



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

December 2010



Črpamo iz včeraj, ustvarjamo za danes in načrtujemo za jutri



Star slovenski pregovor pravi, da iz majhnega raste veliko. Iz majhnega, 80-članskega Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana, je zrasla tudi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. V desetih letih se ji je pridružilo 18 lokalnih društev in več kot 6000 članic in članov iz vse Slovenije. Ena izmed prvih ustanoviteljic gibanja proti osteoporози, Britanka Linda Edward, je zagovarjala idejo, da morajo društva »misлити veliko«, imeti praktične in uspešne projekte, zagnano osebje, domišljijo in strokovno usposobljenost. Naši rezultati in entuziazem kažejo, da uspešno sledimo njenim navodilom.

Že na začetku naše poti smo vedeli, da bomo zastavljene cilje najlažje osvojili z znanjem; z osnovnim znanjem o vodenju organizacije, kako sodelovati z mediji in s sponzorji, kako pristopiti k drugim nevladnim organizacijam in politikom, ki odločajo o naši usodi.

Poleg izobraževanja smo v teh letih v Zvezi in društvih izvajali tudi svoje osnovne naloge, kot so merjenje kostne gostote, izdajanje glasila Sončnica, različnih informativnih brošur in zloženkov, pripravili smo številna strokovna predavanja, naš največji projekt pa je priprava vsakoletne prireditve ob svetovnem dnevu osteoporози.

Z akcijami osveščanja in različnimi aktivnostmi smo v Sloveniji dosegli zavidljivo raven ozaveščenosti o osteoporози. S svojim delom nadaljujemo, saj vemo, da naše poslanstvo še daleč ni končano. Doseči želimo, da bi prebivalci – tako stari kot mladi, moški in ženske – za svoje zdravje skrbeli že takrat, ko so kosti zdrave, in tako prve znake bolezni premaknili v pozno starost ali jih celo preprečili. Več naporov moramo vložiti tudi v ozaveščanje prebivalstva na podeželju ter hkrati posvetiti več skrbi za kakovostnejše življenje obolelih.

Z vlado si še vedno prizadevamo doseči dogovor, da bi bilo prvo merjenje kostne gostote brezplačno za vse po 65. letu starosti, ki imajo povečano tveganje za osteoporozo. Mnenja glede tega so v Sloveniji precej deljena, prepričani pa smo, da bi bili stroški preventivnih merjenj manjši, kot so stroški kasnejšega zdravljenja.

Ena izmed naših dolgoročnih želja je povečanje članstva za 10 odstotkov. Prizadevamo si pridobiti sredstva za odprtje vsaj enega delovnega mesta in k sodelovanju pritegniti mlade, ki bi s svojimi idejami in energijo oživili pretežno starejše članstvo, hkrati pa bi tudi med mlajšimi širili zavest o nevarnosti te tihe bolezni.

Pomembno vlogo v razvoju dejavnosti društev in Zveze imajo naši partnerji. Ni bila pomembna samo denarna pomoč, veliko veljajo njihova strokovna in moralna podpora ter razumevanje za naše težave, pa besede vzpodbude takrat, ko jih potrebujemo. Brez Fundacije za humanitarne in invalidske organizacije, brez sponzorjev in donatorjev ter ne nazadnje brez prostovoljnega dela članstva, bi težko dosegli zastavljene cilje. Posebna zahvala zato vam, naše članice in člani. Vi in vaše zadovoljstvo ste ste porok, da naša društva rastejo in se razvijajo. Predvsem pa hvala prejšnjim in sedanjim predsednicam društev in njihovim najožjim sodelavkam, ki skrbijo za izvedbo programov, usmerjenih v zdravje in dobro počutje članstva.

Naj zaključim z motom, ki nas vodi pri delu: Črpamo iz včeraj, ustvarjamo za danes in načrtujemo za jutri.

Duša Hlade Zore,
predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Sončnica se je nagnila, o, da ne bi se zlomila ...



[Foto: Norma Bizjak]

“Lepo je biti gostitelj, a je vedno tudi težko, saj pripravljáš dogodek, za katerega upaš, da ga bodo tvoji gostje veseli in da ti bo vse uspelo tako, kot si načrtoval,” je po osrednjem dogodku svetovnega dne osteoporoze v Šempetru pri Gorici zapisala Valerija Seljak iz Goriškega osteološkega društva. Brez dvoma je goriškemu društvu uspelo pripraviti nepozaben dogodek, njihov trud pa so poplačale številne čestitke in pohvale.

Priprave na dogodek so se začele že spomladi. „Ko smo v goriškem društvu začeli s pripravami na srečanje, smo najprej ustanovili organizacijski odbor, sestavljen iz treh članov našega društva in štirih zunanjih članov. Ti so iskali sponzorje in pripravljali pester program, v katerega so vključili vse generacije - od otrok do starejših - ter zamejske Slovence. Pridružila sta se tudi župana občin Nova Gorica in Šempeter Vrtojba,“ pravi Valerija.

Na lep sončen dan se je pred športno dvorano zbirala množica udeleženk (in seveda nekaj udeležencev), vrvež, pogovori, nasmehi in prisrčni pozdravi pa so obetali lepo družabno srečanje. Goste so pričakale šempetrske žene, oblečene v tradicionalna oblačila, na stojnicah so ponujali vodo in jabolka,

*Spoštovane članice in
člani društev bolnic in bolnikov
z osteoporozo,*

dovolite, da vam ob vašem prazniku izrečem priznanje za dosedanje zgledno delo, ki je lahko vzor vsem drugim društvom bolnikov po Sloveniji. Zdravniki, ki se poglobljeno ukvarjamo z osteoporozo, si tudi za naprej želimo dobrega sodelovanja z vami. Zavedamo se, da je to v sedanjih zaostrenih ekonomskih razmerah edini način, da osteoporoza ohrani svoje mesto med tistimi pomembnimi kroničnimi boleznimi, ki jim bo zdravstvena politika namenila posebno pozornost, torej pozornost, ki si jo po našem mnenju osteoporoza vsekakor tudi zasluži.

*Želim vam lepo praznovanje
in seveda čim več zdravja.*

Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

Ob svetovnem dnevu osteoporoze vam v imenu novega NAN Slovenija čestitam za prehojeno pot. Vaše društvo je eno od bolj delujočih društev v svetovnem merilu in ste hkrati zgled, kako bi naj društvo, ki zagovarja interese bolnikov in bolnic, delovalo v slovenskem prostoru.

Projekt Desetletje gibal 2000-2010 smo tudi z vašo pomočjo uspešno pripeljali do zaključka ter si hkrati s sklepi konference nacionalnih koordinatorjev v Lundu septembra 2010 zadali podobno nalogo za naprej: desetletje gibal 2010-2020 bo promoviralo zdrav način življenja, opozarjalo laično in strokovno javnost na problematiko mišično-skeletnih bolezni, poškodb in okvar gibal ter vzpodbujalo dialog med strokovnjaki, civilno družbo in načrtovalci zdravstvenega varstva s podporo "patient advocacy groups" na lokalnem in regionalnem nivoju.

V imenu nove nacionalne ekspertne skupine vam želim uspešno izpeljavo prireditve in se veselim nadaljnjih skupnih uspehov.

Lep pozdrav!

Prof. dr. Radko Komadina, dr. med., svetnik

prava skušnjava je bil pršut, ki so ga spretni domačini rezali na roke. Tisti, ki skušnjavi niso podlegli, so si lahko celo izmerili krvni tlak, krvni sladkor in holesterol.

Strokovnjaki letos o zlomih vretenc

Dvorana je bila za vse skorajda premajhna. Predsednica Zveze Duša Hlade Zore je v uvodnem delu prireditve nagovorila nekaj sto članic in jih pozvala, naj se ne uklonijo osteoporozi in ne prezrejo znakov zlomov vretenc, enega najpogostejših zlomov zaradi krhkih kosti. Temu sta kasneje pritrdila tudi predavatelja ortoped doc. dr. Samo Karel Fokter in specialistka rehabilitacijske medicine Maja Kozlevčar Živec. „Osteoporotični zlomi vretenc so zelo pogosti, svetovna statistika kaže na 1,5 milijona zlomov letno, smrtnost zaradi slednjih je po petih letih celo višja od smrtnosti zaradi zloma kolka,“ je s številkami postregel dr. Fokter. Edini znak vretenčnega zloma je ponavadi bolečina v hrbtu ali ledvenem delu, ki nastane nenadoma ob dvigu bremena, lahko zgolj ob kašljanju, kihanju ali celo brez razloga, pa je dodala dr. Živec Kozlevčarjeva in opozorila, da je skoraj polovica

zlomov vretenc neodkritih, posledično pa tudi zdravljenje osteoporoze neustrezno ali celo izostane. Svoje predavanje je popestrila s telovadbo in na noge spravila celotno dvorano.

Gostje kar trikrat na noge

Najdaljša vrsta miz je bila namenjena Kranjčankam, bučen aplavz so pozele, ko je društvo dobilo priznanje za uspešno 10-letno delovanje. „Bravo, punce!“ je predsednica društva Milena Zupin zaklicala članicam pod odrom. Tudi gospe iz vodstva Zveze so prejele zahvalo za delovanje in povezovanje, podelilo jim jo je vseh 18 društev. In če je prvič na noge dvorano spravila zdravnica, jih je drugič Ženski pevski zbor Univerze za tretje življenjsko obdobje Nova Gorica s pesmijo Slovenija, od kod lepote tvoje. Gianni Rijavec je s svojim glasom segel do marsikaterega srca, člani Prosvetnega društva Standrež, posebej pa njihov Sergio szi Vrtejbe (Sergej iz Vrtojbe), so poskrbeli za smeh, solkanske mažoretke pa pozele navdušenje nad njihovimi spretnostmi s palicami. In za konec pet postavnih fantov iz skupine Go-Breakers. Bili

SVETOVNI DAN OSTEOPOROZE V ŠTEVILKAH

Čeprav velja izrek, da se jabolk in hrušk ne more mešati, naj vseeno navedemo nekaj pomešanih števil, ki kažejo na obseg in velikost prireditve.

V Športnem centru HIT je bilo:

- 2000 plasten oz. 1000 l vode
- 780 kosil
- 750 majic
- 684 članic in članov društev
- 300 l vina
- 225 l soka
- 110 minut programa
- 80 kg peciva
- 66 nastopajočih
- 60 kg kruha
- 45 kg pršuta
- 34 prostovoljcev
- 27 gostov
- 15 društev
- 9 kg mortadele
- 6 stojnic sponzorjev
- 3 čestitke za rojstni dan
- 2 predavanji
- 2 priznanji
- 1 prireditev

Silva Tišma

Goriško osteološko društvo



Prostovoljke ob zasluženem kosilu [Foto: Nataša Bucik Ozebek]

so tisti krivci, zaradi katerih so morale gospe še tretjič vstati; niso jih spravili le na noge, temveč prav pred oder! S svojim akrobatskim nastopom so jemali dih in poželi navdušen aplavz. Slednjega sta si na koncu zaslužila tudi voditelja, znani televizijski obraz Ervin Čurlič in mlada Lara Soban.

Na koncu navdušenje

„Noči smo kar prespali, saj smo se dovolj zgodaj lotili dela, dnevi pa so bili res delovni,“ je po zaključku uspešne prireditve dejala predsednica Goriškega osteološkega društva Anita Mokorel, ko smo jo povprašali, koliko neprespanih noči je za njo. „Imela sem zelo dobro ekipo, ki jo je vodila Silva Tišma, pomagal ji je Danilo Soban. Delati v taki skupini je bil užitek,“ je ekipo pohvalila Anita. „Prireditve je bila zelo sproščena, veliko novega smo izvedele glede poškodb vretenc. Takega predavanja v našem društvu še nismo imeli. Ogledale smo si vrtnice na Kostanjevici in v nas nekako tli želja, da bi še kdaj prišle na Goriško,“ je povedala Leonida Arbeiter, predsednica koroškega društva. „Glede na to, da vem, kako zahtevna je organizacija takšnega dogodka, v imenu vseh Ljubljank organizatorjem iskreno čestitam. Bilo je enkratno in kapo dol,“ je bila polna pohval tudi Cvetka Mali iz ljubljanskega društva. Ljubljankanke so si pred prireditvijo ogledale Gorico in Novo Gorico in, kot pravijo, imele enkratnega vodnika.

Brežičanke pa so zavile v igralnico. „Zanjo smo se odločile iz preprostega razloga: na Sveto goro ali Kostanjevico lahko gre vsak sam, medtem ko v igralnico ne moreš kar tako, posebej ne, da bi te po njej kdo vodil in tudi kaj povedal. Velika večina jih je bila v igralnici prvič, presenečene so bile nad številom igralnih aparatov in gostov,“ je povedala njihova predsednica Milena Jesenko.

„Svetovni dan osteoporoze je za nami. Napetost v pričakovanju vas, članic vseh društev, ki ste nas obiskale v tako lepem številu, je popustila. Po vaših odzivih sklepamo, da vam je bilo lepo! In to je naše največje zadovoljstvo,“ je pravilno prepričana Valerija Seljak.

Nataša Bucik Ozebek, Valerija Seljak

POSLANICA MINISTRA OB SVETOVNEM DNEVU OSTEOPOROZE

Izrekam vam iskreno priznanje za vaše delo na področju preprečevanja in zdravljenja osteoporoze. Zahvala za organizacijo že tradicionalnega srečanja ob svetovnem dnevu osteoporoze gre predvsem Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in Goriškemu osteološkemu društvu iz Nove Gorice. Redna letna srečanja so izvrstna priložnost za izmenjavo izkušenj, posredovanje novih spoznanj in tudi za prijetno druženje. Obžalujem, da se srečanja ne morem udeležiti in vas osebno nagovoriti.

Osteoporoza je tiha bolezen, ki je spremljevalec vedno večjega števila ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Za njeno preprečevanje je najpomembnejša preventiva. Boj za zdrave kosti se začne že v otroštvu, zato je zelo pomembno, da živimo zdravo, da se zdravo prehranjujemo in smo telesno dejavni skozi celo življenje. Žal se mnogi še premalo zavedajo pozitivnih učinkov redne športne vadbe. Preprečevanje osteoporoze je učinkovitejše od njenega zdravljenja.

Za zmanjšanje pojavnosti osteoporoze sta potrebna športna aktivnost in zdrav način življenja že v otroštvu. Tu igrajo glavno vlogo vzgoja staršev, športnih pedagogov pa tudi starih staršev, ki že poznajo tegobe krhkih kosti.

Tudi za tiste, ki se z boleznijo že spopadajo, ni prepozno, saj jemanje zdravil v povezavi z redno in pravilno načrtovano telesno vadbo še dodatno poveča prirastek kostne mase.

Vadba mora biti redna in zmerna oziroma po meri vsakega posameznika. Naj postane zdrav način življenja, nekaj prijetnega, ne prisila.

Za konec bi vam rad zaželel obilo užitkov in prijetno druženje v tem vsebinsko in kulturno bogatem popoldnevu.

Dorijan Marušič, minister za zdravje

OSTEOTLON – skupaj za zdrave kosti v treh mestih po Sloveniji

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je s podporo pokroviteljev, podjetij Roche in GlaxoSmithKline, 23. oktobra uspešno izpeljala zadnjega od treh Osteotlonov, ki jih je organizirala v počastitev svetovnega dneva osteoporoze. Pred tem sta 9. oktobra Osteotlon gostila še Kranj in Ptuj. Dogodki so potekali pod sloganom "Skupaj za zdrave kosti".



Kranjskega osteotlona se je udeležil Mito Trefalt



Z osteotlonom so želeli spodbuditi nastanek društva tudi na Ptuj



Osteotlon v ljubljanskem Tivoliju
[Foto vseh fotografij: arhiv družbe Roche]

V Kranju so se udeleženci podali na ogled mestnega jedra in pošteno razgibali, na Glavnem trgu pri vodnjaku pa so se lahko pomerili v zabavno-nagradnem kvizu, prisluhnili nutricionistki Nevenki Kozjek in se okrepčali z mlečnimi izdelki, ki so bogat vir kalcija. Jesenska sobota je bila zunanjim aktivnostim naklonjena, saj je bilo zunaj kljub nizkim temperaturam prijetno toplo. Sončni žarki pa niso skoparili z vitaminom D. Prvega Osteotlona v Kranju se je udeležil tudi Mito Trefalt, legendarni televizijski voditelj, ki je v svojem nagovoru izpostavil pomen gibanja in telesne aktivnosti zlasti v zrelih letih, kar tudi sam pooseblja s svojo vitalnostjo in energijo.

Na Ptuj je bilo prav tako pestro, čeprav udeležba ni bila velika, saj tu nimajo društva bolnikov z osteoporozo. To je bil tudi razlog za organizacijo prireditve v tem mestu, torej približati tematiko javnosti in tako vzpodbuditi ustanovitev društva. Mimoidočim smo na stojnici pod kostanjem pri tržnici ponudili informacije o osteoporozi ter jim svetovali na prijeten način v pogovoru in ob okrepčilu z mlečnimi izdelki.

Tudi Ljubljana se je lepo odzvala. V Tivoliju se je zbralo dosti članic lokalnega društva, s svojo navzočnostjo je skupino nagovoril tudi slovenski telovadec in olimpijonec Miroslav Cerar, ki je prav tako poudaril pomen gibanja ter priporočil, naj se giblremo ob vsaki priložnosti.

Udeleženke so si ogledale ljubljansko mestno središče, med predavanjem strokovnjakinje za prehrano Marije Merljak pa so se seznanile z vrsto konkretnih in koristnih napotkov za zdravo prehranjevanje ter se okrepčale z mlečnimi izdelki. Vsi udeleženci Osteotlona so v zahvalo za sodelovanje prejeli priročen bel dežnik ter polno malho novih informacij in odgovorov na svoja vprašanja, sklenjena so bila nova poznanstva.

"Letos smo bili resnično zelo dejavni. Veliko pozornosti, časa, truda in energije smo namenili obveščanju, osveščanju, informiranju in zdravemu ter koristnemu druženju. Svetovni dan osteoporoze smo tokrat obeležili nekoliko drugače in odzivi naših članov in članic so zelo pozitivni. Veseli in zadovoljni smo, da nam je uspelo združiti prijetno s koristnim," je ob zaključku letošnjih aktivnosti v mesecu oktobru na temo osteoporoze svoje misli strnila predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore.

Desetletje gibal v novo desetletje

Desetletje gibal, kot se je imenovalo gibanje Svetovne zdravstvene organizacije in Organizacije združenih narodov, se je letos zaključilo, a dejavnost ni zastala. V naslednjih desetih letih se bodo prizadevanja za zmanjševanje posledic in stroškov mišično-kostnih bolezni vodila naprej, a pod geslom Gibajmo se (ang. keep people moving), dejavnosti pa bodo usmerjene tudi v promocijo mišično-kostnega zdravja, v ozaveščanje ljudi in spodbujanje razvoja znanosti v tej veji medicine.

Slovenija se je gibanju pridružila že leta 2001, njeno nacionalno ekspertno skupino pa je podprla tudi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Radko Komadina, Janez Preželj, Samo K. Fokter in Mateja Rok Simon so delovanje v Sloveniji takole opisali v septembrski številki Zdravniškega vestnika: „Slovenija se je pridružila Desetletju gibal leta 2001. Ustanovili smo nacionalno ekspertno skupino. Na pobudo ortopedov in travmatologov sta Ministrstvo za zdravje in urad SZO v Sloveniji imenovala nacionalnega koordinatorja. Marca 2001 smo se sestali ortopedi, travmatologi, revmatologi, fizioterapevti, endokrinologi, ginekologi, specialisti družinske medicine, specialisti medicine dela in epidemiologi. Naš predstavnik je že oktobra 2001 sodeloval na koordinatorskem sestanku v New Yorku. Ob podpori Ministrstva za zdravje in Inštituta za varovanje zdravja smo pritegnili k sodelovanju izvajalce, raziskovalce in predstavnike bolnikov. Slovenija je ena od 63 držav, ki so z neposrednim podpisom podprli deklaracijo Desetletje gibal.“

Delovanje nacionalne ekspertne skupine je bilo usmerjeno na pet področij:

- otroški skelet,
- bolezni, okvare in poškodbe hrbtenice,
- vnetne in degenerativne spremembe na sklepih,
- osteoporozo in zlomi ter
- revmatske bolezni gibal.

Popravek

V prejšnji številki Sončnice smo v prispevku Gostoljubna Koroška pod fotografijo Ivarčkega jezera zapisali, da je bil to kraj druženja mežiških rudarjev. Bojana Božinovski nas je opozorila, da so območje Ivarčkega jezera finančno podprli in urejali delavke in delavci bivše Železarne Ravne. Morda je tja kdaj zašel kakšen od rudarjev iz Mežice, vendar to ne pomeni, da je to bil kraj njihovega množičnega druženja. Prizadetim se opravičujemo!

Skupina je v tem času dosegla nekaj vidnejših uspehov, vendar avtorji prispevka opozarjajo na številne probleme, ki zahtevajo rešitve. Mednje sodijo:

- dolge čakalne dobe na specialistične preglede,
- dostopnost do učinkovitega zdravljenja z biološkimi zdravili,
- dolge čakalne dobe na sklepne vsadke,
- manj učinkovito preprečevanje osteoporoze, saj nediagnosticirani bolniki prvo meritev kostne gostote plača iz svojega žepa (bolniki s primarno involutivno osteoporozo so samoplačniki),
- preveč cestnoprometnih poškodb v Sloveniji,
- omejevanje dostopnosti do medicinske rehabilitacije in zdraviliškega zdravljenja pri starostnikih po zlomu zaradi krhkosti kosti ipd.

“Problematika bolezni, poškodb in okvar gibal je večplastna ter zahteva interdisciplinarno obravnavo. S tvornim dialogom med bolniki, civilno družbo, industrijo, raziskovalci in izvajalci zdravstvenega varstva, z nevladnimi organizacijami in z ministrstvi bomo probleme reševali, vendar se nam dokončna rešitev problema zaradi starajočega se prebivalstva odmika v prihodnost,” so še zapisali prof. dr. Radko Komadina, prof. dr. Janez Preželj, mag. Mateja Rok Simon in doc. dr. Samo K. Fokter.

Namenite nam del dohodnine

V skladu z Uredbo o namenitvi dela dohodnine za donacije lahko vsi davčni zavezanci do 0,5 odstotka odmerjene dohodnine namenite enemu ali več upravičencem s seznama, ki ga je določila vlada. Vsi, ki bi želeli del vaše dohodnine nameniti Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, lahko to storite kadarkoli na spletni strani eDavki ali pa pošljete izpolnjeno in podpisano zahtevo (najdete jo tudi na spletni strani Davčne uprave RS) na pristojni davčni urad. Posredujete le svoje podatke (ime, naslov in davčna številka) in podatke o naši Zvezi (Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana, davčna številka 15782683).

Ta možnost vam osebno ne prinaša dodatnih stroškov, nam pa bi olajšala delovanje in omogočila še uspešnejše delo na vseh področjih.

Vnaprej se vam zahvaljujemo za prejete donacije.

(Z)migajmo se za zdravje žensk

Vrnimo se še malo v pomlad. Konec maja je v ljubljanskem Tivoliju potekal prvi dobrodelni dogodek (Z)migajmo se. Akciji se je pridružila tudi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in skupaj z ostalimi sodelujočimi s tem obeležila mednarodni dan aktivnosti za zdravje žensk. Pokroviteljstvo nad dogodkom sta sprejela predsednik države dr. Danilo Türk in njegova soproga, ki sta se dogodka tudi aktivno udeležila. Srečanje se je začelo s pohodom in

tekom, nadaljevalo z brezplačnimi preventivnimi pregledi, delavnicami in zabavnim programom. Zbrana sredstva od simbolične štartnine so organizatorji v celoti razdelili med sodelujoča društva. Društva pa smo ob tem opozorila, da imajo slovenske ženske v družini izključno vlogo negovalk, pri tem pa pozabljajo na lastno zdravje. Z dogodkom smo jih želeli vzpodbuditi, da storijo korak naprej za daljše, bolj zdravo in srečnejše življenje.

Ne uklonite se osteoporozi



Dogodek ob svetovnem dnevu osteoporoze je v središču Ljubljane zbral množico ljudi [Foto: Aleksandra Brinjšek]

Svetovnemu dnevu osteoporoze je ljubljansko društvo bolnikov z osteoporozo ob podpori družbe Servier na Prešernovem trgu v središču Ljubljane namenilo tudi srečanje pod geslom »Ne uklonite se osteoporozi«. Soproga predsednika republike Barbara Miklič Türk, ki je podpornica Zveze, je izpostavila predvsem enkratno pozitivno energijo, ki jo izžarevajo članice društev bolnikov z osteoporozo. Prepričana je, da bodo tudi v prihodnje naredile ogromno, če bodo še naprej opravljale svoje delo s takim veseljem. »Smeh in veselja sta pol zdravja«, je še dejala. Zoran Janković, župan Mestne občine Ljubljana, častne pokroviteljice dogodka, pa je v svojem pozdravu dopolnil pregovor: »Druga polovica zdravja pa sta gibanje in pokončna drža.« Maja Živec Kozlevčar, dr. med., specialistka fizioterapije in rehabilitacijske medicine, je v kratkem predavanju osvetlila pravila dobrega

kostnega zdravja in pomembnost vpliva na otroke in vnuke. Obiskovalcem prireditve je bilo na voljo tudi brezplačno merjenje kostne gostote z UV-žarki. Predstavnice koprskega in kranjskega društva bolnikov z osteoporozo so s svojimi nastopi poudarile pomembnost redne telesne vadbe in prikazale pravilno izvajanje gibalnih vaj. Pridružil se jim je tudi eden najuspešnejših slovenskih telovadcev Aljaž Pegan, ki se zaveda, da je v življenju potrebno vztrajati takrat, ko je najtežje. Letos je zaradi stare poškodbe hrbta po 13 letih prvič ostal doma, namesto da bi se udeležil svetovnega prvenstva. Za dobro vzdušje je poskrbela Alenka Godec. Prisotni so ob zaključku sprejeli tudi zavezo trdnosti: »Nočem se predati, zato me ni strah vzeti življenja v svoje roke. Danes obljubljam, da se ne bom uklonila osteoporozi in se bom borila zase, za kakovostno življenje, za svojo trdnost, svojo moč.«

Obletnica je spomin na dogodek pred nekim določenim časom. Obletnica je lahko slovesna, spominska, zabavna, žalostna, daljna in taka iz bližnje preteklosti.

Tudi nekatera naša društva so že praznovala svojo, največkrat deseto, obletnico delovanja. Zato je prav, da se spomnimo, da je 22. novembra 2010 minilo 10 let, odkar se je sedem društev za osteoporozo, ki so takrat delovala po Sloveniji, odločilo, da ustanovijo Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki bo na državni ravni njihov glavni predstavnik.

Ta odločitev je bila takrat nujna, ker eno samo društvo ni moglo zastopati vedno večjega števila članic. Prav zastopanje članic iz vse Slovenije pa je bilo pogoj za pridobivanje sredstev iz Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in od generalnih sponzorjev.

Deset let je relativno dolga doba in v tem času se je veliko spremenilo. Danes Zveza šteje že 16 društev, ki se zavedajo, da je prav ta povezava v državnem merilu prinesla bolnikom z osteoporozo več priznanja in upoštevanja. Najbrž mnogi niti ne vedo, da smo v naših začetkih bili samo nepotrebne težnobe z boleznijo, ki sploh ni bolezen, ampak samo splošno stanje vseh starejših oseb. Takratno delovanje prvih društev in Zveze pa je še toliko živo, da je prav ob jubileju izreči zahvalo gospem, ki so v tistem času vsaka v svojem okolju skupaj z ljubljanskim društvom orale ledino. Lepo pozdravljene:

Magda Rajer v Novi Gorici, **Dragica Žlebnik** s sopodpisnikom dr. Menartom, takrat v Banovcih, **Vida Orbanič** iz Izole, **Danica Šanc** iz Trbovelj, **Eva Orač** iz Celja, **Marija Gros** s pokojno dr. Alenko Pegam in še vedno aktivno podpisnico **Mileno Zupin** iz Kranja.

Tako torej tudi Zveza bolnikov z osteoporozo Slovenije obeležuje deseto obletnico začetka svojega obstoja. Za prihodnja leta ji želimo veliko energije in uspešnega dela na čelu s predsednico gospo dr. Dušo Hlade Zore.

Vera Grünfeld,

podpisnica Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Obletnica



Vera Grünfeld (v sredini) v družbi dveh sestra

Takole se društvom za njihovo zavzetost in zagon pred desetimi leti zahvaljuje Vera Grünfeld, kako se tistih časov spominjajo predsednice ostalih društev, ki so podpisale pogodbo o ustanovitvi Zveze, si preberite v nadaljevanju. Z njimi smo se pogovarjali v uredništvu Sončnice.

Dunja Ražman, Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije

Dunja Ražman je bila prva predsednica društva na Obali, na čelu pa ni ostala dolgo, saj je zaradi druge bolezni in obveznosti krmilo kmalu predala Vidi Orbanič. „Naša glavna skrb pri podpori ustanovitvi Zveze društev bolnikov z osteoporozo je bila skrb za bolnike: kako jim pomagati, da bodo pravilno obveščeni o bolezni, da bo to znanje strokovno in vodeno z enega mesta. Nadejali smo si tudi pomoči, ki bi nam jo bolniki in zdravniki lahko posredovali iz prve roke, ne smemo pa zanemariti tudi finančnih ugodnosti. Saj veste, denar je vedno problem,“ nam je zaupala Dunja. „Pri ustanavljanju našega društva na Obali nam je veliko pomagala Dragica Kozina, zdravnica v termah Talaso Strunjan,“ pravi Dunja in dodaja, da je zdravničina zasluga tudi to, da je članstvo v društvu hitro naraščalo. Začeli so z organizirano telovadbo, gibanjem in ozaveščanjem o bolezni ter zdravi prehrani. Dunja se vsako leto veseli predvsem decembrskega zaključnega srečanja. „To bi morali videti, kakšno veselje in kakšna energija!“ je navdušena, bralkam in bralcem Sončnice pa ob prihajajočih praznikih želi mir v duši. „Glejte nase, skrbite za zdravje, predvsem pa za sabo pustite vse slabo.“

Milena Zupin, Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

„Ne morem verjeti, da je od tega že deset let,“ je dejala Milena, ko smo jo poklicali in prosili za krajši pogovor o ustanovitvi Zveze. „Takrat smo si od nje želeli, da bi se vedenje o osteoporozi dobro in hitro širilo, da bi imeli pomoč pri



Milena Zupin

zdravljenju, predvsem pa smo si veliko obetali od preventivnih akcij." Milena je predsednica kranjskega društva že deseto leto, vedno vpeta v dogajanje, zato tudi lahko pove, "da vsi potenciali delovanja Zveze še niso izkoriščeni." "Še vedno premalo delamo na preventivi, v naše programe bi morali zajeti tudi zaposlene in srednješolce," je prepričana Milena. "V desetih letih se je sorazmerje članstva v Zvezi spremenilo. Število društev se je več kot podvojilo, kranjski članice in člani pa v Zvezi predstavljajo več kot petino članstva. In ker v Zvezo nismo združeni samo zato, da se srečamo in poklepeta, ampak imamo skupne programe, ki jih prijavljamo za sofinanciranje Fundaciji za invalidske in humanitarne organizacije, bi bilo nekako logično, da pričakujemo sorazmerni del te pogače, pa se to žal ne zgodi," opozarja Milena. A v društvu pozitivno razmišljajo, njihovo vodilo pa ostaja aktivno gibanje, ozaveščanje o dejavnih tveganjih in zdravo življenje. S tem želijo zgled dajati tudi svojim vnukom in pravnukom. Ob novem letu Milena vsem vošči sreče in veliko pozitivnega razmišljanja.

Magda Rajer, Goriško osteološko društvo

Ko je Magda Rajer s sopodpornicami pred 13 leti ustanavljala društvo v Novi Gorici, si je od krovne Zveze želela predvsem sodelovanja na strokovnem področju. "Potrebovali smo nasvete in navodila, kako strokovno ravnati, kako voditi in organizirati društvo, seveda pa tudi finančno pomoč. Takrat se je namreč pokazala možnost, da lahko skupaj kandidiramo za sredstva Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij," pravi Magda. Društvo je vodila osem let, o učinkovitosti Zveze pa pravi, "da nikoli ni tako, da ne bi bilo lahko še bolje, a kolikor sem seznanjena, Zveza in društva danes lepo sodelujejo." Pravi, da se je skozi pozitiven odziv članic pokazalo, kako pomembno je bilo ustanoviti društvo, predvsem je slednje veliko pozitivnega prineslo za ženske, ki so ostale same ali ovdovele. Sama se zelo rada spominja izletov, ko so prečesale celo Slovenijo, še danes pa kljub svojim 89 letom hodi na plavanje in jogo. In sije od življenja. Ob praznikih pa sporoča: "Družite se med seboj!"

Danica Šanc, Društvo osteoporoze Trbovlje

Danica Šanc je trboveljsko društvo od ustanovitve vodila osem let, glavna misel ob ustanavljanju Zveze pa je bila, da bodo skupaj lažje reševali probleme. "Tudi finančno lahko skupnost več naredi kot posameznik," pravi Danica. Prepričana je, da jim je Zveza veliko pomagala predvsem po strokovni plati. Danica je trenutno včlanjena v ljubljansko društvo, na svoje delovanje v trboveljskem pa ima lepe spomine. "Društvo je lepo zaživelo, veliko dela smo vložili, veliko je bilo pogovorov, nismo pa bili usmerjeni samo strogo v osteoporozo, ženskam smo velikokrat pomagali tudi pri njihovih drugih težavah," se spominja Danica. Ob prihajajočih praznikih članicam in članom želi, da bi se še bolj trdno povezali med seboj, saj bodo s skupnimi močmi močnejši. "Pa veliko zdravja in pokončne drža," še dodaja.



Magda Rajer

Eva Orač, Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje
Eva Orač, ki je predsedovanje društvu naslednicam predala lani, priznava, da na samem začetku niso imele jasne predstave, kako se bo Zveza razvijala naprej, a prav boljše zavedanje o bolezni je pripomoglo, da je iz pogovorov nastal tudi prvi delovni načrt. "V Zvezi smo peljali veliko skupnih akcij z istim konceptom, zato je bilo povezovanje dobrodošlo," pravi Eva in dodaja, da je Zveza svoje delovanje upravičila predvsem na področju ozaveščanja o bolezni. Še pred ustanovitvijo celjskega društva je iz Ljubljane dobila spisek žensk, ki bi se želele vključiti v društvo. "Začela sem vrteti telefonske številke, prvič smo se dobile v enem izmed celjskih lokalov. Mislim, da nas je bilo 17, naslednje leto pa v društvu že 100," se spominja Eva. Prepričana je, da je bila osteoporozo ena izmed redkih bolezni, o kateri sta se zavest in znanje tako hitro širila. Vse to je zasluga aktivnih društev in Zveze. Pred prazniki si želi, da bi osteoporozo počasi izginila iz seznama bolezni, saj je na voljo dovolj učinkovitih zdravil, ženskam pa polaga na srce, naj skrbijo tudi zase in ne le za druge.

Dragica Žlebničnik, Društvo za osteoporozo Pomurja

Dragica Žlebničnik je društvo v Pomurju vodila približno štiri leta, skupaj z dr. Tomislavom Menartom pa podpisala tudi pogodbo o ustanovitvi Zveze. Društvo ima korenine v njenem padcu. „Če ne bi padla, verjetno nikoli ne bi razmišljala o ustanovitvi društva,“ je prepričana Dragica. Nato ji je Vera Grünfeld nekoč omenila, da bi bilo mogoče dobro ustanoviti zvezo društev. „In sva začeli,“ se spominja Dragica, veliko sta sodelovali tudi z Marijo Gros iz Kranja. Vse ni šlo gladko, saj je bilo potrebno pripraviti vse potrebne dokumente in statut ter ga tudi večkrat popraviti, pripoveduje Dragica in dodaja, da

je bil namen Zveze predvsem povezati samostojna društva in jim nuditi pomoč. „Društva so potrebovala nekoga, na katerega se lahko naslonijo,“ meni Dragica. „Veste, takrat se je o osteoporozi zelo malo vedelo, mnogi besede še pravilno izgovoriti niso znali,“ pojasnjuje. Med oranjem ledine se je pokazalo, kako pomembno je bilo ustanoviti Zvezo, saj so si predsednice društev preko nje lahko izmenjevale ideje, izkušnje, se pogovarjale in ustvarjale. „Veliko zaslug pri tem ima prav Vera,“ je prepričana Dragica. Ob prihajajočem letu vsem vošči veliko uspeha, pa ne samo pri delu, temveč tudi pri zdravljenju.

Le kaj bi brez njih ...



Vita Kmetič

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije že več let sodeluje z medicinskima sestrama Vito Kmetič in Angelco Zver, ki pomagata pri merjenjih mineralne kostne gostote. Zagotovo se je večina od vas z njima že kdaj srečala. Vito predstavljamo tokrat, Angelco pa boste spoznali v prihodnji številki Sončnice.

Vita Kmetič, višja medicinska sestra

Ko smo poklicali Vito Kmetič v Ljubljano, se je pripravljala na ponedeljkov odhod v Maribor, kjer sta s tajnico Zveze Alenko Tavčar izvajali meritve kostne gostote. Vita pri merjenjih sodeluje že od leta 2003, ko so jo prosili za pomoč pri merjenju mineralne kostne gostote z ultrazvokom. Ker je upokojena višja medicinska sestra, ji delo ni bilo tuje in ga je z veseljem sprejela. „Z veseljem grem tudi na teren,“ pravi Vita.

Ob meritvah je prečesala domala vso Slovenijo, najpogostejše pa Prekmurje, Koroško, Dolenjsko in Primorsko. Največ dela ima okrog svetovnega dne osteoporoze in spomladi, ljudje pa se za meritve zelo zanimajo. „Pogosto opravimo med 60 in 80 meritev v enem dnevu, imeli pa smo jih tudi že čez sto,“ pripoveduje Vita. Da je presejalni test zelo pomemben, priča njen podatek, da približno tretjino udeležениh pošljejo na nadaljnje meritve, na denzitometrijo. Opaža, da so ljudje o bolezni vedno bolj seznanjeni in ponavadi tudi zelo hvaležni za možnost, da si lahko izmerijo mineralno kostno gostoto. „Slabih izkušenj na terenu nimam, kvečjemu pozitivne,“ še dodaja Vita in zaključí, da je zelo vesela, če lahko ljudem pomaga in zanje nekaj naredi. Bralcem pa sporoča, naj pazijo na svoje zdravje, naj se zdravo prehranjujejo in veliko gibajo, da se bodo izognili zlomom.

Zdravniki so naša strokovna podpora

Doc. dr. **Tomaž Kocjan**, dr. med.

Tomaž Kocjan je endokrinolog, ukvarja se s hormonskimi motnjami ter z osteoporozo in drugimi boleznimi kosti. Je član evropske posvetovalne skupine za osteoporozo, avtor več knjig in priročnikov, med drugim tudi brošure Vse, kar moramo vedeti o osteoporozi. Bralci Sončnice ga poznate po številnih strokovnih člankih, že od samega začetka pa je bil Zvezi in društvom vedno pripravljen priskočiti na pomoč tudi pri pripravi strokovnih predavanj. Hkrati je član strokovnega sveta Zveze.

Prof. dr. **Janez Preželj**, dr. med.

Specialist endokrinolog je bil do nedavna predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, trenutno je na oddelku zaposlen ko svetovalec – višji svetnik. Od leta 2000 je redni profesor pri katedri za interno medicino Medicinske fakultete v Ljubljani. Je član mednarodnih, evropskih in ameriških endokrinoloških združenj. Zvezi je pomagal pri razgovorih z Ministrstvom za zdravje, na spletnem portalu in forumu med.over.net pa odgovarja na vprašanja, povezana z osteoporozo.

Doc. dr. **Marija Pfeifer**, dr. med.

Je specialistka interne medicine, konzultant iz endokrinologije in trenutno vodja endokrinološkega oddelka v UKC Ljubljana. Na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani je izredna profesorica za interno medicino, njeno raziskovalno delo pa je usmerjeno v nevroendokrinologijo, posebej jo zanimajo rastni hormon in aterogeneza, moški hipogonadizem, sindrom PCO in insulinska rezistenca ter vitamin D. Dejavnica je kot recenzentka strokovnih revij, organizatorica podiplomskega tečaja iz endokrinologije in predsednica programskega odbora zadnjih treh slovenskih endokrinoloških kongresov. Z Zvezo sodeluje pri pripravi strokovnih predavanj.

Dr. **Radko Komadina**

Radko Komadina je bil med letoma 2002 in 2006 strokovni direktor Splošne bolnišnice Celje. Leta 2000 ga je Ministrstvo za zdravje imenovalo za nacionalnega koordinatorskega Svetovne zdravstvene organizacije za bolezni, okvare in poškodbe gibal (Desetletje gibal). Ustanovil je projektno skupino na nacionalnem nivoju. Je član številnih združenj in izredni profesor na katedri za kirurgijo Medicinske fakultete v Ljubljani. Z Zvezo sodeluje od samega začetka.

Doc. dr. **Samo Karel Fokter**, dr. med.

Mariborčan Samo Karel Fokter je specialist ortoped. Zaposlen je kot predstojnik Oddelka za ortopedijo in športne poškodbe Splošne bolnišnice Celje. Je stalni sodni izvedenec za ortopedijo in aktualni predsednik Združenja ortopedov pri Slovenskem zdravniškem društvu. Velik del svojega prostega časa posveča prostovoljnemu delu v Gorski reševalni službi Slovenije. V času podiplomskega študija se je intenzivno ukvarjal z operativnim zdravljenjem bolezni in poškodb ramenskega sklepa, v zadnjem času pa se posveča predvsem kirurškemu zdravljenju hrbteničnih obolenj, izkušnje ima tudi pri zdravljenju težav s kolki, koleni in stopali. Na letošnjem srečanju ob svetovnem dnevu osteoporoze je pripravil predavanje z naslovom Možnosti zdravljenja osteoporotičnih zlomov vretenc.

Maja Kozlevčar Živec, dr. med.

Je specialistka fizikalne medicine in vodi zasebno ambulanto za osteoporozo. Njeno področje dela so fizikalna in rehabilitacijska medicina, tehnike za lajšanje bolečin in splošna fizioterapija. Njena energična predavanja so popestrila marsikatero predavanje naših društev, med drugim ob letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze, kjer je v Šempetru pri Gorici in Ljubljani spregovorila o tem, kako z gibanjem gradimo kosti v mladosti in s tem preprečujemo zlome vretenc v starosti. V Kranju ima enkrat mesečno tudi posvetovalnico za bolnike z osteoporozo.

Sodelovanje z državo

Zveza z Ministrstvom za zdravje sodeluje v okviru projekta Stoj pokončno 2008-2010. Na ministrstvo smo naslovili pobudo o brezplačnem merjenju kostne gostote po 65. letu starosti, rešitev še čakamo. Pri naših akcijah nas podpira soproga predsednika države Barbara Miklič Türk, na ravni Evropske unije pa so sodelovanje z Zvezo potrdili evropski poslanci Lojze Peterle, Ivo Vajgl in Romana Jordan Cizelj. Izrazili so pripravljenost za sodelovanje v Interesni skupini za osteoporozo pri Evropskem parlamentu.

Sodelovanje z nevladnimi organizacijami

Zveza sodeluje predvsem z društvu, ki se ukvarjajo s sorodno problematiko: Slovenskim osteološkim društvom, Europa Donno, Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Zvezo društev diabetikov Slovenije, Zvezo društev upokojencev Slovenije, delno tudi s Slovensko filantropijo.

Drage gospe, v veselje mi je bilo sodelovati z vami!

Ko sem dobila povabilo, da napišem nekaj svojih vtisov za Sončnico ob 10-letnici delovanja Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, sem se, po pravici povedano, počutila zelo počaščeno. Na naše sodelovanje me namreč vežejo res lepi spomini, ki segajo že v leto 2005, ko sem prvič v imenu družbe Roche navezala stike z gospo predsednico društva Dušo Hlade Zore.

Že prvi vtisi so bili, vsaj na moji strani, zelo pozitivni. Fascinirala me je njena energija, veselje do dela, predvsem pa jasno začrtani cilji in velika predanost svojemu delu. V stiku sva bili skoraj vsak teden, včasih tudi vsak dan. Skupaj sva organizirali številne aktivnosti od ultrazvočnih presejalnih in denzitometričnih meritev, aktivnosti ob svetovnem dnevu osteoporoze, podpornega programa *Danes je moj dan!* pa do priprave nove številke Sončnice. Kadar sem odšla iz pisarne na sestanek, sem rekla samo: »Zmenjena sem z gospo,« in vsi so vedeli, da imam sestanek s predsednico ZDBOS. Še danes, ko imam v službi druge zadolžitve in z ZDBOS sodeluje sodelavka, se kdo pošali ob mojem odhodu iz pisarne na zunanje sestanke: »A se spet dobiš z gospo?«

Kolikor sem v vseh teh letih uspela spoznati delovanje Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, lahko rečem, da je vaša zveza vzorčni primer odlično organiziranega in vodenega povezovanja društev, ki vestno in po začrtani poti izpolnjuje svoje poslanstvo. Skoraj vsako leto sem se udeležila proslave

ob svetovnem dnevu osteoporoze in vedno znova so me navduševali veselje, zanos in zavzetost, ki jih je bilo čutiti na vsakem koraku in pri vsaki članici kateregakoli društva. Prav posebno imam v spominu hudomušne plesne točke, ki so poživljale prireditve. Osupljivo pa je predvsem dejstvo, da se tega srečanja vsako leto udeleži toliko ljudi! Po udeležbi se z lahkoto kosa z najprestižnejšimi kulturnimi prireditvami pri nas.

Kot pripadnica farmacije sem ob sodelovanju z ZDBOS dobila vpogled tudi na drugo stran, to je na stran bolnic, njihovih težav in problemov, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju. Moje delo je tako dobilo dodaten smisel in motivacijo, za kar se zahvaljujem vsem, s katerimi sem sodelovala.

Ob deseti obletnici vam, drage članice društev in Zveze, želim predvsem veliko zdravja in nikar ne izgubite svojega zanaša in veselja, ki vas dela tako enkratne!

Petra Rupar,
Roche farmacevtska družba, d. o. o.



Petra Rupar [Foto: osebni arhiv]

Soustvarjajmo v skupno dobro

Podjetje Fidimed že vrsto let uspešno sodeluje s članicami Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Vedno znova z veseljem organiziramo sestanke regijskih društev in se na prijetnih večernih srečanjih skupaj z vodilnimi slovenskimi strokovnjaki iz vrst zdravnikov specialistov posvečamo izbranim strokovnim temam. Poleg zanimivih novosti s področja osteoporoze obravnavamo tudi druge aktualne zdravstvene tematike, kot so sodobne oblike pomoči pri obrabi sklepov ali učinkovita naravna zdravila za tegobe v klimakteriju.

Dejavne in iskričevega duha polne članice društev nas nenehno presenečajo in navdihujejo s svojo vedoželjnostjo, vedrino in odločenostjo, da za svoje zdravje in dobro počutje naredijo vse, kar je v njihovi moči.

Sodelovanje z društvi za osteoporozo je za zaposlene v Fidimedu dragocena spodbuda za še bolj kakovostno delo – za posodabljanje naših izdelkov v skladu s sodobnimi smernicami in željami članic ter uvajanje dodatnih oblik pomoči uporabnicam naših izdelkov, kot je na primer na novo odprta Fidimedova posvetovalnica 080 32 35, kjer je članicam društev in ostalim na voljo naša magistra farmacije za dodatna pojasnila in odgovore na vprašanja.

Zvezi, vsem članicam društev in vsem bolnicam z osteoporozo se kolektiv Fidimeda ob tej priložnosti iskreno zahvaljuje za dolgoletno plodno in prijetno sodelovanje s toplo željo, da tudi v prihodnje soustvarjamo v skupno dobro.

Ekipa družbe Fidimed

Trdno partnerstvo za trdne kosti

Desetletnica Zveze? Prva misel je seveda: kako, a že? Spet nam najprej pade na pamet tista floskula o hitri minljivosti časa. Ko pa se natančneje ozremo in malo pretresemo, kaj vse se je v tem času zgodilo, vendarle ugotovimo, da se poznamo in sodelujemo že celo večnost.

MSD je zagotovo tudi globalno eden najzgodnejših podpornikov gibanja proti osteoporozi. Zato ni nenavadno, da smo z navdušenjem podprli Vero, ki je na pobudo dr. Kocijančičeve ugriznila v jabolko ustanavljanja prvega slovenskega društva bolnikov z osteoporozo v Ljubljani. Nismo pričakovali, da bodo zgledu Ljubljane tako hitro sledili mnogi drugi slovenski kraji in da se bodo lokalna društva že čez tri leta povezala v nacionalno združenje oziroma Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Strinjamo se z Verino izjavo, izrečeno kmalu po začetku našega sodelovanja, da so društva marsikateri ženi popestrila življenje in, kar je še pomembneje, preprečila prenekateri zlom.

Z veseljem poudarimo, da nikoli ni šlo zgolj za sponzorsko sodelovanje in da smo se "ujeli" že na samem začetku. Sodelovanje je z leti preraslo v trdno partnerstvo. Skupaj smo pripravili kar nekaj aktivnosti, predvsem tistih okrog 20. oktobra.

Najbolj se nam je zasidralo v spomin leto 2005, ko smo osteoporozo dobesedno postavili pod žaromet in tako tudi poimenovali skupni dogodek. Ohrabreni s šokantno razstavo aktov fotografa Olivera Toscanija smo si drznili Duši predlagati, da ob svetovnem dnevu tudi pri nas na nekonvencionalen način opozorimo na osteoporozo. Predlagali smo modno revijo članic društev. Seveda oblečenih in do potankosti urejenih. Na prvo žogo smo sicer med članicami poželi nekaj začudenja, saj česa takega res niso pričakovale, potem pa so se druga za drugo vživele, se opogumile in na modni pisti resnično



Drzen predlog o modni reviji je obrodil sadove [Foto: arhiv MSD]

zacvetele. Osteoporoza je našla mesto celo na modnih, ne le na zdravstvenih straneh revij in časopisov. "Naj ljudje ne mislijo, da diagnoza osteoporoze pomeni konec življenja," so se strinjale druga za drugo. Uresničitev ideje je brez zadržkov omogočil ljubljanski Emporium.

Leto kasneje smo skupaj pozdravili vitamin D na Dobrovem v Goriških brdih. Rokave je zavihalo 20 tekmovalk, članic petih lokalnih društev. Njihova naloga je bila pripraviti najokusnejšo jed, čimbolj bogato z D-vitaminom. S spretnim vihtenjem kuhalic so potrdile, da dobro delujejo v skupini, da držijo skupaj in da si rade pomagajo, kar je tudi osnovni namen društev.



Pozdrav vitaminu D na Dobrovem [Foto: arhiv MSD]

Lanska ideja se je porodila že pred poletjem, ko smo skupaj pozvali članice k ureditvi njihovih domačih vrtov. V času bujne rasti in cvetenja je vrtove ovekovečila fotografinja Manca, razstavo najlepših fotografij pa smo ob podpori Mestne občine Ljubljana pripravili ob svetovnem dnevu na Prešernovem trgu.

To je nekaj drobtin naše skupne zgodovine, ki nas je močno povezala. Namen izpeljanih akcij je bil in ostaja opozarjati na tiho epidemijo, ki se z daljšanjem življenjske dobe nezadržno širi, z ustrezno skrbjo zase pa jo lahko odložimo v kasnejšo starost.

Verjamemo, da bodo naše skupne akcije še naprej dosegale svoj namen in da bo Zveza še naprej uspešno družila in povezovala ljudi, preprečevala zlome, utrjevala kosti.

Čestitke in pohvale vsem skupaj in vsakemu posebej.

Ekipa družbe MSD

Aktivno proti bolezni



Tečaj nordijske hoje v Preddvoru [Foto: arhiv družbe Servier]

Osteoporoza je v Sloveniji dobro poznana bolezen in pri tem ima gotovo zelo pomembno vlogo Zveza društev bolnikov z osteoporozo, ki že deset let s svojim delom pomaga pri prepoznavanju in zdravljenju te kronične bolezni. V podjetju Servier smo ponosni, da z Zvezo že vrsto let sodelujemo, saj se zavedamo, da lahko bolniki z boljšim poznavanjem bolezni aktivno prispevajo k svojemu boljšemu počutju in preprečevanju zlomov.

Podjetje Servier je francosko neodvisno farmacevtsko podjetje, predano razvoju inovativnih zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni, ki predstavljajo velik zdravstveni in družbeni problem. Glavna področja raziskav so usmerjena na osteoporozo, sladkorne bolezni, srčno-žilne bolezni in bolezni ven.

Pri zdravljenju kroničnih bolezni je zelo pomembno, da bolnik dobro pozna svojo bolezen, dejavnike tveganja, preventive ukrepe, prav tako svoja zdravila in da upošteva nasvete zdravnika. V ta namen smo jeseni 2009 ustanovili prvi podporni interaktivni program za vse bolnike z osteoporozo, ki je dostopen na spletni strani www.trdna.si. Program vključuje poučne video posnetke o bolezni, preprečevanju zlomov, zdravljenju, zdravem načinu življenja, prikazana sta postopek meritve mineralne kostne gostote in vaje, ki so primerne za bolnike z osteoporozo...

Pod okriljem podpornega programa trdna.si smo v letošnjem letu začeli organizirati tečaje nordijske hoje za članice različnih društev. Pozno spomladi je tečaj potekal v okolici Velenjskega jezera, jeseni pa v Preddvoru. Zanimanje je bilo veliko in udeležba na obeh tečajih številna, saj se članice dobro zavedajo pomena, ki ga ima gibanje na zdravje in posledično tudi na upočasnitev bolezni, kot je osteoporozo. Tečaja nordijske hoje sta potekala pod vodstvom prim. dr. Janeza Polesa iz Bolnišnice Topolšica, ki se s tovrstno aktivnostjo ukvarja že več let. Na tečajih tako s svojo izkušnostjo in profesionalnim pristopom poskrbi za sprostitev udeležencev in njihovo dobro počutje, hkrati pa za pravilno izvedbo nordijske hoje. Tečaje nordijske hoje bomo organizirali tudi v naslednjem letu.



Udeležence ob svetovnem dnevu osteoporoze sta pozdravila Barbara Miklič Türk in Zoran Jankovič [Foto: Marko Ocepek]

Ponosni smo, da smo lahko v Ljubljani pomagali pri organizaciji prireditve ob letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze. Menimo, da smo vsi, ki smo se te prireditve udeležili, pridobili veliko energije in motivacije, da se ne ukлонimo osteoporozi, ne glede na to, koliko smo stari. Predvsem pa so članice ljubljanskega, kranjskega in koprškega društva vsem prisotnim sporočile, kako pomembno je vzeti življenje v svoje roke ter se aktivno zoperstaviti bolezni. Prireditev je potekala na Tromostovju, kjer so mimoidoči lahko prejeli koristne nasvete o preventivnih ukrepih proti osteoporozi. Množico zbranih so nagovorili predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore, ljubljanski župan Zoran Jankovič in žena predsednika države Barbara Miklič Türk. Interaktivno strokovno predavanje je vodila Maja Kozlevčar Živec.

Osteoporozo je doživljenjska bolezen, ki prizadene veliko ljudi, saj kar polovica žensk po 50. letu doživi osteoporozni zlom. Zlomi pa imajo velik vpliv na kakovost življenja. Želimo, da bi bilo naše sodelovanje tudi v prihodnje uspešno, predvsem pa, da bi lahko pripomogli k večji ozaveščenosti bolnikov, ki se soočajo s to boleznijo.

Ekipa podjetja Servier Pharma

Osteoporoza, le zakaj je tebe treba?



O osteoporozi smo pisali že večkrat. In o osteoporozi že nekaj časa ne moremo napisati nič novega, zato se komu morda taki članki zdijo dolgočasni ali nepotrebni, vendar imajo resen in koristen namen: osveščati in obveščati. Da si znamo pomagati, da lahko prepoznamo morebitne znake bolezni, in da ob pravem času obiščemo zdravnika. In to pred zlomom, ki je lahko tudi usoden. Pa vendar ta članek prinaša kar nekaj novosti na področju zdravljenja kronične bolezni, ki doleti vsako drugo žensko in petega moškega po 50. letu starosti.

Osteoporoza na hitro

Osteoporozo so nekdaj povezovali izključno s staranjem in je niso prepoznali kot bolezen. Osteoporoza je bolezen kosti, ki postajajo krhkejše. Nastane zaradi različnih vzrokov, med najpogostejšimi dejavniki tveganja pa so družinska nagnjenost, pomanjkanje kalcija v prehrani, premalo gibanja, pitje alkohola, preveč uživanja prave kave in seveda kajenje. Še posebej zadnji trije zelo nažirajo kosti. Med obolelimi za osteoporozo je približno 80 % žensk, večje tveganje za to bolezen pa še dodatno predstavlja zgodnja menopavza (menopavza že sama po sebi pospeši izgubljanje kostne mase), pa tudi na splošno so ženske veliko bolj nagnjene k osteoporozi, saj imajo v kosteh bistveno manj kostne mase kot moški. Večje tveganje za osteoporozo pa je pri ljudeh, ki imajo nižjo telesno težo. Kot najbrž že dobro veste, ločimo

dve vrsti osteoporoze: primarno in sekundarno. Primarna je tista, ki nastane zaradi prej opisanih dejavnikov, sekundarna pa je v resnici le spremljevalka neke druge bolezni. Zdravljenje obeh je dolgotrajno, saj gre za kronično obliko bolezni, samo zdravljenje v povprečju traja tri do pet let, nemalokrat tudi deset. Osteoporoza je bolezen, ki jo zdravimo, vendar je nikoli ne pozdravimo. Če spadate med ljudi z zgoraj opisanimi tveganji, je dobro, da se posvetujete s svojim zdravnikom, ki vas bo napotil na merjenje mineralne gostote kosti. To se opravi z denzitometrom, ki deluje prek rentgenskih žarkov, za katere zdravniki pravijo, da je njihovo sevanje zanemarljivo majhno. Proces pa je popolnoma neboleč in mine v nekaj minutah. Z njim odkrijemo osteoporozo pred zlomom in napovemo, kolikšna je verjetnost zloma.

Kaj se dogaja s kostmi?

Kosti se vse življenje prenavljajo. Nova kostna masa v mladih letih nastaja veliko hitreje, kot se odstranjuje stara, zato so kosti močne in prožne. Ko pa se nastajanje nove kostne mase upočasni, se začne skupna kostna masa postopoma manjšati in kosti postajajo bolj krhke. Največ zlomov zaradi osteoporoze utrpijo vretenca, zapestja in kolki. Pri zlomu vretenc, ki so med zlomi najpogostejši, se največkrat sploh



ne opazi, da gre za zlom, človek pa se lahko zmanjša za več centimetrov, njegova hrbtenica postane ukrivljena, pride tudi do težav z dihanjem ali do vnetja požiralnika. Pri zlomih kolkov umre skoraj četrtnina ljudi, in to v prvem letu po zlomu. To pomeni, da je osteoporoza nevarna bolezen. Dokler se kost ne zlomi, največkrat sploh ne vemo, da gre za osteoporozo, zato tej bolezni rečemo tudi tiha bolezen.

Zdravljenje

Za zdravljenje osteoporoze je na voljo več zdravil. Med njimi so: hormoni, bisfosfonati, kalcitonin, kalcij in vitamin D. Zdravnik je tisti, ki vam bo predpisal ustrezno zdravilo, zagotovo pa vam bo priporočil tudi redno telesno aktivnost in hrano, ki vsebuje dovolj kalcija. Ker gre za kronično bolezen, je zdravljenje dolgotrajno in nemalokrat zelo komplicirano. Na voljo so tablete, ki jih bolniki jemljejo tedensko ali mesečno, torej različno. Nemalokrat jemljejo bolniki še kakšne druge tablete, saj gre pretežno za starejše ljudi, ki že imajo tudi druge bolezni. Prav tako pa so postopki jemanja zdravil lahko precej neudobni. Na primer, tableto bisfosfonata je treba vzeti na tešče v pokončnem položaju z velikim kozarcem vode. Z zajtrkom ali jemanjem drugih zdravil, vključno s kalcijevimi preparati, je potrebno počakati nato še vsaj 30 minut v stoječem ali sedečem položaju. Prav tako nekateri bolniki ne prenašajo bisfosfonatov, ker imajo vrsto neželenih učinkov, kot so boleče kosti, sklepi in mišice, slabost ali driska. Zaradi vsega naštetega veliko bolnikov opusti zdravljenje.

Prolia, alternativa neudobnim postopkom jemanja zdravil

Pred kratkim je na trg prišlo novo zdravilo prolia, ki je najbolj primerno za bolnike, ki ne morejo jemati bisfosfonatov. O njem smo govorili z doc. dr. Tomažem Kocjanom, dr. med., ki nam je pojasnil, da prolia sodi med biološka ali tarčna zdravila. "Gre za monoklonsko protitelo, ki zelo usmerjeno blokira delovanje molekule, odgovorne za aktivacijo, preživetje in razmnoževanje osteoklastov, to je celic, ki razgrajujejo kost. Po injekciji zdravila zato zelo hitro, že v 12 urah, pride do močne zavore kostne razgradnje, ki pa je za razliko od bisfosfonatov le začasna in po prenehanju zdravljenja v celoti izgine oziroma preneha. Prolia ima za seboj obsežen program kliničnih raziskav, ki je za vse indikacije obsegal skupno več kot 20.000 bolnikov. Če se omejimo na raziskave s področja osteoporoze, lahko rečemo, da so na skupini približno 8000 bolnic s pomenopavzno osteoporozo dokazali, da prolia učinkovito zmanjša tveganje za zlome vretenc, kolka in ostale nevretenčne zlome, in sicer vsaj v taki meri kot najmočnejši



do sedaj znani bisfosfonati. Teoretično je prolia primerna za vse bolnice s pomenopavzno osteoporozo, še posebej pa za tiste, ki imajo kontraindikacije za bisfosfonate, so nanje slabo ali sploh niso odgovorile. Poleg tega pridejo v igro vse bolnice, ki ne prenašajo peroralnih zdravil, pa seveda velika skupina tistih, ki imajo težave z adherenco. Ker zdravilo zelo močno zavre kostno razgradnjo, lahko v redkih primerih povzroči znižanje serumskega kalcija (hipokalcemijo), zato ga bolnikom, ki imajo kalcij že tako ali tako znižan, ali pa imajo izrazito pomanjkanje vitamina D, seveda ne bomo predpisali, preden teh deficitov ne bomo popravili. Praktičnih izkušenj z zdravilom v Sloveniji še nimamo, je pa uporaba načelno zelo enostavna: ena podkožna injekcija na vsakih 6 mesecev. V vmesnem času bolniki prejemajo nadomestke vitamina D in skrbijo za prehrano z dovolj kalcija. Lahko se pojavijo stranski učinki zdravila, ker pa gre za tarčno zdravilo, je največ zanimanja za njegove morebitne negativne učinke na imunski sistem. Na podlagi predkliničnih poskusov in petletnih rezultatov kliničnih raziskav lahko rečemo, da prolia nima tako izrazitega vpliva na imunost kot druga biološka zdravila, pač pa verjetno bolj vpliva le na imunski odgovor v koži. Pri bolnicah so v že zgoraj omenjeni veliki raziskavi opazili nekoliko več kožnih okužb, npr. celulitisa oziroma šena, pa tudi kožnega ekcema, ne pa tudi več drugih okužb ali kakršnih koli okužb z oportunističnimi bakterijami. Vse okužbe so se odzvale na zdravljenje z običajnimi antibiotiki. Proizvajalec bo sicer natančno spremljal in poročal o vseh stranskih učinkih zdravila do skupno 10 let."

Damjana Bakarič

Čim več gibanja in bistrih misli

Miroslav Cerar, najuspešnejši športnik Slovenije vseh časov



Miroslav Cerar na Osteotlonu [Foto: Aleksandra Brinjšek]

Miroslav Cerar je dvakratni olimpijski zmagovalc, štirikratni svetovni prvak in desetkratni evropski prvak in ostaja najuspešnejši športnik Slovenije vseh časov. Kljub temu ostaja skromen in preprost človek, predan svojemu delu. Po končani športni karieri leta 1970 se je posvetil družini in odvetniškemu poklicu, a pravo na klin obesil prvi dan upokojitve. Miroslav je zopet aktiven v športu, bil je eden od ustanoviteljev Olimpijskega komiteja Slovenije in ostaja ambasador Slovenije za „fair play“ in strpnost v športu. Oktobra je dopolnil 71 let, na Osteotlonu v ljubljanskem Tivoliju pa spregovoril o pomenu gibanja tudi v tretjem življenjskem obdobju.

Vaše življenje sta zaznamovala šport in pravo. Kdo pa je Miro Cerar danes, s čim se ukvarjate?

Sem upokojen, na športnem področju pa sem kot prostovoljec še vedno precej dejaven. Predvsem v Olimpijskem komiteju, kjer smo imeli pred kratkim volitve za novo sestavo in v naslednjih dneh bomo na seji razdelili zadolžitve. Sedaj sem član izvršnega odbora, ostale naloge pa ostajajo odprte. Po športni plati sem bil vedno precej aktiven, skrbel sem za področje fair playa in strpnosti, torej za olimpijske vrednote in odnose. Delujem tudi v nekaj mednarodnih združenjih s tega področja in mislim, da smo kar nekaj dobrega naredili. Vmes so pa še druge aktivnosti; imam tri otroke, pet vnukov, šestega pričakujemo. Če najini otroci potrebujejo pomoč, jim z ženo rada pomagava, ampak moram priznati, da je v varstvo vnukov bolj vpeta žena Zdenka.

Če se vrneva čisto k začetkom vaše športne kariere. Menda niste bili najbolj zdrav otrok. Kako ste potem pristali pri telovadcih?

Bil sem šibke narave kot večina otrok v tistih povojnih časih. Verjetno to ni bilo nič posebnega. Na priporočilo učitelja sem se priključil telovadcem v Telovadnem društvu Partizan v Narodnem domu. Tam se je zbiralo veliko mladine, tudi drugod po Sloveniji in Jugoslaviji so bila tovrstna društva številčna. Tisto obdobje je bilo izjemno pomembno, ker je spodbujalo zdrav odnos do športa. Telovadba je bila osnova za mnoge športne panoge in tukaj so se kalili številni kasneje uspešni športniki. Ni šlo samo za telovadbo, temveč tudi za splošno vzgojo, predvsem pa prijetno druženje brez prevelikih športnih ambicij, ki jih današnji čas zasleduje in postavlja.

Za vrhunske rezultate bosta vedno pomembna trdo delo in nekaj nadarjenosti. Pa vendar, kako se je vrhunski šport vašega časa razlikoval od današnjega profesionalnega športa?

Veliko se je spremenilo, primerjava je težka. Prav gotovo je treba vedno trdo delati. Tudi v naših časih je bilo tako, zraven pa smo morali tudi pridno študirati. Na tem je bilo včasih malo več poudarka kot danes, a se spet vračamo k temu modelu. V mojem obdobju smo bili amaterji, veseli smo bili tudi skromnih pogojev, v katerih smo živeli. Danes pa profesionalizem obvladuje športno sfero in temu primeren je tudi razvoj. Priprave so izboljšanje, izpopolnjenost so športna orodja, vse temelji na poglobljeni strokovni osnovi, se pa seveda tudi prej pričakuje rezultate. Vrhunski šport je nenazadnje tudi velika promocija za samo državo. Danes je vrhunski šport na trenutke malce krut, naklonjen pretiranemu naporu in včasih športniki zaradi tega nosijo tudi posledice. Kljub temu pa menim, da je športna aktivnost v razumnih mejah izjemno zdrava.

Doma imate vsaj 30 odličij iz največjih tekmovanj. Kako ste takrat dojemali svoje uspehe?

Odličij je pravzaprav še nekoliko več, sam k njim prištevam še dve zlati in eno bronasto kolajno iz predolimpijskih iger v Tokiu in Mehiki leta 1963 in 1967. Moje osnovno vodilo ni bil rezultat, ampak to, da bi vajo čim bolje izvedel. Želel sem si napredovati in vedno bolj obvladovati svoje telo, če pa sem hkrati dosegel še dober rezultat, je bila to dodatna motivacija. Če si dobro naredil vajo, si bil pri sebi zadovoljen, in seveda tudi malo razočaran, če sodniki tega niso objektivno ocenili. Telovadba je bila zame zelo pomembna tudi zaradi tega, ker sem se rad družil s sotelovadci, imel sem stike s prijatelji iz vse Slovenije in Jugoslavije. Preko tekmovanj pa sem spoznaval kraje in države, ki jih sicer ne bi nikoli videl. Ko smo odhajali v tujino, je bil to dogodek posebne vrste.

Seveda, uspehi so me razveselili, nisem pa takoj dojemal njihove veličine. Tega pri sebi nisem obešal na veliki zvon.

Lani ste ob svoji 70-letnici izdali knjigo o svojem življenju. Je že razprodana?

Ne še. Del denarja od njene prodaje gre v sklad za gradnjo nove telovadnice, ki bo namenjena zgolj gimnastiki.

Dolgo časa so vas morali prigovarjati k pisanju. Je tudi to odsev vaše skromnosti?

Res je, ni mi najbolj dišalo, na koncu sem vendarle pristal na pobudo Gimnastične zveze Slovenije. Veste kaj, po toliko letih se človeku malo zamegli spomin in nisi več tako objektivni kot ob času dogajanja. Če pa bi hotel zelo objektivno posneti situacijo tistega časa, bi lahko koga malo prizadel, to pa ni bil moj namen.



Miroslav Cerar med diplomami [Foto: Nataša Bucik Ozebek]

Kako danes skrbite za kondicijo in zdrav duh v zdravem telesu?

Malce pa res skrbim, verjetno bolj nagonsko kot razumsko. Del tega je tudi v mojih genih, čeprav z mojim zdravjem ni vse tako kot bi moralo biti. Zaradi umetnih kolkov ne morem teči, zato pa veliko migam in hodim. Bolj šibek sem pri zdravi prehrani. Ne držim se vseh možnih časopisnih nasvetov in priporočil o zdravem prehranjevanju. To se tako hitro spreminja, da ne veš, komu bi verjel. Rad jem vse po vrsti, tudi pozno zvečer. Glede tega imam poseben (ne)red, ampak zaenkrat nimam težav. Resnica pa je, da je pravilen način prehranjevanja pomemben za zdravje. Mene verjetno rešuje fizična aktivnost, saj sproti izkoristim vse kalorije.

Smo starajoča se družba, vedno več je bolezni. Sta šport in gibanje odgovor ali nekaj, s čimer bi lahko kljubovali tegobam, ki jih prinaša starost?

Prav gotovo. Gibanje v kakršni koli obliki, pa miselno moraš tudi ostati kolikor toliko aktiven. Je pa res, da proti genom ne moremo veliko. Diete in odrekanja ne bodo nič pomagale, če jih ne bomo združili tudi z zmerno in s posamezniku prilagojeno aktivnostjo. Danes se izmišljujemo vse mogoče, od pilatesa, nordijske hoje, fitnesa ... neke res odkrivajo toplo vodo, za vsem skupaj je veliko marketinških potez. Seveda pa vsega ne podcenjujem.

Oktobra ste se odzvali na povabilo naše Zveze in pozdravili udeležence Osteotlona.

Odzval sem se na povabilo gospe Duše. Prijetno mi je bilo. Že prej sem povedal, da kaj posebno novega od mene ne bodo mogli izvedeti, lahko pa dam vzpodbudo za zdravo življenje, predvsem gibanje. V starejših letih je težko delati čudeže, lahko pa določene sposobnosti z vadbo dlje časa ohraniš in s tem prispevaš tudi k kakovosti bivanja. Pa mladi te potem nehoti pomladijo, kar tudi ni slabo.

Zaključiva pogovor s prednovoletnim voščilom za naše bralke in bralce.

Čim več zdravja jim želim, ob tem pa naj ne pozabijo na fizično aktivnost. Mogoče se je potrebno kdaj malo prisiliti in težje narediti kakšen korak naprej, da bodo naslednji lažji.

Nataša Bucik Ozebek

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij – FIHO

Fundacijo je država ustanovila leta 1998, njen osnovni namen je financiranje oziroma sofinanciranje

- izvajanja posebnih socialnih programov in storitev invalidskih organizacij oziroma programov humanitarnih organizacij za reševanje socialnih stisk in težav oziroma reševanje socialnih potreb posameznikov,
- delovanja invalidskih oziroma humanitarnih organizacij in
- naložb v osnovna sredstva invalidskih oziroma humanitarnih organizacij ter njihovo vzdrževanje.

Fiho je nepridobitna organizacija, njeno delo je javno. Njen proračun, ki ga ta nato razdeljuje med humanitarne in invalidske organizacije, polnijo organizatorji iger na srečo s plačevanjem koncesijskih dajatev za prirejanje iger na srečo. Nekaj sredstev se v njihovo malho nabere tudi od daril, volil in drugih prihodkov. Fundacijo upravlja 30-članski svet, 16 je predstavnikov reprezentativnih invalidskih organizacij, 12 je predstavnikov humanitarnih organizacij, Vlado Republike Slovenije zastopata dva predstavnika.

„Izkazalo se je, da so koncesijske dajatve tako na področjih invalidske in humanitarne dejavnosti, kakor tudi pri dopolnilnih športnih programih, postale nepogrešljive in odločilno vplivajo na razvoj pri vseh koristnikih. To še zlasti velja za posebne socialne programe, ki jih za posamezne skupine težje prizadetih invalidov izvajajo invalidske organizacije. Slepi, gluhi, mišično oboleli, paraplegiki ter

vsi drugi invalidi z različnimi trajnimi telesnimi okvarami ali kroničnimi obolenji, s svojimi specifičnimi socialnimi rešitvami, ki jih ustvarjajo po lastni meri in po strokovnih konceptih neodvisnega življenja invalidov, namreč pomenijo nepogrešljive sestavine splošnega sistema invalidskega varstva. Pomembna kakovost loterijskih sredstev je tudi v tem, da so za njihove uporabnike zanesljiv in stabilen vir financiranja,“ razmišljajo v fundaciji.

Svet fundacije je oktobra sprejel finančni načrt za leto 2011. Prihodnje leto naj bi med invalidske in humanitarne organizacije razdelili 22 milijonov evrov, od tega invalidskim organizacijam za izvajanje programov, delovanje in investicije 14,3 milijona evrov, humanitarnim pa 7,7 milijona evrov. Na razpis za dodelitev sredstev se je prijavilo 106 organizacij, od tega kar 79 humanitarnih organizacij. Ob tem pa člani sveta opozarjajo na manjše prilive iz naslova koncesij od iger na srečo, kar bi lahko ogrozilo stabilno in redno financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij. Prilivi od koncesijskih dajatev so v prvih osmih mesecih letošnjega leta za 1,4 milijona evrov nižji od lanskoletnih, prilivi od Loterije Slovenije so se znižali za 1,4 milijona evrov, od posebnih iger na srečo za 0,04 milijona evrov, medtem ko so se prilivi od koncesij Športne loterije za 0,04 milijona evrov povečali. Pod vprašaj je takoj postavljena realizacija letošnjega finančnega načrta Fiha, ki je od koncesij in dividend predvideval 23,2 milijona evrov sredstev, po zdajšnjih projekcijah naj bi se v Fiho prililo le 19,8 milijona evrov sredstev.

Odhodki Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij

Namen		Realizacija 2010 (v evrih)	Plan 2011 (v evrih)
Sredstva za delovanje FIHO		615.253	564.538
Sredstva za izvajanje posebnih socialnih programov, za delovanje in naložbe invalidskih organizacij		12.369.354	14.311.038
Sredstva za izvajanje socialnih programov, za delovanje in naložbe humanitarnih organizacij		6.839.128	7.705.943
	Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije	23.040	
Skupaj		19.823.735	22.581.520

Vir: Finančni načrt FIHO za leto 2011

Besedilo je povzeto po spletni strani in dokumentih Fiha



Osteoporozni dan

*Preden zjutraj se zdani,
že avtobus na pot hiti
tjakaj na primorsko stran,
kjer čaka nas prekrasen dan.*

*Sveta gora je bila
s soncem obsijana vsa,
gospod Požun nas nagovoril je,
o zgodovini vse povedal je.*

*Potem pa se začelo je
zares slovesno dogajanje.
Šempeter bil je kraj,
kjer proslavili osteoporoze smo dan.*

*Najbolj številčna je bila
gorenjska delegacija,
Kranjčanke dobile smo priznanje
za zaslužno delovanje.*

*Mileno in Mojco – naši sončnici –
smo našli tudi v množici.
Dva avtobusa sta z nami napolnili
in nas kot mami varno vodili.*

*Ko pa noč se je strnila,
dobra volja je minila,
odpeljale smo se daleč stran,
to bil je nepozaben dan.*

Milena Markuta,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Moj mali pomočnik

Na enem lanskim skupnih sprehodov s palicami za nordijsko hojo je rekla prijateljica: „Letos sem zadnjič tukaj. Izgubila bom honorarno delo in si ne bom mogla več privoščiti zdravilišča.“ Po minuti zamišljene tišine se je oglasila izkušena gospa: „Takole naredite: vsak dan dajte na stran en evro, pa se bo nabralo do prihodnjega leta.“

Nasvet je bil hvaležno sprejet. Prijateljica je v zdraviliški trgovini kupila hranilniček in ga sedaj pridno in redno polni s kovanci. Sijočih oči mi je poročala, da ima že sto evrov. Nič več se ne pritožuje in ne stoka. Njena vztrajnost je posnemanja vredna.

Majda Kostanjšek,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana



Dan odprtih vrat jeseniškega društva bolnikov z osteoporozo

V Društvu bolnikov z osteoporozo Jesenice smo v oktobru pripravili že kar tradicionalni dan odprtih vrat. Z njim smo želeli obiskovalce seznaniti z dejavnostjo društva.

Predstavili smo se z besedo in sliko. Fizioterapevtka Helena Vinšek je spregovorila o osteoporozi in povedala, kaj lahko sami naredimo za preprečevanje te tihe bolezni. Njene nasvete smo preverili tudi v živo. Preizkusila se je tudi predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade – Zore. Njenega obiska in pozdrava smo bili še posebno veseli.

Goran Radakovič nam je povedal o zgodovini in ponudbi Dolenjskih Toplic, kamor članice našega društva rade zahajamo. Za veselo razpoloženje sta s skečem poskrbela »padar'ca« Maja in »zeliščar« Simon, za naše želodce pa hladni prigrizek na koncu.

Po končanem programu so si obiskovalke lahko izmerile kostno gostoto. Za nami je bil spet en lep, odprt dan.

Helena Erman,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ah, te naše kosti!



Članice med vadbo na Spodnjem Brniku [Foto: arhiv društva]

Pred nedavnim mi je prijateljica poslala e-pošto z naslovom »Veselite se biti star 50 in več, ker so tvoje kosti bolj zanesljiv napovedovalec vremena kot Agencija za meteorologijo!« Zagotovo to ni le posrečena šala, saj velikokrat slišimo: »Tako me trga po kosteh, gotovo bo dež.« In mogoče taki bolniki včasih tudi pravilno napovedo vreme.

Kosti in sklepi so pomemben del telesa, saj omogočajo gibanje in s tem življenje. Zato je pomembno, da se vsak človek dovolj zgodaj zave, kaj lahko sam naredi za svoje kosti in sklepe, in tako prepreči nastanek bolezni ali vsaj upočasni njeno napredovanje. Govorimo seveda o osteoporozi.

Prepričana sem, da so prav društva bolnikov z osteoporozo s svojim delovanjem veliko pripomogla k poznavanju bolezni in osveščanju ljudi. To se pozna tudi v naši občini Cerklje na Gorenjskem, kjer nas je članic vsako leto več – mislim, da nimamo nobenega člana – in smo kar aktivne. Tako smo imele v obdobju od jeseni 2009 do pomladi 2010 kar štiri telovadne skupine: tri v Cerkljah in eno na Spodnjem Brniku. V Cerkljah imamo telovadbo v zgornji telovadnici, ena skupina telovadi ob ponedeljkih in dve ob sredah. Vse tri skupine

so polno zasedene, prav tako skupina na Spodnjem Brniku, kjer članice telovadijo v gasilskem domu. K telovadbi smo rade in redno hodile, saj sta fizioterapevki, gospe Irena in Maruša, znali s svojo pozitivno energijo in prijetnim, a hkrati strokovnim pristopom v nas prebuditi voljo in željo, da vsako vajo izvedemo po najboljših močeh.

Ni pa samo telovadba tista, ki nas privabi, pomembna sta tudi druženje in dobra volja, ki vladata na naših srečanjih. Skupaj se znamo poveseliti in obeležiti kakšen pomemben dogodek ali pa samo malo poklepetati po vadbi. Prav tako rade hodimo na Štefanjo goro ali Šenturško goro, treniramo ples, včasih pomagamo društvu pri organizaciji prireditev ali razpošiljanju pošte.

Članice iz Cerkelj smo včlanjene v Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj. Z veseljem se udeležujemo srečanj in izletov, ki jih organizira vodstvo društva, saj tako spoznavamo nove kraje in ljudi. Vse to nas bogati in nam lepša življenje.

Štefka Luskovec,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Oktobra se je „dogajalo“

Letošnji oktober za Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj ni bil običajen mesec. Kako že rečejo mladi? „Kaj dogaja?“ In nam se je dogajalo, veliko.

Najprej **Osteotlon**. Le kakšna novost je spet to, smo se spraševale. Osteo je kost, -tlon smo povezale z biatlonom in kmalu nam je bilo jasno, da gre za druženje ljudi, ki jih vedenje o osteoporozi zanima in so se pripravljene v boju proti njej veliko gibati v naravi. Tam dobimo tudi vitamin D, ki ga s pravilno, s kalcijem obogateno prehrano, nalagamo v svoje kosti. Vse to znanje smo članicam in drugim gostom delile med gibanjem po Kranju, ko smo si ogledovale mestne znamenitosti. Delo in program društva smo predstavile tudi mimoidočim, kot gost pa se nam je pridružil včasih zelo medijsko popularen Mito Trefalt.

Svetovni dan osteoporoze v Novi Gorici so kolegice odlično izpeljale. Da je bil dan še lepši, je poskrbelo tudi lepo vreme.

Dogodek **Ne uklonimo se osteoporozi** na sam svetovni dan, kjer smo aktivno sodelovale tudi članice iz Kranja in Kopra, nam bo (in prepričana sem, da tudi vsem ostalim, ki so sodelovali) ostal v lepem spominu. Na Prešernovem trgu v Ljubljani smo ponosno zaplesale v posebni koreografiji na priljubljeno popevko Elde Viler Upanje vedno živi. Trema sta premagala pozitivna energija in navdušenje občinstva. Z rumeno pentljo smo bile opažene in pohvaljene tudi v kavarni na vrhu nebotičnika.

Ob **Dnevu odprtih vrat** smo v društvu povabili vse, da nas spoznajo in se nam pridružijo, če imajo podobne težave ali pa skupaj z nami poskušajo ukrepati, da do njih ne bi prišlo. V društvu namreč veliko hodimo, se družimo, pogovarjamo in



Nastop Kranjčank na dogodku ob svetovnem dnevu osteoporoze v središču Ljubljane [Foto: arhiv družbe Servier Pharma]

smejimo. Tako smo druga drugi v oporo – tako in drugače.

Srečanje in **nordijska hoja** z zdravnikom Janezom Polesom v Preddvoru pa je bila pika na i. Kardiolog in vsestranski strokovnjak nam je bolezenske tegobe in težave opisoval s tako lahkoto, da so brž delovale pol manjše. Zraven smo hodile – hoja je zdravilo. Po novem je to nordijska hoja, saj je bolj aktivna, palice so lažje, začnemo in končamo pri vhodnih vratih svojega doma. Zraven lahko povabimo soseda, prijateljico ali prijatelja in s tem takoj naredimo tudi nekaj za svojo dušo. Spoznavamo, da je farmacevtska industrija veliko naredila za lajšanje naše bolezni, za gibanje pa moramo poskrbeti sami. In če to tako lepo opiše strokovnjak, ki v zdravstvu nekaj velja, mu moramo in mu bomo sledili. Cenimo njegovo strokovno delo, hkrati pa smo zadovoljni, ker se tudi sami potrudimo za skupni uspeh.

Milena Zupin,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Zadnja oktobrska sredo je Kranjčankam minila ob tečaju nordijske hoje [Foto: arhiv družbe Servier Pharma]

Martinovanje ljubljanskega društva



Ljubljankanke so martinovale v Ormožu [Foto: Aleksandra Brinjšek]

Že več let smo se v vodstvu društva pogovarjale, da bi naše članice enkrat povabile na pravo martinovanje. Letos nam je to prvič uspelo in da naredim malo skomin za prihodnje leto, bom na kratko opisala, kje smo bile, kaj vse smo videle in izvedele.

Turistično društvo Ormož je letos martinovalo kar štiri dni. Sicer niso predlagali, naj bo to državni praznik, kot si to želijo na Primorskem, pa vendar so nam predstavili krst mošta v vino z vsem spoštovanjem in resnostjo. Dogajalo se je po kosilu v restavraciji sredi mesta. Pripeljali so sodček »obtoženega« in »smrdljivega zelenca«. Prišla sta gospod župnik, ki je opravil obred, in sv. Martin, ki je krst izpeljal. Žal si rim in pesmi botrov nisem zapomnila, povem vam pa, da so bile zelo duhovite in zabavne. In resnici na ljubo naj dodam, da moj tokrat malo slabši spomin nima nobene povezave z dogodkom, saj se je krst mošta zgodil čisto na koncu izleta, po dobrem kosilu, ob spremljavi harmonikarja in obilice dobre volje vseh udeleženk.

Naš izlet pa je bil tudi poučno zgodovinski. Izvedeli smo, da je Ormož, ki se je nekoč imenoval Holermus, pozneje pa po graditelju trdnjave Friedau, mesto že od leta 1331. Tam so gospodovali enkrat Avstrijci, drugi Madžari, pa Turki, ki so povzročili največ škode, ko so mesto požgali. Ormož je bil kot strateško pomembna postojanka pač vedno na prepihu različnih vojnih pohodov.

V mestu je dobro ohranjen grad (v njem smo si ogledali kulinarčno razstavo) in pod njim prelep grajski park z drevesi,

prinesenimi z vseh celin. Na koncu parka je znana ormoška vinska klet, kjer smo po ogledu dobili tudi kozarček mladega vina za pokušino. Sodov za vino nismo videle, saj so obzidani z belimi keramičnimi ploščicami, največji pa drži 50.000 litrov. Vina so predvsem bele sorte. Za tiste, ki niste bile z nami, pa nagradno vprašanje: Od kod ime šipon?

Bili smo tudi v Središču ob Dravi, kjer stiskajo pravo bučno olje, in pokušali različne dobrote, pripravljene iz zmletih bučnih semen.

Na tem našem martinovanju je bilo, kot vidite, združeno prijetno s koristnim. Po povratku iz Središča so nam v dveh ogromnih šotorih, ki sta bila postavljena ob vpadnici v mesto, predstavili še domače folklorne plese, glasbo mladih harmonikarjev in značilno trgovsko ponudbo mesta.

Ogled vseh zanimivosti, ki smo si jih ogledale s prijaznim vodnikom Tihomirom, se je končal s kasnim kosilom. Posebej smo se razveselile, ko so se nam pridružile članice Društva za osteoporozo Ormož. Z nami so prisostvovalle krstu mošta in se na koncu nekatere veselo zavrtle. To so le majhni drobci v spomin na prijeten dan. Nobeni udeleženci še nikoli ni bilo žal, da je šla z nami na izlet.

V. G.

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Ko pride maj

Danes je eno tistih jesensko sivih žalobnih juter, ko bi se najraje zakopala nazaj v posteljo in tam občemela. Vendar poiščem nekaj svetlega, za tolažbo in spodbudo. Najdem svoj svetel spomin ...

... Šmarješke Toplice!

V organizaciji našega društva. Ob skrbi gospe Cvetke. Že tri leta zapored nas v maju odpeljejo na enotedenski oddih, sprostitvev in rekreacijo. Že prvo leto (2008) nam je osebje zdravilišča pripravilo našim zrelem letom in osteoporozi prilagojen program. Ta je kar zahteven: že navsezgodaj vaje v bazenu, nato malo časa za zajtrk, pa k telovadbi na suhem in na teraso, kjer Brane že deli palice za nordijsko hojo, zraven pa še nasvete, kako jih namestiti in učinkovito uporabljati. Potem nas vodi po prelepi okolici - malo po gozdu, malo po travnikih. Ob lepem vremenu je to pravi užitek.

In že si zaslužimo kosilo! Na voljo so kar štirje jedilniki, med njimi varovalni in brezmesni, taki, primerni za nas. Toda pozor! Tam so razstavljene nevarno vabljive tortice, ki se jim je skoraj nemogoče upreti! Pa saj sproti kurimo kalorije! Popoldnevi so namenjeni različnim predavanjem, šoli zdrave prehrane in njeni pripravi. Pa še kakšen izlet se znajde na sporedu pa vodna aerobika, sončenje in kopanje v notranjih ali zunanjih bazenih.

V prijaznem spominu so mi ostali izleti z vlakcem po okolici: na

etnološko urejeno staro kmetijo s pokušino domačih dobrot, na ogled mlina, obisk čebelarja, ogled Novega mesta in vožnja z Rudolfovim splavom po Krki. Morda sem kaj pozabila, saj se v treh letih nabere toliko spominov.

Prvo leto naključno zbrana družina pri mizi v hotelski jedilnici je prerasla v stalno omizje in prijateljstvo. To povezanost vzdržujemo in se veselimo vsakega novega maja. Verjetno smo prav me štiri – 3M + N – tako hvalile Šmarješke Toplice, da nas je bilo drugič že več, tretjič še več. Cena je seveda za marsikoga kljub popustom kar visoka, kriza žal ni zgolj beseda. Res mi je hudo za vsako, ki ne hodi z nami.

V Šmarjeških Toplicah je vedno lepo, sploh ob lepem vremenu. Če ga ni, pa se tudi znajdemo: posedimo skupaj in poklepetamo. Tudi večere nam zapolnijo s kako prireditvijo – s koncertom, tombolo, celo s plesom. Morda se kdo ne bo povsem strinjal z mojo hvalo. A človek mora biti prilagodljiv in ne prezahteven. Res mislim, da lepo poskrbijo za nas in nam teden tam prehitro mine.

Tako so se v današnjo sivino zarisale svetle majske podobe Šmarjeških Toplic. Rada se jih spominjam in se veselim časa, ko bomo spet šli tja – z občutkom, da gremo skoraj k prijateljem.

Majda Kostanjšek,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana



Šmarjeta v maju [Foto: arhiv društva]

Zgodbica o dedku in vnuku



Nekega večera se je vnuk pogovarjal s svojim dedkom in ga vprašal: »Dedek, koliko let imaš?«

Dedek je odgovoril:

»Naj malo pomislim. Rodil sem se pred televizijo, pred cepivom proti otroški paralizi, pred fotokopirnim strojem, kontaktnimi lečami in kontracepcijskimi tabletami. Ni bilo še radarja, kreditne kartice, laserskih žarkov in rolerjev. Niso še izumili klimatske naprave, pralnega in sušilnega stroja. Obleke so preprosto sušili na svežem zraku. Človek še ni stopil na Luno in reaktivna letala še niso obstajala.

Poročila sva se s tvojo babico in živela skupaj. Vsaka družina je imela očka in mamico. »Gay« je bila lepa angleška beseda, ki je pomenila veselega, prešernega, zadovoljnega človeka in ne homoseksualca. O lezbijkah sploh nismo slišali, fantje pa niso nosili uhanov.

Rodil sem se pred računalnikom, dvojnimi univerzitetnim študijem in skupinsko terapijo. Ljudje niso stalno hodili na zdravniške preglede, kvečjemu tedaj, ko jih je zdravnik poslal na pregled krvi ali seča.

Do 25. leta starosti sem vsakega policista ali moškega naslavljal »gospod« in vsako žensko »gospa« ali »gospodična«. Če je v mojih časih gospa stopila na avtobus ali tramvaj, so mladi pohiteli in ji odstopili sedež, če pa je bila noseča, so jo pospremili do sedeža in celo šli zanj kupiti vozovnico, če je bilo potrebno. Moški so hodili po robu pločnika, ženske pa ob stavbah.

Na stopnicah je bila ženskam prepuščena stran ob ograji, one so prve stopile v dvigalo in prve izstopile. Pri mizi je moški ženski vedno primaknil stol. Moški ni nikoli pozdravil ženske, ne da bi vstal, in to je storil vsakič, ko je ženska

vstala, pa četudi za trenutek. Moški so odpirali ženskam vrata avtomobila ali katera koli druga vrata in jim pomagali sleči plašč. V mojih časih devišstvo ni povzročalo raka in dekleta so predstavljala krepost družine in čistost za svoje može.

Naše življenje so krojili deset zapovedi, trezen um, spoštovanje starejših ljudi in zakonov. Izpolnjevali smo se v plodnem sožitju in odgovorni svobodi. Naučili so nas, da razlikujemo med dobrim in slabim, da smo odgovorni za svoja dejanja in posledice.

Za hitro hrano smo menili, da je namenjena ljudem, ki hitijo. Resna zveza je pomenila, da smo v dobrih odnosih z bratranci, sestričnami, prijatelji in prijateljicami. Time sharing je pomenil, da je družina letovala z njimi, ne pa delila počitniško hišico z neznanci.

Nismo poznali brezžičnega telefona, da o mobilnih telefonih sploh ne govorimo. Nismo slišali za stereo posnetke, UKV radio, kasete, CD-je, DVD-je, elektronske pisalne stroje, računalnike. Notebook je bila beležnica. Ure smo vsak dan ročno navijali. Nič ni bilo digitalno, ure in gospodinjski aparati niso imeli svetlečih prikazovalnikov. In če že govorimo o strojih: ni bilo bankomatov, mikrovalovnih pečic, radijskih budilk, videorekorderjev in videokamer. Tudi ni bilo instant barvnih fotografij, ampak samo črno-bele in za razvijanje in razmnoževanje slik je bilo potrebno vsaj tri dni. Barvnih fotografij tudi ni bilo.

Če je na kakem izdelku pisalo Made in Japan, je to pomenilo, da je slabe kakovosti. Ni bilo izdelkov z napisom Made in Korea ali Made in Taiwan ali Made in Thailand, sploh pa ne Made in China.

Nismo slišali za Pizza Hut ali McDonald's, pa tudi ne za instant kavo ali umetna sladila. V trgovinah je bilo možno kupiti nekaj za 5 do 10 centov. Sladoled, avtobusna vozovnica ali osvežilna pijača so stali po 10 centov. Nov avto je stal manj kot 1000 dolarjev, a kdo je imel toliko denarja?

V mojih časih je »trava« bila nekaj, kar smo kosili in ne kadili. Beseda »chip« je pomenila »drobtina« ali »trska«, »hardware« je bila železnina in beseda »software« sploh ni obstajala. Mi smo bili še zadnji, ki smo bili prepričani, da ženska potrebuje moža, da bi imela otroka.

Sedaj pa mi povej, koliko misliš, da sem star?»

»Več kot dvesto let,« je odgovoril vnuk.

»Ne, dragi moj, samo šestinšestdeset!«

Sreča

*Sreča je iskrica v zaljubljenih očeh,
je otroški smeh,
to sreča je, ne greh.*

*Sreča je zdravje
in zadovoljstvo v družini,
je dober človek v bližini.*

*Sreča je tudi,
če v lepote narave lahko se vživiš
in če imaš koga,
s katerim se lahko pogovoriš.*

Milena Pisk

*Da bi vas tudi v letu 2011
povezovala sreča,
ki v sebi skriva
tisočero lepih stvari,*

*vam želimo iz uredništva Sončnice in
Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije*

SONČNICA

Glasilno Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
Lektoriranje: **Milena Jesenko** Prelom: **Melita Rak** Tisk: **Razvedrilo d. o. o.**
Naklada: **7000 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.«

ZVEZA DRUŠTEV BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO SLOVENIJE

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
01/ 540 19 15 ali 041 365 443, dbolj@siol.net, dusa.zore@siol.net

Seznam društev bolnikov z osteoporozo:

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
01/540-1915, dbolj@siol.net

Koroško društvo za osteoporozo

Prežihova 24, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem
02/822-3617 ali 041-714-695, l.arbeiter@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož
02/740-1216 ali 051-378-911

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

p. p. 294, 9000 Murska Sobota
031-705-006 ali 051-680-593, marija.horvat@planet.si

Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci

p. p. 96 (Zdraviliško naselje 6), 9252 Radenci
ivica.stolnik@siol.net

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova 25, 9240 Ljutomer
051-383-981

Društvo osteoporoze Trbovlje

Ulica 1. junija 2, p. p. 138, 1420 Trbovlje
031-686-332, do_trb@yahoo.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Černelčeva 15, 8250 Brežice
051-339-921 ali 041-402-959, milena.jesenko@siol.net, DPO.posavje@gmail.com

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje
041-324-165, drustvo.dbo@siol.net

Društvo za osteoporozo Šaleške doline

Koželjskega ulica 5, 3320 Velenje
040-477-085 ali 031-360-730, dbo.saleskedoline@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska cesta 41, 4000 Kranj
04/204-31-57 ali 041-382-270 ali 040-496-698, milena.zupin@siol.net, nada@cesen.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Titova 112, 4270 Jesenice
040-616-981 ali 040-872-215 ali 04/583-4125, drustvo.osteoproza@jesenice.net

Goriško osteološko društvo - Nova Gorica

Rejčeva 5, 5000 Nova Gorica
05/300-5259, anita.mokorel@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož
05/627-2049 ali 040-668-930, vojka.mocnik@telemach.net

Društvo za osteoporozo Dolenjske

Novi trg 5, p. p. 311, 8000 Novo mesto
031-431-414 ali 031-299-590, dragicaderganc@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo kočevsko-ribniške regije

Roška cesta 18, 1330 Kočevje
051-410-577 ali 031-271-082, martina.repar@nlb.si

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Cesta zmage 7, 1410 Zagorje ob Savi
041-814-744, dbo_zag@yahoo.com

Društvo „Stoj pokončno“ za življenje z osteoporozo Maribor

Vrbanska 10, p. p. 1916, 2000 Maribor
041-63-265, drustvo.stojpokoncno.mb@gmail.com