišani vrednosti

6

3 ali več povišanih vrednosti

0



24 september 2024



Laško



Izvedene meritve

26

Zdravi posamezniki **15**

1-2 povišani vrednosti **11**

3 ali več povišanih vrednosti **0**



28 september 2024



Sežana



Izvedene meritve

28

Zdravi posamezniki **13**

1-2 povišani vrednosti **13**

3 ali več povišanih vrednosti **2**



5 oktober 2024



Kranjska Gora



Izvedene meritve

17

Zdravi posamezniki **4**

1-2 povišani vrednosti **13**

3 ali več povišanih vrednosti **0**



10 oktober 2024



Maribor



Izvedene meritve

41

Zdravi posamezniki

11

1-2 povišani vrednosti

26

3 ali več povišanih vrednosti

4



17. oktober 2024



Vojnik



Izvedene meritve

25

Zdravi posamezniki

5

1-2 povišani vrednosti

19

3 ali več povišanih vrednosti

1



24 oktober 2024



Slovenska Bistrica



Izvedene meritve

25

Zdravi posamezniki

6

1-2 povišani vrednosti

17

3 ali več povišanih vrednosti

2



7. november 2024



Ptuj



Izvedene meritve

26

Zdravi posamezniki

5

1-2 povišani vrednosti

18

3 ali več povišanih vrednosti

3



14. november 2024



Kranj



Izvedene meritve

34

Zdravi posamezniki

10

1-2 povišani vrednosti

23

3 ali več povišanih vrednosti

1



19. november 2024



Tabor



Izvedene meritve

24

Zdravi posamezniki

9

1-2 povišani vrednosti

15

3 ali več povišanih vrednosti

0

Poglobljena obdelava pridobljenih podatkov

Pridobljene podatke 594 testiranih oseb na 22 lokacijah po Sloveniji smo statistično obdelali. Pri tem smo uporabili standardizirane metode in izračunali povprečne vrednosti izmerjenih podatkov.

- **Zaznali povišan krvni tlak pri 274 osebah**
- **Ugotovili povišano raven krvnega sladkorja pri 94 osebah**
- **Izmerili povečan obseg pasu pri 251 osebah**
- **Zaznali povišane ravni kreatinina pri 9 osebah***
- **35 posameznikov je imelo povišane vrednosti pri treh ali več meritvah, zato smo jih takoj napotili k zdravniku.**

**Meritev ni bila izvedena pri vseh posameznikih zaradi stroškov testov.*

O zvišanem krvnem tlaku govorimo, kadar presega 140/90 mmHg. Pri tem smo kot povišane referenčne vrednosti sistoličnega krvnega tlaka upoštevali vse izmerjene vrednosti nad **140 mmHg** (Peršič V. in Kaplan Pavlovčič S., 2023).

Za mejno vrednost povišanega krvnega sladkorja smo upoštevali vse meritve **nad 7,8 mmol/L**, saj smo sledili priporočilu, da so normalne vrednosti krvnega sladkorja pri zdravih osebah med 3,8 in 6,0 mmol/L na tešče ter pod 7,8 mmol/L dve uri po obroku (zsrce.si). Ker večina obiskovalcev stojnic v času testiranja ni bila tešča, smo se pri analizi kot zgornjo mejo uporabili 7,8 mmol/L.

Pri **obsegu pasu** smo kot mejno vrednost, ne glede na spol, upoštevali povprečje nad **94 cm**. Uradni podatki sicer določajo, da trebušno debelost predstavlja obseg pasu nad 94 cm pri moških in nad 80 cm pri ženskah. (Vodušek Hojs N., 2023).

Pri analizi vrednosti kreatinina smo kot mejno vrednost upoštevali vse izmerjene rezultate, ki so bili višji od **104 μ mol/L**. Referenčne vrednosti kreatinina v krvi znašajo 64–104 μ mol/L pri moških in 49–90 μ mol/L pri ženskah.(sebur.si)

Delež oseb s preseženimi mejnimi vrednostmi meritev



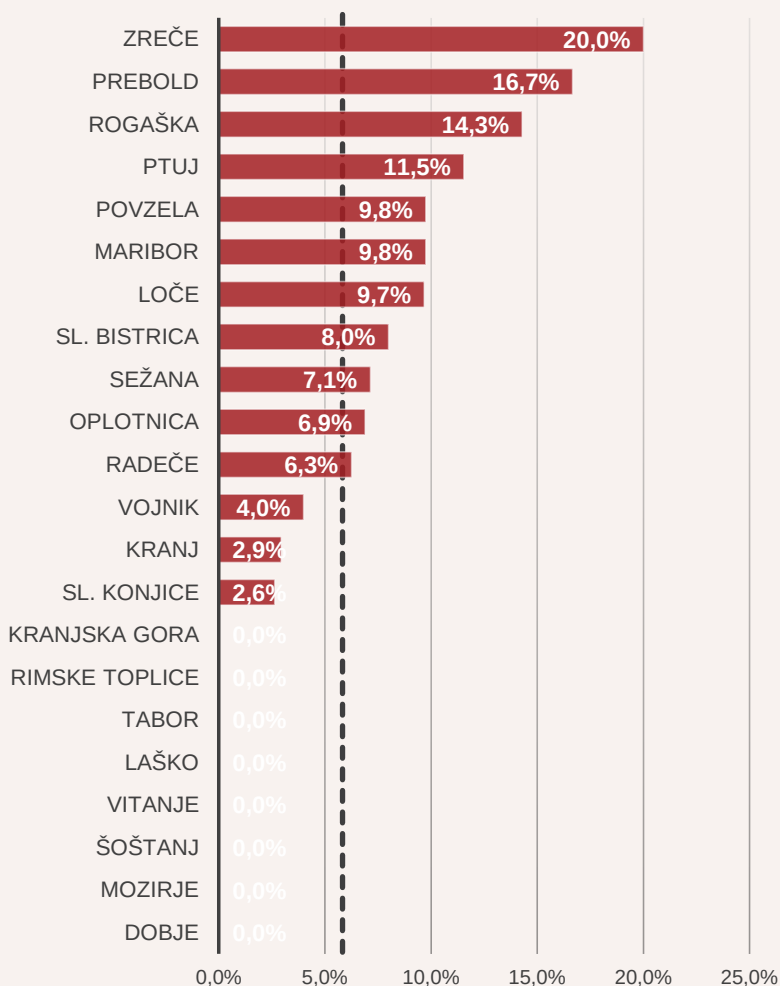
Graf prikazuje delež oseb, pri katerih so meritve presegle mejne vrednosti. **Največji delež preseganja je pri krvnem tlaku (46 %) in obsegu pasu (42 %)**, kar kaže na visoko razširjenost dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni. Krvni sladkor je bil nad mejno vrednostjo pri 16 % testiranih, kar nakazuje na možnost prediabetesa ali diabetesa. Kreatinin je presegel mejo le pri 2 % oseb, vendar ta meritev ni bila izvedena pri vseh posameznikih zaradi poznejše dobave naprave ter stroškov testa.

Preseganje mejnih vrednosti po krajih

Graf prikazuje delež testiranih oseb na stojnicah, ki so imele presežene mejne vrednosti v treh ali štirih meritvah. Črtkana črta označuje **povprečno 6 % preseganje mejnih vrednosti** med vsemi kraji. Posebej izstopajo Zreče (20,0 %), sledijo Prebold (16,7 %) in Rogaška Slatina (14,3 %), kjer je med testiranci večja prisotnost dejavnikov tveganja nastanka ledvične bolezni. V

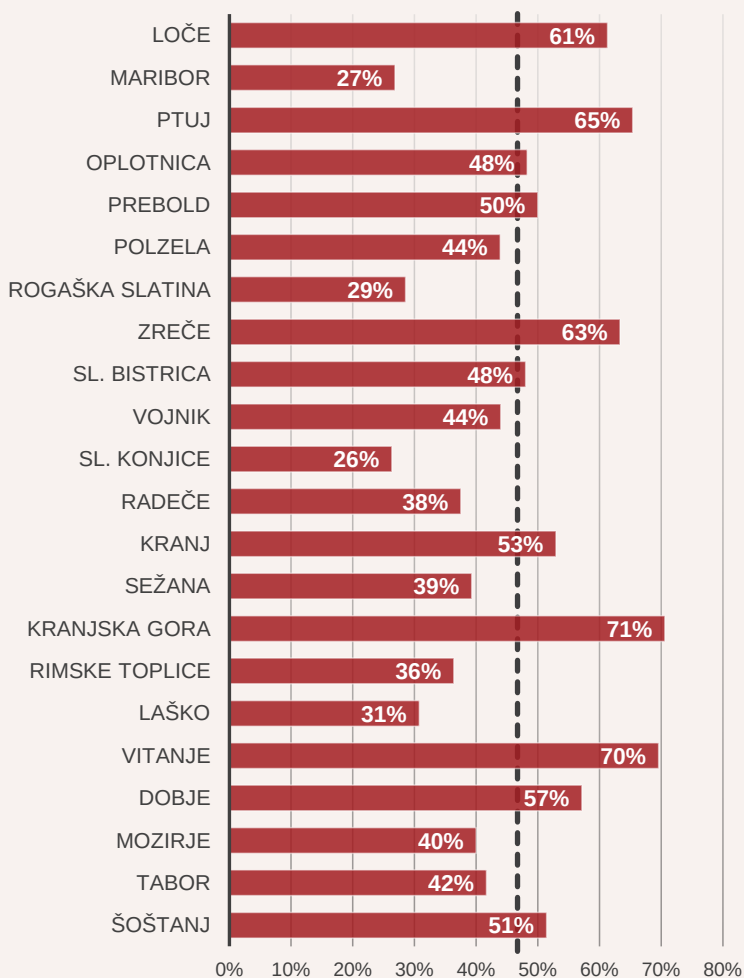
krajih, kot so Kranjska Gora, Rimske Toplice, Tabor, Laško, Vitanje, Šoštanj, Mozirje in Dobje, preseganj ni bilo zaznanih (0,0 %), vendar to ne pomeni, da ljudje tam nimajo ledvične okvare – šlo je le za naključno razporeditev obiskovalcev stojnic. Ugotavljamo, da so dobljeni rezultati zelo podobni podatku, da ima 10 % svetovnega prebivalstva neko obliko ledvične okvare (Vir: International Society of Nephrology).

Preseganje mejnih vrednosti po krajih



Povišane vrednosti krvnega pritiska po krajih

Povišane vrednosti krvnega pritiska



Graf prikazuje delež testiranih oseb, pri katerih je bila izmerjena vrednost zgornjega krvnega tlaka višja od 140 mmHg, razdeljeno po posameznih krajih. Povprečje naših meritev kaže, da je povišan krvni tlak imelo 47 % testiranih (274 oseb), kar je bistveno več od slovenskega povprečja. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2019) je imel povišan krvni tlak 33 % odraslih Slovencev, starih od 30 do 79 let, pri starejših pa je ta delež še višji – v starostni skupini 65–69 let je znašal 50,4 %, pri 70–74 letih pa 54,2 % (gov.si). Naše meritve potrjujejo ta trend, saj so stojnice večinoma obiskovali starejši posamezniki.

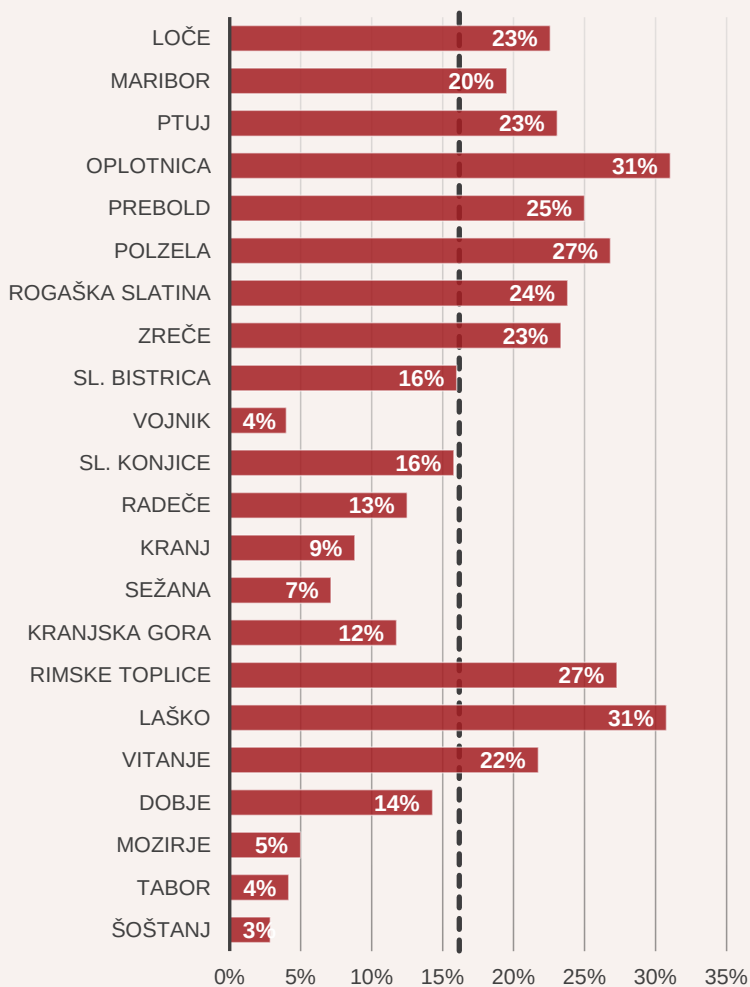
Med kraji izstopajo Kranjska Gora (71 %), Vitanje (70 %) in Ptuj (65 %), kjer je delež oseb s povišanim krvnim tlakom močno presegel povprečje. Po drugi strani so najnižje vrednosti zabeležili v Slovenskih Konjicah (26 %), Mariboru (27 %) in Rogaški Slatini (29 %). Črtkana črta na grafu označuje povprečje vseh meritev in ponazarja, da je **v večini krajev delež oseb s povišanim krvnim tlakom višji od pričakovanega.**

Povišane vrednosti sladkorja v krvi

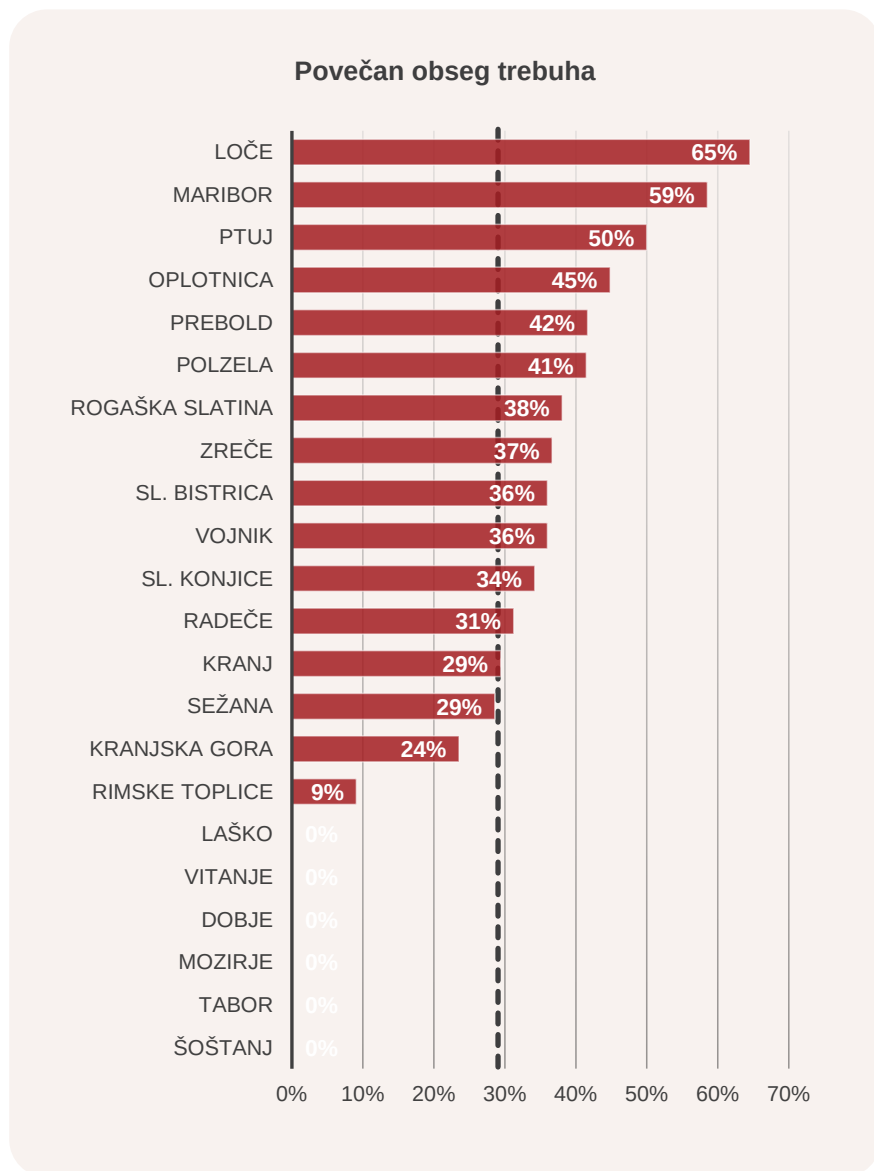
Graf prikazuje izmerjene vrednosti sladkorja v krvi na različnih lokacijah po Sloveniji. Najvišji delež povišanih vrednosti so zabeležili v Oplotnici (31 %) in Laškem (31 %), sledijo Rimske Toplice (27 %), Polzela (27 %) in Prebold (25 %). **Povprečna vrednost na vseh merjenih mestih je približno 16 %**, kar je označeno s črtkano črto.

Po podatkih NIJZ je bilo leta 2022 v Sloveniji 6,1 % prebivalcev, starih od 20 do 79 let, ki so prejeli zdravlila za zniževanje glukoze (rtvslo.si). Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati, da so bile meritve opravljene ob različnih urah dneva, pogosto po zaužitju hrane, kar lahko vpliva na višje vrednosti sladkorja v krvi. Mejna vrednost za povišan krvni sladkor, ki smo jo upoštevali, je 7,8 mmol/L.

Povišane vrednosti sladkorja v krvi



Povečane mejne vrednosti obsega trebuha



Graf prikazuje delež oseb z merjeno povečano trebušno debelostjo (>94 cm). Najvišje vrednosti so bile izmerjene v Ločah (65 %) in Mariboru (59 %), sledijo Ptuj (50 %), Oplopnica (45 %) in Prebold (42 %). **Povprečje vseh meritev znaša približno 29 %** (označeno s črtkano črto), kar presega evropsko povprečje. Po podatkih je v večini evropskih držav debelih 10–20 % prebivalcev, v Sloveniji pa celo več kot 20 % (Vodušek Hojs N., 2023).

V krajih, kot so Tabor, Laško, Vitanje, Šoštanj, Mozirje in Dobje, preseganj ni bilo zaznanih (0 %), vendar to ne pomeni, da tam ni ljudi s povečano visceralno maščobo – šlo je le za naključno razporeditev obiskovalcev stojnic.

Ugotovitve

Kljub majhnemu in naključnemu vzorcu se dobljeni rezultati dokaj **ujemajo s slovenskim povprečjem**. Na podlagi meritev smo zaznali več posameznikov z izrazitimi dejavniki tveganja, saj je imelo **35 testiranih oseb povišane vrednosti pri treh ali več kazalnikih**, kar pomeni visoko tveganje za ledvično odpoved. Te posameznike smo nemudoma napotili k zdravniku.

Zaradi uporabe različne opreme letos nismo merili kreatinina na vseh stojnicah, zato nimamo celovitih podatkov. Posledično bi lahko bile interpretacije rezultatov nepopolne in zavajajoče. Kljub temu **rezultati testiranj 594 oseb na 22 stojnicah odražajo trende, ki so v skladu s slovenskim povprečjem**. Ocenjujemo, da je bil vzorec sicer premajhen za širše zaključke, vendar smo kljub temu identificirali **6 % oseb s kazalniki ledvične bolezni, kar se ujema s svetovnim povprečjem**.

Na podlagi teh ugotovitev menimo, da s svojim delom lahko prispevamo k izboljšanju zdravstvenega stanja posameznikov. Zato bomo projekt nadaljevali in razširili, tako da bomo v prihodnje izvedli več stojnic in testirali večje število oseb.

Rezultati meritev so pokazali povišan krvni tlak pri 274 osebah, povišano raven krvnega sladkorja pri 94 osebah in povečan obseg pasu pri 251 ose-

bah. Pri 9 osebah smo zaznali povišane ravni kreatinina, vendar meritev ni bila izvedena pri vseh zaradi stroškov testov. Skupno je 35 posameznikov imelo povišane vrednosti pri treh ali več meritvah in so bili napoteni k zdravniku.

Projekt smo analizirali tudi z vidika organizacije in zaznali več področij, ki jih je treba izboljšati. Zaradi velikega obsega dela **potrebuje projekt namenskega, plačanega koordinatorja**, saj je v celoti temeljenje na prostovoljstvu dolgoročno nevzdržno. V prihodnje načrtujemo vključitev študentov zdravstvene nege, ki bi bili plačani prek študentskega servisa, ter **uvvedbo finančne podpore za trenutne prostovoljce**, ki so doslej nesebično prispevali svoj čas. Prav tako želimo **okrepiti sodelovanje z lokalnimi mediji**, da bi pritegnili več udeležencev na brezplačne preventivne preglede. Pomembno je tudi **izboljšati komunikacijske strategije osebja na stojnicah**, da bi pritegnili čim več posameznikov in optimalno izkoristili čas na vsaki lokaciji. Nadalje želimo pridobljene podatke obdelovati tudi po spolu, saj se referenčne vrednosti nekaterih meritev razlikujejo med moškimi in ženskami.

Projekt se je izkazal kot uspešen in koristen za ozaveščanje o tveganjih za ledvične bolezni. Nadaljnji razvoj in izboljšave bodo omogočili še boljše dosežke in širši vpliv na javno zdravje.



Zaključek

Verjamemo, da je bil pilotni projekt do zdaj zelo uspešen. Ponosni smo, da smo s svojimi prizadevanji ozavestili in potencialno izboljšali zdravstveno stanje vsaj 36 posameznikov. Naše ugotovitve kažejo, da se rezultati meritev v veliki meri ujemajo s slovenskim povprečjem, hkrati pa smo identificirali več posameznikov z izrazitimi dejavniki tveganja za razvoj ledvične bolezni. To potrjuje nujnost nadaljnjega izvajanja in širjenja projekta, saj lahko zgodnje odkrivanje zdravstvenih težav pomembno prispeva k izboljšanju posameznikovega zdravja ter zmanjšanju obremenitve zdravstvenega sistema.

Kot smo že poudarili, ima ta pobuda ne le potencial za izboljšanje individualnega počutja in upočasnitev napredovanja ledvičnih bolezni, ampak prinaša tudi širše družbeno-ekonomske in okoljske koristi. Na primer, če bi se le en udeleženec zaradi naših preventivnih testiranj in zgodnjega odkrivanja obrnil po medicinsko pomoč in tako preložil potrebo po dializi za eno leto, bi to prineslo prihranek več kot 45.000 € za slovensko javno zdravstveno zavarovanje.

V prihodnje želimo projekt še izboljšati in razširiti, predvsem z uvedbo sistematične koordinacije, vključitvijo dodatnega strokovnega osebja in okrepitevijo sodelovanja z mediji. Naš cilj je doseči še več posameznikov, jih spodbuditi k preventivi in jim omogočiti pravočasno ukrepanje za ohranjanje zdravja.

Projekt »Podeželsko srce - zdrave ledvice« se je izkazal za zelo uspešnega, predvsem zahvaljujoč prostovoljcem, ki so nesebično prispevali svoj čas in energijo. Njihova pomoč je bila ključna za izboljšanje kakovosti življenja številnih posameznikov ter povečanje ozaveščenosti o zdravju ledvic v podeželskih območjih Slovenije. Združenje ILOS izraža iskreno zahvalo vsem prostovoljcem in upa, da bodo tudi v prihodnje del naše ekipe.

Viri

gov.si. (2023, 17. maj). *Svetovni dan hipertenzije – povišanega krvnega tlaka*. Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://www.gov.si/novice/2023-05-17-svetovni-dan-hipertenzije-povisanega-krvnega-tlaka/>

International Society of Nephrology. (n.d.). *Global Kidney Health Atlas*. Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://www.theisn.org/initiatives/global-kidney-health-atlas/>

Za Srce. (n.d.). *Kaj moramo vedeti o sladkorni bolezni?* Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://zasrce.si/clanek/kaj-moramo-vedeti-o-sladkorni-bolezni/>

Medigo.si. (n.d.). *Krvni tlak in zvišan krvni pritisk (hipertenzija)*. Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://medigo.si/strokovni-nasveti-in-clanki/krvni-tlak-in-zvisan-krvni-pritisk-hipertenzija/>

Vodušek Hojs, N. (2023). *Debelost in ledvice*. Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://zadobroledvic.si/knjizice/>

Peršič, V., & Kaplan Pavlovčič, S. (2023). *Zvišan krvni tlak in kronična ledvična bolezen*. Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://zadobroledvic.si/knjizice/>

Sebur.si. (n.d.). *Kaj nam pove krvna slika?* Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://sebur.si/zapisi/kaj-nam-pove-krvna-slika/>

RTV Slovenija. (2023, 21. november). *Število sladkornih bolnikov strmo narašča – v Sloveniji jih je že več kot 120 tisoč*. Pridobljeno 11. februarja 2025 s spletne strani <https://www.rtvlo.si/zdravje/stevilo-sladkornih-bolnikov-strmo-narasca-v-sloveniji-jih-je-ze-vec-kot-120-tisoc/688100>



Projekt izvaja



s podporo



MESTNA OBČINA MARIBOR

www.zdruzenje-ilos.si