



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

April 2012

Iz vsebine

Društveno delo skozi številke
Nove smernice zdravljenja osteoporoze
Dolgotrajno zdravljenje z bisfosfonati
Intervju z Mojco Kleva, evropsko poslanko
Recepti iz kuharskega natečaja
Oznake na plastenkah
Nega nog in stopal
Mariča Burnik in njena osteoporozo
Kulturne Ljubljančanke
Obiskali smo Celje
Valentin preganjal ormoško osteoporozo
Praznik žena po kraško
Lani Žabja svatba, letos Sneguljčica
Cvet za mamo

Spremembe so stalnica našega življenja



Duša Hlade Zore

Ali ste kdaj pomislili, da v našem življenju ni nič večno, da se vedno dogajajo spremembe? Pomislimo samo na spremembe, ki se dogajajo v naravi, v našem okolju, življenju, ki ga živimo. In tem spremembam se moramo venomer prilagajati, čeprav je včasih težko. Večkrat bi raje spremenili druge, si prilagodili celo okolje, samo da se nam ne bi bilo treba spremeniti. Sprememb pravzaprav ne maramo in se jih bojimo, spuščamo se v neznano in zna biti, da se nam bo zaradi njih godilo slabše. Neprijetnih presenečenj ne maramo. A po drugi strani se nihče ne brani sprememb, ki prinašajo boljšo prihodnost. Dobitek na lotu bi nam, denimo, lahko povsem spremenil življenje, pa ga nihče ne pričakuje s strahom.

Ta čas je poln sprememb in mnoge so se dotaknile tudi nas in delovanja naših društev. Vseh sprememb res ne moremo nadzorovati, lahko pa kaj ukrenemo, da jih bomo obvladali, in jim ne dovolimo, da one obvladajo nas. Velja naj tisto pravilo, ki smo si ga zastavili na začetku delovanja naših društev: **PREMAGAJMO OSTEOPOROZO, PREDEN ONA PREMAGA NAS.** In zato bomo ukrepali še bolj intenzivno kot do sedaj. Tudi omejena finančna sredstva nam ne bodo preprečila, da ne bi izvajali svojih programov, saj imajo prav vse dejavnosti, v katere smo vključeni, en sam namen: podariti trenutek sreče, da se malo razvedrimo in več smejimo.

Trudili se bomo, da vas bo naša Sončnica s pozitivnimi spremembami razveseljevala tudi v prihodnje. V tokratni številki boste lahko prebrali nekaj zelo zanimivih prispevkov in naši nekaj podatkov, za katere lahko trdimo, da napovedujejo spremembe, predvsem na področju odkrivanja in zdravljenja osteoporoze. Preberite si zapis o pomenu pravočasnega odkrivanja osteoporoze in o novih smernicah na področju osteoporoznega zdravljenja. Imejmo radi svoje kosti. V prispevku o društvenem delu v letu 2011 smo zbrali nekaj statističnih podatkov, ki ilustrirajo delo v naših društvih. Ne spreglejte članka Kaj storiti pri dolgotrajnem zdravljenju z bisfosfonati. Slovenija ima novo članico posvetovalne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu in pogovor z evropsko poslanko Mojco Kleva najdete na straneh tokratne Sončnice. Prihajajo topli dnevi in z njimi vaši številni pohodi, zato smo nekaj prostora namenili tudi negi nog in stopal – da bodo vaši koraki udobnejši in prijetnejši. Pozornosti je vreden tudi prispevek o tem, iz kakšnih plastenk pijemo vodo. Pika na i pa so kot vedno zanimivi prispevki v rubrikah Iz naših društev in Vesele urice. Prav iz teh prispevkov se lahko naučimo, da so spremembe kljub občasnim razočaranjem tudi pozitivne, zato mislite nase, vlagajte vase in naredite nekaj zase.

Preživite lepo in prijetno poletje. Naj nam vreme nakloni veliko vitamina D in zdravje veliko možnosti za gibanje na svežem zraku.

Duša Hlade Zore,
predsednica ZDBO Slovenije



FEBRUAR

V februarju se je sestala komisija za delitev sredstev iz sklada Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki smo jih pridobili za delovanje in programe na lokalni ravni. Upravni odbor Zveze je sklep o delitvi sredstev odobril, slednja pa so skladno s sklepom FIHO namenjena samo za izvajanje preventivnih programov na področju zdravja.

Zadnji februarski dan se je sestel tudi nadzorni odbor Zveze in pregledal nje-
no finančno poslovanje. Ugotovitve nadzornega odbora so bile, da je poročilo pregledno, da ni zaznati odstopanj od sklepov organov in ne odstopanj od predpisov, plan in program dela za leto 2011 sta izpolnjena in celo presežena. S predlaganim poročilom za leto 2011 je nadzorni odbor soglašal.

Istčasno se je sestel tudi zbor članov Zveze. Delegati so sprejeli poročilo o delu in finančnem poslovanju Zveze v lanskem letu, potrdili program dela in finančni načrt za leto 2012 in sprejeli poročilo nadzornega odbora. Živahno so razpravljali o spremembah statuta Zveze društev bolnikov z osteoporozo, o dosedanjem delu in izzivih in o temi: nova oblika članske izkaznice, da ali ne.



MAREC

Srečanje Odbora članov Mednarodne fundacije za osteoporozo (CNS) smo imeli 20. in 21. marca v Bordeauxu v Franciji. Razpravljali smo o mednarodni spletni povezavi OsteoLink, ki zaenkrat povezuje člane iz štirih držav, zanimive so bile tudi predstavitve aktivnosti ob obeležju svetovnega dne osteoporoze v Rusiji, Avstraliji in Latinski Ameriki. Slovenija je predstavila aktivnosti, ki smo jih imeli v Kranjski Gori in Ljubljani. Dobil smo tudi podatek, da naj bi bil naslednji kongres predstavnikov združenj bolnikov z osteoporozo v Helsinkih na Finskem od 31. maja do 3. junija 2013.

Sledil je kongres IOF - ECCEO 12, prav tako v Bordeauxu. Mednarodna fundacija za osteoporozo in Evropsko združenje za klinične in ekonomske poglede na osteoporozo in osteoartritis sta na njem zbrala več kot 4000 zdravnikov. Kongres je trajal tri dni in v tem času so udeleženci pridobivali nova znanja in veščine na področju preprečevanja in zdravljenja osteoporoze in osteoartritisa. Prisotni so bili tudi naši strokovnjaki. Prvič se je zgodilo, da je bil v program predstavitve vključen tudi predstaviteni plakat katerega izmed društev, in to je bil prav plakat dejavnosti naše Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.



APRIL

Tudi v medijih smo se kar neka-jkrat predstavili. O nas se je pisalo v revijah Naša lekarna in Moje zdravje, v Ljubljanskem dnevniku, omenili so nas tudi v oddaji Svet na Kanalu A in v enourni pogovorni oddaji Zdravje 17 na radiu Ognjišče.

Sončnico, ki jo trenutno prebirate, smo pripravljali v februarju in marcu ter zaključili v aprilu. Upamo, da vam je všeč. Želimo vam zanimivo branje in na svidenje z novimi novicami v novembru, ko bo izšla naslednja številka. Takrat vas bomo lahko seznanili z vsemi svežimi novicami o prireditvah, ki jih bomo organizirali ob svetovnem dnevu osteoporoze. Ogledate si lahko tudi spletno stran www.osteoporoza.si. Vaši predlogi, graje in pohvale so zelo dobrodošli. In samo še en podatek: povezali smo se tudi na Facebook!

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije skupaj z društvi vsako leto pripravi vrsto dejavnosti, katerih skupni cilj je vzpodbuditi ljudi vseh starostnih skupin, da naredijo tri ključne korake za zagotovitev temeljev za zdrave kosti in mišice: sprejmejo aktiven življenjski slog, uživajo s kalcijem bogato prehrano, ne pozabijo na vitamin D in da bogatijo svoje znanje o osteoporozi. Ena takih dejavnosti je tudi Osteotlon, ki bo letos v Murski Soboti in na Ravnah na Koroškem.

Novice in obvestila je pripravila
Duša Hlade Zore,
predsednica ZDBO Slovenije

OBVESTILA

Obeležje **svetovnega dne osteoporoze 2012** bo v soboto, 15. oktobra, v ORMOŽU. Tokrat bo organizator Društvo za osteoporozo Ormož. Odločitev so delegatke na zboru

članov sprejele z velikim navdušenjem. Dan bo posvečen pomenu gibanja in zdrave prehrane pri preprečevanju osteoporoze.

Društveno delo v letu 2011 skozi številke

Zbrali smo nekaj vsebinskih in statističnih podatkov, ki ilustrirajo delo v naših društvih. Predsednice smo vprašali o temah in številu udeležencev na predavanjih, o terapevtskih skupinah in vključenih članicah in članih, o številu izletov in ekskurzij ... Ker odgovorov nismo dobili od vseh, podatki niso popolni. To pa pove tudi to, da so dejanske številke še nekoliko višje.

Odgovore je poslalo 11 društev (od sedemnajstih): Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana, Koroško društvo za osteoporozo, Društvo za osteoporozo Ormož, Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota, Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci, Društvo za osteoporozo Ljutomer, Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje, Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj, Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice, Goriško osteološko društvo – Nova Gorica, Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije. V Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline so se opravičili, saj zaradi zamenjave vodstva podatkov za preteklo leto nimajo.

Vsebina predavanj je bila izjemno pestra. Teme, ki so jih poslušali v več društvih, so napisane le enkrat. Razvrstili smo jih v tri sklope:

1. O osteoporozi

- Bolezen ni poraz ali kazen, temveč klic k spremembi
- Osteoporoza - bolezen, s katero živim

Kaj smo lani počeli v Zvezi?

V letu 2011 je Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije organizirala za društva 16 predavanj prof. dr. Miša Šabovića o kronični bolezni ven in 4 predavanja doc. dr. Tomaža Kojana o novostih pri zdravljenju osteoporoze. Liste udeležencev povedo, da se je predavanj udeležilo 1393 članic in članov društev, nekaj pa je bilo tudi drugih, ki jih je tema zanimala. Različna predavanja priznanih zdravstvenih strokovnjakov, ki delujejo na področju osteoporoze, osteoartroze oz. kroničnih bolezni so bila izvedena tudi v okviru t. i. "Posebnega dogodka". V 15 društvih je bilo na teh dogodkih 1400 članic in članov. V dogovoru s sponzorji je Zveza izvedla 12 meritev mineralne kostne gostote v domovih starejših občanov, v zdravstvenih domovih in trgovskem centru. Opravljeno je bilo 973 meritev, na nadaljnjo DXA meritev pa napotenih 206 oseb.



- Vzroki za nastanek osteoporoze, pomen kalcija in D vitamina
- Novosti pri zdravljenju osteoporoze
- Zdravljenje osteoporoze z biološkim zdravilom prolia
- Novosti pri jemanju kalcija in D vitamina
- Rehabilitacija po osteoporoznem zlomu
- Parodontalna bolezen in osteoporoza
- Pomen hoje za hrbtenico
- O gibanju in preprečevanju padcev

- Hrana, bogata s kalcijem in D vitaminom
- Kako pripraviti hrano, da vsebuje čim več D vitamina in kalcija
- Eko hrana – njene prednosti pridelava in dosegljivost
- Zdrava prehrana – pomemben element zdravega načina življenja



2. Druga bolezenska področja

- Celostna obravnava bolnikov z osteoartrozo
- Kako prepoznati in zdraviti depresijo
- Vrtoglavica
- Bolezni in kirurško zdravljenje možganov
- Nove diagnostične možnosti na radiološkem oddelku v Šempetru
- Vojna ali mir z bakterijami
- Stres in izgorelost
- Predstavitve programa SVIT
- Zgodnje odkrivanje bolezni dojk
- Menopavza in naravno zdravljenje
- Sladkorna bolezen in življenje z njo
- Depresija v starosti in njeno zdravljenje
- Prepoznavanje demence in življenje z dementnim svojim
- Cindi program - teoretični in praktični del
- Urinska inkontinenca
- Preventiva pri pljučnici v starejšem obdobju
- Zdravljenje bolečine

3. Splošne teme

Gore, narava in še kaj

Zgodovina dneva žena

Narečna beseda

Starejši ljudje v prometu kot pešci, kolesarji, šoferji

Na vprašanje, katero posebnost iz dela društva bi izpostavile, so predsednice navedle:

- srečanja vseh članic in članov in skupen pohod na začetku in ob koncu sezone;
- organiziranje različnih tečajev in delavnic, npr. tečajev tujih jezikov, računalništva, fotografiranja, kuhanja;
- organiziranje različnih delavnic, npr. plesne, izdelava novoletnih aranžmajev, feng šuja;
- ročna izdelava voščilnic za vsako članico ob rojstnem dnevu, obdaritev jubilarntk;
- organiziranje skupnega prevoza na meritve DXA;
- organiziranje dnevov zdravja in letovanj.

Zanimiv pogovor sta pripravili murskosoboško osteoporotično društvo in tamkajšnja osnovna šola. Pravo medgeneracijsko srečanje učencev, staršev in učiteljev je izvenelo v ugotovitvi, da z gradnjo kosti v mladosti poskrbimo za njihovo trdnost in preprečevanje zlomov v starosti, pri čemer imata pomembno mesto gibanje in zdrava prehrana. Uspešno delo in veliko zanimivih idej želimo društvom še naprej.

Milena Jesenko



Društva v številkah

Število predavanj	50
Število udeležencev na predavanjih	2620
Število terapevtskih skupin	108
Število vključenih v terapevtske skupine	1626
Število izletov in ekskurzij	68
Število udeležencev na izletih in ekskurzijah	2780
Meritve MKG, število udeleženi	998

Finančna pomoč društvom

Pravijo, da denar ni vse. A ko ga na koncu seštejemo, nekaj vendarle je. Posebej v teh kriznih časih. Spodaj objavljamo podatke, koliko sredstev je Zveza lani namenila društvom, pa naj si bo v denarju, materialu ali plačanih storitvah. Komisija za delitev sredstev iz sklada Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki smo jih pridobili za delovanje in programe na lokalni ravni, je sredstva razdelila članom Zveze po znanem ključu, ki velja tudi letos: sredstva za delovanje se razdelijo vsem

društvom enako, sredstva za programe pa v razmerju 40:60, kar pomeni, da se 40 odstotkov sredstev razdeli vsem društvom enako, 60 odstotkov pa glede na število članov v preteklem letu, in sicer po stanju plačane članarine, razvidne iz bilanc za leto 2011. Programska sredstva so skladno s sklepom FIHO namenjena samo za izvajanje preventivnih programov na področju zdravja. Iz spodnje tabele je razvidno, za katere dejavnosti je Zveza sredstva namenila društvom.

DRUŠTVOM NAKAZANA ALI SPONZORIRANA SREDSTVA V LETU 2011								
DRUŠTVO	FIHO	PREDAVANJA	MERITVE	SONČNICE	DOPIJNI PAPIR	ZNAMKICE	POSEBNI DOGODEK	SKUPAJ
DBO Ljubljana	838,59 €	600,00 €	550,00 €	1.112,76 €	147,07 €	85,00 €	2.959,34 €	6.292,76 €
DBO Kranj	1.565,61 €	426,00 €	0,00 €	3.252,29 €	0,00	0,00 €	4.072,98 €	9.316,88 €
ODBO Celje	952,76 €	600,00 €	249,08 €	1.435,91 €	58,83 €	93,50 €	0,00 €	3.390,08 €
POD Murska Sobota	724,33 €	234,00 €	62,00 €	1.063,25 €	73,54 €	59,50 €	3.628,09 €	5.844,71 €
DO Ormož	629,39 €	546,00 €	0,00 €	617,62 €	44,12 €	42,50 €	2.467,80 €	4.347,43 €
DO Ljutomer	788,43 €	546,00 €	82,00 €	1.071,07 €	101,99 €	68,00 €	3.099,20 €	5.756,69 €
DO Radenci	613,35 €	396,00 €	0,00 €	695,80 €	58,83 €	42,50 €	2.392,40 €	4.198,88 €
DBO Koper	947,47 €	192,00 €	0,00 €	1.904,98 €	88,24 €	0,00 €	2.846,59 €	5.979,28 €
KOD Ravne	896,26 €	576,00 €	0,00 €	1.503,66 €	88,24 €	85,00 €	2.311,40 €	5.460,56 €
DBO Jesenice	719,05 €	354,00 €	0,00 €	912,10 €	44,12 €	0,00 €	1.936,14 €	3.965,41 €
DO Trbovlje	708,05 €	0,00 €	0,00 €	612,10 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	1.620,15 €
DPO Brežice	679,53 €	600,00 €	0,00 €	953,79 €	88,24 €	59,50 €	2.413,70 €	4.794,76 €
DO Novo mesto	505,53 €	360,00 €	0,00 €	685,38 €	0,00 €	25,50 €	2.552,39 €	4.128,80 €
DO Kočevje	466,04 €	0,00 €	103,00 €	263,31 €	29,41 €	0,00 €	0,00 €	861,66 €
GOD Nova gorica	833,21 €	600,00 €	0,00 €	1.336,88 €	88,24 €	85,00 €	3.491,34 €	6.434,67 €
DBO Velenje	556,79 €	0,00 €	183,00 €	542,05 €	44,12 €	34,00 €	2.091,14 €	3.451,10 €
DO Zagorje	482,06 €	186,00 €	0,00 €	357,02 €	29,41 €	0,00 €	3.034,16 €	4.088,65 €
DO Maribor	0,00 €	600,00 €	0,00 €	471,74 €	0,00 €	0,00 €	1.801,60 €	2.873,34 €
DO Hrastnik	0,00 €	0,00 €	0,00 €	130,30 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	130,30 €
Skupaj	12.906,45 €	6.816,00 €	1.229,08 €	19.221,91 €	984,40 €	680,00 €	41.098,27 €	82.936,11 €



Podporni program za bolnice z osteoporozo

- Splošno o osteoporozi
- Poučni videoposnetki: meritev mineralne kostne gostote, vaje za bolnice ...
- Brezplačna telefonska številka za pogovor s strokovnjakom vsako sredo med 16. in 17. uro.



info@srv-pharma.si, Servier Pharma d. o. o.



Probiotiki – višja cena ne pomeni boljše kakovosti

Ponudba probiotičnih prehranskih dopolnil se je v zadnjih nekaj letih zelo povečala. Dopolnila so v obliki tablet, kapsul, pastil, praškov in kapljic na voljo predvsem v lekarnah in specializiranih trgovinah, lahko pa jih kupimo tudi na spletu. Kar potrošnike najbolj zanima, je prav gotovo odgovor na vprašanje, ali so probiotiki »modna muha« ali pa res vplivajo na naše zdravje. In kako kakovostni so ti izdelki, ki so na prodaj po razmeroma visokih cenah? Odgovore na ta vprašanja so nedavno iskali v Zvezi potrošnikov Slovenije. In kaj so odkrili?

Kupili so 12 vzorcev probiotičnih prehranskih dopolnil, in sicer 5 vzorcev za odrasle, 4 vzorce, namenjene odraslim in otrokom, in 3 vzorce, namenjene samo otrokom. Preverili so označbe, kakovost in cene izdelkov. V akreditiranem laboratoriju so preverili količine posameznih probiotičnih bakterij v vzorcu in ali analitsko določene količine probiotikov ustrezajo navedbi na označbi. Preverili so tudi, ali preparat zares vsebuje vrste/seve probiotičnih bakterij, ki so navedene na označbi,

Kaj so probiotiki?

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki dokazano pozitivno učinkujejo na zdravje, če jih zaužijemo v zadostnih količinah. V zadnjih letih je bilo opravljenih več znanstvenih raziskav o tem, kako lahko posamezni sevi probiotičnih bakterij učinkujejo na zdravje. Raziskave kažejo, da različni sevi probiotičnih bakterij učinkujejo različno, na primer lahko pomagajo pri težavah s kroničnim zaprtjem, zmanjšajo pojav različnih vrst diareje, vzdržujejo ravnotežje črevesne mikrobiote, spodbujajo imunski sistem in še bi lahko naštevali. V grobem pa lahko rečemo, da probiotiki lahko okrepijo črevesni in sistemski imunski odziv ter izboljšajo prehransko in mikrobnno ravnovesje v prebavilih. Čeprav se danes probiotiki uporabljajo predvsem v preventivne namene in zdravstvene trditve zanje še niso bile potrjene, pa mnoge raziskave kažejo, da imajo izbrani sevi probiotičnih bakterij lepo prihodnost tudi pri uporabi v medicinske namene, npr. pri zdravljenju rotavirusne driske in zmanjševanju alergijskih simptomov. Za zdaj pa še ni odgovora na vprašanje, s kakšnimi trditvami bodo lahko »opremljeni« probiotiki v prihodnosti.

Nasvet:

Preden kupite probiotično prehransko dopolnilo, premislite, s kakšnim namenom ste se odločili za uživanje probiotikov, in s tem seznanite farmacevta v lekarni oz. prodajalca v drugih specializiranih trgovinah. Le tako vam bodo ustrezno svetovali, kateri probiotik je primeren za vas.

in če so le-te navedene tudi na priznanem seznamu imen bakterij.

Cene probiotičnih prehranskih dopolnil, ki so jih kupili, so bile zelo različne. Pokazalo pa se je, da višja cena ne pomeni tudi boljše kakovosti. Za zavitek so odšteli od 6,7 (Prolife) do kar 38,95 evra (BactoFlor za otroke), pri čemer pa poudarjajo, da moramo dejansko ceno izdelka presojati glede na to, koliko nas stane dnevno priporočen vnos prehranskega dopolnila. Tudi po taki presoji je Prolife še vedno najcenejši (največji dnevni priporočen odmerik stane 0,67 evra), sledi mu Probiolex (0,92 evra). Kakovost teh dveh vzorcev je bila slabša. Najdražja sta vzorca WAYA AB (3,3 evre za največji dnevni priporočen odmerik) ter Yogermina 100 neo (3,18 evra); kakovost obeh je zelo dobra. Cena največjega dnevnega odmerka probiotika za otroke BactoFlor, njegova kakovost je bila zelo dobra, je med probiotiki, ki so namenjeni (tudi) otrokom, razmeroma ugodna - 1,3 evra. Cene vzorca BioGaia niso mogli preračunati na dnevno priporočeno količino (5 kapljic), saj na ovojnicah ni bilo podatka o teži kapljic.

Zveza potrošnikov Slovenije je ugotovila, da je bilo osem od 12 izdelkov neustrezno označenih in predstavljenih, da je v dveh primerih število na označbi navedenih probiotičnih bakterij odstopalo od analitsko določenega števila probiotičnih bakterij, a je bilo na meji še sprejemljivega odstopanja. V enem primeru odstopanje ni bilo več sprejemljivo. V štirih primerih vrste (ena ali več vrst) probiotičnih bakterij, navedene na označbi, niso bile potrjene z analizo. Na štirih izdelkih navedena vrsta bakterije ne obstaja na priznanem seznamu imen bakterij. Kljub vsemu na Zvezi potrošnikov Slovenije pravijo, da je napredek na tem področju očiten. Rezultati tokratnega preverjanja so bili namreč veliko boljši kot pred dobrima dvema letoma, ko so prav tako naredili manjšo raziskavo o probiotičnih prehranskih dopolnilih.

Imejmo radi svoje kosti – pomen pravočasnega odkrivanja osteoporoze



Na okrogli mizi so sodelovali endokrinologa Janez Preželj in Tomaž Kocjan ter predsednica Zveze Duša Hlade Zore.

Osteoporoza je v zadnjih letih dobila veliko moč. Ne samo kot obolenje, ki prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega moškega, pač pa kot tista bolezen, ki je farmacevtske družbe spodbudila k iskanju pravega, učinkovitega zdravila. Na nedavni okrogli mizi z naslovom »Kako se zaščititi pred zlomi?« so o osteoporozi, tihem ubijalcu, ki močno načenja kakovost življenja, spregovorili priznani slovenski strokovnjaki – endokrinologa prof. dr. Janez Preželj in doc. dr. Tomaž Kocjan ter predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore, dr. med.

Zdrava prehrana z veliko vitamina D in redno gibanje

Strokovnjaki ocenjujejo, da v Evropi vsakih 30 sekund pride do zloma zaradi krhkosti kosti. Za zdrave, močne kosti je pomembno uživanje zdrave, uravnotežene prehrane z veliko vitamina D in kalcija ter redna telovadba, je poudarila dr. Duša Hlade Zore. »Verjamem v koristnost gibanja in pravilne prehrane, verjamem v vitamin D, a osteoporoze samo s pravilno prehrano in telovadbo ne moremo preprečiti, lahko jo le premaknemo v kasnejše življenjsko obdobje.«

Osteoporoza, opredeljena kot stanje zmanjšane mineralne kostne gostote, običajno poteka brez kliničnih znakov in je

lahko povsem nema bolezni. Gre za kronično obolenje, ki se ga ugotovi šele ob prvem zlomu. »Zato je zelo pomembna preventiva ter pravočasen pregled pri zdravniku,« je poudaril prof. dr. Janez Preželj ter dodal, da so Slovenke, kar se tiče osteoporoze, med najbolj ozaveščenimi v Evropi. »Ženske so sprejele merjenje kostne gostote kot del rednih pregledov, zavedajo se pomena zdrave prehrane. Še posebej mlajše, aktivne ženske se zavedajo težav in pogostejše prihajajo na preglede merjenja mineralne kostne gostote, tako da je ta subpopulacija relativno dobro presejana. Manj pogosto se za preglede odločajo starejši ljudje, ki bi bili za to še bolj primerni,« je dejal Preželj. »A mnogi si tovrstnih preiskav ne morejo privoščiti, zato smo si že v preteklosti skupaj z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije prizadevali, da bi zavarovalnice pokrile merjenja kostne gostote za bolj tvegane skupine ljudi od določene starosti dalje. A zaenkrat glede tega še ni dogovora.«

Prof. dr. Preželj je ob tem še opozoril, da je ob odsotnosti določenih dejavnikov tveganja čas za prvo merjenje kostne gostote ob vstopu v menopavzo, da dobijo ženske izhodno vrednost, kolikšna je njihova kostna gostota, merjenje se nato ponovi čez nekaj let in tako se dobi ocena, kako hitro le-ta pada, ne samo trenutno zatečeno stanje. Tudi on je poudaril, da zdravilsko zdravljenje brez zdravega življenjskega sloga in opustitve negativnih razvad, kot sta kajenje in premalo gibanja, ne more prinesiti uspeha.

Nad krhke kosti z biološkimi zdravili

Osteoporozo so dolgo obravnavali kot neizbežno posledico staranja in ji zato niso pripisovali posebnega pomena. Odkar vemo, da zlomi zaradi osteoporoze negativno vplivajo na umrljivost in obolevnost milijonov bolnikov po vsem svetu, pa se je odnos do te bolezni spremenil. V zadnjih letih smo tako priča velikemu napredku v zdravljenju osteoporoze. Velik korak naprej na področju zdravljenja osteoporoze predstavljajo biološka zdravila, ki prinašajo preobrat in celo novo upanje.

Od maja 2011 je tudi na slovenskem trgu na voljo prvo biološko zdravilo za zdravljenje osteoporoze, ki ga bolniki dobijo v obliki podkožne injekcije, in sicer le dvakrat letno. To zelo olajša zdravljenje, saj je, kot pri vseh kroničnih boleznih, redno jemanje zdravil ključnega pomena za uspeh. Le tako je namreč zagotovljena enakomerna raven zdravila v krvi. Biološko zdravilo lahko predpisujejo splošni, družinski zdravniki. Doc. dr. Tomaž Kocjan je predstavil izsledke dosedanjega jemanja biološkega zdravila v Sloveniji ter izkušnje osteoporoznih bolnic z njim: »Bolnice, s katerimi se srečujem, so zelo dobro obveščene o novem zdravilu, pogosto celo same predlagajo, da bi ga jemale, saj je jemanje izredno preprosto. Prejmejo ga namreč prek

podkožne injekcije dvakrat letno, kar predstavlja bistveno spremembo v primerjavi z bisfosfonati, ki jih je treba jemati dnevno ali mesečno.« Po Kocjanovih ocenah imajo trenutno v Sloveniji biološka zdravila za zdravljenje osteoporoze 7- do 8-odstotni tržni delež.

Slabost bisfosfonatov je nizka stopnja resorpcije v telesu. Le en odstotek tablete, ki jo zaužije bolnik, se namreč v telesu dejansko absorbira. Tudi način jemanja teh zdravil je zahteven – treba jih je jemati v pokončnem položaju, z veliko vode in na tešče –, pa tudi kar nekaj stranskih učinkov imajo, predvsem na požiralnik in zgornja prebavila.

Nove smernice na področju osteoporoznega zdravljenja

V letošnjem letu bodo predstavljene nove smernice na področju osteoporoznega zdravljenja, ki bodo v obravnavo osteoporoze vnesle pravo revolucijo, je prepričan dr. Kocjan. Trenutno je glavna metoda za postavljanje diagnoze osteoporoze merjenje z napravo DXA, ki meri mineralno kostno gostoto. Ta je pomemben dejavnik, a nikakor ne edini. Z novim orodjem FRAX, ki bo upoštevalo tudi druge dejavnike, kot so starost, družinska anamneza posameznika in telesna teža, pa bo mogoče izračunati verjetnost za osteoporozni zlom posameznika v naslednjih desetih letih. »Nove smernice bodo omogočile zdravljenje osteoporoze tudi brez meritev DXA. Če bo tveganje po FRAX-u visoko, se bo zdravnik že lahko odločil za zdravljenje, z DXA meritvami pa bo le spremljal bolezen,« je razložil dr. Kocjan.

Rast tržnega deleža bioloških zdravil

Leta 2008 so imeli bisfosfonati na področju zdravljenja osteoporoze 70-odstotni tržni delež. Desetletne svetovne projekcije strokovnjakov pa kažejo, da naj bi se do leta 2018 ta delež zmanjšal na 30 odstotkov, in sicer na račun drugih zdravil za zdravljenje osteoporoze z bolj prijaznimi načini jemanja in bolj sofisticiranimi načini delovanja.



ZDRAVSTVENI CENTER DRAVLJE d.o.o.

**MERJENJE MINERALNE
KOSTNE GOSTOTE**

Zdravstveni center Dravljje
Ulica Bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel.: 01 510 68 00

Kaj storiti po dolgoletnem zdravljenju z bisfosfonati?



Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

V Sloveniji imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje osteoporoze nekako zadnjih 15 let. Bolnike in njihove zdravnike zato pogosto zanima, kako dolgo je potrebno zdraviti osteoporozo, kdaj je možno z zdravili vsaj začasno prenehati in kdaj ne. Oglejmo si pravilno ukrepanje na konkretnem primeru bolnice z dolgoletno osteoporozo.

Gospa Marija N., stara 75 let, se zdravi zaradi osteoporoze že dobrih 10 let. Zdravila je dobila, ker je ob dvigu manjšega bremena utrpela zlom dveh ledvenih vretenc. Sprva je prejela alendronat 10 mg dnevno, kasneje pa 70 mg enkrat tedensko, zadnja leta z dodatkom vitamina D. Skrbi tudi za ustrezen vnos 1200 mg kalcija s hrano. Je nekadilka in ne pije alkohola. Telesno je še aktivna, kolikor le gre. Ves čas je bolj drobne postave, trenutno ima 55 kg. Jemlje še zdravila za visok pritisk. Med zdravljenjem z alendronatom novih zlomov ni utrpela, se jih pa boji, saj pri hoji ni najbolj stabilna. Spominja se, da je njena mama v starosti 78 let utrpela zlom kolka, po katerem si ni več opomogla. Ob zadnjem pregledu ji je družinski zdravnik omenil, da ni dobro jemati zdravila za zdravljenje osteoporoze v nedogled, zato je še bolj zaskrbljena. Na zadnji meritvi kostne gostote pa so ji celo rekli, da ima še vedno precej izrazito osteoporozo.

Kaj lahko svetujemo gospe? Ali ima njen družinski zdravnik prav?

V zadnjem času optimalnemu trajanju zdravljenja z bisfosfonati posvečamo veliko pozornosti. Njihova sposobnost, da močno zavrejo kostno razgradnjo, in dejstvo, da ostanejo zelo dolgo v kosteh, namreč povzroča skrbi glede varnosti pri dolgotrajnem zdravljenju. Za trajanje zdravljenja se zato vedno odločamo glede na bolnikovo ogroženost za zlom, kar najlažje ocenimo s pomočjo dejavnikov, ki zlom napovedujejo. V tem smislu so pomembni predhodni osteoporozni zlomi, višja starost (npr. nad 70 let), jemanje glukokortikoidov, revmatoidni artritis, pogosti padci ali vsaj nagnjenost k padcem, telesna teža pod 60 kg in zlom kolka pri starših. Upoštevamo seveda tudi izvid meritve kostne gostote. Na kosti zelo negativno vplivata kajenje in pretirano pitje alkohola, zato ju odsvetujemo. Redke bolnike, ki so le malo ogroženi, zdravimo pri nas z bisfosfonati tri leta, večino pet let, bolj ogrožene pa neprekinjeno do deset let. Pri manj ogroženih sledi nato eno do dve leti, lahko pa tudi bolj dolgotrajen

premor v zdravljenju, ko bolniki jemljejo le vitamin D in po potrebi še kalcijeve nadomestke. Če so bolniki bolj ogroženi za zlom, jih je takoj po ukinitvi bisfosfonata smiselno pričeti zdraviti z zdravilom, ki ne zavira kostne razgradnje, pač pa spodbuja gradnjo nove kosti. Zaenkrat imamo na voljo dve takšni zdravili. Bolj dostopen je stroncijev ranelat, ki pride v poštev tudi kot zdravilo prvega izbora za bolnice po 74. letu starosti oziroma za vse, ki bisfosfonatov ne prenašajo ali so pri njih neučinkoviti. Zdravilo je v obliki granul, ki jih raztopimo v kozarcu vode in vsak večer popijemo pred spanjem. Druga možnost je teriparatid v obliki dnevnih podkožnih injekcij, vendar zaradi zelo visoke cene le za bolnike in bolnice, ki so utrpeli dodaten osteoporozni zlom po vsaj letu dni zdravljenja, potrebno pa je tudi mnenje konzilija klinike v Ljubljani ali Mariboru, da nimajo zadržkov za uvedbo tega zdravila.

Če se vrnemo na primer naše bolnice, lahko rečemo, da je gospa Marija N. zaradi svoje starosti nad 70 let, že znanih zlomov vretenc, negotovosti pri hoji, obremenjenosti z zlomom kolka v ožji družini, nizke telesne teže in še vedno prisotne nizke kostne gostote v območju osteoporoze zelo ogrožena za nove osteoporozne zlome. Možni so tako novi zlomi vretenc kot tudi zlom kolka, zato moramo gospo neposredno po ukinitvi alendronata, s katerim moramo zdravljenje najkasneje po 10 letih zaključiti, zaščititi z enim od zdravil, ki ne zavirajo razgradnje kosti -, kot so vrsto let delovali bisfosfonati - pač pa kost gradijo. Gospa se z nadaljevanjem zdravljenja z zdravilom za osteoporozo strinja. Ker med zdravljenjem ni utrpela dodatnih zlomov, teriparatid ne pride v poštev, tako ali tako pa dnevnih podkožnih injekcij gospa ne želi. Svetovali bi ji torej stroncijev ranelat, 2 grama dnevno, točno po priloženem navodilu. Zdravilo ima v tej starostni skupini največ podatkov o preprečevanju vseh vrst zlomov, vključno z zlomom kolka. Učinkovitost in varnost sta dokazani do deset let zdravljenja. Stroncijev ranelat nima stranskih učinkov v zgornjih prebavilih, lahko pa v začetnem obdobju jemanja nekoliko pospeši prebavo ali celo povzroči drisko, kar je običajno prehodno. Izjemno redki so alergijski kožni izpuščaji, ko je potrebno zdravljenje prekiniti. Zdravilo ni primerno za tiste, ki so imeli ali imajo vensko trombozo, pljučno embolijo ali so nepokretni. Ob jemanju stroncijevega ranelata je potrebno zagotoviti dovolj vitamina D, običajno kot Plivit D3 po 35 kapljic enkrat na teden. Priporočamo 1200 mg kalcija dnevno, najbolje s hrano, če pa drugače ne gre, s kalcijevimi nadomestki. Gospe bi svetovali tudi kontrolno meritev kostne gostote, vendar ne prej kot leto dni od uvedbe zdravljenja s stroncijevim ranelatom.

Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.,
UKC Ljubljana, Oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni

New Calcium^{plus}

Strah pred padcem

“Osteoporoza je načela moje kosti”

Ana, 53 let, profesorica angleščine; ob padcu je odkrila osteoporozo. Zdaj je prepričana, da s pravo izbiro prehranskega dopolnila uravnava trdnost svojih kosti.



Ob diagnozi se mi je sesul svet

Bil je mrzel decemberski dan. Stopila sem iz avtomobila. Pod sveže zapadlim snegom se je skrival led, ki me je spodnesel. Huden zlom zapestja je dal slutiti, da z mojimi kostmi nekaj ni v redu. Sum na osteoporozo me je spomnil na mamo, ki je bila zaradi osteoporoze in zloma kolka dolgo priklenjena na posteljo. S strahom sem čakala na izvide ob meritvi kostne mase. Osteoporozo so mi potrdili.

Kalcijeve tablete lahko povzročijo poapnenje žil

Začela sem iskati informacije. Zdravnica mi je rekla, naj uživam kalcij. Pridno sem pila kalcijeve tablete. Nato sem prebrala, da moram skupaj s kalcijem uživati še vitamin K2, ki kalcij usmerja v

kosti in tako prepreči njegovo nalaganje v žilah, hrustancu in mehkih tkivih. Ali bi torej lahko ob jemanju samega kalcija dobila še aterosklerozo in otrdele sklepe???

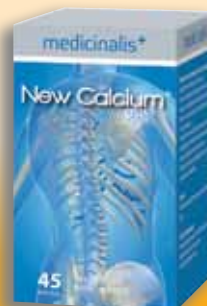
Farmacevt mi je svetoval varen kalcij

Poiskala sem pomoč farmacevta. Potrdil mi je, da je pri osteoporozi poleg kalcija nujno treba jemati tudi vitamin K2. Poleg kalcija bi morala uživati še magnezij, mangan in vitamin D3. Vse te sestavine poskrbijo za večjo trdnost kosti. Začudeno sem pogledala, saj nisem bila pripravljena jesti toliko tablet hkrati. Vendar me je potolažil. Ponudil mi je New Calcium®, ki vsebuje vse navedeno v eni kapsuli.

Z optimizmom zrem v prihodnost

Zdaj jemljem vsak dan kapsule New Calcium®. Veliko kolesarim in se ukvarjam s športom, saj je to nujno za preprečitev napredovanja bolezni. Nove meritve kostne mase so obetavne.

Kalcijev kompleks z vrhunsko absorpcijo.



Zagotavlja nalaganje kalcija v kosteh in ne v žilah, mehkih tkivih in hrustancu.

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, ☎ Sanolabor
Na Gorenjskem v zasebnih lekarnah.
www.pomanjkanjekalcija.si

MODRA ŠTEVILKA
☎ 080 50 02

Osteoporoza je veliko bolj prepoznana med evropskimi politiki kot domačimi

Mag. Mojca Kleva, evropska poslanka, članica posvetovalne skupine za osteoporozo pri EP



Mojca Kleva Foto Vojko Rotar

Mojca Kleva zase pravi, da je najprej Koprčanka. Pa čeprav je več kot polovico svojega življenja preživela med Ljubljano in Brusljem. Tam je danes evropska poslanka, kar ni naključje, saj so jo do tja vodili številni koraki in prizadevanja. Ob tem je tudi velika popotnica in svet spoznava z nahrbtnikom na rami. Vse bolj jo privlači ekološki turizem. Lani je teden dni preživela v džungli Južne Amerike med tamkajšnjimi domačini in jih učila o vodi in njenem pomenu za življenje. Po duši je torej antropologinja, a dneve ji zapolnjuje povsem drugo področje - evropske finance. V Evropskem parlamentu je članica odbora za ekonomske in monetarne zadeve, v katerem se trenutno ukvarjajo z reševanjem evra in držav v krizi. Je tudi članica odbora za regionalni razvoj in odbora za enake možnosti. Dobrovoljni in energični Koprčanki po vsem tem nekaj energije ostane tudi za osteoporozo. Z velikim veseljem se je lani odzvala pobudi

naše Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in postala članica posvetovalne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu.

Ste že vedeli kaj o tej bolezni, preden ste postali članica posvetovalne skupine za osteoporozo?

Osteoporozo sem že prej poznala. V starejšem življenjskem obdobju so jo diagnosticirali skoraj vsem sorodnikom po očetovi strani. Vedela sem za bolezen in vedela sem, da sem verjetno tudi jaz nagnjena k njej, zato bom opravila vse preiskave ob pravem času. Ko pa enkrat prideš v Evropski parlament, ugotoviš, da to ni samo problem našega družinskega kroga ali samo problem Slovenije, ampak se z njim soočajo na evropski in svetovni ravni. Začelo me je zanimati, kako lahko pomagam, kaj lahko sama prispevam k izboljšanju stanja. Pomembno se mi zdi povečanje politične zavesti o problematiki osteoporoze in podpora pri sprejemanju ustrezne zakonodaje, ki mora temeljiti na najnovejših znanstvenih raziskavah. Ugotavljam, da sta prav finančni vložek v raziskave in zbiranje statističnih podatkov največja problema. Brez tega pa ni pričakovati izboljšanja nacionalnih zakonov v državah članicah.

Kako ste evropski poslanci povabljeni v to skupino, na podlagi vaših zanimanj ali povsem naključno?

Včlanimo se čisto prostovoljno, vsak lahko pomaga glede na svoj razpoložljivi čas in želje. Skupina deluje že od leta 2001, vsi se srečamo enkrat na leto na ekspertni skupini in tam evropski poslanci poročamo o napredku v naših državah. Zato se mi zdi zelo pomembno sodelovati z domačo zvezo, ki mi pomaga z nacionalnimi podatki in mi predstavi probleme. Številke na evropski ravni namreč predstavljajo zgolj povprečje in zelo malo povedo o dejanskih težavah doma. Že kar nekajkrat sem se dobila s predsednico Zveze, gospo Dušo Hlade Zore, in upam, da bomo tudi naprej sodelovali tako dobro kot doslej.

Kakšne so vaše naloge v okviru skupine?

Enkrat na leto se dobimo, kot sem že omenila, v okviru ekspertne skupine, vmes se srečujemo tudi z akademiki, ki nam predstavijo najnovejše raziskave glede zdravljenj in preventivnih ukrepov. Pogosto nas povabijo k različnim

akcijam, letos denimo k akciji »Capture the Fracture« (ustavimo zlome). Mislim, da se bo tej kampanji ob svetovnem dnevu osteoporoze pridružila tudi Slovenija. V njej bomo opozarjali na zlome zaradi krhkih kosti. Takšna preventivna akcija na ravni Evrope zagotovo pritegne pozornost veliko ljudi in pripomore k boljši osveščenosti.

Je vaša naloga tudi širjenje tega znanja in vedenja na ostale poslance?

Seveda, tega si želimo. Skupina je zasnovana tako, da združuje poslance različnih političnih opcij in hkrati tudi poslance iz različnih delovnih teles Evropskega parlamenta. Tako imam možnost, da že v odborih, v katerih delujem, opozorim druge člane tudi na osteoporozo, ko se denimo pogovarjamo o zdravstvenih temah. Prav tako lahko pripravim amandma k evropskim zakonodajnim aktom. Trudimo se odpirati to temo širše, skorajda ni področja, kjer ne bi mogli vplesti tudi osteoporoze.

Bi lahko kakšno državo izpostavili kot primer dobre prakse na področju preprečevanja osteoporoze?

Denimo Anglijo. Po ukrepih in preventivnih programih je verjetno ena najboljših držav med članicami EU. Zbranih imajo zelo veliko podatkov, tudi zelo podrobnih. V vzhodni Evropi, kamor je tudi ozaveščenost o osteoporozi prišla nekoliko kasneje, imamo tega manj. To pomeni, da bo potrebno opraviti še veliko dela. Tudi pri nas. Mislim pa, da naša društva na lokalnem in nacionalnem nivoju za to naredijo zelo veliko, mogoče celo več kot država. Opažam, da gresta osveščanje in pomoč bolnikom kar od ust do ust. Ko člani društev izvejo, da ima nekdo diagnosticirano osteoporozo, ga povabijo medse. To je tista res pristna skrb za bolnike, to mi je všeč.



Mojca Kleva Foto Vojko Rotar

Kje pa smo Slovenci v primerjavi z Evropo?

Glede statističnih podatkov smo veliko boljši, kot sem pričakovala. Soočamo pa se s pomanjkanjem sredstev, ki bi ji lahko vlagali v raziskave. Lahko bi rekla, da smo nekje v povprečju.

Kako je osteoporozo prepoznana med političnimi odločevalci v evropskem parlamentu? Jo prepoznavajo kot bolezen, ki terja akcijo?

Mislim, da veliko bolj kot politiki v Sloveniji. Vsi se zavedamo, da se prebivalstvo stara in da so demografske spremembe tu. Strokovnjaki ocenjujejo, da se bo ob nadaljevanju takšnega trenda v petdesetih letih število obolelih za osteoporozo podvojilo. To je alarmantno. V času, ko vsi delamo na preventivi in si želimo, da bi bilo te bolezni manj, številke o obolelih rastejo. V Evropskem parlamentu zaradi tega bolezni posvečamo res veliko pozornosti. Sodi med prvih pet najbolj obravnavanih. Na prvem mestu je rak.

Kakšne so možnosti, da bi rizične skupine ljudi postale upravičene do brezplačnega merjenja mineralne kostne gostote?

To je v letošnjem letu skupaj z Mednarodno fundacijo za osteoporozo osrednji cilj našega dela. Trudimo se, da bi na evropski ravni sprejeli zakonodajo, ki bi nato v vse nacionalne programe in do vsakega posameznika z dejavniki tveganja prenesla brezplačno merjenje mineralne kostne gostote. Razmišljamo o 40 evrih subvencije za vsako meritev, ki bi jo morala država zagotoviti iz zdravstvene blagajne. Ko to zagotovimo na evropski ravni, se mora podobno zgoditi tudi na nacionalni.

Kako daleč ste?

(smeh) Govorimo o evropski ravni. Že to je veliko, da smo se zmogli poenotiti glede enega cilja. Upam pa, da bomo ob letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze že lahko sporočili javnosti, da nam je uspelo zagotoviti sredstva.

Kako pa sami nabirate moči za podvige in skrbite za zdravje svojih kosti?

Vsak prosti trenutek preživim v naravi. Narava me oživi. Pogosto pravim, da me postavlja nazaj na prave frekvence. Ni lepšega, kot se sprehoditi ob morju ali po gozdu. Ne glede na to, na katerem koncu Evrope sem. Sproščam se tudi z jogo. In ker sem doma ob morju, me najbolj pomirja morje. Z njim se večkrat kaj pogovorim.

Pa vam šepeta nazaj?

Ja, mi. Usmerja me k pravim odločitvam.

Nataša Bucik Ozebek

PISANA SOLATA S PIRO

Sestavine za 4 osebe:

- 120 g pire
- 400 g paradižnika
- po 200 g: solatne kumare in stebelne zelene
- 1 srednje veliko jabolko
- 100 g čebule
- 4 žlice jabolčnega kisa
- 6 žlic oljčnega olja
- 2 žlici sojine omake
- po 1 žličko: kopr, sesekljanega peteršilja, medu ali javorjevega sirupa, kaper

Fotografija in recept: Neja Perko, Kranj

Priprava: Piro skuhamo v slani vodi, ko je kuhana, jo odcedimo in ohladimo. Paradižnik, kumare, jabolko, čebulo in zeleno narežemo na majhne kocke ali lističe. Pripravljene sestavine stresemo v skledo. Posebej pripravimo polivko (dresing) iz kisa, olja, sojine omake, popra, soli, zelišč in medu ali sirupa. S polivko prelijemo solato in jo na koncu potresemo s kaprami. Solato ohladimo v hladilniku. Serviramo jo lahko kot hladno predjed ali kot samostojno jed v poletnih mesecih.



Fotografija in recept: Marta Rizman, Ormož

SLADKA MALICA ZA VNUKE IN BABICO

Sestavine za 4 osebe:

- skodelica pire (ali ješprenja)
- skodelica ajdove kaše
- skodelica riža
- pol skodelice koruze (kuhane ali iz pločevinke)
- pest rozin
- med
- pol limone
- mozzarella
- sezonsko sadje

Priprava: Žitarice skuhamo vsako posebej, rahlo osolimo in ohladimo (lahko že dan prej). V skledi jih zmešamo z rozinami in medom (po želji lahko dodamo še mlete orehe ali lešnike), osvežimo z malo limoninega soka in damo na krožnik. Pripravljeno jed obogatimo z mozzarelo in okrasimo s poljubnim sezonskim sadjem. Z malo domišljije si bomo skupaj z vnuki pripravili vedno nove »sladke krožnike«, ki bodo zdravi za telo, prijetni za oči in zelo dobri.

NADEVANE BUČKE

Sestavine za 4 osebe:

- 1 mlada bučka
- 200 g mletega mesa (puran ali piščanec)
- pest riža
- paradižnik
- sladka smetana
- 1 jajce
- sir (lahki)
- šalotka
- bazilika, timijan, peteršilj, česen, poper, oljčno olje

Priprava: Bučke operemo in z žlico izdolbimo bučno meso in jo predhodno malo pokuhamo v slani vodi. Bučno meso narežemo in prepražimo na olju, dodamo svež paradižnik, česen, baziliko, timijan in peteršilj. Riž skuhamo. Mleto meso posebej prepražimo na olju in narezani šalotki. Dodamo sol, poper, paradižnik in česen. Riž, bučno meso ter mleto meso zmešamo in nadevamo bučke, ki smo jih pokapljali z olivnim oljem. Prelijemo s smetano, ki smo ji dodali stepeno jajce. Na vrhu naribamo sir ter zlato rumeno zapečemo.

Fotografija in recept: Silva Zimšek, Celje





Fotografija in recept: Ivica Ovijač, Koper

OSLIČ V SOLATI

Sestavine za 4 osebe:

- 1 kg zamrznjenih osličev, brez glave
- 1,5 dl deviškega oljčnega olja Cekin
- čebulico srednje velikega česna
- sok ene limone - če je mala, dve
- pol dl vinskega kisa (lahko tudi manj oz. po okusu)
- ščepec peteršilja
- sol, poper (po okusu)

(za kuhanje rib oz. marinado damo v vodo korenček, čebulico, list zelene, lovorja in malo rožmarina)

Priprava:

V kozico damo zamrznjene osliče, na koščke narezan korenček, čebulico, vejico zelene, rožmarin, lovor, posolimo in dodamo pet žlic kisa, dolijemo toliko vode, da pokrije ribe. To naj počasi vre na zmernem ognju četrt ure ali manj. ... odstranimo kosti in kožo. Nato damo po eno ribo na krožnik in jo z rokami očistimo oz. odstranimo kosti, kožo. Ko očistimo vse ribe, vlijemo nanje olivno olje, sok limone, posolimo, popramo, dodamo nasekljan česen ali peteršilj, z vilicami dobro zgnetemo, da ni koščkov rib, dodamo po okusu še kis, sol, poper. Skledo pokrijemo s celofanom oz. prozorno folijo za shranjevanje živil in postavimo v hladilnik (dobro se gnete, če je riba še topla). Ponudimo mrzlo. Lahko je predjed, malica ali glavna jed (zraven naredimo še mrzlo ali toplo zelenjavno juho iz sveže zelenjave). Ponudimo s črnim ali belim kruhom. Zraven se prileže kozarček vina ali pa mrzel paradižnik, narezan na rezine in samo posoljen (na Primorskem ga polijejo z oljčnim oljem), pa tudi kozarček mrzlega piva.

ZELENI REZANCI V SOLATI

Sestavine za 4 osebe:

- 400 g zelenih rezancev
- sol
- 250 g paradižnikov češnjencev
- 2 mali vrtni kumari
- 1 šop rukole
- 1 rdeča čebula
- 200 g majhnih kroglic mozzarele
- 1 šopek bazilike
- 1 strok česna
- 6 žlic olivnega olja
- 3 žlice limoninega soka
- 2 žlici čiste zelenjavne juhe
- črni poper in črne olive za okras

Priprava:

Rezance skuhamo v slani vodi na "al dente". Vodo odlijemo, pustimo, da se rezanci odcedijo. Paradižnike, kumare in rukolo operemo. Paradižnike razpolovimo. Kumari razpolovimo in narežemo na ploščice. Rukoli odstranimo trde peclje in jo razrežemo na drobno. Čebulo olupimo, razpolovimo in tanko narežemo. Paradižnik, kumari, rukolo, čebulo in rezance damo v veliko skledo in zmešamo. Iz vseh ostalih sestavin naredimo pesto, jo damo na solato, vse skupaj pa okrasimo z olivami.



Fotografija in recept: Anka Seles, Celje

Oznake na plastenkah – kaj pomenijo in katerih se moramo izogibati

Dandanes skorajda ni več mogoče kupiti hrane ali pijače, ki ne bi bila zapakirana v vsaj eno embalažo. In ta, naj bo še tako lična, ni nujno, da je do nas in do okolja prijazna. Vsaka plastenka ima na svojem dnu oznako v obliki trikotnika s številko na sredini, ki nam sporoča njeno kemijsko sestavo. Poglejte malo po svojih hladilnikih in shrambah. Zna biti, da boste nad ugledanimi trikotniki neprijetno presenečeni.

Oznake, ki označujejo nevarno plastiko:



PET (včasih tudi PETE) – polietilen tereftalat

Plastenke s to oznako so v večini primerov namenjene enkratni uporabi. Obstaja možnost, da izpustijo potencialno nevarne snovi, kot so antimon, acetaldehid, BPA* in DEHA, zato se jih je najbolje izogibati. Omenjene snovi lahko zmotijo delovanje hormonov v telesu, spojina DEHA pa je na seznamu morebitnih rakotvornih snovi. Teh plastenk nikoli ne uporabite več kot enkrat in ne kupite plastenke, ki je stara več kot 6 mesecev.



PVC (včasih tudi V) – polivinilklorid

Ta plastika izpušča dve strupeni kemikaliji – DEHP in BPA*, ki obe motita delovanje endokrinov in hormonov v človeškem telesu. Kljub temu je to še vedno najpogostejše uporabljena plastika za plastenke.



PS – polistiren

Takšna oznaka pove, da obstaja nevarnost pred stirenom, snovjo, ki povzroča glavobole, omotičnost, utrujenost in zmedenost. Ta vrsta plastike se najpogosteje uporablja v kavnih skodelicah za enkratno uporabo in za embalažo hitre prehrane.



PC/PLA ali brez oznake – polikarbonat

Ta plastika je za živila najslabša možnost, saj izloča kemikalijo BPA*. Večja izpostavljenost tej kemikaliji povečuje tveganje za sladkorno bolezen, hibe pri rojstvu, fibroide v materničnem tkivu, raka na prsih, pri moških pa za zmanjšano količino semenske tekočine in raka na prostati. Ta vrsta plastike se uporablja v bidonih, pisarniških aparatih za vodo in celo plastenkah za dojenčke.

Oznake zdravju bolj prijazne plastike:



HDP (včasih tudi HDPE) – polietilen visoke gostote

Gre za t. i. »dobro plastiko«, za katero obstaja najmanjša verjetnost, da bo izpuščala kemikalije v vodo. Najpogostejše jo najdemo v plastenkah z mlekom, je delno prozorna ali pa povsem bele barve.



LDPE – polietilen z nizko gostoto

Plastika ne izpušča kemikalij v vodo. Kljub temu je ne uporabljajo za plastenke, največkrat jo uporabljajo za izdelavo živilskih vrečk.



PP – polipropilen

Še ena od t. i. »dobrih plastik«, navadno bele ali polprozorne barve. Uporablja se večinoma za lončke za jogurt.

Povzela Nataša Bucik Ozebek

Več o tem na:

Ekologi brez meja: <http://ebm.si/oj/kratek-vodi-oznak-ki-označujejo-kemijsko-sestavoplastenk.html>

*Kaj je BPA?

BPA ali bisfenol-A je industrijska kemikalija, ki se uporablja za izdelavo plastičnih smol, epoksi smol in drugih izdelkov. Nedavne študije so pokazale, da večja izpostavljenost tej snovi povečuje tveganje za zdravje ljudi, povezuje se s sladkorno boleznijo, hibami pri rojstvu, fibroidi v materničnem tkivu, rakom na prsih, zmanjšano količino sperme in rakom na prostati. Največjo nevarnost predstavlja za dojenčke in otroke, obremenilno vpliva tudi na živali in okolje. Ameriški vladni urad za zdravila in prehrano (FDA), denimo, še vedno meni, da BPA v manjših odmerkih ni nevarna, nekatere ameriške države in Kanada pa so že prepovedale uporabo te snovi za katerikoli potrošnikom namenjeni proizvod. Pri nas jo še vedno najdemo v steklenicah za vodo, v otroških stekleničkah, športni opre, v zobnih plombah, lečah, CD-jih, DVD-jih.

Priloga

Nega nog in stopal



Pri današnjem načinu življenja ima čedalje več ljudi težave z nogami. Obremenitve, kot so dolgotrajno stanje, hoja po asfaltu, pa tudi celodnevno sedenje za računalnikom, se še stopnjujejo s prekomerno telesno težo in nepravilno obutvijo. Pogoste so bolezni obtočil spodnjih okončin, ki jih ne smemo zamenjavati z utrujenimi nogami, saj zahtevajo zdravljenje pri zdravniku. Zato je treba biti pozoren na izrazito otekanje, običajno gležnjev (ki je lahko pokazatelj drugih sistemskih bolezni), na rdečmodre kožne spremembe ali izstopajoče žile ter boleče cukanje v nogah, ki tudi po počitku ne pojenja. Posebno previdno morajo s svojimi stopali ravnati diabetiki, pri čemer so jim v pomoč nasveti zdravstvenih delavcev in posebni izdelki za nego in higieno.

Z nekaj pozornosti in skrbi se lahko drugače zdrav človek izogne bolečim nogam in stopalom, kar vpliva na počutje celotnega telesa.

Kurja očesa in otiščanci

Vzrok za nastanek te boleče nadloge je pretesna obutev. Spodbujanje ljudi k nošenju udobnih obuval pa seveda ne pomeni, da moramo večino časa preživeti v razhojenih domačih copatih ali plastičnih natikačih. Noga, ki nima primerne anatomske opore, postane še bolj občutljiva za različne težave. Začnejo se lahko z žulji, nadaljujejo z otrdelo kožo, dolgotrajen pritisk na nožni palec pa povzroči *Hallux valgus*. To je deformacija, pri kateri je palec potisnjen iz naravne lege proti ostalim prstom. Pritisk na sklep je boleč in včasih pomaga samo še operativni poseg, za katerega se je v tem primeru bolje odločiti, kot pa se odpovedati hoji. Podobne okvare lahko doživijo tudi drugi nepravilno obremenjeni deli stopala.

Kurja očesa nastanejo na konicah prstov, zunanji strani mezinca ali med prsti. Na mestu, kjer nas obutev stiska, se znojnice in lojnice zaradi pritiska razširijo in v njihovih izvodilih se kopičijo roževinaste celice. Koža se zadebeli, v sredini tako nastalega kurjega očesa pa je stržen. Otiščanci niso tako ostro omejeni, nimajo stržena in pokrivajo večja področja blazinic na stopalu ali peti.

Namakanje nog v topli vodi in "kirurški posegi" z ostrimi predmeti praviloma ne prinesejo zelenih rezultatov. Kurje oko se hitro obnovi ali pa kožo celo ranimo in okužimo. Otrdelo kožo lahko odstranimo s keratolitičnimi učinkovinami (salicilna kislina, mlečna kislina), ki razgradijo poroženele plasti. Vdelane so v tekočine, obliže ali poltrdne podlage (mazila, palčke). Tekočine proti kurjim očesom imajo takšno sestavo, da na mestu uporabe tvorijo elastično prevleko, ki preprečuje delovanje učinkovine na zdravo tkivo. Pri vseh pripravkih pazimo, da jih pustimo delovati predpisani čas, postopek pa po potrebi ponovimo, če je tako navodilo. Na koncu je vseeno potrebna kopel, vendar pa je odstranjevanje razmehčane kože lažje in manj boleče. Pripravkov ne smemo uporabljati na vneti, poškodovani koži ali sluznici, neprizadeto kožo v okolici pa moramo vedno zaščititi (okoli kurjega očesa lahko zalepimo obliž).

Če ste pri odstranjevanju trde kože in kurjih oces neuspešni ali zaradi kakšne druge zdravstvene težave sami ne morete poskrbeti za urejene noge, se prepustite za to usposobljeni osebi. Obisk kozmetičnega salona danes ni več nedosegljiv luksuz. Strokovna pedikura pa lahko veliko prispeva k ohranjanju nego-



vanih, zdravih stopal ter k pravilnemu oblikovanju nohtov, kar preprečuje razvoj glivic in nastanek vraščenega nohta.

Ko smo zaradi novih čevljev le ožuljeni, žulje zaščitimo pred nadaljnjim drgnjenjem s posebnimi obliži, ki vsebujejo snovi za hitrejšo celjenje mehurja oziroma rane. Za nemo-teno hojo pridobivajo na pomenu tudi mazila (v tubi ali stiku), ki zaščitijo izpostavljene dele, preden se razvije žulj. Ukrivljen palec in druga mesta, na katera je pritisk povečan, pa prelepimo z zaščitnimi blazinicami – izbor v lekarnah in specializiranih prodajalnah je velik.

Suha, groba in trda koža

Po napornem dnevu niso utrujene noge in vroča stopala nič posebnega, večinoma pa si za sprostitev ne moremo privoščiti bosonovega tekanja po prijetni naravni podlagi. Oprhajmo noge z izmeničnimi curki hladne in tople vode (vedno zaključimo s hladno vodo) ali jim privoščimo blažilno in osvežilno kopel, ki vsebuje naravne sestavine: rastlinske izvlečke, eterična olja, različne soli. Zdravilne rastline, ki vsebujejo učinkovine za takšne kopeli, so rožmarin, evkalipt, poprova meta, sivka ..., dodana pa so jim lahko naravna negovalna olja, na primer mandljevo. Če noge iz dneva v dan zanemarjamo, postane koža suha,

groba in trda, predvsem na petah in blazinicah nog. Ne samo da razpokane pete niso estetske, so tudi primerno gojišče za glivice, suha koža pa dovzetnejša za različne infekcije. Po vsakem umivanju noge namažimo z negovalnim losjonom ali kremo (ki je običajno bolj mastna in hranljiva od losjona), ki koži vračata vlago, po tudi nujno potrebne maščobe. Radi namreč pozabljamo, da suha koža ne pomeni le pomanjkanja vode, temveč tudi poškodovan zaščitni maščobni sloj na površini, včasih celo zaradi prepogosto umite kože! Negovalni sestavini sta poleg maščobnih olj tudi naravna aloja in urea, ki zadržuje vlago v koži. Kozmetične izdelke sestavljajo tudi snovi, ki poživljajo, osvežijo in zaščitijo naše noge. Mentol tako poživlja krvni obtok in ohladi pekoča stopala; še učinkoviteje hladijo izdelki v obliki pene. Izdelali pa so tudi kreme za tiste, ki jih venomer ali le občasno zebe v noge.

Mazila za mehčanje trde kože vsebujejo podobne učinkovine kot pripravki za odstranjevanje kurjih oces, le da so te v nižjih koncentracijah. Omogočijo odstranitev otrdelih plasti in pri redni uporabi preprečujejo njihov nastanek. Pogosto uporabljamo glajenje s pilo ali kamnom, pri čemer je treba paziti, da ne poškodujemo nežnih plasti kože. Novejša iznajdba za odstranjevanje odmrlih poroženelih celic, tudi na nogah, so pilingi. Te paste,

mila ali geli za prhanje vsebujejo drobne trdne delce, ki delujejo mehansko ob vsakodnevnem umivanju. Delci so rastlinskega (npr. zmlete pečke) ali mineralnega (npr. vulkanski pesek) izvora, poznamo pa tudi t. i. kemični piling s sadnimi kislinami (AHA). Hitro in enostavno si lahko piling, ki bo očistil in nahranil kožo, pripravimo sami: grobi morski soli dodamo toliko olivnega olja, da dobimo mazljivo mešanico, ki jo lahko nanesemo na celo telo, narahlo podrgnemo in speremo s toplo vodo.

Znojenje nog in glivične okužbe

Stopala so predel kože, ki vsebuje zelo veliko žlez znojnic, zato znojenja ne moremo preprečiti z umivanjem nog in menjavo nogavic. Lahko pa se izognemo vonju, ki nastane, ko bakterije, normalno prisotne na koži, razgradijo maščobne sestavine znoja. Deodorantno - proti neprijetnemu vonju, a brez zaviranja znojenja - delujejo različne kopeli, kreme in pršila.

Neprijetno prekomerno potenje lahko zmanjšamo z različnimi kemičnimi ali mineralnimi učinkovinami, ki ožijo pore znojnic in tako uravnavajo količino izločenega znoja. S tem preprečimo tudi razvoj glivic, za rast katerih je zelo ugodno vlažno, toplo okolje. Pomembno je, da pripravke proti znojenju - tekočine, posipe, tekoče pudre - uporabljamo le predpisani čas, saj ne smemo popolnoma preprečiti naravnega procesa znojenja.

Infekcije z glivicami so zelo pogoste pri starejših ljudeh, običajno pa so posledica neustreznega ravnanja z nogami v mlajših letih. Mnogo je že bilo povedanega o previdnosti v javnih kopališčih, kako moramo noge razkužiti in temeljito osušiti, pa tudi o neprimernosti nogavic in obutve iz cenjenih sintetičnih materialov. Velikokrat pa je nastanek okužbe s povsod prisotnimi glivicami pogojen z mehansko poškodbo in ne pomeni pomanjkanja higiene, zato se

obolenja ni treba sramovati! Nohti, ki se pri športu drgnejo ob šiv copata ali jih tlačimo v preozke salonarje, postanejo kaj hitro dovzetni za razrast glivic, kar se kaže v spremembi njihove barve (rob ali cel noht se obarva belo-rumeno ali kasneje sivo), oblike (nagrbnčen, privzdignjen noht) in strukture (trši in bolj lomljiv noht). Opisane znake lahko ženske nekaj časa prekrivajo z lakom za nohte, moški pa se delajo, da gre le za kozmetično napako, ki se je v zaprtih čevljih ne opazi. Toda ali res želimo svoje noge ves čas skrivati in ne nazadnje celo trpeti bolečine? Bodimo pozorni na vsako spremembo, saj se bo nezdravljena z leti, ko obrambni mehanizmi pešajo, poslabšala in razširila! Začetno okužbo nohtov skušamo ozdraviti s posebnimi laki ali tekočinami v obliki svinčnikov, dostopnimi brez recepta, ali mazili, v kolikor je prizadeta oziroma vneta tudi koža. Simptomi glivične okužbe kože so draženje, srbenje, rdečina in luščenje kože, predvsem med prsti. Večje spremembe zahtevajo čim prejšnjo obravnavo pri zdravniku ali specialistu, v vsakem primeru pa tudi do več mesecev potrpežljivega zdravljenja.

Hoja – zdravilo za vse

Zakaj naj bi tolikšno skrb posvečali delu telesa, ki je po navadi skrit očem in ga prizadenejo težave, ki sicer ne ogrožajo življenja? Ker zdrave noge in stopala potrebujemo za normalno gibanje. Gibanje pa je vir zdravja za celo telo, gibanje JE življenje!

Ne dovolimo, da nam kurje oko ali deformiran palec prepreči fizično aktivnost in da zaradi zanemarjanja glivičnih nohtov kmalu ne bomo mogli ničesar obuti, kaj šele pojaviti se na bazenu. In ali ni to, da lahko še v starosti obujemo elegantne čevlje in se odpravimo na ples, lepše od skrivenčenih prstov manekenk na 12-centimetrskih petkah?

Vladka Čahuk Vaupotič, mag. farm., spec.

Če želite izvedeti več o kronični bolezni ven, obiščite spletno stran www.bolezni-ven.si



kronična bolezen ven

bolečine v nogah, nočni krči, težke noge, krčne žile, golenja razjeda



info@srv-pharma.si
Servier Pharma d. o. o.

O bolezni ven

Kaj lahko storimo sami

Preprečevanje in zdravljenje ...

Mariča ima zdrav življenjski slog veliko raje kot tablete



Ko je pred šestnajstimi leti Mariča Burnik peljala svojo teto na merjenje mineralne kostne gostote v Zreče, je sedaj že pokojni zdravnik dr. Matjaž Lovšin tudi njo bolj mimogrede vprašal, kdaj je izgubila menstruacijo. Ko mu je povedala, da že zelo zgodaj, pri štiridesetih, ji je seveda namignil, da meritev tudi zanjo ne bi bila odveč. „Ah, dajte no, kakšna osteoporoza neki,“ si je mislila, ko je odhajala na meritev, „saj sem od vedno aktivna in skrbim za zdravje.“ Domov se je vračala z diagnozo zelo hude osteoporoze, njene kosti so bile v primerjavi s 30-letno žensko trikrat šibkejše. Tri leta kasneje je postala ena prvih članic novoustanovljenega Območnega društva bolnikov z osteoporozo Celje.

Najprej se je proti bolezni borila s Krkinimi zdravili, nato s fosamaxom, danes s fosavancem. Vsak večer vzame še kalcij. „Nisem prav posebna ljubiteljica tablet,“ prizna, zato pa toliko raje za svoje zdravje skrbi z aktivnim življenjskim slogom. Kar trikrat na teden obiskuje društveno telovadbo, ob sredah se zelo pogosto s svojimi kolegicami iz celjskega društva odpravi na pohod po bližnjih vrhovih in poleg skrbi še za zdravo prehrano. Pravkar ji na vrtu raste motovilec, kaj veliko pa sama ne vrtnari, saj pravi, da je zemlja v Celju za kaj takega malce preveč onesnažena. Svežo zelenjavo in sadje zato raje kupuje na tržnici. To se pozna tudi pri njeni osteoporozi, ki se že nagiba zgolj k osteopeniji.

Mariča je zelo aktivna tudi v društvu. Je članica upravnega odbora, skrbi za organizacijo telovadbe, za izlete, v Celju je poverjenica. „Skrbim za 100 članic, trudim se, da jih čim bolj obveščam o novostih, svetujem jim, kaj naj si preberejo. Kakšen zanimiv članek jim tudi skopiram in razdelim,“ pripoveduje Mariča. Zelo rada je v koraku s časom in novostmi na področju

zdravljenja osteoporoze, informacije dobiva iz Zveze, veliko prebira zdravstvene revije. „Sedajle me malo bega tale FRAX in kako bo vse skupaj delovalo. Bom morala povprašati predsednico Zveze Dušo Hlade Zore, da mi malce razloži o tem,“ mi zaupa. Je ena od tistih bolnic, ki je prepričana, da imajo bolniki na voljo dovolj informacij o bolezni in zdravljenju, le zanimati se morajo zanje. Ko jo povprašam, če ima z društvom veliko dela, ne tarna. „V teh dvanajstih letih sem se nekako utekla in ni težko, res pa je, da sem sestanke v Ljubljani sedaj prepustila mlajšim kolegicam,“ pove.

Med članicami so zelo priljubljeni njeni izleti, saj jih pripravlja z izjemno skrbnostjo. Aprila jo bodo mahnile na primorski konec, ogledale si bodo Doberdob, Oglej, Vipavski Križ in še kaj vmes. Ker je velika navdušenka za zgodovino, jim vedno predstavi tudi kanček iz preteklosti krajev, skozi katere se potepajo. „To imam po očetu, bil je profesor zgodovine in geografije,“ pravi. Ko ji bo enkrat čas dopuščal, si želi zgodovino študirati tudi na univerzi za tretje življenjsko obdobje. Zanimata jo tudi umetnostna zgodovina in glasba. Rada ima klasiko, z možem obiskujeta koncerte, pred leti sta pogosto zahajala tudi na koncerte in v opero v Ljubljano ali Maribor.

Prepričana je, da imajo društva bolnikov z osteoporozo zelo velik pomen v naši družbi. „Z našimi aktivnostmi osveščamo tudi druge ljudi, ne samo naše člane, in tako se zavedanje o tej tihi bolezni širi,“ pravi. Kljub 71 letom (rodila se je kmalu zatem, ko je v drugi svetovni vojni nemška vojska napadla naše ozemlje) je njen življenjski moto izjemno živahen: „Veliko se gibati, zdravo se prehranjevati in zdravo živeti.“

Nataša Bucik Ozebek

Ko član podobo na ogled postavi – ob kulturnem prazniku



Praznovanje treh praznikov: Prešernovega dne, dneva žena in materinskega dne. Na sliki pesnica Milica Pukl.

S pomladjo pridejo tudi naša praznovanja. Obležili smo Prešernov dan, dan žena in materinski dan. V uvodnem govoru smo poudarili pomen praznovanja dneva žena z željo, da ta praznik ostane simbol ljubezni do vseh ljudi in upanja za enakopravnost.

Gospa Milica Pukl nam je s svojimi pesmimi vlila radost, upanje, pogum, podarila nam je srečo in veselje do življenja. Akvarele je razstavil gospod Slavko Sonc. Svoja čustva je preli v mavrične barve in povezal preteklost s sedanjostjo.

Kako lahko turoben dan popestri že lepa fotografija narave v vseh letnih časih, nam je predstavila gospa Maja Kostanjšek. Izdelke iz keramike, ki so nas navdušili s svojo izvirnostjo, raznolikostjo in tehnično dovršeno izvedbo, so razstavile gospe Aleksandra Brinjšek, Zofija Bartol in Veronika Zidar.

Članici PZ Mlada srca Martina in Minka sta popestrili program s prijetnimi vižami ob spremljavi kitare. Njune melodije so sedle v srca vseh prisotnih. Spomnile smo se tudi našega pesnika Ivana Minattija. Njegovi pesmi Pismo materi iz groba in Nekoga moraš imeti rad sta s pogledom na pomladno cvetje izzveneli nežno in za zaključek programa pobožali naša srca.



Martina in Minka sta večer obogatili z glasbo

Veseli smo, da imamo članice in člane z umetniško dušo, ki dajejo slovesen ton našim praznikom. Hvala vsem, bilo je lepo.

Cvetka Vidonja Mali,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Obiskali smo Celje



Celjski dom, najbolj prepoznavna stavba v mestu, je kraj druženja kulturnikov.
Vir Wikimedia Commons

Zdenka Zupanc Zrinski, aktualna predsednica Območnega društva bolnikov z osteoporozo Celje, je to vlogo sprejela, ker je verjela, da bo društvo s pomočjo vseh predanih članic in s skupnimi akcijami še naprej dosegalo svoj namen. Vsi skupaj se trudijo izboljšati življenje bolnikov z osteoporozo in opozarjati širšo javnost o pomenu preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja osteoporoze. Celjsko društvo je eno najstarejših v Sloveniji, tako kot se z dolgo zgodovino ponaša tudi naš tokratni gostitelj, knežje mesto Celje. Mesto ob sotočju Savinje in Voglajne je tretje največje slovensko mesto.

„Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje deluje od leta 1997, registrirano pa je bilo v letu 1998. Prva predsednica in duša društva je bila gospa Eva Orač, ki je društvo vodila dobrih deset let. Zaradi bolezni je krmilo v letu 2010 prepustila meni,“ pripoveduje Zdenka. Danes društvo šteje 505 članov in članic. Posebej so ponosni na dve številki: imajo 21 moških članov in 23 častnih članov in članic, starih nad osemdeset let. Društvo združuje osem lokalnih društev, ki jih vodi 14 poverjenic, prostovoljk, na območju več občin: Mo-

zirja, Nazarij, Šempetra, Žalca, Vojnika, Loč, Zreč, Slovenskih Konjic. Prepričani so, da so poverjenišтва društvu v veliko pomoč, saj lahko v svojem domačem okolju lažje pridejo v stik s člani in širšo javnostjo. Zdenka je vesela tudi dobrega sodelovanja z Zvezo in verjame, da bo ta še naprej uspešno združevala in povezovala ljudi, skrbela za akcije ozaveščanja o osteoporozi in možnostih njenega preprečevanja.

„Začeli smo z nekaj dejavnostmi, danes jih imamo mnogo več. Vemo, da kar počnemo, počnemo dobro in prijazno. To potrjujejo tudi vedno novi članice in člani in upamo, da bomo tudi v prihodnje rasli. To je tudi naš cilj, kajti skupaj bomo še močnejši in bolj prepoznavni. Naš slogan »Imejmo radi svoje kosti« oboelim in širši javnosti sporoča, kako pomembno je življenje vzeti v svoje roke ter se proti osteoporozi aktivno boriti,“ pravi Zdenka. Svoj program imajo zasnovan široko: pripravljajo predavanja, učne delavnice, strokovne ekskurzije, tečaje, seminarje in individualna svetovanja. Pri izobraževanju se spogledujejo z inovativnimi pristopi, seveda ne pozabijo tudi na presejalna merjenja kostne gostote. Njihovi članice in člani se udeležujejo tedenske telovadbe, organiziranih krajših pohodov, nordijske hoje in hidro vadbe v več zdraviliščih. Sodelujejo z drugimi društvi, pred novim letom se tradicionalno srečujejo v Hotelu Štorman v Celju.

„Ocenjujemo, da nam z leti vedno bolj uspeva vključiti v naš program tako starejšo kot tudi mlajšo generacijo, saj je bolezen prisotna tudi med mladimi. To ugotavljamo na dnevih odprtih vrat in na javnih predstavitvah ter pri vključevanju v naše društvo,“ je vesela predsednica. Vsako leto se udeležijo svetovnega dneva osteoporoze. Članice so bile izredno ponosne, ko so lahko lansko leto v Ljubljani ob svetovnem dnevu osteoporoze prispevale h kulturnemu programu. Saj se še spomnite celjskih mažoretk, kajne? Nanj so se pripravljale dobra dva meseca pod vodstvom mlade mažoretke, učenke osmega razreda devetletke. Pravijo, da jim je prav nastop v



Celjanke so tudi ekološko ozaveščene, pa so se pridružile akciji Očistimo Slovenijo 2012.



Okrepčilo na lanskem Osteotlonu

Ljubljani odprl vrata, tako da sedaj dobivajo številna povabila. Nedavno so s svojo točko nastopile na sejmu Altermed v Celju, hkrati pa so predstavile društvo in izvedle meritve mineralne kostne gostote. Celjanke pa niso le dobre plesalke, temveč so letos pokazale, da so prave okoljevarstvenice. Članice plesne skupine Sončnice so se namreč udeležile čistilne akcije "Očistimo Slovenijo 2012". S tem so prispevale svoj delež k spodbujanju ljudi, da bi pravilno odlagali smeti in ne bi več onesnaževali okolja.

Lep spomin imajo tudi na kuharski foto natečaj, na katerem je lani njihova članica Martina Jurjavec dosegla drugo mesto, še vedno pa je živ spomin tudi na njihovo lansko največjo akcijo, drugi Osteotlon, v katerem so si udeleženci razmigali kosti in spoznali Celje. Pripravile so ga skupaj z Zvezo in z njim nadaljevale projekt osveščanja javnosti o osteoporozi. Vanj so privabile okrog 60 članov in članic ter širše javnosti. „Menimo, da smo vsi, ki smo se udeležili te prireditve, pridobili veliko energije in motivacije, da se ne uklonimo osteoporozi, ne glede na starost,“ nam je zaupala Zdenka.

In ker so v okviru Osteotlona udeležence popeljali po celjskih ulicah, sedaj še vas povabimo na krajši sprehod po Knežjem mestu. „Celjski plemiški gospodje so nedvomno v naši zgodovini pustili največji pečat, mestu so dali moč in ponosno so slavo treh zlatih zvezd ponesli daleč v Evropo. Mestu so temelje pozidali že Kelti in Rimljani in mu dali osnovo za razvoj, na katerem gradimo še danes,“ pripoveduje Zdenka. Vstop v mesto se ponavlja prične na železniški postaji in nato nadaljuje na Krekov trg, kjer so Celjski dom, mestna hranilnica in hotel Evropa.

Pot nas naprej vodi do Muzeja novejšje zgodovine in Marijine cerkve iz sredine 13. stoletja. Mimo Narodnega doma - ta je bil ob nastanku simbol slovenstva v tedanjem zaostrenem boju proti ponemčevanju v mestu, danes pa v njem domujejo občinske službe - in lepega baročnega Prothazijevega dvorca pridemo do Knežjega dvora, kjer se danes nahaja Ga-

lerija sodobne umetnosti Celje in arheološka klet z razstavo Celeia – mesto pod mestom. Krenemo še mimo lapidarija in ob Savinji, od koder se ponuja pogled na Stari grad, mestni park in srednjeveško obzidje, do Vodnega stolpa. Vodni stolp je bil obramba mestnega obzidja, imenovan tudi Špitalski stolp. Zgrajen je bil v drugi polovici 15. stoletja. Poleg delov rimskih plošč je vzidan tudi napis, ki kaže višino vode ob hudi poplavi leta 1672. Ogleda vreden je tudi severozahodni obrambni stolp nekdanjega mestnega obzidja, ki je danes sestavni del Slovenskega ljudskega gledališča Celje. Tam so leta 1849 prvič odigrali Linhartovo Županovo Micko v slovenskem jeziku.

Po mestnem vrvežu tretjega največjega mesta v Sloveniji se prileže tudi skok v naravo. Le nekaj minut je potrebnih, pa smo pri Šmartinskem jezeru, ki nudi številne možnosti za sprostitve in oddih. Sprehodi v okolici ali namakanje trnkov ali vožnja s čolni in ladjo so le nekatere možnosti, ki pa so jih na lanskem Osteotlonu izpustili. „Mogoče nam to uspe prihodnje leto, ko si bomo lahko podrobneje ogledali Stari grad Celje, ki že od nekdaj buri ljudsko domišljijo in predstavlja odlično podlago za oblikovanje legende evropskih razsežnosti,“ Zdenka malce namigne na svoje načrte.

Nataša Bucik Ozebek

Savinjska regija v številkah*

- Sredi leta 2011 je v savinski statistični regiji živel 260.000 ljudi.
- Obsega pretežno z gozdom porasel in turistično privlačen alpski svet Zgornje Savinjske doline, del Kamniško-Savinjskih Alp, rodovitno Spodnjo Savinjsko dolino z ugodnimi razmerami za hmeljarstvo, obdelano Kozjansko gričevje ter Velenjsko kotlino z nahajališči lignita.
- Nadpovprečno število študentov na 1000 prebivalcev pomeni za regijo pomemben izobrazbeni potencial; tudi študentk med vsemi študenti je tukaj nekoliko več kot v večini drugih regij.
- Savinjska regija velja tudi za priljubljen cilj turističnih potovanj; v letu 2008 jo je obiskalo 11 % vseh turistov v Sloveniji in ti so v tej regiji prenočili povprečno štirikrat.
- V regiji so januarja 2012 zaposleni na svoje račune prejeli povprečno 920 evrov neto plače ali dobrih 70 evrov manj kot povprečen Slovenec.
- Najpogostejši priimki v savinjski regiji so Novak, Krajnc in Kolar.

*Podatki so povzeti po Statističnem uradu RS

Valentin preganjal ormoško osteoporozo



Zbor ormoških članic Društva za osteoporozo je bil na Valentinovo, zato je štiriposredna deteljica - Ana, Milica, Slava in Pepika iz Društva Anton Trstenjak s Huma - po pevskega uvodu v uradni del "letne inventure" pridno izdelovala srčke, ki so jih potem izročili nekaterim gostjam, med njimi tudi prim. Mojci Senčar. Lončnicam na mizi med pečenimi "ptički" pa ni potrebno prilivati vode, saj imajo neomejen rok trajanja. Izdelane so namreč iz krep papirja. Foto Silvestra Brodnjak

Deveti zbor članic Društva za osteoporozo Ormož sredi februarja 2012 je bil podoben večini tovrstnih srečanj, vendar je bilo v tem dogajanju nekaj več. Pogosto hodim na podobna polaganja računov v različnih društvih, a počutje med Ormožankami je nalezljivo. Prvič sem bila med njimi, ko je podpredsednica Cilka Špindler aprila lani za skoraj sto prisotnih članic pripravila predstavitev programa SVIT, na katerem so udeleženke spoznale tudi enega od ozdravljenec po raku na črevesju, Ptujčana Toneta Gola.

Če sem bila aprila lani med Ormožankami pač gostja, ki sem jim malo "zatežila" s SVITanjem po hajdinsko (sem dolgotrna članica Društva žena in deklet občine Hajdina), moram povedati, da sem tistega dne podpisala pristopno izjavo in postala njihova članica. Skupaj z njimi želim narediti nekaj tudi za kosti mojih hajdinskih prijateljic in seme ormoške

sončnice, ki ima več kot 250 zrn, posaditi med našimi ženami in dekleti. Upam, da bomo ob letu lahko med realizira-

Kaj je program SVIT?

Je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Njegov cilj je zmanjšanje obolevnosti in smrtnosti zaradi raka na debelem črevesu in danki. Če bolezen odkrijemo dovolj zgodaj, jo lahko uspešno zdravimo, lahko pa pravočasno odkrijemo in odstranimo že predrakave spremembe – polipe in bolezen celo preprečimo. Zato ne odlašajte! Poskrbite za svoje zdravje, odzovite se vabilu v program SVIT in se testirajte!

nimi točkami programa dela zapisali tudi poročilo o prvem srečanju obeh društev in širjenju znanj njihovih članic. Sledilo je majsko medgeneracijsko srečanje na Jeruzalemu, kjer so se osteoporoznice pridružile šolarjem in vrtničarjem ter jim skupno s predstavniki Zdravstvenega doma Ormož ter Inštituta za varovanje zdravja nazorno prikazale napihljivo maketo debelega črevesa in znake bolezni, ki lahko pripeljejo do raka na črevesu. Dan pred tem pa so z maketo obiskali delavce Carrere Optyl. Posledica je bila občutna. Odzivnost oseb med 50. in 69. letom na vabila programa SVIT se je z nekaj nad 40 % dvignila skoraj na 75 %. Predavanje o venah in ožilju je bilo naše tretje srečanje. Sledila je oktobrska »polno avtobusna« pot na Gorenjsko, kjer smo se v Kranjski Gori udeležili vseslovenskega srečanja ob svetovnem dnevu osteoporoze. Med vožnjo smo kovale načrte, kaj in kako delati naprej. Polnjeno svinjsko ribico predsednice Marte Peršak, ki je decembra zmagala na kuharskem foto natečaju, pa bomo po njenem receptu v Sončnici uvrstile v svoje praznične jedilnike.

In že je tu letošnji zbor članic na Valentinovo. Povabile smo prim. Mojco Senčar, predsednico slovenske Europe Donne, in prisluhnile njenim besedam, ki imajo dvojno vrednost. Govorila je kot strokovnjakinja s področja, ki ga je med svojim dolgoletnim zdravniškim delom na Onkološkem inštitutu dodobra spoznala, spregovorila pa je tudi kot ena tistih tisoč žena, ki jim rak dojke ni prizanesel. Zmagala je v borbi z njim in sedaj s svojo izkušnjo, ki ima že več kot tridesetletno kilometrino, osvešča vse, ki morda še premalo cenijo svoje zdravje. V imenu 125 prisotnih udeleženk srečanja se Slovenki leta 2005, prim. Mojci Senčar, zahvaljujemo za njen prihod v mesto, v katerem je dr. Hrovat pred več desetletji rešil življenje njeni mami, Ljutomerčanki. Zaradi gnojnega vnetja slepiča so ji bile minute štete, prav tako pa tudi njenemu še nerojenemu detetu - naši cenjeni gostji Mojci.

Vse to in še marsikaj se je dogajalo v zadnjem letu. V registrotorju o delu društva je odloženo vse gradivo in poročila o aktivnostih, foto album hrani slikovne dokaze, nadzorni odbor pa je pohvalil tudi gospodarnost društva, za kar z računovodsko lupo poleg predsednice Marte Peršak skrbno bedi Berta Vaupotič. Delovno predsedstvo je svojo funkcijo dobro opravilo in sledil je neuradni del, v katerem so v predpustnem času za razpoložanje poskrbele še tri klovnese. Žal mi je bilo, ker nisem mogla prisostvovati marčevski peki domačega kruha in prleških pogač na Kmečkem turizmu Tete Marte – Gregorc v Cerovcu. Kar 23 se jih je zbralo. Z nji mi je bila tudi predsednica 458-članskega koroškega društva Leonida Arbeiter. V dokaz, kako pridne so bile, pa si oglejte foto utrinek.

Silvestra Brodnjak,

Društvo za osteoporozo Ormož, ambasadorica programa SVIT



V dvorani ormoškega hotela je bilo kljub soncu, ki je sijalo skozi okno, malce hladno, zato je predsednica Marta Peršak za kratek čas prekinila zasedanje in oder prepustila muzikantu Bojanu. Račke so ogrele telo in dušo. Dviganje rok ob sprejemanju odločitev je potem mnogo lažje, saj so bili sklepi razgibani. Foto Silvestra Brodnjak



Po uspešnem razgibanju teles je delovno predsedstvo, v katerem so bile Erika Simonič, Irena Braučič, Zdenka Kosi in Boža Antolič, nadaljevalo z delom, Marta Peršak pa je podala program dela za naprej. Dolg spisek. Foto Silvestra Brodnjak



Foto utrinek s pekarskega »likofa«. To bo potrebno ponoviti. Foto Cilka Špindler

Prednovoletno srečanje v Izoli

V lepem izolskem zalivu smo se v restavraciji s pogledom na morje, na Tržaški zaliv in zasnežene Alpe proti koncu decembra 2011 natanko ob 16. uri zbrale stare in nove članice društva. Bilo nas je veliko, kot vedno doslej. Svečano oblečene smo res bile lepa "dekleta". Tokrat nam je program veliko obetal in nobena ga ni hotela zamuditi.

Prisrčno nas je pozdravila gospa Darinka Koce, povezovalka programa. Predsednica društva Vojka Močnik je povedala, da se v prednovoletnem času srečujemo že celo desetletje. Spomnila nas je na opravljene aktivnosti in razložila program za leto 2012, pa še zahvalila se je vsem za sodelovanje. Vojki Močnik je bil dan "droben cvet za veliko prostovoljnega dela".

Dragica Kozina, dr. med., nas je spomnila, kako smo leta 1998 ustanovile Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije. Poudarila je, kot vedno, kako je za kronične bolnice z osteoporozo pomembna telesna aktivnost, pa naj si bo to hoja, planinarjenje, ples. Opozorila nas je na pravilno prehrano in seznanila z novostmi pri zdravljenju osteoporoze.

Sledil je kulturni program. Skupina iz Gračišča v istrskih nošah s "plenjeri" na glavah je v domačem narečju prikazala vaško življenje. Vaditeljica telovadbe Ksenija Cergol se je tokrat izkazala kot pevovodja, pri pesmi kompozitorja Ottavija Brajka Koper-Izola-Piran smo pele z njo vse članice. Nastopile so tudi kopske telovadke pod vodstvom vaditeljice Suzane Kohek in pokazale, kako je gibljivost lahko vrhunska tudi pri zelo odraslih osteoporoznicah. Sledili so nastopi članic iz Ankarana, Škofij in Prad. Aerobiko in ples za rahlo hujšanje na dolgi rok so prikazale telovadke iz Kopra. Naša članica Jolanda Primožič nam je zapela zelo lepo in nežno pesem Bele rože iz Aten, nato pa sta nas z glasbenikom Evgenom ob zvokih teksaške pesmi povabila na plesišče.

Bilo je veselo, zelo veselo.

Dora Beržan,
Društvo bolnikov obalno kraške regije

Koroški flosarji

*Ko še ni bilo vlakov
in ne tovornjakov,
kmetom les iz gozdov
bilo je težko pripeljati in prodati.*

*Pa so Korošci iznajdljivi
po reki Dravi ga vozili,
že med vožnjo nekaj ga prodali,
celo do Beograda priveslali.*

*Le kako? boste vprašali.
Ja, iz gozdov po drčah,
naprej pa z voli ali konji
do reke so ga pripeljali.*

*Hlode so med seboj zvezali,
iz tega splavi - flosi - so nastali.
Prostor za kuhanje in spanje si uredili,
še platno napeli, da streho so imeli.*

*In tako so splavarji - flosarji
več mesecev po reki Dravi
les prevažali, ga prodajali,
doma žene in otroci so jih čakali.*

*Ko so zadnji flos prodali,
brez prevoznega sredstva so ostali.
Domov so se vrnili,
kot so vedeli in znali.*

*Kaj pa danes, kje so flosi, flosarji?
Če vas zanima, kak je bil splavarjev vsakdan,
poglejte njihov si veseli program,
po reki Dravi vozijo ljudi vsak dan.*

*Goste s harmoniko pričakajo,
na flosu z golažem in polento postrežejo,
med vožnjo veselo vince točijo,
da gostje lažje s petjem se odrežejo.*

*Na flosu tudi krst pripravijo,
da »nove« v svoje vrste vzamejo.
Vsak mora veliko vinca spiti,
dobiti z vodo po glavi in z veslom po riti.*

Alenka Trampuš,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

V ponedeljek popoldne pa imamo zbor

Članice Društva bolnikov z osteoporozo Kranj smo imele redni volilni zbor v začetku marca v prostorih Mestne občine Kranj. Zbora se je udeležilo veliko število članic, saj smo vajene, da nas poleg obveznega uradnega dela čaka tudi prijetnejši – predavanje in seveda druženje ob zaključku. Najprej nas je pozdravila predsednica društva Milena Zupin, za prijetno vzdušje pa je skrbela naša članica Francika Šavs z igranjem na citre. V imenu gostiteljice, Mestne občine Kranj, je podžupanja Nada Mihajlovič pohvalila delo društva in nam zaželela še veliko uspehov. Predsednik Krajevne organizacije Rdečega križa Cerklje Vid Močnik pa je društvu zaželel veliko uspehov in še naprej dobrega sodelovanja. Sledilo je predavanje Barbare Hrovatin, dr. med., z naslovom Ljubezen in zdravje, v katerem je predavateljica izpostavila dejstvo, da spodbudno in pozitivno naravnano okolje bistveno vpliva na potek bolezni in veliko pripomore k hitrejšemu ozdravljenju, prav tako je to pomembno tudi v preventivnem smislu.

Sledil je formalni del volilnega zbora društva, ki ga je suvereno vodila delovna predsednica Ana Demšar. Pozorno smo prisluhnile poročilu predsednice Milene Zupin, ki je podrobno opisala res obsežno delo društva v preteklem letu. Če omenim le nekaj podatkov iz poročila: 1100 članic in članov društva, 40 terapevtskih skupin (telovadba), 9 predavanj, 557 članic se je udeležilo izletov, na 11 pohodih je sodelovalo 295 članic, na zaključnem pikniku se je zbralo 275 članic, novoletnega praznovanja v Dolenjskih Toplicah pa se je udeležila 101 članica ... Nisem naštel vsega, je pa lahko vsaka članica v programu našla nekaj zase.

Iz finančnega poročila je razvidno, da je društvo poslovalo pozitivno, pozitivno je tudi poročilo nadzornega odbora. Članice zbora smo soglasno potrdile vsa tri poročila. Z močnim aplavzom smo se zahvalile predsednici in vsem članicam odborov za dobro delo ter potrdile njihovo razrešnico. Soglasno smo potem izvolile nove organe društva: v upravni odbor so bile izvoljene: predsednica in zastopnica društva Milena Zupin, poslovna sekretarka Nada Česen, blagajničarka Mojca Jereb in članice Cvetka Renko, Tanja Košir, Anica Šifrar, Irena Mihajl, Maja Podlogar in Erna Oberstar. V nadzorni odbor so bile izvoljene Ana Demšar, Mihaela Ferlan, Marija Zupanc in v častno razsodišče Silva Markič, Erika Bauman in Mirjana Črnač. Novoizvoljena (in dosedanja) predsednica se je zahvalila za zaupanje in orisala program za letošnje leto, v katerem bo poleg obstoječih dejavnosti uvedena še vadba joge, in nas povabila na zaključek.

V prijetnem vzdušju in sproščenem klepetu smo potem poizkušale dobrote, ki so nas čakale na mizah: namazi iz leče in čičerke, skutin namaz, ribji namaz, zaseka s klobaso - vse domače. Pa slastni ko-



Napeto pričakovanje zbora članov



Eden od rednih mesečnih pohodov, tokrat na Kofce

kosova in pehtranova potica ter krhki flancati – vse to nam je pripravila Anka Ančimer, ki je tudi oskrbnica planinskega doma na Sv. Lovrencu. Mimogrede, tu imamo članice tudi svojo vpisno knjigo, kamor se vpisujemo ob vsakem obisku in tekmujemo, katera bo imela največ obiskov. Sv. Lovrenc je vzpetina nad Bašljem v občini Preddvor, nad njim se dviga mogočni Storžič, pot do cerkvice in planinskega doma pa ni zahtevna.

Bil je že pozen večer, ko smo se poslovile in si zaželele nasvidenje na prihodnjem izletu, predavanju, telovadbi ...

Štefka Luskovec,

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Zagorje ob Savi se predstavi



Članice Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi se redno udeležujemo društvenih aktivnosti, ki jih je celo leto dovolj. Tudi v poletnih mesecih se srečujemo enkrat tedensko, ko se odpravimo na pohod po zagorski okolici.

Septembra smo organizirale kopalni dan v Termah Zreče, ki smo ga zaključile z obiskom znanega vinogradnika in degustacijo njegovih vin. V oktobru smo bile v Kranjski Gori, kjer je jeseniško društvo organiziralo svetovni dan osteoporoze. Poslušale smo zanimiva predavanja o novostih pri zdravljenju te bolezni. ZDBO pa nam je doma omogočila predavanje o venskem popuščanju, ki smo mu z zanimanjem prisluhnile.

Novembra smo že tretje leto zapored en teden preživele v Dolenjskih Toplicah. Imele smo bogat animacijski program in vsaka je lahko našla kaj zase. Dnevni red je bil pester: kopanje, savnanje, masaže, pohodi, tečaj nordijske hoje in kuharska delavnica o pripravi zdravih obrokov. V popoldanskem času smo imele zanimiva predavanja z zdravstveno tematiko, zvečer pa druženje ob prijetni glasbi. Naj pohvalim zaposlene v Dolenjskih Toplicah, ki si prizadevajo, da so gostje zadovoljni in se radi vračajo. Udeležile smo se tudi izleta v samostan Pleterje, kjer smo si ogledale gotsko cerkev, v samostanski kapeli pa multivizijo o zgodovini samostana. V neposredni bližini je muzej na prostem, ki predstavlja pomemben spomenik tradicionalnega stavbarstva. V muzeju se skozi celo leto odvijajo različni dogod-

ki, prireditve ter delavnice starih rokodelskih spretnosti. V začetku decembra smo organizirale Miklavževo kopanje v Termah Maribor. Kosilo z Miklavževim srečelovom smo imele v znani restavraciji Pri treh ribnikih. Ob zvokih našega harmonikarja Darka smo se veselo zavrtele, popoldne pa zaključile z vodenim ogledom starega mestnega jedra, vključno z najstarejšo trto na svetu.

Decembra smo se povesele na prednovoletni zabavi in nazdravile novemu letu z željo, da bi bile zdrave in aktivne ter da bi naše društvo lepo napredovalo. V novem letu je življenje steklo po ustaljenih tirnicah. Ob ponedeljkih je na vrsti kopanje v termalnem bazenu na Izlakah, ob četrtnih telovadba pod vodstvom fizioterapevte. Po telovadbi redno zavijemo v gostišče Kum, kjer še malo poklepetamo in snujemo načrte za prihodnost.

V spomladanskem času bomo organizirale kopalni dan v zdravilišču Laško in pohod po Kumljanskem hribovju, kjer imamo veliko članic, ki nas vedno prijazno pogostijo. V maju se bomo odpravile na Primorsko, v juniju pa s kopalnim vlakom v Koper, kjer smo bile že lani in nam je bilo zelo všeč. Vmes bomo pripravile kakšno zdravstveno predavanje, saj mora biti vsakega po malo, da je življenje zanimivo in polno.

Cveta Garantini,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Počitnice v Dolenjskih Toplicah

Predstavitev društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

Pred člani Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline je novo obdobje, polno izzivov in ciljev, ki smo si jih zadali ob začetku leta 2012, ko smo izvolili novo vodstvo. V želji, da bomo s svežimi idejami uresničevali več kot samo osnovno poslanstvo društva, smo kljub začetnim težavam, ki so običajne ob spremembah ustaljenega ritma, optimistični. Osnovno poslanstvo društva je osveščanje prebivalstva o bolezni, program pa smo zasnovali tako, da se z organiziranimi dejavnostmi prilagajamo čim več skupinam – mladostnikom, mlajši in srednji generaciji, predvsem pa najstarejšim prebivalcem Šaleške doline.

Našim članom nudimo prilagojeno telovadbo pod vodstvom fizioterapevte (1-krat tedensko), daljši pohod (2-krat mesečno 2-3 ure), krajši pohod (1-krat mesečno do 1 ure), kreativna srečanja (1-krat mesečno), strokovno glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije – »Sončnica« (2-krat letno), izlet v enega od še ne obiskanih krajev v Sloveniji (1-krat letno), šolo osteoporoze v Strunjanu (1-krat letno), šolo osteoporoze v Dolenjskih Toplicah (1-krat letno) ter popuste pri kopalnih kartah, vstopnicah za savno, fitnes in posameznih trgovinah.

Za vse zainteresirane prebivalce Šaleške doline skozi celo leto organiziramo srečanja in druženje z namenom osveščanja o zdravem načinu življenja (s sloganom »Bolje preprečevati kot zdraviti!«), srečanja in druženja z namenom osveščanja o osteoporozi (preprečevanje, diagnosticiranje, zdravljenje) - razdeljevanje letakov in brošur o osteoporozi in strokovna predavanja s področja medicine oziroma farmacije (5-krat letno).

Za leto 2012 poleg vsega naštetega načrtujemo še predstavitve določenih oblik fizično aktivnega načina življenja za ohranjanje močnega in gibčnega telesa in organizacijo dogodkov (zmerna hoja, nordijska hoja, plavanje, ples), sodelovanje z mediji, predstavljanje društva v javnosti, obeležitev svetovnega dneva osteoporoze in sodelovanje z drugimi društvi in organizacijami.

Če želite sodelovati z nami in nas še bolj spoznati, nas najdete na naslovih:

- Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline, p. p. 508, 3323 Velenje
- E-naslov: dbo.saleskedoline@gmail.com
- Telefon: 040-724-008

Janja Rednjak,
predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

V Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline smo tudi letošnje leto, kot že nekaj let zapored, začele z nepozabnim tednom v Dolenjskih Toplicah. V soboto, 22. januarja, se nas je na avtobusni postaji Velenje zbralo petnajst dobro razpoloženih, še posebej tistih, ki smo vedele, da nas čaka sedem dni, polnih prijetnih doživetij.

Po nas je prišel mini avtobus iz Dolenjskih Toplic, saj nas je bilo za velikega premalo, ko pa je voznik videl vso našo prtljago, se je prijel za glavo: »Le kam bom vse to stlačil?« A zadeve se je lotil kot profesionallec, zato smo me in naša prtljaga prispele na cilj zadovoljne, vse hkrati in v enem kosu. Pregovor pravi: dober začetek, vse dobro. Tako je potekal tudi naš počitniški teden. Nastanile smo se v hotelu Balnea. Že prvi dan smo se takoj po obedu odpravile s hotelskim animatorjem na malo daljši sprehod po Dolenjskih Toplicah. Bil je lep, že skoraj pomladni dan, in tudi me smo se počutile pomladno. Pa ne zaman, saj nas je ob povratku v hotel čakalo presenečenje, največje seveda eno našo članico. Točno to soboto je namreč praznovala svoj rojstni dan, nenapovedano in nepričakovano sta jo obiskala sin in snaha. Kasneje smo se praznovanju pridružile še njene prijateljice in dogodek popestrile s petjem in smehom do poznih večernih ur.

Vse dni v nadaljevanju smo imele natrpane z vadbo v fitnes telovadnici, v bazenu wellness centra Balnea s hidrogimnastiko, z aqua fit aerobiko in nordijsko hojo za začetnike. V hotelu so nam pripravili še predavanja o zdravem načinu življenja in o hrbtenici, predstavili so analizo telesnih tkiv in mini kuharski tečaj. Po lastnih željah pa smo si privoščile še masaže in se razvajale v deželi savn.

Odločile smo se tudi za poldnevni izlet v samostan Pleterje, v bližini katerega smo si lahko ogledale muzej starih hiš in kozolcev na prostem. V eni od teh muzejskih hiš smo degustirale dolenjska vina. Ta dan smo s spomini na preteklost zaključile v bližnji gostilni, kjer so za nas pripravili pravo kmečko pojedino. Dan pred odhodom domov, ko smo bile sicer vse prijetno utrujene od dogodkov preteklega tedna, a še zdaleč ne pripravljene na zaključek počitnic, smo imele v hotelu še slavnostno večerjo s plesno glasbo. Teden, ki ga vsako leto preživimo med prijaznimi in gostoljubni Dolenjci, je res vselej krasen in nepozaben.

Članice Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

Halo, halo, moj ljubi Ost!

*Poslušaj me, moj ljubi Ost!
Že več dni samo vznak ležim,
vsak sklep boli me, vsaka kost,
ne morem vstati, slabo spim.*

*V izvidu, ki sem ga dobila,
za sklepe piše osteohondroza,
to, da sem trda, kot bi kaj popila,
pa doktor pravi, je osteoartroza.*

*Že dolgo, dolgo sem se bala,
da je ob meni kak osteopat,
zdaj pa sem pri osteologinji spoznala,
da me izdaja menda oboleli vrat.*

*Prisegam, da je kriva osteoporoza,
a nikdar ni pokazala, da je tako zahrbtna.
Mogoče se za njenim hrbtom skriva osteonekroza
in ta postaja vsak dan bolj nestrpna?*

*Tako, sedaj bom telefon spustila.
Vedno boš moj prijatelj, Ost.
Ker kažeš dobro zdravje, te bom povabila,
da boš vse dni moj najdražji gost.*

Olga Antič,

Društvo za osteoporozo Ljutomer



Razlaga:

ost - lat. kost

osteohondroza - degenerativni procesi na sklepih

osteoartroza - bolezen sklepov in mišičnih struktur

osteopat - bolnik z boleznijo kosti

osteologija - nauk o kosteh

osteologinja - strokovnjakinja za osteologijo

osteonekroza - odmiranje kostnega tkiva

osteoporoza - zmanjševanje kvalitete in količine kostnine

Praznik žena po kraško



Novogoričanke so si dan žena polepšale s sprehodom po Krasu. Foto Katjuša Margon Vuga

V našem društvu se s palicami za nordijsko hojo največkrat podamo v bližnji gozd Panovec, sem in tja jo mahnemo tudi po lahki krožni poti pod Škabrijelom. Za 8. marec pa smo si (predvsem ženski del pohodne ekipe) privoščili nekaj več: z avtomobili smo se zapeljali na Kras v Novo vas. Z ogledovanjem okolice in nordijsko hojo po lepi, lahki poti smo si obogatili dan.

Pot nas je vodila ob slovensko-italijanski meji do obmejnega stražarskega stolpa nekdanje jugoslovanske vojske, nato se je vila med propadajočimi karavliami proti Kremenjaku. Z razgledne točke nad robom Tržaškega zaliva se je odprl lep pogled na Jadransko morje, pod seboj smo opazovali ladjedelnico v Tržiču oziroma Monfalconu. Vstopili smo v vojaško opazovalnico iz 1. svetovne vojne in si na panoju v slovenskem in italijanskem jeziku prebirali o takratnih dogajanjih na tem kraju.

Uživali smo ob lepem sončnem pomladanskem vremenu. Narava se še ni začela prebujati, manjka ji dežja. Opazili smo tudi, kako se kraška planota zarašča.

Nazaj grede smo obujali spomine. Na kraju, kjer smo pustili avtomobile, nas je čakala pogrnjena mizica. Naš vodja Željko Albreht nas je pogostil s čokoladnimi priboljški in pijačo, miza pa je ponujala narezane suhe klobase, sadje in še kaj. S tako nordijsko hojo si kaže popestriti še kak dan.

Anita Mokorel,

Goriško osteološko društvo

Kolikor daš, toliko dobiš!

V Goriškem osteološkem društvu se radi pohvalimo, da imamo celo paletu dejavnosti, ki jih vsako leto ponudimo našim članicam in članom. Tako smo v letu 2011 imeli kar 15 vadbenih skupin (telovadba, plavanje, joga, joga smeha, razvedrilni ples, hoja in nordijska hoja), 8 družabnih srečanj, 4 izlete, 3 predavanja, 2 letovanji na morju in 2 letovanji v zdraviliščih. Upravni odbor in prostovoljke društva zelo zavzeto pripravljajo posamezne aktivnosti, ki jih omogočajo – dajejo članicam. Te pa vračajo ustvarjalkam s toplim aplavzom in srečnimi obrazi.

Praznovanje 8. marca smo pripravili v Hotelu Lipa v Šempetru pri Gorici. Od 407 članic društva se jih je prireditve udeležilo kar 125. Poleg pogostitve smo imeli tudi kulturni program, v katerem so se izkazale mag. Marija Marcina, Sonja Bašin, Valerija Seljak in Ema Otrin. Vse so upokojene pedagoške delavke, ki so vzgajale in izobraževale otroke od vrtca pa do osnovne in srednje šole. Sedaj svoje znanje prenašajo na vnuke, na tokratnem praznovanju pa so ga posredovale še članicam društva. Po lastnem izboru avtorjev so pripravile recital, ki je osvetlil lik ženske. Tako smo prisluhnili pesmim Anice Perpar o materi, noni in kleni kmečki ženi. Mila Kačič je bila predstavljena v ljubezenski luči, Srečko Kosovel, Tone Pavček in Alojz Gradnik pa v luči domačega ognjišča. Seveda so vključile tudi družbeno angažirane teme, izpovedane v pesmih Katje Špur in Maje Haderlap. Kljub različnim vsebinam in različni predstavitvi recitatorke je nastal recital, za katerega so nastopajoče prejele dolg in močan aplavz. Prepričani smo, da nam bodo še kdaj pripravile tako lepe in doživete pesniške trenutke.



Pesniški recital so pripravile mag. Marija Marcina, Sonja Bašin, Valerija Seljak in Ema Otrin.

Druženje smo nadaljevali ob živi glasbi Iztoka Čuferja. Kljub temu da smo bile brez predstavnikov moškega spola, smo se veselo zavrtle in hitro pokurile vse kalorije, ki smo jih ta večer zaužile.

Silva Tišma,
Goriško osteološko društvo



Pesem za nas

*Drage žene, skupaj zplešimo,
bolečinam in zlomom ubežimo.
Sončnica je geslo naše,
v njej zbiramo utrinke naše.
Naj bosta v očeh sreča in veselje.
Živimo zdravo,
plešimo nagajivo
pa bo življenje z osteoporozo ozdravljivo!*

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Pride čas, ko ni več časa



Skupina članic iz Krmelja na Topolovcu Foto Ana Hočevar

Te besede v naslovu so moje vodilo že lep čas.

Skrb za zdravo telo nas je, Krmeljčanke, v letih, ko smo stopile v tretje življenjsko obdobje, vodila do različnih aktivnosti. Več je bilo časa za sprehode, druženja. Začele smo enkrat tedensko z vadbo aerobike z gospo Estero. Dodale smo še druženje na jutranjih sprehodih v Kamenško. Ob sedmi uri smo se zbrale na naši ulici, nekatere so se nam pridružile med potjo. Med premagovanjem dvesto metrske višinske razlike po stezicah od Krmelja do Kamenškega smo vedele, da zgodnje vstajanje, gibanje na svežem zraku, hitra hoja, uporaba palic za varovanje kolenskih vezi ob hoji navzdol in trening nordijske hoje krepijo telo, izmenjave novic, receptov, nasvetov in seveda tudi kakoga trača, pa prispevajo k živahnemu začetku dneva. Dobra ura take hoje nas je napolnila z energijo, da je bil potem ves dan prijeten, da ne rečem celo čudovit. Svoje redne jutranje pohode smo kmalu razširile. Pridružile smo se pohodnikom iz drugih društev in skupaj smo odšli na Vrhek, ko so zacvetele azaleje, nato na Stražberk, Cirknik, Kal, Šentjurjev hrib, Šentjanž, Polje, Uljčnik, Tak pau, (Tag Bau – dnevni kop; v Krmelju je bil ne tako daleč nazaj premogovnik; rudnika ni več, popačeno nemško ime pa se je obdržalo). Hoja je postala naš način življenja. Veseli nas, da smo uspeli ohraniti več tradicionalnih pohodov, ki se jih udeležuje veliko število pohodnikov. 29. novembra gremo na Jeperjek, januarja na Topolovec, na velikonočni ponedeljek na Malkovec, na silvestrovo z baklami v Kamenško in vsak mesec na t. im. Lunin pohod. Pred leti smo med jesenskimi in zimskimi počitnicami prevzele skupino

šolarjev in jih peljale na pohod v Murnice, na Šentjurjev hrib, na Cirknik. Kako lepi so spomini na ta druženja z otroki! Zgledi vlečejo. Veseli nas, da srečujemo na naših poteh vse več mlajših ljudi in celih družin.

Ob ustanovitvi Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje smo se vključile v sevniško telovadno skupino. Po dveh letih pa smo to zamenjale za razgibavanje v domačem kraju, kjer dvakrat tedensko pod strokovnim vodstvom gospe Inne Toropejeve, uspešne trenerke juda v Krmelju, v dveh skupinah temeljito razgibavamo vse mišice in kosti svojega telesa. Vsako jesen in pomlad, letos že petič, se v organizaciji Društva za preprečevanje osteoporoze razvajamo v zdravilišču v Strunjanu in v Topolšici. Pestri programi aktivnosti za zdravo telo in druženje s prijatelji nas res bogatijo. Celo leto pa enkrat mesečno obiskujemo še terapevtsko vadbo pod vodstvom višje fizioterapevtke gospe Marjane Černoš v Termah Čatež. Vse te aktivnosti nas ohranjajo pri zdravju. Predsednica društva dostikrat javno izpostavi naše dejavnosti, povezanost in dobro voljo, ki je vedno z nami. Želim si, da tako ostane čim dlje. Kar žalostna sem, ko vidim, da je za nekatere že prišel čas, ko vsega tega ne zmorejo več. Zato ostaja naslovna misel usmerjevalka mojega vsakdana in vsakdana mojih kolegic iz društva.

Ana Hočevar,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Dnevi zdravja v Strunjanu 2011

Leto se je obrnilo z vrtoiglavo hitrostjo in ponovno smo se znašle na dnevih zdravja v Strunjanu.

Prijazen sprejem kot vsakič. Program aktivnosti pester kot običajno, animatorji odlični in požrtvovalni. Vse skupaj pa je nadgradilo še izjemno lepo vreme. Doma sta nas tlačili k tlom nizka oblačnost in megla, tam pa je bil vsak dan umit in počesan in obsijan s soncem, morje mirno in bleščeče, toplo, kratka lepo.

Razgibavanje in nordijska hoja v sončnih jutrih – to je bilo uživanje! Bazen nas je pritegnil le v času aerobike in telovadbe, sonce nas je neustavljivo privlačilo in vabilo v naravo. Sprehodi in pohodi so nas oživljali in krepili, polnili dušo, izleti širili obzorje, predavanja osveščala in bogatila. Dneve smo izrabljali, kakor je komu ustrezalo, vsem pa so prehitro minili.



V pričakovanju predavatelja Foto Brane Busar

V megleni sivini, ki nas je ob povratku domov tam od Postojne naprej spet potiskala k tlom, so nam misli uhajale nazaj k našemu večno lepemu morju, k prelepi jesensko obarvani in s soncem obsijani obali, k sprehodu po Portorožu, k skoraj mavrično obarvani zarji ob sončnem zahodu, ki smo ga doživeli v Piranu, k sečoveljskim solinam, k spokojno mirnemu morju in vedremu razpoloženju na ladji, k mestecem, ki so nam z morske strani kazala svoj privlačni obraz, k prijetnim večerom v hotelu ...

Lep spomin razsvetli tudi temačen dan.

Marija Jordan,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



Dihalne vaje na obali Foto Brane Busar

Osteoporoza, telovadba, čaj, krof ...

V prostorih Psihiatrične bolnišnice Vojnik že enajst let vsak četrtek pridno telovadi osemindvajset »mladenk«, osteoporotičark, pod skrbnim nadzorom naše fizioterapevte Lidije. Krepimo telo in duha, se nasmejimo kakšni šali in poklepetamo. Večkrat bi se še kar pomenkovale, a telovadba kliče; treba se je ogreti, raztegniti vse mišice, pravilno dihati, nazadnje pa se še sprostiti. Vsako leto pa v pustnem času »špricamo« telovadbo in se družimo ob čaju in krofih. Naslednji teden zopet pridno telovadimo in Lidija poskrbi, da zamujeno nadoknadimo in ohranimo kondicijo.

V Vojniku pa redno telovadita še dve skupini »mladenk« v prostorih Osnovne šole Vojnik. Trudimo se, da ostanemo čim bolj zdrave in optimistične. Kljub krhkim kostem imamo trdno voljo in željo, da preživimo tretje življenjsko obdobje kakovostno in zadovoljno.

Marjana Čretnik,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Lani Žabja svatba, letos Sneguljčica



Sneguljčica, pet palčkov in štirje pridruženi člani

Članice in člani Društva za osteoporozo Ljutomer smo z letnim občnim zborom opravili v turističnih Biotermah Mala Nedelja. S svojo navzočnostjo nas je tudi letos počastila in razveselila predsednica zveze Duša Hlade Zore. Še posebej se ji zahvaljujemo za spodbudne napotke in seveda za sladko darilce.

Na občnem zboru smo se zadovoljni ozrli na preteklo leto, saj smo vse načrtovane aktivnosti pod spretnim vodstvom predsednice in upravnega odbora uspešno izvedli. K temu smo seveda svoj delež prispevali vsak član in vsaka članica po svojih sposobnostih in zmožnostih.

Tudi za naprej smo sprejeli bogat in pester program. Kljub višji poprečni starosti članstva smo še vedno polni volje in elana. Pod vodstvom nove - stare predsednice Vlaste Markovič ni bojazni, da bi naše pestro delovanje zamrlo.

Pomembno nam je druženje in sodelovanje na različnih področjih. Uživamo na izletih, pri telovadbi, nordijski hoji, kolesarjenju, na piknikih ob športnih igrah, izobražujemo se na predavanjih, plešemo, pojemo in se veselimo, da nam naše kosti oziroma po prleško »čunte« - ljubkovalno jim pravimo kar »čuntike« - še dovolj dobro služijo.



Lanskoletna Žabja svatba

Vlasti nikoli ne zmanjka idej in volje za njihovo uresničitev. Vsako našo dejavnost vedno začini s kakšno »dodano vrednostjo«, vse zna dobro organizirati. Tako smo na lanskem občnem zboru uživali v pevski Žabji svatbi, letos pa so za prijetno in razigrano vzdušje poskrbeli pravljичni junaki iz Sneguljčice.

Novice in pozdrave iz »Lotmerka« vam pošiljam Albina Senčar, Društvo za osteoporozo Ljutomer

Cvet za mamo

Narava se prebuja, čez dan nas že božajo pomladni sončni žarki. Priletele so prve ptice selivke in ljudje, ki jih srečujem, so vse bolj sproščeni, sprehajajo se, nabirajo spomladansko cvetje in kramljajo. Čeprav že uživam v penziji, mi zmanjkuje časa, da bi se vsak dan odpravila na sprehod. Toda danes je zunaj tako sončen dan, da se odločim: prepustila se bom brezdelju in si napolnila pljuča s svežim zrakom. Odpravim se v park. Na klopi sedi starejša gospa. Prijazno jo pozdravim in povabi me, da prisedem. Med nama se razvije sproščen pogovor, zato jo povprašam, kje živi in ali kaj potrebuje.

»Hvala, vse imam, v domu lepo skrbijo zame!« Dopoveduje mi, da tako pač mora biti, saj sama ne more skrbeti zase. Za trenutek utihne, ko opazim, da ji po licu polzijo solze. Zbiram besede, da bi jo potolažila. Čez trenutek z žalostnim glasom spregovori: »Nekaj pa le potrebujem: objem mojih otrok in smeh vnukov. Včasih sem tako sama in zdi se mi, da sem že davno umrla. Del mene je za vedno odšel, ko se je poslovil mož in ko so od doma odšli otroci. V moje srce se je naselila žalost. Včasih zvečer ne morem spati. Takrat se prepustim sanjarjenju in kot ptica na nebu poletim v čas, ko sem postala mama. Oh, kako živo se mi prikažejo podobe mojih otrok, njihovih prvih korakov, slišim njihov smeh in besedo 'mama'. Najlepše nam je bilo zvečer, ko sem jih pestovala in božala po glavi, da so lahko zaspali. Da, tako si skoraj vsak večer pričaram lepe trenutke iz svojega življenja in potem lažje zaspim. Pa spet pride jutro, srečujem različne ljudi, nekateri so dobri znanci, drugi prijatelji, a nihče mi ne more nadomestiti mojih otrok. Saj ne pričakujem veliko, le želim si, da bi me vsaj enkrat na mesec obiskali, da bi jih lahko objela in slišala njihov glas. Mislim, da ne zahtevam preveč. V življenju sem šla skozi veliko preizkušenj in sprejemala odločitve v njihovo korist. Vedno sem poslušala srce, materinstvo sem sprejela s hvaležnostjo.



Zakaj se je svet tako spremenil, da nimajo ljudje več časa drug za drugega? Zakaj so tudi moji otroci pozabili, da nekje še živi njihova mama?»

Rahlo jo pobožam po roki in nežno objamem. Kako malo je potrebno, da polepšamo jesen življenja svojim staršem, ki so nam dali življenje. Dostikrat je dovolj že lepa beseda, stisk roke, topel objem ali droben cvet. Zato bom jutri rekla svoji mami: »Ta cvet je samo zate, moja mama!«

Vlasta Markovič,

Društvo za osteoporozo Ljutomer

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade – Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
Uredniški odbor sestavlja še: **Milena Jesenko** Lektoriranje: **Milena Jesenko**
Prelom: **Melita Rak** Tisk: **ABO grafika d. o. o.** Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.
Naklada: 8000 izvodov

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/540 19 15
Telefaks: 01/540 19 15
E-pošta: dusa.zore@siol.net, natasa.ozebek@gmail.com

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk so omogočili tudi: Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Ministrstvo za zdravje.

Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Uredništvo si pridržuje pravico, da po potrebi skrajša ali slogovno predela članke. Sončnico prejmejo člani društev, vključeni v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dvakrat ali trikrat letno brezplačno.

Prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun 0201-0009-0201 915, odprt pri Novi ljubljanski banki, davčna številka 15782638.

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo ministrstva za zdravje: »Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«



Svoj rojstni dan
si deliš še z najmanj
devetimi milijoni ljudi
po vsem svetu.

Naše glavno poslanstvo je izboljševanje kakovosti življenja. Na temeljih te vrednote smo postali ena vodilnih svetovnih v raziskave in razvoj usmerjenih farmacevtskih družb. Raziskujemo, razvijamo, proizvajamo in tržimo zdravila in cepiva, ki preprečujejo in zdravijo številne bolezni. Proizvajamo tudi izdelke za nego zob in ustne votline. S prisotnostjo na vseh svetovnih trgih, tudi v Sloveniji, želimo aktivno prispevati k zdravju vseh ljudi.

Naredite več, počutite se bolje, živite dlje.



GlaxoSmithKline