



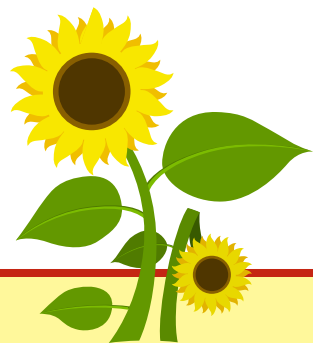
SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Maj 2013



Iz vsebine



Uvodnik

Novice in obvestila iz Zveze

Zdravje in medicina

- Novost: terapevtske skupine zdravil
- Novice iz sveta osteoporoze

Intervju

- Prim, dr. Vlasta Vodopivec Jamšek, zdravnica družinske medicine

Zdravstvenovzgojni kotiček

- Predstavitev nordijske hoje

Recepti

- Rdeč smoothie, proseni puding, sadni sladoled, kamutove oči

Priloga

- Težave in pravice vaših zob

Živeti z osteoporozo

- Francka Šavs in vrhovi njenih gora

Iz naših društev

- Jubileji naših društev
- Pohod po poti kulturne dediščine
- Drugi četrtek v mesecu
- Naša sadna drevesa
- Ali je res?
- Utrinki z naših tedenskih dejavnosti
- Gibaj, gibaj, gibaj

Vesele urice

- Drugačen dan
- Gibanje in pridih Orienta
- Telovadba v snegu
- V Zagorju so vzklike Vesele sončnice

Za vse in za vsakogar

- Korošice na pohodu



Dotik

*Le kaj nebo je odločilo,
ko se dveh rok je dotaknilo?
Kaj blisk bleščeči je prižgal,
ki ga dotik dlani je dal?*

*Kako besede so odveč,
ko šepeta dotik čuteči!
Kako možganov skoraj ni,
kadar srce spregovori.*

*Šepet se utišati ne da,
srce naprej še trepeti.
Tako nenadoma se vdaš,
resnico končno si priznaš.*

*Usoda torej zmaga spet,
ni mar ji, kakšen je zaplet.
Ko dahne svoj opojni žar,
pozabiti nočeš ga nikdar.*

Štefka Kenda,

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Če ne bi bila ...



Nataša Bucik Ozebek

Sneg je še odeval drevje, ko sem po elektronski pošti dobila prispevek članic društva iz Šaleške doline. Pisale so, kako so posadile svoja sadna drevesa. Ideja se mi je zdela imenitna. Prav sonce je prinesla v letošnjo predolgo zimo. Nato sem se v začetku aprila pridružila Goriškemu osteološkemu društvu ob praznovanju 15. obletnice njihovega delovanja. Pritegnilo me je razmišljanje članice Valerije Seljak o tem, česa vsega ne bi vedela, spoznala in doživela, če se ne bi pridružila društvu. Nekaj dni kasneje sem po pošti dobila še zbornik, ki so ga ob 10-letnici izdale članice posavskega društva za preprečevanje osteoporoze. Vtisi in zgodbe so me spodbudili, da sem med hitenjem od enega do drugega opravka tudi sama vse pogostejše razmišljala, kaj so meni prinesli Sončnica in druženja z vami.

Veliko. Odmisliti moram nekaj v noči podaljšanega dela ob urejanju Sončnice, pa so spomini zgolj lepi. Ne bi verjela, da lahko nekdo pri častitljivih, skoraj sedemdesetih, osvaja Kilimandžaro, iskri in hitro misli ter na elektronsko pošto odgovarja hitreje kot jaz. Milena mi to vsakič znova dokazuje. Ne bi poznala Duše in njenega stvarnega pogleda na svet in njene ustvarjalnosti. Na Koroškem ne bi doživela gostoljubja Leonide, njenega kruha in pravega, osebno postreženega koroškega zajtrka. Zagotovo še danes ne bi vedela, da imajo v Koprivni črno Mater božjo. Ne bi poznala tete Marte in se nalezla njene dobre volje, nikoli ne bi bila v pravljici cvetlični hiši Staše Purgar. Ne bi doživela 800-glave množice na svetovnih dnevih, ne bi poznala Magde, Alenke, Anite ... Ne bi se zavedala, da moram za zdrave kosti skrbeti sedaj in moja Lara zagotovo nikoli ne bi pila toliko mleka.

Veliko govorijo o medgeneracijskem sožitju, jaz pa ga z vami živim. Povezovanje med generacijami šteje. V teh časih vedno bolj. Ko sem se pogovarjala s socialnim delavcem, ki skrbi za starejše na Krasu, sem spoznavala, kako je nova zakonodaja globoko zarezala v vaše in naše življenje. V življenje starih in mladih. Prvi na robu osamljenosti in socialne izključenosti, drugi na robu izgorelosti. O teži osamljenosti, ki jo v svoji ambulanti pogosto opazi, je spregovorila naša tokratna intervjuvanka, družinska zdravnica Vlasta Vodopivec Jamšek. Pravi, da je zdravilo proti njej radost živega stika. Zato se mi zdijo vaša društva, ki velik del svojih dejavnosti namenjajo socialnemu povezovanju in pletenju mrež med ljudmi, društva z dodano vrednostjo. Verjamem, da bo Marta komu zakurila ogenj, ko tega sam ne bo več zmogel. Verjamem, da bo Milena odhitela h komu na terapevtski klepet. Vlasta bo zagotovo znala nekoga razvedriti. Naj bodo Marte, Milene in Vlaste sinonim za vse vas, ki sebi in drugim podarjate lepše življenje. Če ne bi bila del vas, tudi moje ne bi bilo tako bogato.

Želim vam prijetno branje Sončnice in lepo poletje!

Nataša Bucik Ozebek



UPRAVNI ODBOR

Upravni odbor ZDBO Slovenije se je sestel 1. in 2. februarja v Dobrni. Pridružilo se nam je tudi nekaj članic iz društev, tako da nas je bilo kar 38. Seznatile smo se z načrtovanim programom Zveze za leto 2013, izbrale kandidatki za kongres Mednarodnega združenja bolnikov z osteoporozo (IOF) v Helsinkih, razpravljale o delu v spremenjenih pogojih in sprejele sklep, da zbor članov ZDBOS v letu 2014 organiziramo, če bo le mogoče, izven Ljubljane.



NADZORNI ODBOR

Nadzorni odbor ZDBO Slovenije se je 19. marca seznanil z vsebinskim delom poslovnega poročila za preteklo leto ter pregledal finančno poslovanje in dokumentacijo Zveze. Ugotovitve nadzornega odbora so bile, da je poročilo pregledno, da ni zaznani odstopanj od sklepov organov in ne odstopanj od predpisov. Tako je nadzorni odbor zaključil, da je Zveza delovala v skladu s statutom, da je program dela za leto 2012 izpolnjen, celo presežen, in je soglašal s predlaganim poročilom za leto 2012.



ZBOR ČLANOV ZVEZE IN SEJA PREDSEDSTVA

V drugi polovici marca so se delegatke seznanile s poslovnim poročilom za leto 2012 in ugotovile, da je pripravljeno temeljito in vzorno, zato so ga soglasno potrdile. Prav tako so potrdile tudi program dela in finančni načrt za leto 2013 in sprejele poročilo nadzornega odbora. Zaradi težav pri pridobivanju sredstev je predsednica povedala, da so načrti za leto 2013 manj optimistični, zato je predlagala prednostne naloge.

Po daljšem odmoru so se 9. maja sestale tudi članice predsedstva ZDBO Slovenije. Razpravljale so o prostovoljnem delu in priporočilih za natančno evidentiranje podatkov, ki jih Zveza in društva pošiljajo na AJPEŠ. Vsako neskladje med navajanjem podatkov o številu prostovoljcev v različnih poročilih bi namreč lahko povzročilo težave. Dogovorile so se za pripravo pravilnika o priznanjih ob jubilejnih aktivnostih in pogojih za častno članstvo v Zvezi in društvih ter sprejele sklep o plačilih oziroma nagradah za delo v Zvezi.

o osteoporozi. Ena takih dejavnosti, ki vodijo k priporočenemu življenjskemu slogu, je **Osteotlon**. Kje bo potekal letos, se bomo dogovorili na sestanku upravnega odbora v juniju.



OBVESTILA

Načrti za 2013

Kongres združenja bolnikov z osteoporozo 2013 bo tokrat od 30. maja do 2. junija v Helsinkih, glavnem mestu Finske. Našo Zvezo bosta na njem zastopali dve članici, predsednica bo sodelovala s predstavitvijo projekta *Tveganje za zlom si lahko izračunamo sami*.



Svetovni dan osteoporoze 2013

bomo obeležili v soboto, 19. oktobra, v Velenju. Organizator srečanja bo Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline. Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije skupaj z društvi vsako leto pripravi tudi vrsto drugih dejavnosti, katerih skupni cilj je spodbujanje ljudi vseh starostnih skupin, da naredijo ključne korake za zdrave kosti in mišice: da sprejmejo aktiven življenjski slog, prehrano, ki je bogata s kalcijem, da ne pozabijo na vitamin D in da obogatijo svoje znanje



SREDSTVA FIHO IN MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE

V aprilu so se sestale članice Komisije za delitev sredstev iz sklada Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in razpravljale o programih in kriterijih za delitev sredstev, ki smo jih pridobili za delovanje in programe na lokalni ravni. Določile so nove kriterije in dale zeleno luč za izplačilo društvom. Predloge novih opisov programov bodo pripravile do 15. maja.

Konec marca je Ministrstvo za zdravje objavilo javni razpis za sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja. V predpisanem roku smo se na razpis prijavili s projektom STOP PO PRVEM - NAJ BO PRVI ZLOM TUDI ZADNJI. Cilj projekta je ozaveščanje predvsem starejših bolnikov o vlogi pravilne prehrane in gibanja za preprečevanje sekundarnih zlomov zaradi osteoporoze in o okrevanju po zlomih.

OBVESTILA

FRAX

Kmalu bodo tudi v Sloveniji začele veljati nove evropske smernice, ki pri odločitvi za zdravljenje osteoporoze dajejo večji pomen oceni tveganja za zlome z izračunom po računalniškem modelu FRAX, in ne več toliko sam-



OSTEOPOROZA V EVROPI

Predstavniki društev bolnikov z osteoporozo (CNS), ki smo redni člani Mednarodne fundacije za osteoporozo, smo med 15. in 17. aprilom 2013 na sestanku v Rimu razpravljali o razlikah v obravnavi osteoporoze v 27 državah Evropske unije in o skrbi za preprečevanje osteoporoznih zlomov. Seznani smo se tudi s praksami, kako v različnih državah sveta skrbijo za bolnike, ki so utrpeli osteoporozne zlome. Srečanju je v prihodnjih dneh sledil še kongres Mednarodne fundacije za osteoporozo in Evropskega združenja za klinične in ekonomske poglede na osteoporozo in osteoartritis. Na kongresu se je zbralo več kot 4000 zdravnikov. V treh dneh, kolikor je trajal kongres, smo udeleženci pridobivali nova znanja in veščine na področju preprečevanja in zdravljenja osteoporoze in osteoartritisa - dveh velikih težav, ki prizadeneta predvsem starejše prebivalstvo. Prisotni so bili tudi naši strokovnjaki.



SONČNICA IN SPLETNA STRAN

Naše glasilo smo pripravljali v marcu, aprilu in maju. Upamo, da boste našli v njem zanimivo branje. Novice pričakujte spet v novembru, ko bo izšla naslednja številka Sončnice. O vsebini že razmišljamo. Počasi nam zmanjkuje idej za popestritev, zato so vaši predlogi še posebej dobrodošli. Nič pa ne bo narobe, če boste tudi kaj pogrjali ali pohvalili. To zadnje za spodbudo vsem, ki s prispevki sodelujejo od številke do številke. Vabimo vas še k ogledu spletne strani **www.osteoporozas.si**, najdete pa nas tudi na **Facebooku**.

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

ganje za zlom kosti si lahko izračunamo sami zastavila po vsej Sloveniji.

Veliko zdravih, sončnih in zadovoljnih dni vam želimo!

Novost: terapevtske skupine zdravil



asist. mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med. Foto revija Nika

Skupščina Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije je v začetku aprila znova posegla v predpisovanje zdravil. Uvedla je terapevtske skupine zdravil in njihove najvišje priznane vrednosti, kar pomeni, da bo združila podobna zdravila za zdravljenje iste bolezni in določila najvišjo ceno, do katere bolniku zdravila ne bo potrebno doplačati. Odločitev je bila kakopak sprejeta zaradi krčenja javnoproračunskega denarja. Na zdravstveni zavarovalnici menijo, da bi tako privarčevali do 10 odstotkov sredstev, sistem pa naj bi začel sredi julija. A gladko ne bo šlo, saj je odločitev že naletela na nasprotovanja med zdravniki, bolniki in farmacijami.

Terapevtska skupina zdravil vključuje zdravila z enako terapevtsko indikacijo. To torej niso medsebojno zamenljiva zdravila z enako aktivno učinkovino, pač pa so si med seboj le podobna, saj so namenjena za zdravljenje iste bolezni. Za vsako skupino zdravil z isto terapevtsko indikacijo bo določena najvišja cena, ki jo bo krila zdravstvena blagajna. Lahko pa se zdravilu, ki ima zaradi svojih farmacevtskih ali terapevtskih lastnosti dodano vrednost, ta priznana cena tudi dvigne.

Zdravstvena zavarovalnica je za začetek predvidela štiri terapevtsko primerljive skupine zdravil, v prihodnjih letih pa želijo takšno razvrščanje razširiti tudi na druga področja zdravil. Najprej bodo uvedli primerljive skupine za kontracepcijo, za zniževanje tlaka in holesterola ter za zdravljenje želodčnih bolezni. Gre torej za zdravila, ki so najpogostejše predpisana in bodo zato tudi hitro prinesla največji ekonomski učinek.

Kaj se bo spremenilo za bolnika?

Doslej je lahko farmacevt v lekarni na željo bolnika izdal cenejše zdravilo iz skupine medsebojno zamenljivih zdravil, če bolnik ni hotel doplačati za dražjo različico. Odslej pa farmacevti takšne možnosti v skupini primerljivih skupin ne bodo več imeli. Bolnik bo moral za zdravilo, ki ga ni potrebno doplačati, prositi že pri zdravniku. Če bo za doplačilo izvedel šele pri lekarnarju, pa ga ne bo hotel plačati, bo moral znova do zdravnika, ki mu bo predpisal novo, cenejše zdravilo. Izjeme glede predpisovanja bodo veljale le pri tistih bolnikih, pri katerih bi zamenjava zdravila lahko povzročila zaplete. Pri teh bo zdravnik na recept napisal »ne zamenjaj«, zdravstvena blagajna pa bo v takih primerih krila celotno ceno zdravila.

Zdravniki, lekarnarji in bolniki zaskrbljeni

Lekarnarji opozarjajo, da jim odločitev zavarovalnice prinaša več dela in zato tudi višje stroške. Zdravniki prav tako niso zadovoljni, menijo, da jim ta odločitev jemlje svobodo predpisovanja zdravil in jih močno omejuje z zdravili, ki zadoščajo merilom zavarovalniškega kritja.

Zdravnica splošne medicine **asist. mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med.**, ki deluje v Zdravstvenem domu Ljubljana, se tako kot mnogi njeni kolegi boji, da bo ta odločitev vplivala na zdravje bolnikov. Zdi se namreč, da nov sistem res prinaša hitre prihranke, a hkrati za bolnike dolgoročne negativne posledice. »Na podlagi manjše raziskave med zdravniki različnih strok (sodelovalo jih je 33) so se oblikovala

nekatera stališča do napovedanih sprememb: večina sodelujočih je menila, da o spremembah niso ustrezno obveščeni; skrbijo jih posledice, ki jih okrepi prinašajo bolnikom; v pripravo teh sprememb zdravniki niso bili aktivno vključeni. Novi predpisi napovedujejo omejevanje odločanja zdravnikov,« pripoveduje o dilemah in pove še, da v praksi uvedba terapevtskih skupin zdravil pomeni, da bo v posamezni skupini zavarovalnica priznala le eno, cenovno najbolj učinkovito zdravilo. Skrb in posledice pojasni na primeru: »Recimo, da imamo zdravilo A. Denimo, da bo v skupini zdravil, kamor zdravilo A sodi, kot cenovno najbolj učinkovito s strani zavarovalnice priznано zdravilo B. Bolnik bo imel dve možnosti: lahko bo zdravilo A, ki ga je jemal doslej, doplačal, ali pa se bo odločil za zamenjavo in začel jemati zdravilo B, ki ga ni treba doplačati. Ker se liste zdravil menjajo na dva meseca, bi se sčasoma lahko zgodilo, da bo v skupini zdravil, ki jih bolnik jemlje, v naslednjem obdobju priznано zdravilo C.«

Doslej so lahko v posamezni skupini zdravil zdravniki izbirali med več zelo, zelo sorodnimi, pa vendar med sabo nekoliko različnimi zdravili. Res je, da imajo posamezna zdravila v isti skupini enak glavni učinek, a je bilo mogoče zaradi individualnosti bolnikov in posebnosti zdravil uresničevati težnjo predpisovanja zdravil »na kožo« posamezniku in jih individualno prilagajati, pravi Kopčavarjeva. Bo odslej še tako? Kar precej zdravnikov meni, da ne.

Najbolj na udaru inovativna zdravila

Zaradi omejevanja najvišje cene bodo po mnenju strokovnjakov najbolj na udaru inovativna, praviloma dražja zdravila. Kaj torej ureditev pomeni za inovacije, napredek v medicini? »Samo upamo lahko, da bodo našim bolnikom še naprej na voljo najnovejša, inovativna zdravila. V to skupino zagotovo sodijo tako imenovana biološka zdravila, ki so na nekaterih področjih - na primer pri zdravljenju raka, avtoimunih in nevrodegenerativnih bolezni - prinesla prelomne možnosti zdravljenja doslej zelo težko obvladljivih bolezni,« pravi Nena Kopčavar Guček.

O uvrščanju zdravil v terapevtske skupine naj bi po prvih napovedih odločala zavarovalnica. Je ta kompetentna za sprejemanje takšnih odločitev? Zdravnica meni, da je povsem razumljivo, da zdravstvena zavarovalnica kot plačnik zdravstvenih storitev lahko oblikuje in odloča o vsebini in obsegu pravic zavarovancev in s tem tudi o dostopnosti zdravil. Pri odločanju ima na voljo številna strokovna telesa in ekspertne skupine. Lahko jih oblikuje povsem na novo v zvezi z odločanjem o posamezni zadevi, a se zdi, da je tokrat nanje pozabila. »Vključevanje strokovnjakov, ki jih sprememba najbolj obvezuje in obremenjuje, bi nedvomno prinesla (naj)boljše rešitve. V konkretnem primeru bomo po



pričakovanih poleg bolnikov samih najbolj obremenjeni zdravniki specialiti družinske medicine, ki napišemo približno 70 odstotkov vseh ambulantno predpisanih zdravil,« pravi Kopčavar Gučkova, a kolikor je seznanjena, pri sprejemanju teh predlogov in odločitev niso bili povabljeni k soodločanju.

Koliko in za katera zdravila bo potrebno doplačevati, se še ne ve. »Konkretni zneski za doplačilo posameznih zdravil nam še niso bili sporočeni, kot tudi ne konkretne novosti pri predpisovanju zdravil. O terapevtskih skupinah zdravil po uradni poti še nismo bili obveščeni, zanje smo večinoma izvedeli iz medijev in iz osebnih virov,« dodaja zdravnica.

Terapevtske skupine in osteoporoza

Glede na napoved, da bodo počasi v terapevtske skupine razvrščena številna zdravila, lahko z gotovostjo pričakujemo, da se bo to zgodilo tudi z zdravili za osteoporozo. Na odgovore, kaj lahko glede na dosedanje napovedi pričakujejo bolniki z osteoporozo, katera zdravila znajo preseči višino cene, ki jo bo krila zavarovalnica, in kakšna škoda bi bila dolgoročno s tem povzročena bolnikom, pa bo potrebno še nekoliko počakati.

Nataša Bucik Ozebek

Novice iz sveta osteoporoze

FRAX že v 53 državah

Mednarodna fundacija za osteoporozo je sporočila, da je sistem FRAX na voljo v 53 državah sveta in dostopen v 28 različnih jezikih. Model FRAX, ki nam izračuna verjetnost za osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih, uporablja vedno več posameznikov in zdravnikov. Od junija 2011, odkar je izračun dostopen na svetovnem spletu, si je verjetnost za zlom z njim samo na spletu izračunalo več kot pet milijonov ljudi.

Pri operaciji kolka štejejo minute

Kar dve raziskavi, ki sta bili predstavljeni na nedavnem Evropskem kongresu o osteoporozi in osteoartritu v Rimu, potrjujeta, da odlašanje z operacijo zloma kolka za več kot 48 ur povečuje verjetnost za smrt bolnika. Doslej je bilo sicer že znano, da so zlomi kolka pri starejših ljudeh pogosto vzrok za dolgotrajno oviranost in da povečujejo tveganje za smrt, malo pa je bilo znano, kako na smrtnost vpliva časovna oddaljenost operacije po zlomu. Študija belgijskih raziskovalcev je potrdila, da že 48-urna odložitve operacije pomembno vpliva na zaplete in celo smrtnost. V študijo je bilo vključenih 32.383 pacientov. Druga študija, ki so jo opravili v Indiji, pa dokazuje, da imajo tamkajšnji prebivalci po zlomu kolka veliko večje

tveganje umrljivosti, dokazano slabšo kakovost življenja in veliko verjetnost, da bodo po zlomu potrebovali pomoč že pri opravljanju vsakdanjih opravil.

Pozitiven vpliv nogometa

Raziskava znanstvenikov z univerze v Gothenburgu razkriva, da imajo moški med 19. in 24. letom starosti, ki se vsaj štirikrat tedensko podajo na igrišče za nogomet, košarko, odbojko ali tenis, manjšo verjetnost za pojav osteoporoze. Telesna aktivnost v tem starostnem obdobju namreč močno poveča kostno gostoto. Osteoporozo pri moških je veliko pogostejše kot pri ženskah posledica nezdravega načina življenja in uživanja nekaterih zdravil. Vodja raziskave dr. Matthias Lorenzo je povedal, da se osteoporozo pri predstavnikih močnejšega spola začne prej, kot so sprva domnevali. Neredko se pojavi že pri 25 letih. Kostni pri mladeničih, ki se premalo gibajo, začno izgubljati gostoto, zato vsem priporoča kar največ gibanja, vendar hkrati dodaja, da vsi športi ne vplivajo na povečevanje kostne mase. Najbolj učinkovita sta po mnenju znanstvenikov nogomet in košarka, med tistimi, ki nanjo nimajo vpliva, pa sta plavanje in kolesarjenje, ki pa se jima vseeno ne gre odpovedati.

OSTEOPOROZO JE POTREBNO ZDRAVITI!

Osteoporozo je načeloma nema bolezen. Lahko je že prisotna in nima čisto nobenih kliničnih znakov. Prvi klinični znaki oziroma simptomi se pojavijo šele takrat, ko pride do osteoporoznega zloma.¹

Zdravljenje osteoporoze zmanjša tveganje za nastanek novih osteoporotičnih zlomov.¹

- Ali vam je vaš osebni zdravnik predpisal zdravilo za zdravljenje osteoporoze?
- IN
- Slabo prenašate zdravilo?
- ALI
- Ste prenehali z zdravljenjem?

OBSTAJA REŠITEV:

RAZLIČNE MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA OSTEOPOROZE. POZANIMAJTE SE PRI SVOJEM OSEBNEM ZDRAVNIKU.

OSTEOPOROZO JE POTREBNO ZDRAVITI.

AMGEN

gsk

Amgen zdravila d.o.o.
Šmartinska 140, 1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: +386 1 585 1767, faks: +386 1 585 2024, www.amgen.si

GSK d.o.o., Ljubljana
Križevski vrh 10, 1001 Ljubljana
Tel.: +386 1 28 02 500, faks: +386 1 28 02 550, www.gsk.si

Referenca: 1. Kanis JA et al. Osteoporos Int. 2008; 19(4):399-428.

SLO-DB-AMG-010-2012-OKT



TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE Počitnice na recept



Težko najdete človeka, ki se ne bi veselil počitnic, saj oddih od vsakodnevnih rutine potrebuje prav vsak. A medtem ko večina prisega na letovanja in potovanja, se nekateri kljub pestri ponudbi iz previdnosti ne odpravijo nikamor. Zaradi bojazni, da bo dopust zanje prenaporen in da se lahko njihovo zdravstveno stanje iznenada poslabša, poletje raje preživljajo doma.

Dobro je vedeti

Čeprav se na prvi pogled to zdi najboljša rešitev, pa je dobro vedeti: da je prav sprememba okolja tisto, kar psihično in fizično poživlja telo, da počitnice potrebuje vsak ter da obstaja povsem varna možnost brezskrbnega počitnikovanja. To so sedaj že tradicionalne Počitnice na recept v Termah Šmarješke Toplice.

Počitnice potrebuje vsak

In zakaj so v priljubljenih toplicah počitnice tako poimenovali? Neka zdravnica je v intervjuju dejala, da bi - če bi se dalo - počitnice predpisovala na recept, saj jih v zdravstvenem smislu prevečkrat podcenjujemo. Telo namreč potrebuje dovolj spanja, pravi odmerek gibanja, uravnoteženo prehrano ter prijetne aktivnosti, da lahko začne s celostno regeneracijo.

Počitnice na recept v Termah Šmarješke Toplice so tako premišljen program, kjer skrb za zdravje ni obveznost ali celo napor, ampak je zasnovana kot sestavni del užitka: plavanje, hoja in zdravo prehranjevanje - vse to ob pomirjujoči misli, da je 24 ur na dan v vaši bližini tudi zdravnik specialist.

In kaj vključujejo Počitnice na recept

Program vsebuje polpenzion z namestitvijo v hotelu, zdravo ter varovalno prehrano, prilagojene telesne aktivnosti, od hidrogimnastike, vodenih sprehodov, nordijske hoje do neomejenega kopanja v termalnih bazenih, vsakodnevno družabno dogajanje in na koncu še darilo, sprostilno kopel. Cena za 7-dnevni polpenzion je od 368 EUR po osebi, z dodatnim 10 % popustom za člane Kluba Terme Krka pa 331 EUR.

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

šmarješke toplice



Vabljeni na počitnice v Šmarješke Toplice.

Terme Šmarješke Toplice
T: 07/ 38 43 400
www.terme-smarjeske.si

Pri zdravniku družinske medicine je pogosto kot v spovednici

Prim. dr. Vlasta Vodopivec Jamšek, zdravnica družinske medicine

Vlasta Vodopivec Jamšek je že več kot četrto stoletja družinska zdravnica v Šempetru pri Gorici. V majhni ambulanti v pritličju tamkajšnjega zdravstvenega doma je spregovorila o krizi. Opomnila je, da nekateri resnično nimajo za dostojno življenje, a zdi se ji, da današnji čas bolj kot kdaj koli prej zaznamuje kriza vrednot. Kar še vedno šteje, ta živi stik med ljudmi in socialna mreža, na katero se lahko opreš, ko je hudo. Težo osamljenosti namreč prepogosto vidi v čakalnici. Medtem ko se trudi, da bi pacienti čim manj čakali in prišli na vrsto ob naročeni uri, je posebej starejšim včasih prijetno posedeti v čakalnici in koga srečati, poklepetati. Če prehitro opravijo pri zdravniku, vseeno še malo posedijo zunaj.

Kako občutite krizo v vaši ambulanti?

Občutim jo kot čisto osebne stiske mojih bolnikov. Za nekaterimi je že nekaj težkih let. Pozna se pri starejših. Opažam, da jih vse več ostaja doma. Še ne dolgo nazaj so v jeseni življenja iskali oskrbo v domovih upokojencev, sedaj jih svojci jemljejo nazaj domov in skrbijo zanje, kakor pač lahko skrbijo. Vidi se, da ni več denarja, ki bi ga lahko družina namenila za svoje ostarele svojce. Potem so tu ljudje, ki so izgubili službo. Stari so okrog petdeset let in brez pravih možnosti. Za pokojnino so še premladi, ko iščejo delo, pa jim rečejo, da so prestari. Posledice dolgotrajnih stresnih situacij pa so lahko hude, od izgorelosti in sprememb razpoloženja do telesnih in duševnih bolezni.

Pa vam o stiskah pripovedujejo ali jih zgolj slutite in čutite?

Pri zdravniku družinske medicine je pogosto kot v spovednici. Ljudje veliko povedo. Mnogi s svojimi stiskami nimajo kam in mi smo še eni tistih, ki imamo vedno odprta vrata. Če je hudo, pri nas ni čakalne dobe, sicer lahko pridejo na vrsto v nekaj dneh. Mnogi potrebujejo zgolj daljši pogovor. Res pa je, da je pred prazniki po navadi vse tako divje in urniki natrpani, da težko načrtujemo daljše pogovore. Jih pa ljudje zagotovo potrebujejo.

Kaj vam najpogosteje zaupajo?

Po navadi pridejo s čisto običajnimi telesnimi težavami. A ko pritisneš na pravi gumb, spregovorijo o tistem, kar jih dejansko žuli. Največkrat za to ni potrebno veliko, mogoče zgolj vprašanje o njihovih skrbih ali problemih. Potem je potrebno malo pomolčati in prisluhniti. Za mano je polnih 26 let dela

v družinski medicini, večino tukaj v Šempetru, in družine ter posamezne paciente poznam že dolgo. Med njimi so tudi uspešni podjetniki ali lastniki družinskih podjetij z zaposlenimi delavci. Ti se srečujejo z druge vrste stiskami. Ne da ne bi mogli sebe preživeti, temveč ne morejo plačati delavcev, utapljajo se v kreditih. Niso vsi podjetniki slabi ljudje in ni vsem vseeno za svoje delavce. Tudi resne depresije se razvijejo iz tega.

Pred leti je bilo grešno priznati stisko in težave v duševnem zdravju. Ali si danes ljudje kaj prej priznajo, da so glavoboli ali stiskanje pri srcu posledica duševnih težav?

Na začetku moje zdravniške poti je bilo res bogokletno komu reči, da je z njegovo psiho kaj narobe. Danes pa ljudje bistveno prej sprejmejo to razlago in pogosto že sami, predvsem mladi, na spletu najdejo veliko informacij o tem in k meni pridejo že s postavljeno samodiagnozo. Takrat je pogovor zagotovo lažji. Še vedno pa obstajajo določene skupine ljudi, ki raje vidijo, da se zdravi telesne simptome.

Ali se kriza že odraža tudi na telesnem zdravju?

Sem pa tja tudi. Posebej to opažam pri delavcih iz držav nekdanje Jugoslavije, ki si del zaslužka trgajo od ust in ga pošiljajo domov. To se pozna tudi na njihovi prehranjenosti, včasih so resnično lahko zares lačni. Pa pri tistih z nizkimi dohodki, ki živijo sami v bloku in nimajo socialne opore nekoga, ki živi na kmetiji, kjer bi si lahko pridelali del hrane. Tem veliko ne ostane. Hudo mi je potem reči, naj si kupijo v lekarni še kakšne vitamine. To je postalo že tako drago, da si ne morejo privoščiti. Tudi kakovostne hrane si marsikdo ne more več privoščiti.

Kako hitro prepoznate, da se za fizično bolečino skriva duševni problem?

Bolnik velikokrat občuti duševno stisko skozi celo telo in pride s čisto konkretno fizično bolečino. Tudi duša namreč boli. Velikokrat pa že s pogovorom odkriješ, kje je težava, posebej če povedo, da se ponoči zbujajo preznojeni, da jih stiska v prsih, da so brez volje, imajo težave s koncentracijo, se ne znajo več veseliti. Vedno pa moraš kot zdravnik seveda pomisliti tudi na telesno plat zgodbe. Če govorimo o depresiji, je za njeno zdravljenje poleg zdravil zelo pomembna tudi socialna mreža družine, prijateljev, znancev. Če ima nekdo prijatelje in svojce, kamor se lahko v stiski zateče, je lažje, saj lažje najde pot do



ponovnega doživljanja lepega in prijetnega. Če pa so ljudje osamljeni, starejši in brez svojcev, potem je to druga zgodba.

Mnogo starejših se boji praznikov. Ob prikazovanju srečnih družin v televizijskih reklamah je najbrž osamljenost še bolj sama, revščina še večja.

To prikazovanje idealov je lahko boleče na eni strani za tiste, ki družine nimajo, in za tiste, kjer je družina vir vseh težav. Posebej pri osamljenosti je dobro, da ljudje vedo, da nekje obstaja stik s svetom, denimo številka telefona za pomoč v duševni stiski. Tudi obisk patronažne sestre je lahko v teh dneh za nekoga zelo lep dogodek.

Kako prebroditi osamljenost?

Univerzalnega načrta ni. Velja pa pomisliti, ali mogoče le ne obstaja nekdo, ki bi naši stiski prisluhnil? Mogoče bo lahko prav tako osamljen vesel našega klica ali obiska. Pa kakšna dobra knjiga, sprehod v naravi ali televizijski program lahko razvedrita človeka. Radost živega stika nam velikokrat nudijo tudi hišni ljubljenci. Ko ni nikogar od svojcev, se še vedno najde kakšen dober sosed. Medsosedska pomoč še živi. Če pa je stiska prehuda, imamo v Sloveniji na voljo mrežo različnih virov pomoči: nekateri so dostopni v okviru zdravstvenega sistema, drugi pa po nevladnih organizacijah.

Je tudi dolžnost vseh nas, da se spomnimo na osamljene in denimo pošljemo kakšno razglednico tistim, za katere vemo, da je sicer ne bi dobili?

Zagotovo. Bolj kot kupovanje daril koristi obisk ali vsaj telefonski pogovor. Posebej starejšim ljudem to veliko pomeni. Pogosto

nas pred prazniki obiščejo in se s kakšno malenkostjo zahvalijo za skrb in se priporočijo, da bi tako dobro zanje skrbeli še naprej. To je za nas, ki venomer hitimo in nimamo nikoli časa, dober opomin, da pomislimo, da je nekemu tudi hudo.

Bolj ali manj sva doslej govorili o stiskah, kaj pa je veselje družinskega zdravnika?

To so vsakodnevni stiki z ljudmi, ki jih poznaš vrsto let. Veselje je, ko se zdravstvene težave rešijo ali ko pomagaš družini, da gre čez določene stiske. Pa tudi, ko ti pridejo povedat, da se jim je kaj lepega zgodilo. Čeravno se čudno sliši, je dober občutek tudi, da lahko nekdo, ki je neozdravljivo bolan, v miru umre doma. Da družina zbere toliko poguma in se v miru poslovijo. Včasih takšna izkušnja znova poveže družino. In če lahko pomagaš bolniku in družini v taki težki preizkušnji, je to veliko zadoščenje. Nikoli ti kot zdravniku ni vseeno, kaj se s tvojimi bolniki dogaja. Veseliš se z njimi in žalosten si z njimi.

Bi lahko rekli, da ste tudi vi del njihove socialne mreže?

Zagotovo. Če opaziš, da nekdo pogosteje prihaja, je to lahko znak, da se doma nekaj dogaja. Ko ga vprašaš na pravi način, se vsuje kot plaz. V družinski medicini ni nikoli dolgčas. Velikokrat pa prav na področju stisk in osamljenosti vidiš in čutiš, da bi moral človeku posvetiti več časa. A imamo za pogovor z ljudmi v naših ambulantah kljub dobri volji in načrtovanju žal vedno manj časa.

Nataša Bucik Ozebek

*Obsežnejši intervju z družinsko zdravnico je bil objavljen v časopisu Dnevnik 5. januarja 2013

Predstavitev nordijske hoje



Nordijska hoja nam ponuja čudovite slike v vseh letnih časih, samo lotiti se je moramo. Foto Štefka Ule

Hoja je najbolj običajen fiziološki način gibanja telesa. Ne glede na starost in telesno pripravljenost bomo z redno hojo ohranjali in krepili svoje zdravje in kondicijo. Če se odločimo, da bomo hodili s pomočjo palic, pa je to že začetek nordijske hoje (orig. Nordic walking ali s kratico NW).

Nordijska hoja je torej hoja z aktivno uporabo palic, ki posnema naravni vzorec, gibanje je ritmično, sproščeno, maksimalno uporabljamo skoraj vse mišice. Je ena najbolj učinkovitih, varnih in dostopnih telesnih aktivnosti, izvedljiva preko celega leta in primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Kljub večjim obremenitvam telesa hoje ne občutimo kot večji napor. Najpomembnejša sta ritem gibanja rok in nog ter zasuk hrbtenice v osi. Gre za obliko rekreacije, ki jo lahko izvajamo na vseh terenih: ravninskih, gričevnatih, po sredogorju; idealne pa so makadamske in gozdne poti, tudi asfaltne, če ne gre drugače, utrjene travnate površine in peščene obale.

Za nordijsko hojo so pomembne anatomske konstruirane palice, ki so namenjene odrivanju in dodatni zaposlitvi mišic zgornjega dela telesa, s tem razbremenimo sklepe spodnjega dela telesa in hrbtenice. Palice omogočajo tudi oporo pri vajah ogrevanja, raztezanja in sproščanja, starejšim osebam pa njihova uporaba omogoča večjo stabilnost in vzdrževanje ravnovesja pri hoji, s čimer se močno zmanjša možnost padcev. Posebej oblikovani ročaji in paščki omogočajo nemoten pretok krvi, pri pravilnem razpiranju in zapiranju dlani se mišice rok in ramen izmenično napenjajo in sproščajo.

Naj še enkrat poudarim, da je nordijska hoja oblika športne rekreacije, ki ima številne prednosti, nekatere navajam:

- aktivno vključuje 90% mišic,
- spodbuja delovanje srca in ožilja,
- povečuje srčni utrip (pri normalni hoji je srčna frekvenca okrog 130 udarcev na minuto, pri NW pa se dvigne za 5 - 17 udarcev na minuto oz. za 13%),

- uravnava krvni tlak in holesterol v krvi,
- povečuje prehajanje kisika,
- spodbuja presnovo maščob,
- znatno dvigne porabo kalorij, v primerjavi s klasično hojo kar za 20 do 40% (normalna hoja 250 - 300 kcal, NW 400 - 450 kcal),
- za 30% razbremeni skočna sklepa in lumbalni del hrbtenice,
- sprošča mišice vratu in ramenskega obroča,
- poveča gibljivost hrbtenice in zgornjega dela trupa,
- krepi mišice podlahti, prsne in hrbtne mišice,
- pozitivno vpliva na stres in motivacijo ter na pravilno držo in postavo.

In kako se lotevamo nordijske hoje v kočevsko-ribniškem društvu?

Hodimo vsak ponedeljek in torek od začetka maja do konca avgusta. Včasih nas je malo, tudi samo dve udeleženci, včasih pa celo dvanajst. Vesela sem, da se ljubiteljice hoje zberejo tudi tedaj, ko sem kot vodja odsotna. Takrat ni ogrevanja niti sproščanja, namen storiti nekaj dobrega zase in za svoje telo pa je vsekakor dosežen.

Zberemo se na parkirišču PD Kočevje v Podgorski ulici in odidemo, seveda s palicami v rokah, do našega telovadnega prostora. Tam naredimo nekaj vaj ogrevanja za vse skupine mišic, ki jih potrebujemo pri hoji. Letos smo na predlog

nekaterih udeleženk hodile izmenično proti Brunarici, kjer je teren nekoliko bolj raven, in po cesti proti Mestnemu vrhu. Udeležanke, ki so hojo že osvojile, so hodile prve, jaz pa sem začetnike učila recipročnega odrivanja s palicami, opazovala skupino pred seboj, opozarjala na napake in jih odpravljala. Včasih se ženske, posebno med klepetom, kar spozabimo, zato je potrebno večkrat spomniti na uporabo palic, saj lahko nordijsko hojo hitro spremenimo v vse kaj drugega. Osnovni namen druženja pa je dosežen.

Naša hoja hitro mine, tudi kilometre nevede premagujemo, v enem mahu prehodimo od najmanj sedem do največ enajst kilometrov. Ženske so presenečene, ko na koncu pri ohlajevanju na našem telovadnem prostoru povem dolžino prehojene poti. Če bi v začetku vadbe dejala, koliko kilometrov je pred nami, bi najbrž vse samo čakale, kdaj bo konec. Tako pa se nobena ne obremenjuje s potjo, kilometri v prijetni družbi in ob klepetu kar letijo, ob zaključku, včasih tudi v gostišču ob pijači, je čutiti zadovoljstvo.

Če sem s tem zapisom v vas sprožila iskrico zanimanja, se nam pridružite drugo leto spomladi. Veseli vas bomo! Do takrat pa: vsak korak šteje!

Štefka Ule,

Društvo za osteoporozo kočevsko-ribniške regije



Shutterstock

RDEČ SMOOTHIE – ENERGIJSKA BOMBA

Sestavine:

- 1 srednje velika banana
- 1 skodelica zamrznjenih borovnic
- 1 skodelica pomarančnega soka, lahko vode oz. kake druge tekočine
- 1 skodelice kokosove vode ali mleka (riževega, sojinega, mandljevega)
- 1 skodelica koščkov ananasa
- 1 žlička namočenih lanenih semen

Priprava:

Sestavine z mešalnikom zmešajte v gost in gladek sok (smoothie), ki je izredno hranljiv in poživljuje, na telo ima alkalen učinek. Tri decilitre si ga lahko privoščite takoj zjutraj, preostanek pa pretočite v stekleničko in ga vzemite s seboj na pot, v službo, šolo ... Popijte ga do kosila.



PROSEN ČOKOLADNI PUDING

Sestavine:

- 200 g prosene kaše
- 1 liter vode
- sladilo po okusu
- 10 dag zelo temne čokolade

Priprava:

Proso najprej temeljito sperite z vročo vodo (pomagajte si s ceditlom), da mu odstranite saponine. Pokritega kuhajte na rahlem ognju toliko časa, da se popolnoma zmehta (15-20 min). Nato dodajte nalomljeno čokolado in pomešajte, da se stopi. Dodajte sladilo (prej se prepričajte, koliko je že čokolada osladila puding) ter s paličnim mešalnikom toliko časa mešajte, da se vse popolnoma razpusti. Gladko zmes nalijte v posodice za puding. Če imate manjše kozarčke s pokrovi, lahko puding vlijete vanje in še vroče zaprete. V tem primeru ga lahko več dni hranite v hladilniku. Namesto prosene osnove lahko za puding uporabite tudi riž, vendar bo v tem primeru bolj podoben želeju. Namesto čokolade raje dodajte sadje (jagode, višnje, češnje ...). To je lahko tudi idealna krema za sadno torto. Mmmmm!



Proso

Proso so že stare knjige uvrščale med zdravilne rastline, v prehrani se uporablja že okoli 9000 let in počasi zopet postaja nepogrešljivo v vsakdanjem jedilniku. Je okusna beljakovinsko celovita hrana ter vir vitaminov in mineralov. Bogato je z vitaminom E ter vitamini skupine B, zlasti niacinom (B3), pirodoksinom (B6) in folno kislino (B9), od mineralov pa vsebuje večje količine fosforja, magnezija in železa ter silicija, ki ga ostala žita nimajo. Bogato je še s kalcijem in cinkom. Zaradi vsebnosti vitaminov skupine B in visoke vsebnosti holina preprečuje zvišanje holesterola, bolezni ožilja in tvorbo žolčnih kamnov. Proso je ena redkih rastlin, ki vsebuje silicijevo kislino v topni obliki, da jo organizem lahko vsrka. Silicijeva kislina je pomembna za čisto polt, zobno sklenino, zdrave nohte in lase. Proso je edino žito, ki povzroča v želodcu alkalno reakcijo in je zaradi tega primerno živilo tudi za občutljive želodce. Ker ne vsebuje glutena, je primerna hrana tudi za ljudi s celiakijo. Pospešuje potenje, odvajanje vode, uravnava črevesno floro, čisti črevesje in pripomore k hitrejšemu razstrupljanju telesa. Spodbudno deluje torej na prebavo in črevesju pomaga vzpostaviti ravnovesje. Proso je nepogrešljivo v prehrani otrok, pomembno je za preprečevanje osteoporoze ter bolezni ledvic in mehurja, spodbuja čutila, vpliva na budnost in krepi našo sposobnost zaznavanja.

SADNI SLADOLED

Sestavine:

- 2 lončka zmrazjenega sadja (gozdni sadeži, jagode, krljji breskev ali katerokoli drugo sadje brez koščic, pire kakija, kivijeve rezine ...)
- sladilo po okusu
- 2 decilitra sojine smetane

Priprava:

V multipraktik dajte zmrazjeno sadje in ga zmeljite v pasto, dodajte sladilo po okusu in na koncu še smetano. Takoj ponudite. Če uporabite poleg osnovnega sadja še nekaj koščkov narezane zmrazjene banane, se lahko izognete vsem sladilom. Zelo dober gost in mazav sladoled dobite, če del zmrazjenega sadja nadomestite z zmrazjenim bučnim pirejem iz katere koli buče, najboljše so muškatne. Prijetno sladkanje!



Recepte so preizkušale članice Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline. Navdušene nad njimi jih delijo naprej in vam želijo dober tek.

KAMUTOVE OČI

Sestavine:

- 500 g kamuta v zrnju
- 100 g kokosove moke
- 100 g mletih orehov ali drugih oreščkov
- sladilo po okusu (agavin, javorjev ali jabolčni sirup, lahko tudi fruktoza)
- sok ene limone
- naribana limonina lupinica
- kokosova ali rožičeva moka za krasitev

Priprava:

Kamut zvečer namočite v večjo količino vode. Zjutraj to vodo odlijte, dodajte svežo vodo v razmerju 1 (zrnje) : 3 (voda) in kuhajte približno pol ure. Kuhan kamut ohladite, nato ga zmeljite v pasto (multipraktik, palični mešalnik). Iz vseh naštetih sestavin nato zmešajte maso, ki ne sme biti preveč mehka (kot za rumove kroglice), in oblikujte majhne »polpetke«. Na sredino vsakemu narahlo pritisnite lešnik za okras. Robove povaljajte v kokosovi ali rožičevi moki. Opazujte reakcije gostov, ko jim boste izdali skrivnost recepta!

Kamut (khorosan pšenica) – faraonovo žito

Khorosan je vrsta starodavnega žita, o katerem kroži kar nekaj legend. Po eni od njih naj bi semena tega žita našli v rokah mumificiranega faraona Tuta, po drugi naj bi to bilo žito, ki ga je Noe vzel na svojo barko. Vsekakor gre za žito, ki je ohranilo neverjetne lastnosti: ne podleaga boleznim, ki so značilne za sodobne vrste žit, ima veliko energijsko vrednost in ne povzroča težav večini ljudi, ki ne preneajo pšenice. To žito je organsko vzgojeno, nikdar ni bilo genetsko spremenjeno in nikoli hibridizirano. Da bi ohranili njegovo prvobitnost in izredne lastnosti, so ga registrirali kot blagovno znamko pod imenom Kamut.

Vsebuje visoke koncentracije selena, cinka in magnezija ter zato deluje antioksidativno. Je odličnega okusa. Moko iz kamuta lahko uporabljamo za peko kruha, peciv in pripravo testenin. Ko boste uživali ob dobrotah iz kamuta, se spomnite, da prihaja z območja, ki ga imenujejo zibelka kultur, in iz časa, ki je nepredstavljivo daleč.



TERME SNOVIK

Eko svet termalnih užitkov



Terme Snovik so za mnoge neodkrit, le dobre pol ure vožnje iz Ljubljane, Celja ali Kranja oddaljen svet termalnih užitkov.

Skupaj obsegajo več kot 1000 m² vodnih površin v notranjih in zunanjih bazenih s termalno vodo, ki ima zdravilne učinke in blagodejno vpliva na kosti, kožo in prebavo. Termalna voda je brez primesi, bogata z magnezijem, kalcijem in koristnimi minerali. Primerna je tudi za pitje. V notranjem bazenu je temperatura vode od 32°C do 36°C.

Dodatno lahko gostom ponudimo številne masaže, kozmetične storitve in savne (finska, turška, ledena, bazenčki za knajpanje). Gostom je na voljo 74 apartmajev in 31 dvoposteljnih sob v hi-

šicah na robu gozda. Terme Snovik nudijo tudi namestitev osebam na invalidskih vozičkih, saj je kar 6 apartmajev prilagojenih zanje. V hiški Bor pa so dobrodošli tudi hišni ljubljenci.

Za kulinarične sladokusce bo pravšnja Restavracija Potočka, ki je znana predvsem po okusnih domačih postrvih. Med počitnicami se izvajajo animacije tako za odrasle kot tudi za najmlajše. Otroke večkrat obišče palček Snoviček.

Tuhinjska dolina je odlično izhodišče za potepanje po neokrnjeni naravi. Okolje nudi urejene pohodniške in kolesarske poti in poti za nordijsko hojo. Pri nas si brezplačno lahko izposodite kolesa in nordijske palice ali pa ste aktivni v telovadnici v naravi (fitnes in trim steza).

TERME SNOVIK - EKO SVET TERMALNIH UŽITKOV

Termalni oddih - s polpenzionom že za 39 EUR/dan.

Termalna voda ima zdravilne učinke in blagodejno vpliva na kosti, kožo in prebavo. Za aktivne na voljo pohodniški in kolesarski paketi. Ugodna ponudba enodnevnih izletov za skupine.

Informacije in rezervacije

Terme Snovik - Kamnik, d. o. o., Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju
Tel: 080 8 123 • email: info@terme-snovik.si • web: www.terme-snovik.si



Težave in pravice vaših zob

Zobozdravstvo vse bolj postaja tista veja medicine, ob kateri najprej pomislimo na denarnico. »Če so včasih ljudje varčevali za pogreb, zdaj varčujejo še za zobe,« je slikovito pred časom za časopis Nedeljski dnevnik dejal mariborski zastopnik bolnikovih pravic Franc Prosnik. Slovenski zastopniki so si enotni, da se v zadnjem času daleč največ pritožb nanaša na neurejeno zobozdravstvo, pri katerem ni jasno popolnoma nič. Pacienti so zbegani, ne vedo, kakšne so njihove pravice, ne vedo, kdaj in zakaj morajo doplačevati določene storitve. Če pa že dvignejo glas in se zoper zobozdravnika pritožijo, se zna zgoditi, kot se je v okolici Slovenske Bistrice, da zobozdravnik vloži tožbo na sodišče zaradi domnevnega blatenja časti in strokovnega ugleda.

Novomeški zastopnik pacientovih pravic Robert Sotler pove, da se mu pacienti pogosto potožijo zaradi plačil in doplačil v javnem zobozdravstvu. Ta so po njegovi oceni marsikdaj nerazumno visoka, rešitev pa vidi v skorajšnjem padanju meja za paciente v Evropski uniji in v zaposlovanju dodatnih zobozdravnikov, kar bo prineslo večjo konkurenco. »Težava pa ni le v (do)plačevanju pri zobozdravniku, ampak tudi v čakalnih dobah. Pacienti na protezo čakajo nekaj mesecev, ponekod pa tudi leto ali dve. Nekateri si denar celo izposodijo, da bi jo dobili prej,« še opozori.

Pacienti niso seznanjeni s pravicami in cenami

»Kratki stiki nastajajo predvsem zato, ker pacientom nihče ne pove, katere storitve gredo v breme zavarovalnice in katere ne. Čakalne dobe so dolge, problem so dolgi presledki med zdravljenjem, obravnavala sem tudi že primere, ko so zobozdravniki terapijo preprosto prekinili, ko niso imeli več prostih točk, kar pomeni denarja,« pripoveduje ljubljanska zastopnica bolnikovih pravic Duša Hlade Zore.

Zastopniki bolnikovih pravic dobijo veliko pritožb na račun drage protetike, za kar mnogi danes preprosto nimajo več denarja. Največ nezadovoljstva pa prinese cena, ki se med samim zdravljenjem nenormalno zviša. Pacientu zobozdravnik, denimo, reče, da bo plačal za storitev 200 evrov, na koncu pa dobi račun za 1000 evrov! Marjana Habjanič, svetovalka mariborskega zastopnika bolnikovih pravic, pojasnjuje, da se pogosto dogaja velik odmik od protetičnega predloga, ki ga mora pacient podpisati, do dejanske cene po koncu postopka. Pacient

je seveda presenečen, račun, ki ga dobi, pa je splošen, brez specifikacije, iz katere bi človek lahko razbral, kaj plača zavarovalnica in kaj mora sam. Pacient dobi le račun z zneskom, včasih pa še tega ne, češ da je zato cena nižja. Šele doma se vpraša, kako bo uveljavljal garancijo, če zobje ne bodo v redu.

Proste roke pri oblikovanju cen

Slovenska zobozdravstvena politika zobozdravnikom pušča proste roke pri oblikovanju cen. Zdravniška zbornica predpisuje za vsako storitev najnižjo dovoljeno ceno, koliko bo od posamezne storitve zaslužil zobozdravnik, pa je stvar njegove poslovne odločitve. Cene na trgu daleč presegajo »izhodiščne« zneske, ki so jih leta 1995 s pravilnikom zastavili kot instrument za preprečevanje neelojalne konkurence in slabe kakovosti dela. Po podatkih s spletnih strani nekaterih zasebnih ponudnikov zobozdravstvenih storitev boste za porcelanast zob tako odšteli med 300 in 350 evrov, za vgradnjo implantanta od 900 do 1100 evrov, za totalno protezo med 350 in 800 evrov. Bela plomba na eni ploskvi vas stane okrog 20 evrov, prav toliko zalitje fisur. Čiščenje zobnega kamna stane okrog 40 evrov, beljenje zob z zobno lučjo pa 300 evrov.

Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja

Kot odrasla zavarovana oseba imate na račun obveznega zdravstvenega zavarovanja in ob upoštevanju standardov storitev in materialov pravico do:

- pregleda zob enkrat letno na lastno pobudo,
- kontrolnega pregleda šest mesecev po končanem zdravljenju,
- zdravljenja, polnjenja in nadgradnje zob,
- zdravljenja vnetnih in drugih sprememb v ustih vključno s kirurškimi posegi v območju ust in čeljusti,
- zobnoprostetičnih nadomestkov v skladu s Pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja in po načrtu osebnega zobozdravnika, ki ga pošlje v potrditev nadzornemu zobozdravniku ZZS.

Vaš osebni zobozdravnik vas je dolžan seznaniti tako s predlogom kot tudi s ceno storitev, ki jih krijeta obvezno in dopolnilno zavarovanje ali vi sami. S podpisom predloga potrdite, da soglašate z njim in posledicami predlagane rehabilitacije.

Vir: Ministrstvo za zdravje

Visoke cene še bolj štrlijo v nebo, ko pogledamo v sosednjo Hrvaško. Spletne ponudbe kažejo, da so zobozdravstvene storitve tam tudi za polovico cenejše kot v Sloveniji. Za belo zalivko, ki pri nas stane med 100 in 200 evri, pacient na Hrvaškem odšteje od 30 do 60 evrov. Cirkonijeva krona, ki lahko pri nas doseže ceno 800 evrov, je na Hrvaškem na voljo že za 280 do 420 evrov. Naši zobozdravniki pojasnjujejo, da gre razliko pripisati kakovostnejšim materialom, hrvaški kolegi pa odgovarjajo, da materiale kupujejo pri istih proizvajalcih.

Da so cene v samoplačniških ambulantah visoke, je jasno, a tudi tisti, ki imajo zobozdravnika v javnem zdravstvu, pri njem marsikdaj izvlečejo denarnico. Včasih doplačajo za nadstandardne materiale, čiščenje zobnega kamna pa je celo povsem samoplačniško. Do 18 evrov znašajo doplačila za belo zalivko, 90 evrov pa za uporabo porcelana, našteva spletna stran enega od zdravstvenih domov. Pacienti pogosto ne vedo, kdaj in zakaj morajo doplačati, čeprav bi moralo biti to napisano povsem jasno. Poleg tega so pravice zelo ozke zlasti za tiste, ki jim manjka le kakšen zob; mostičke ob manjkajočem četrtem ali petem zobu morajo pacienti na primer plačati sami.

V ustih se začnejo mnoge bolezni

Čeprav zobe mnogi radi potisnemo na stranski tir in ustno zdravje nikoli ni bilo med prioritetami zdravstvene politike, se moramo zavedati, da so prav zobje pomemben dejavnik našega zdravja. »V ustni votlini bi lahko našteali več kot 500 različnih diagnoz, ki jim je skupno, da vse močno vplivajo na kakovost življenja, slabšajo blagostanje, med



1360 slovenskih zobozdravnikov vsako leto opravi več kot dva milijona pregledov, tri milijone stomatoloških posegov, 900.000 plombiranj in več kot milijon drugih posegov.

Ljudi vnašajo neenakost in imajo tudi velike ekonomske posledice,« je opozoril Marjan Premik, predsednik strokovne komisije stomatološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva. »Morda je tako zato, ker pri nas, v nasprotju z drugimi deli medicine, le redko kdo umre. Pozablja pa se, da je slabo ustno zdravje med drugim povezano z nizko porodno težo novorojenčkov, s srčno-žilnimi boleznimi in še z marsikatero bolezensko težavo. Usta so vhod v organizem, v njih se začnejo mnoge sistemske bolezni,« dodaja Gorazd Sajko, predsednik sekcije za zobozdravstvo pri Slovenskem zdravniškem društvu. Nadzorni zobozdravnik na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije mag. Željko Valčič se strinja, da bi bilo čiščenje zobnega kamna pametno vrniti med pravice pacientov. Zdaj je brezplačno na voljo le otrokom in mladostnikom do 18. leta, za začetek pa bi ga bilo treba po Valčičevem mnenju financirati vsaj še za ljudi s posebnimi potrebami in nosečnice. Druga nova pravica, ki jo želijo vključiti v košarico, so implantati za tiste ljudi, ki imajo zaradi različnih vzrokov težave z nošenjem protez.

Povzela Nataša Bucik Ozebek

Brez doplačila

Standardni materiali, za katere vam kot zavarovani osebi ne smejo posebej zaračunavati doplačil, so:

- zalivke na sekalcih in podočnikih (vidno območje), vsi kompozitni materiali in fosfatni cementi,
- zalivke v ostalih zobeh - amalgam,
- vlite zalivke - srebropaladijeve oziroma polžlahtne zlitine za vlivno tehniko,
- zobne fasete v prevlekah, kronah in mostičkih - akrilat ali kompozitni materiali,
- za proteze akrilati: kadar je protezo potrebno kombinirati z opornico ali kadar je s protezo mogoče premostiti več vrzeli, od katerih bi za vsako imeli pravico do mostička, se sme na račun obveznega zdravstvenega zavarovanja izjemoma izdelati proteza z vlito bazo iz kromkobaltmolibdenove in drugih podobnih zlitin.

Vir: Ministrstvo za zdravje

Kaj moramo vedeti pred obiskom zasebnega zobozdravnika?

Vprašajte o jamstvu

Marsikdo ne ve, da je za zobozdravstvene storitve predvidena jamstvena oziroma garancijska doba. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je za zobne zalivke, tudi bele, ki jih moramo za ne prednje zobe plačati sami, predpisal najmanj devet mesecev jamstva. V tem času mora zobozdravnik zalivko popraviti na svoje stroške. Vsekakor je priporočljivo zobozdravnika vsakič posebej vprašati, kolikšno jamstvo vam zagotavlja za opravljeno storitev. Čeprav je predvidena življenjska doba zalivke tri leta, obstajajo zobozdravniki, ki vam nudijo precej daljše jamstvo. In ne pozabite: za uveljavljanje garancije boste potrebovali tudi račun!

Previdno pri cenikih

O cenah samoplačniških zobozdravstvenih storitev se lahko prepričate na spletnih straneh, ki jih ima vsak resnejši zobozdravnik. Ampak pozor! Ceniki so pogosto napisani nerazumljivo in bolnika zavedejo s cenami. Cena za zobni vsadek lahko velja samo za umetno korenino, potrebno pa je prišteti še ceno opore (abutmenta) in krone. Da bi se izognili tovrstnim cenovnim pretresom, je potrebno vedno vnaprej natančno izprašati, kaj vse je všteto v ceno in ali je potrebno računati še na kakšno drago presenečenje.

Kaj vam mora zobozdravnik pojasniti

Pred začetkom izdelave zobnoprotopetičnega nadomestka vam mora vaš izbrani zobozdravnik predstaviti vse možne rešitve, še zlasti pa pojasniti, kaj bo plačano iz obveznega zdravstvenega zavarovanja oziroma katere storitve boste morali plačati sami. Prav tako vam mora zobozdravnik vnaprej predstaviti možnosti uporabe materialov za izdelavo zobnoprotopetičnega nadomestka in tudi tu pojasniti, katere materiale vam zagotavlja obvezno zdravstveno zavarovanje. Vse to mora zapisati na obrazec Predlog za zobnoprotopetično rehabilitacijo. Na tem obrazcu morajo biti navedeni tudi zneski, ki jih bo za opravljeno delo plačalo obvezno oziroma dopolnilno zdravstveno zavarovanje ali jih

boste morali poravnati iz lastnih sredstev, če bo šlo za storitve, ki niso pravica v obveznem zdravstvenem zavarovanju, kot je na primer izdelava nadomestka iz dražjih (nadstandardnih) materialov. Ta predlog morate podpisati, saj s tem potrdite, da soglašate s predlaganim načrtom zobnoprotopetične rehabilitacije in tudi z višino morebitnega doplačila.

Ne podpisujte neizpolnjenih obrazcev

Ne podpisujete neizpolnjenih obrazcev, temveč od vašega osebnega zobozdravnika zahtevajte, da vas pouči o celotnem načrtu zobnoprotopetične rehabilitacije in ceni storitev oziroma materialov, ki jih boste morali plačati sami. V celoti izpolnjeno listino mora zobozdravnik posredovati na ZZSZ, ki ugotovi, ali je načrtovani in s pacientom dogovorjeni zobnoprotopetični nadomestek (proteza, mostiček...) pravica iz sredstev obveznega in dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja ali ne oziroma v kolikšnem deležu. V primeru, da je predlog zobnoprotopetične rehabilitacije s strani ZZSZ zavrnjen, je na hrbtni strani obrazca naveden tudi razlog zavrnitve. Vaša pravica je, da ste z razlogom zavrnitve seznanjeni.

Zahtevajte račun

Pozanimajte se, kaj vam pripada iz zavarovanja in koliko boste morali plačati ali doplačati. Za vsako plačilo ali doplačilo zahtevajte račun, ki vam ga je izvajalec skladno z zakonskimi določili dolžan izstaviti. Če vam ne izstavi računa, ga zahtevajte sami. Znesek na računu za zobnoprotopetične nadomestke, ki jih morate sami poravnati, se mora ujemati z zneskom, ki je naveden na Predlogu za zobnoprotopetično rehabilitacijo. Z računom boste lahko uveljavljali tudi morebitno garancijo.

Lahko se pritožite

Glede pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, postopkov njihovega uveljavljanja, obveznosti plačil in podobnega se lahko obrnete na ZZSZ v območni enoti ali najbližji izpostavi.

Viri za prispevek:

Černoga, Meta. Težave v zobozdravstvu ne nastajajo le zaradi sistema, pač pa tudi zaradi ljudi. Nedeljski dnevnik, 20. marec 2013.
Knava, Nina. Ko ure pri zobozdravniku odnesejo pokojnino. Dnevnik, 26. junij 2012.
Knava, Nina in Lorenčič, Mojca. Zobje za ceno avtomobila in nasmehi iz tujine. Objektiv, 10. marec 2012.

Triglav, Zoran. Se po nove zobe bolj splača v tujino? Nedeljski dnevnik, 14. avgust 2011.
Ministrstvo za zdravje. Informacije občanom o zobozdravstvenih storitvah. Dostopno prek: http://www.mz.gov.si/si/mz_zasvas/zdravstveno_varstvo/informacije_obcanom_o_zobozdravstvenih_storitvah/, 16. 5. 2013.

Vrhovi njenih gora



V krasni sončni nedelji, ko so ji storžiške kavke jedle kruh kar z roke, jo je z vrha v dolino s padalom odpeljal sin Matjaž. Foto osebni arhiv

Gora! Mogočna, skrivnostna in divja, odprta na stežaj ter vabeča, da se ji v duši ni moč upreti. Umito jutro, križ se blešči na vrhu in pot se strmo vzpenja. Tam pod Svetim Lovrencem nad Bašljem se je vsakokrat začela njena pot na Storžič. Francka Šavs iz Preddvora je lani na njej, ki so jo že v davnini nadelali pastirji, spoznala vsak kamen, skalo, vsako drevo. Človek mora biti romantik in idealist, da lahko vzljubi goro na tak način, kot jo je vzljubila Francka, ki je spomladi leta 2012 dopolnila sedemdeset pomladi.

Pregled pri zdravniku pred sedemnajstimi leti ji je postavil diagnozo: osteoporozo. »Na izbiro sem imela hormonske tablete ali hojo. Odločila sem se za slednjo in kmalu se je pokazalo, da sem ravnala prav. Moj cilj so postale gore. Na Triglavu sem bila sicer prvič pri tridesetih letih. Sodelavka v Iskri je odhajala

v drugo službo in za poslovilno druženje si je izbrala našega očaka. Takrat mi je tam ob triglavskih jezerih prvič vzplapolalo srce od neizmerne gorske krasote. Vendar so me družina, štirje otroci, služba in delo v domačem podjetju zaposlovali do te mere, da sem v vsem letu lahko le enkrat stopila na Storžič.« Francki so se gore začele uresničevati šele takrat, ko je odšla v pokoj. Izkušnje si je začela nabirati na pohodih na manj zahtevne gore, sčasoma, ko je na planinskih tečajih že spoznala, kaj vse mora vedeti planinec, pa se je podajala vse višje. Leta 2011, v avgustu, je Francka z gorskim vodnikom stopila tudi na vrh Velikega Kleka (3798 m), najvišje gore v Avstriji. Še v istem mesecu se je povzpela po slovenski smeri v triglavski steni. Ko je njena družina videla, kaj vse zmore, so ji za njeno 70-letnico podarili vzpon na 4061 metrov visoki Gran Paradiso v Italiji. V lepem julijskem dnevu je stala na vrhu te gore v Dolomitih. Bravo!

»Zame so naše najljubše gore Jalovec, Škrlatica in Storžič. Te imam res najraje!« In prav Storžič jo je sredi lanskega junija tako prevzel, da si je zastavila cilj, da bo v tem letu na njegov vrh stopila tolikokrat, kolikor let je dopolnila. Štirinajst vzponov na Storžič je do te odločitve že imela za seboj, pred njo pa jih je bilo še neverjetnih šestinpetdeset. Začela je hoditi, hoditi! Tudi dež, megla, močan veter in grmenje so jo preizkušali. »Tisti avgustovski dan si bom za vedno zapomnila. Jutro v dolini je bilo svetlo in vso pot navzgor je bil pred menoj odprt pogled na vrh. Nad Storžičem je bila visoka oblačnost, ki ni napovedovala nič hudega. Ko pa sem se malce pod vrhom ozrla, me je kar stisnilo pri srcu: nebo nad Ljubljano je bilo čisto črno. Bliski svetlobe so se v tej črnini vrstili drug za drugim. Hitela sem na vrh in že začutila piš hladnega vetra, ki me je sunil v hrbet, češ podvizaj se. V borih nekaj minutah se je nebo nad menoj zadržnilo s težkimi črnimi oblaki in potem se je z neba usulo, kot da je popustil jez. Dež, strele in grmenje so me zaobjeli z vso močjo. Pošteno me je bilo strah. Navzdol sem hitela, kot sem le mogla. Čez mokre skale in trave in vse do avtomobila pod Svetim Lovrencem sem prišla še enkrat hitreje kot ponavadi. To je bilo tisto avgustovsko jutro, ko se je zgodila tragedija z balonom na ljubljanskem barju.«

Francka se je z vsakim pohodom zamudila štiri ure in pol, zgodilo se je, da je bila kar šest dni zapored na vrhu pri križu, potem pa se je pokvarilo vreme. Gamsi so se je že tako navadili, da se niso več umikali v prepadne stene. Tudi po osemnajst gamsov je spremljalo njen podvig in kar nekajkrat je videla kebkce ruševke, ki so bili vsakokrat večji. »Marsikateri planinec si želi doživeti glorio. Meni je bilo dano, da se mi je na Storžiču to zgodilo trikrat. Nepopisno krasoto narave sem videla tudi, ko so se od Košute preko Grintovca in Krvavca dvigali ožarjeni oblaki. Vse nebo je žarelo! Bilo je, kot da gledam nebese.« Zadnji – sedemdeseti! – vzpon na Storžič je Francka opravila v sredini oktobra in prvič se je zgodilo, da navzdol ni odšla peš. V prelepi sončni nedelji, ko so ji storžiške kavke jedle kruh kar z roke, jo je z vrha v dolino s padalom odpeljal sin Matjaž. »To je bilo nepopisno doživetje. Zajadrala sva čez Mali Grintovec tja do Potoške gore in se preko Nove vasi in Preddvora po dvajsetih minutah pripeljala do jezera Črnava. V največje veselje mi je bilo, da so me tam pričakali moji domači!«

Kjer je volja, tam je pot, je v svoji knjigi Pot zapisal naš odlični alpinist Nejc Zaplotnik. Francka Šavs je njegovo misel pri svojih sedemdesetih letih potrdila z občudovanja vrednim podvigom. Včasih je treba verjeti in imeti tudi sebe rad. Tudi tako ustavimo osteoporozo, preden ona ustavi nas. Iskrene čestitke, gospa Francka!!

S članico Društva bolnikov z osteoporozo Kranj se je pogovarjal Slavko Prezelj.

Sreča

*Sreča je skrivnostna dama.
Nikoli ne prihaja sama.
V njeni senci varno skrita
Mir in Zdravje ji sledita.*

*Sreča skromna je in zadržana,
a je od vseh najbolj iskana.
Nepredvidljiva, nevsiljiva,
večkrat nedosegljiva.*

*Sreča je plemenita dama,
Ljubezen je njena mama.
Sreča ne sklepa kompromisov,
drži svojih se predpisov.*

Magda Kastelic Hočevar, Žužemberk
(iz zbirke pesmi Čas zrelih trav)

Zlatolaska

*Bilo je davnega poletja -
deklica, pšeničnih las,
je sredi travniškega cvetenja
si venček spletala v okras.*

*Natrgala si je marjetke
sredi najlepšega cvetenja,
nizala je nežne cvetke
med listke mladega zelenja.*

*Letni čas vsako leto se ponavlja,
le venčkov rož ni več v laseh.
Spomin ljubeče v srce jih spravlja,
zavija v sanje, srečo, smeh.*

Magda Kastelic Hočevar, Žužemberk
(iz zbirke pesmi Čas zrelih trav)

Jubileji naših društev

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije združuje 18 lokalnih društev, ki pokrivajo vse regije, vanje pa je vključenih okoli 6000 članov. Nekatera društva so v zadnjem obdobju praznovala petnajst oziroma deset let delovanja, pa smo se v uredniškem odboru odločili za kratko predstavitev jubilarantov. Na nekaj vprašanj so odgovorile predsednice društev.

Kdo je bil pobudnik ustanovitve vašega društva?



Ljubljansko društvo je že lani praznovalo 15-letnico delovanja.

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana - predsednica Duša Hlade Zore, dr. med.:

Ustanovljeni smo bili leta 1997. Na pobudo prof. dr. Andreje Kocjančič, dr. med., ga je ustanovila skupina zagnanih gospa s prvo predsednico društva Vero Grunfeld na čelu. Najprej smo delovali kot sekcija v sklopu Slovenskega osteološkega društva, ki združuje zdravnike. Prve napotke in pomoč sta nam nudila prof. dr. Andreja Kocjančič in prof. dr. Radko Komadina. Delovanje društva ni bilo omejeno samo na Ljubljano, pridružile so se nam tudi članice iz ostalih večjih krajev Slovenije, ki so kasneje na svojih področjih ustanovile samostojna društva. Na ustanovnem občnem zboru je bilo 50 udeleženk, od tega 25 gospa, ki so že imele osteoporozo.

Koroško društvo za osteoporozo – predsednica Leonida Arbeiter:

Gospa Gabrijela Lečnik, ki je delala v Zdravstvenem domu na Ravnah, je tik pred upokojitvijo z nekaj prepričevanja uspela ustanoviti naše društvo. V začetku je bilo okoli trideset članic, ki so vložile veliko energije, da so javnosti na Koroškem predstavile namen delovanja društva. Trud je poplačan: konec leta 2012 smo v društvu zabeležili že 424 članov.



Korošice so lani obeležile 10. obletnico.

Goriško osteološko društvo Nova Gorica - predsednica Anita Mokorel:

Pobudnica ustanovitve našega društva in tudi prva predsednica je bila Magda Rajer. Ob ustanovitvi je bilo včlanjeno 32 žensk, sedaj nas je 455, med nami je tudi 9 članov. Od ustanovitve dalje je bilo v društvu evidentiranih skupaj 864 članov. Vsako leto se zaradi različnih razlogov zmanjša število starih članov, vključuje pa se vedno več novih.



Novogoričanke so ob 15-letnici izdale izjemen in obsežen zbornik.

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje - predsednica Milena Jesenko:

Brez zavzete zdravnice Vande Kostevc Zorko, spec. interne medicine, ne bi bilo v Posavju osteoporotičnega društva. Njena pobuda je doživela pozitiven odziv najprej pri medicinskih sestrah v Splošni bolnišnici Brežice; od tu pa do ustanovnega zbora je bila potrebna le še izvedba tehničnih opravil. Ob ustanovitvi se nas je zbralo 53, zdaj nas je okoli 360. Število niha, a je ves čas v porastu.



Ormožanke letos praznujejo 10. obletnico.

Društvo za osteoporozo Ormož - predsednica Marta Peršak:

V letu 2002 smo bili organizirani kot sekcija pri Društvu za osteoporozo Radenci. Zaradi oddaljenosti smo na pobudo gospe Saše Brinjšek, sedaj članice Društva za osteoporozo Ljubljana, in Dragice Žlebnik, takratne predsednice radenskega društva, pripravili vse potrebno za ustanovni občni zbor Društva za osteoporozo Ormož, ki smo ga izvedli 19. 2. 2003. Začetno število članov je bilo 83, pa se je že prvo leto povzpelo na preko 100 članov. Na današnji dan je aktivnih 228 članic in članov.

Prekmursko osteološko društvo - predsednica Marija Horvat:

Pobudnici za društvo v Murski Soboti sva bili Olga Farkaš in Marija Horvat, ki sva bili sprva članici v Društvu za osteoporozo Radenci. Na ustanovnem občnem zboru nas je bilo 86, do konca leta se nas je nabralo že 180, sedaj pa imamo 330 članic, med njimi tudi nekaj članov.



Društvo iz Posavja je slavilo 10 let uspešnega delovanja.

Koliko let vodite društvo in kaj štejete za svoj največji uspeh?

Duša: Nekaj več kot 13 let. V največjo spodbudo mi je zadovoljstvo naših članic in članov. To, da smo se uspeli prilagoditi spremenjenim razmeram, si štejem za velik uspeh. V mislih imam zagotavljanje čim večje dostopnosti do društvenih dejavnosti, kar se odraža v številu vključenih.

Anita: Predsednica sem od februarja 2006. Teče moj drugi mandat, ki se bo zaključil februarja 2014. V sedmih letih je društvo izvedlo veliko programov, vsako leto dodamo kakega novega. Med svoj uspeh vsekakor štejem veliko povezanost med člani in zagnanost vodstva za opravljanje prostovoljnega dela. V ta namen organiziramo letno več srečanj.



Tudi v Prekmurju bodo člani društva letos praznovali desetko.

Milena: Tudi moje predsedovanje je dolgo deset let. Za največji uspeh štejem odzivnost članstva na ponujene programe, predvsem da se v naše temeljne dejavnosti, kot so terapevtska vadba in izobraževanje, vključujejo člani vsa leta v velikem številu. Ko smo npr. sešteli udeležbo na vseh predavanjih v desetih letih, smo prišli do zavidljivih števil: 59 predavanj in 2971 udeležencev, povprečno 50 na eno predavanje.

Marta: Zakoniti zastopnik društva sem od njegove ustanovitve. Za največji uspeh štejem, kar smo naredili na področju preventive, in tega je bilo veliko. Najmanj vsako drugo leto organiziramo merjenje mineralne kostne gostote za člane in ostale občane. Če meritve pokažejo spremembe na kosteh, organiziramo še nadaljnje DEXA meritve, ki jih opravijo na Ptuj in v Velenju, kjer specialist določi terapijo in potrebno kontrolo oziroma spremlja bolezen.

Leonida: Koroško društvo sva v desetih letih vodili dve predsednici - štiri leta in pol gospa Gabrijela Lečnik, naprej pa jaz. Kaj naj štejem za največji uspeh? Ni samo eden, jih je več. Ponosna sem, da so mi vse začrtane aktivnosti uspele in da so se jih člani radi udeleževali. Ves čas sem si prizadevala, da med člani ni bilo razlik, da so bili vsi enakovredni.

Marija: Društvo vodim pet let, v upravnem odboru pa sem v različnih funkcijah od vsega začetka. Za naš in svoj največji uspeh štejem organizacijo in izvedbo Svetovnega dneva osteoporoze 2006 in izvedbo Osteotlona 2012. Ob takih velikih dogodkih se izkaže, koliko smo povezani in pripravljeni prosto-voljno delati za koristi celotne osteoporotične družine.

Ali je delovanje društva vplivalo na kakovost življenja vaših članov, kako to zaznavate?

Duša: Na to vprašanje bi bil odgovor članic in članov bolj trden, sicer pa sama mislim, da druženje in ozaveščanje o osteoporozi vsekakor prispevata k boljši kakovosti življenja. Na skupnih srečanjih je to večkrat slišati.

Anita: Ocenjujemo, da smo pripomogli k povečani kakovosti življenja naših članov in k njihovemu boljšemu zdravstvenemu stanju. Preventivnih programov za ohranjanje zdravja se udeležuje 75% članov. Glede na starostno strukturo so posebej pomembne vsebine, ki jih izvajamo kot »preprečevanje socialne izključenosti«. Ti programi so prilagojeni vsem, z veseljem pa ugotavljamo, da jih obiskujejo tudi tisti člani, ki se ne morejo več udeleževati določenih telesnih vadb. S predavanji pa smo poskrbeli za ozaveščanje širšega kroga prebivalcev, da je treba za svoje zdravje kaj narediti.

Milena: Vsekakor. Bom navedla kar zapis ene od naših članic: »Hvala vam, da sem šla lahko z vami na dneve zdravja. Vem, da mi teden Strunjana ne bo odpravil osteoporoze, sem pa bila tam zelo srečna, saj sem v družbi kar pozabila na vse skrbi, ki me mučijo doma, izvedela sem dosti o boleznih kosti in spoznala veliko prijetnih članic...« Bo že držalo, da občutek pripadnosti in vzdrževanje socialne mreže pomembno vpliva na naše počutje in s tem posredno na zdravje.

Marta: Delovanje društva močno vpliva na kakovost življenja članov, saj naše dejavnosti zajemajo pohodništvo, telovadbo, ozaveščanje o novostih pri zdravljenju osteoporoze, strokovna predavanja, predavanja o prehrani, pripravo zdravih jedi, strokovne ekskurzije, sodelovanje z drugimi društvi in ustanovami ter z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo. Člani izredno radi sodelujejo pri vseh aktivnostih, saj nas kar priganjajo k izvedbi zastavljenih programov.

Leonida: Ja, bi lahko odgovorila z da. Tudi fizioterapevtke opazijo precej razlike pri razgibanosti in drži pri ženskah, ki so vključene v terapevtsko vadbo. Sama pa sem vesela, ko vidim, koliko prijateljskih vezi se je ustvarilo med nami. V Črni na Koroškem in v Mežici se celo dobivajo dvakrat tedensko na kavi in v obeh krajih lahko slišite reči: »Osteoporoznice so spet skupaj«. Skoraj si upam trditi, da imajo zaradi našega dela in druženja manj opravka z nami v zdravstvu in verjetno tudi na centru za socialno delo.

Marija: Mislim, da smo na našem območju naredili velik korak k ozaveščanju prebivalstva o osteoporozi in pomagali ljudem premagovati to bolezen. To zaznavamo tudi po tem, ker se radi in v velikem številu udeležujejo vseh naših dejavnosti.

Kakšen je odziv okolja na vaše delovanje, ali imate podporo v lokalni skupnosti?

Duša: Odziv okolja je dober, slabša pa je podpora v lokalni skupnosti. Zaradi zelo specifičnih vsebin razpisov na področju zdravja in zdravstvenega varstva praktično nimamo možnosti, da bi pridobili sredstva Mestne občine Ljubljana, od koder je največ naših članic. V ostalih občinah, ki jih pokrivamo, je članov malo in tako zopet ni pogojev za pridobitev sredstev.

Anita: V okolju smo dobro prepoznavni, zadnji dve leti se tudi več povezujemo s sorodnimi humanitarnimi društvi v občini. Vabimo jih k sodelovanju in koriščenju naših programov, predvsem tistih, ki jih izvajamo brezplačno ob pomoči prostovoljcev. Mestna občina Nova Gorica tudi finančno podpira izvajanje določenih vsebin.

Milena: V Posavju so društva z zdravstvenega področja številna in številčna ter vsa po vrsti sila aktivna. Zato tudi ne pričakujemo velikih denarjev, toda vsaka občina - Brežice, Krško, Sevnica in Kostanjevica na Krki - nam nameni sredstva v okviru svojih možnosti. Tak odnos včasih pomeni več kot višina zneska. Pravzaprav nam gredo v pomoč vsi, na katere se obrnemo: bolnišnica, sevniški zdravstveni dom, krajevna skupnost, osnovna šola ...

Marta: Delujemo na območju treh občin: Ormož, Središče ob Dravi in Sveti Tomaž. Društvo je v okolju zelo cenjeno, kar se pozna po vpisu novih članov in interesu za sodelovanje v aktivnostih. V lokalni skupnosti imamo veliko finančno in organizacijsko podporo, kar nam pri našem delu veliko pomeni.

Leonida: Na Koroškem imamo 12 občin, naše društvo aktivno deluje v sedmih in v teh se prijavljamo na razpise za pridobitev javnih sredstev. Aktivno se vključujemo v občinska dogajanja, Vsako leto smo soorganizatorji zdravstvenega pohoda na Uršljo goro. S pomočjo občine Ravne na Koroškem smo v društvu imeli dve leti zapored preko javnih del eno zaposleno. Vrednost take pomoči kar težko opišem.

Marija: Odziv med ljudmi je zelo pozitiven, naklonjeni so nam tudi mediji. Največjo podporo imamo od občin Murska Sobota, Beltinci in Moravci. Tu in tam nam pomagajo donatorji. Ob strani nam stojita Zdravstveni dom Murska Sobota in ZZZV, ki nam nudita prostor in sponzorirata predavanja in delavnice zdrave prehrane.

Kako ste obeležili jubilej?

Duša: 26. novembra 2012 je strokovnemu predavanju doc. dr. Tomaža Kocjana na temo Kaj je novega pri osteoporozi sledil kulturni program, končali pa smo s prijetnim druženjem v avli UKC Ljubljana. Seveda se ob tej priložnosti nismo pozabili zahvaliti našim dejavnim članicam in podpornikom, ki so »krivi«, da lažje delujemo že vrsto let.

Anita: 5. aprila 2013 se nas je na veliki prireditvi zbralo nad 200 članov in gostov. Slavnostni govornik je bil župan Matej Arčon, z velikim veseljem smo prisluhnili tudi predsednici ZDBOS Duši Hlade Zore. Veseli smo bili udeležbe članic društev osteoporoze iz Slovenije. Bogat kulturni program smo popestrili tudi z izdajo Zbornika 1998-2013.

Milena: Jubilej smo obeležili sočasno z zborom članov 12. marca 2013. Delo desetih let smo povzeli in prikazali v besedi in sliki na prireditvi in še posebej v priložnostnem biltenu. Kulturni program so pripravili tamburaši in lokalna humoristka, težo dogajanju pa so z vzpodbudnimi besedami dali tudi vabljeni gostje, tako predsednica ZDBOS, podžupan in podžupanji, direktorji zdravstvenih zavodov, predsednik krajevne skupnosti in še kdo. Pa seveda velika udeležba, čez 180 se nas je zbralo v dvorani Mladinskega centra.

Marta: Desetletnico delovanja društva smo proslavili s skromno proslavo 7. marca 2013 v gostilni Pri Marti v Cvetkovcih, ki se je udeležilo 146 članic in članov. S svojo prisotnostjo in prijaznimi pozdravi so nas počastile gostje iz sosednjih osteoporotičnih društev ter z Zveze predsednica Duša Hlade Zore in Alenka Tavčar. Predstavili smo uspešno delovanje društva skozi deset let, pevska skupina Objem pa je odpela nekaj prekrasnih pesmi. Ob tej priložnosti smo opravili tudi redni letni zbor članov. Po končanem uradnem delu smo še zaplesali.

Leonida: Desetletni jubilej smo praznovali 29. septembra 2012 v Družbenem domu na Prevaljah. Da smo zmanjšale stroške prireditve, smo proslavo pripravile kar same. Skeč, ki sem ga napisala na temo o gibanju in druženju, pesmi pevskega zbora Solzice in zgodbe ter verzi članic, so bili lepo dopolnilo pregledu desetletnega dela.

Marija: Nas pa jubilejno praznovanje še čaka, zgodilo se bo 12. 6. 2013. Za kraj dogajanja smo določile prostor v naravi, kulturni program nam že pripravljajo učenci 2. osnovne šole v Murski Soboti. Mislimo tudi na pogostitev in malo zabave.

Kaj bi sporočili sedanjim in prihodnjim članom?

Duša: Mislite nase, vlagajte vase in naredite nekaj zase.

Anita: Nadaljevali bomo strategijo, razvijali humanitarno delo, gradili na principu odprtosti in odgovornosti, na prostovoljstvu in iskanju novih načinov druženja in pomoči. Širili se bomo v nova okolja ter tako našo dejavnost še bolj približali občanom Goriške.

Milena: Zdravje je na vrhu lestvice vrednot. V društvu bomo z ustreznimi programi skrbeli, da bodo tegobe, ki nam jih prinašajo leta, pomaknjene čim dlje v prihodnost.

Marta: Zavedati se moramo, da je tudi v poznejših letih prijetno živeti, vendar moramo zato tudi sami kaj storiti. Ostanimo optimistično naravnani, izogibajmo se neprijetnim stvarim in razmišljajmo o prijetnih stvareh in prijetnih ljudeh.

Leonida: V društvu nekaj časa delamo eni za druge, pozneje pa je prav, da se zamenjamo. Tako od nedavnega nisem več predsednica. Novemu vodstvu in vsem članicam in članom polagam na srce, da smo za ugled in dobro ime društva dolžni skrbeti vsi, ne samo predsednica.

Marija: Naš moto je: Pomagajmo si in uspelo nam bo. V slogi je moč!

S predsednicami društev se je pogovarjala Milena Jesenko.

Pohod po poti kulturne dediščine



Matija Čop



Fran Saleški Finžgar

Prijeten klepet nam je krajšal pot do naslednje točke. Pred osnovno šolo v Žirovnici je bila razstava likovnih del s Prešernovo podobo, v avli šole pa so bila na ogled dela udeležencev slikarske kolonije »Vrba«. Po manjšem okrepčilu smo pot nadaljevali do Janševega čebelnjaka na Breznici in naprej do Doslovč. Ta dan so v hiši Frana Saleškega Finžgarja odprli prenovljeno spominsko sobo. Prisluhnili smo nastopu okteta »Sosedje«. Ob čudovitem petju se človek res počuti ponosno in svobodno, pa si v duhu verzov reče: »Slovenec sem, tu pod Stolum sem doma«.

Pot smo nadaljevali do Jalnove domačije v Rodinah, kjer so povedali, kako so gradili vodovod. Bil pa je že čas za malico in obrnili smo se nazaj proti Vrbi. Ustavili smo se še v cerkvi sv. Marka; nekaj pohodnikov je ostalo pri maši, nekaj pa nas je na prireditvenem prostoru prisluhnilo priložnostnemu kulturnemu programu v čast Prešernu in prazničnemu dnevu.

Naj povem še, da so nas ob poti razveseljevali »bukvarski sejem«, vožnja z »lojtrnikom«, prikaz žganjeku in srednjeveška tiskarna. To je bil kulturni dan z bogato vsebino, pozitivno energijo in z veliko dobre volje.

Marija Robič,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice



Janez Jalen



France Prešeren

Kljub nizki jutranji temperaturi - komaj 12° je bilo - smo se zbrali na jeseniški železniški postaji ob vodji Andreju. Bil je dan slovenskega kulturnega praznika. Komaj smo se malo ogreli na toplem vlaku, že smo morali izstopiti. Napotili smo se proti rojstni hiši Matije Čopa. Nekateri so tam vplačali startnino, drugi, bolj radovedni, pa smo si ogledali notranjost hiše, kjer nas je poleg tople peči presenetil nastop tamburaške skupine »Kašarji« s prelepo domačo pesmijo.

Kam, svet, greš?

*Ni je čistilke na svetu,
ki očistila bi naš planet,
nesnaga poln iz premnogo let.*

*Ne vedela bi, kje začeti:
»zgoraj« ali »spodaj«,
»levo« ali »desno«.*

*Vse je z lažmi posejano,
z nasiljem vse nastlano
in od pohlepa vse pijano.*

*Še dež je zastrupljen,
ne veš, kaj kupiš, kaj poješ.
Le kam, svet, greš?*

Alenka Trampuš,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Še eno pestro in uspešno leto

Kadar se v našem društvu srečamo, se najprej pogovarjamo o preteklih aktivnostih in modrujemo, kaj vse bi še lahko počeli. Vse to z namenom, da bi spodbudili vpis novih članic in članov, ki bi se nam radi pridružili in prinesli nove ideje za naš lepši in bolj zdrav jutri.

Ob silvestrovanju, ki smo ga priredili šele sredi januarja, smo lahko ugotovili, da še vedno dobro plešemo, saj vzdržujemo kondicijo z organizirano telovadbo v telovadnicah in v bazenu.

S predavanjem prof. dr. Janeza Prežlja o bioloških zdravilih kot novosti v zdravljenju osteoporoze smo v februarju pripravili in opravili tudi obvezni občni zbor društva, ki je potekal na naši »domači lokaciji« v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani.

Tradicionalno smo obeležili tudi praznovanje dneva žena. Kot že vrsto let smo ponovno občudovali izdelke iz keramike, ki sta jih oblikovali naši odlični umetnici Aleksandra Brinjšek in Zofija Bartol. Razstavo del je z ročno izdelanimi punčkami popestrila Metka Janc, ki dobiček od prodaje nameni organizaciji UNICEF. Čutno izpovedna poezija Milice Pukl pa nam je napolnila srce in dušo. Na enem od naših srečanj smo se domislili in že tudi organizirali potep po »najlepšem mestu« - Ljubljani. Ustavljali smo se pri točkah, ki jih sicer vidimo, pa redkokdaj zares pogledamo, da pa bi o njih še kaj vedeli, pa je že prava redkost. Utrinek z enega takšnega potepa je zapisala naša Nada Superina, ki obljublja, da bodo taki

sprehodi postali stalnica. Vabimo vse poznavalce kulturne dediščine in zgodovine Ljubljane, ki se nam boste pridružili na ogledu, da nam ob postanku pri kateri izmed znamenitosti poveste, kar veste o njej. Seveda so vedno dobrodošli tudi predlogi krajev za kramljanje ob skodelici dobre kave ali kuhančka, saj smo sprehode zastavili v vsakem letnem času in ob vsakem vremenu.

V letošnjem letu smo zaključili tudi z »miselno telovadbo«, to je z učenjem tujih jezikov. V predhodni številki Sončnice sem vam že pisala o osvežitvenem tečaju nemškega jezika, ki so ga naše dame uspešno zaključile in se takoj prijavile še v tečaj angleškega jezika. Veseli nas, da so se opogumile in da so se prijavile še druge članice. Tudi tečaje računalništva smo uspešno končali. Vse tečaje nam je brezplačno omogočil CDI Univerzum Ljubljana, saj so za izobraževanja starejših pridobili evropska sredstva. Želimo si, da bi tudi v prihodnji jeseni našli za nas kaj zanimivega iz svojega programa. Bili smo zelo dejavni, zato si sedaj zaslužimo aktivne počitnice. Tako si bomo že v začetku maja krepili kosti in se družili v Šmarjeških toplicah, v jeseni pa v Strunjanu in v Dobrni.

Pred poletnimi počitnicami pa gremo še na kakšen prijeten enodnevni izlet, potem pa vsak po svoje do jeseni, ko se spet vidimo. Želim vam lepe počitnice z veliko sonca in krepke kosti.

Cvetka Mali,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Drugi četrtek v mesecu

To je dan, ko se članice in člani Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana dobimo ob 10. uri pri spomeniku dr. Franceta Prešerna. Namen srečanja je druženje z ogledom kake razstave, znamenitosti ali pa samo krajši sprehod po naši lepi Ljubljani.

Drugi četrtek v marcu je bil zelo hladen in tudi sneg je naletaval. Menili sva, da ne bo nikogar na srečanje, vendar se nas je zbralo dvanajst članic in en član. Odpravili smo se na sprehod po nabrežju Ljubljane do Šentjakobskega mostu. Vmesni postanek je bil pri Hribarjevem spomeniku. Tam nam je naša Beba predstavila življenje in delo zavednega ljubljanskega župana dr. Hribarja. Zaradi močnega sneženja smo odšli v bližnji lokal, kjer smo se ogreli z vročim čajem in »kuhančkom«. Pridružila se nam je članica iz Logatca, spoznali pa smo tudi gospo, ki je postala naša nova članica. Veseli smo bili, ko se nam je pridružila še predsednica Duša Hlade Zore. Počastila nas je s tulipani, tem simbolom pomladi. Tako smo kljub slabemu vremenu imeli prijetno druženje.



Ljubljana Foto Manjari Bhatnagar

Do konca leta nas čaka še kar nekaj takih četrtkov, zato vabljene članice in člani ljubljanskega društva, da pridete vsak drugi četrtek v mesecu na zborna mesta, razen v času poletnih počitnic.

Udeleženci srečanja Desanka in Nada,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Naša sadna drevesa



Članice društva so posadile oreh, nešpljo in rumeno malino. Naj jim društveni drevesi in grm bogato rodijo.

Ideja o zasaditvi sadnega drevesa Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline se je rodila nekega jesenskega popoldneva med nordijsko hojo ob Škalskem jezeru. Pridružile smo se projektu »Sadni gozd« pod okriljem Ljudske univerze Velenje in njene direktorice ter projektnih partnerjev. Namen projekta je spodbuditi prebivalstvo k zdravemu načinu življenja in večji ekološki ozaveščenosti. Ker obojemu dajemo velik poudarek tudi v našem društvu, smo se odločile za sodelovanje.

9. novembra 2012 smo se tako vključile v akcijo zasaditve sadnega drevja v neposredni bližini Škalskega jezera v Velenju. Članice društva s predsednico Janjo Rednjak pa nismo ostale le pri enem drevesu, pač pa smo zasadile oreh, nešpljo in rumeno malino. Zadovoljstvo ob pogledu na posajeno je odtehtalo fizično delo in težke lopate zemlje, namočene od deževja preteklih dni. S ponosom smo obe drevesi in grm opremile še z oznako, da so naša, društvena, skupna. Pazile bomo nanje in seveda željno pričakovale prve plodove. V tem pričakovanju vas vabimo, da najdete čas in v bližnji prihodnosti obiščete Šaleško dolino, nas in naš zasajeni društveni ponos.

Lucija Paradžik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

Ali je res?

Ali je res, da moraš zboleti, da te začne skrbeti za zdravje? Vedno in povsod ni tako. V ljutomerskem društvu za osteoporozo (po domače pri »čuntikah«) je precej drugače. Nekaj bolnih kosti je res že med nami, toda upamo si trditi, da te manj bolijo, ko se družimo, delamo, iščemo kraje za izlete, snujemo, kako bi se zabavali, plesali in peli, skratka se imeli lepo. Pri denarju ravno ni izobilja, a nam kljub kriznim časom z lastno udeležbo uspe izpeljati razne aktivnosti, tudi izlete po domovini, če je le mogoče, pa skočimo še v tujino.

Na občnem zboru društva v četrtek, 21. 2. 2013, v Biotermah Mala Nedelja smo najprej opravili formalni del. Vsa potrebna poročila so bila natančna, program dela in finančni načrt za leto 2013 smela, a v okviru naših zmožnosti. Po uradnem delu smo si privoščili prleški krožnik ter težko pričakovali zabavni del, kjer nas vedno čaka kakšno presenečenje. Srce in pljuča društva predstavlja naša predsednica Vlasta, ki nam vsakič pripravi zanimiv zabavni program. Svoje delo opravlja z ljubeznijo in diha z nami, za kar se ji iskreno zahvaljujemo. Želimo ji še

mnogo dobrih odločitev, kar ji naj bo v zadovoljstvo, nam pa v veselje. Prav tako velja zahvala vsem poverjenicam in tistim, ki delajo v organih društva. Tudi na našega muzikanta ne smemo pozabiti, saj vedno poskrbi, da si razmigamo kosti.

Zavedamo se, da leta hitijo, da čas prehitro beži. Trenutek trenutku stiska pesti in nas vleče v svoje dlani. Upamo, da nam čas, ta neizprosni vladar, nakloni spoznavati prave ljudi, delati prave reči, ubirati prave poti, v sebi in drugih iskati le dobre sledi.

Mimica Klemen,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Utrinki z naših tedenskih dejavnosti

Ponedeljek

Prvo popoldne v tednu je namenjeno telovadbi. Ker nas je telovadk veliko, smo razdeljene v dve skupini, fizioterapevtki nas pridno razgibavata. Vadba je primerna našim letom in sposobnostim, pa kljub temu ne gre brez truda in občasno bolečih mišic. Na koncu ure smo kar precej utrujene, ampak zadovoljne, da smo spet nekaj naredile zase.

Torek

Ob 8. uri se zberemo na za vsak teden posebej določenem mestu, da so naše poti čim bolj različne. Ne glede na vreme in letni čas se dobre volje odpravimo na dve do triurno pot po okolici Trbovelj. Prehodile smo že vse gozdne in druge stezice okrog našega mesta. Med hojo se veliko smejimo, pripovedujemo si šale, klepetamo o kuhi in peki pa vzgoji naših vnukov, predvsem pa opazujemo naravo, ki nas napolnjuje z novo energijo. Tudi rožicam se ne moremo upreti, nabereemo si jih za šopek na domači mizi. Kadar je cilj daleč, se peljemo v eno smer z avtobusom. Ko se vračamo, zavijemo še na kavico, potem pa odhitimo vsaka k svojim domačim obveznostim.

Sreda

To jutro je namenjeno srečanju v društvenem prostoru, kjer se pogovorimo o dejavnostih, kdaj in katero predavanje bo na programu, o problemih in rešitvah le-teh, prijavimo se na izlet ali pohod in plačamo vse, kar je treba. Sledi še obisk tržnice pa trgovine in dopoldne je pri kraju.



Torkov pohod dobre volje, pa četudi v snegu.

Četrtek

Ob četrtek ponavljamo torkovo dejavnost, le da je ta dan pohodnic manj, ker se nekatere odpeljemo ob 10. uri s kombijem v termalno zdravilišče Laško. V tamkajšnjem bazenu se pridružimo hidrogimnastiki, potem pa še vsaka po svoje uživamo v plavanju. Hitro, kar prehitro je razvajanja v topli vodi konec in kombi nas spet odpelje domov.

Društvo osteoporozo Trbovlje



Ponedeljkova telovadba

Gibaj, gibaj, gibaj!



Dva ponedeljka v mesecu sta moja. V Termah Čatež se dobimo. Ena ura gibanja v telovadnici (na suhem), potem pa še ena v bazenu (na mokrem). »Dragica, ponedeljek je! Pridi, ob šestnajstih te bom čakala ob cesti.« Skupaj se voziva na terapevtsko vadbo. Ona je voznica.

Prideva na kraj dogajanja, tam je že nekaj članic: sedijo na blazinah, klepetajo, se smejejo. Dobre volje so. (Včasih kaka blazina manjka, pa je treba ponjo v sosednjo telovadnico.)

Aha, seznam prisotnih moram oddati na recepciji. Samo kljukice delam. Včasih smo se podpisovale, a je bilo malo nerodno, ker ženske ne vidijo, očal pa ne nosijo (ne na nosu, ne v torbici). Zakaj ne? Ne bom ugibala!

Elica, Anica, Meta, Zdenka ..., vse so na mestu. Šele spoznavam jih. Vodja prve skupine sem (vseh je devet), pa bi bilo lepo in prav, da bi jih poznala po imenih. Naša fizioterapevtka Marjana je točna, skrbna. Pozdrav, nasmeš, topla beseda, začetek. Lahko se je pregibati ob božajočem Marjaninem glasu, ob njenem razumevanju, če kateri gib zastane ob škripanju v ramenih, kolenih ... »Naj starost še tako skrivamo, zmeraj kje ven štrli.« - nemški pregovor).

Ura hitro mine, vsi deli telesa so razgibani. Zapustimo telovadnico. Že med vrati se srečamo z drugo skupino. V bazen gremo. Hitro. Čimprej želimo priti v vodo. Razpršimo se po bazenih, prvi jih privabi največ. Kakšno pritegne zunanji bazen, kakšno džakuzi. V dvojicah ali trojkah ob robu bazena migamo z rokami in nogami pod vodo in z jezikom nad gladino. Prave razprave se razvnamejo ob vsem, s čimer se srečujemo od tedna do tedna. Natančno »predelamo« teme o boleznih, operacijah, zdravlilih, odnosu zdravnikov do pacientov. O, to pa je tema za kritično razpravo!

Nekaj posameznic je vztrajnih. Zastavijo si cilj, kolikokrat bodo preplavale bazen. Razgibavanje v mokrem je treba izrabiti, ne pa v bazenu klepetati!

Zadovoljne, razgibane, prerojene zapuščamo toplice. Bomo doma telovadile? Dobro bi bilo, saj brez redne vadbe hitro »zarjaviš«. Vem, niso dovolj samo te urice v čateških termah. Za zdrave, trdne kosti je treba storiti še kaj več. Kakšen kilometer, dva hoje na dan, po možnosti po soncu (»Kamor stopi sonce, zdravniku ni treba.«). Tudi kolesarjenje ni odveč. Gibaj, gibaj, gibaj! Pa nasmej se kdaj! Poglej mimoidočega v oči in mu reci: »Vidim te!« (po Oni) in življenje bo znosnejše, lepše.

Dobro, da imamo društvo za preprečevanje osteoporoze.

Stanka Pucko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Drugačen dan

5. december 2012. Ta dan, običajno namenjen pohodu skupine članic iz Šentjerneja in Kostanjevice na Krki, s čimer skrbimo za zdravje svojih kosti, je bil drugačen: nič pohoda, nič klasične malice, danes bomo delale, ustvarjale.

Ob 9. uri smo se zbrale v prijetnem, trdnem in toplem domu naše Ane v Dolnji Stari vasi. Naloga: izdelava in peka Miklavžev, parkljev, ptičkov, ježkov in še česa, kar je katera znala pokazati. Tako smo bile vse učenke in učiteljice hkrati. Ana je umesila testo tako kvalitetno, da je že samo rinilo iz sklede točno v roke spretnim in malo manj spretnim udeleženkam »velike peke«.

V prijetno zabavnem vzdušju so nastajali izdelki različnih podob in izrazov na obrazih. Bili so nasmejani, žalostni, jokavi, smešni. Spretno Mimičine in Malčine roke so žalostne izraze popravljale, saj naj bodo za praznične dni prijazni in nasmejani.

In ptički! Marija je naredila osnovno obliko, v dodelavo so jih dobile spretno Slavkine roke, ki smo ji nadele naziv »mojstrica finišanjanja«; oči iz rozin, kljunček, s škarjami dvignjeno perje in ptiček bi lahko poletel. Ja, bilo je kaj videti.

Naša Vera je dogajanje spremljala s kamero in tu sta dva posnetka.

Majda Staut,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



Zadovoljne po opravljenem delu Foto Vera Borštnar

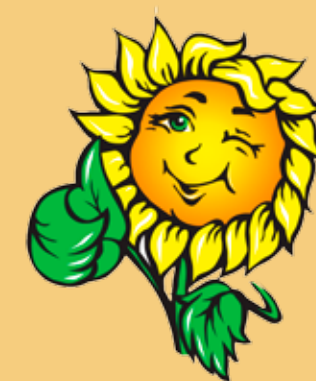


Taki smo pečeni! Foto Vera Borštnar

Na robu

*Tam na robu sem stala,
ko duša moja je jokala...
Srce je pesem govorilo,
iz oči na roko je kanilo...
Povsem sama sem tamkaj stala,
ko duša bol je izkričala.*

Štefka Kenda,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Sončnica

*Prvi sončni žarek
te nežno zbudi,
sončnica dremava.
Mehko poljublja tvoje zlate liste,
da odstrejo srce,
ki skriva razkošje življenja.
Razdajaš lepoto in radost,
hvala ti, sončnica, za srčno darilo!*

Štefka Kenda,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Gibanje in pridih Orienta

Gibanje je življenje. Življenje je v gibanju. Vsak trenutek se okoli nas nekaj dogaja, giblje. Tudi v našem društvu je tako. Nove ideje, novi izzivi.

V prvi polovici leta smo izvajali različne rekreativne vsebine: telovadbo pod strokovnim vodstvom, krajše in daljše pohode, na voljo je bilo plavanje, a nam to ni bilo dovolj. Z jesenjo smo obrnili novo stran v društveni zgodbi ter vsebinsko nadgradili oblike vadbe in rekreativne vsebine, ki so za člane brezplačne. Naše načelo je, da so vse dejavnosti dostopne najprej za posameznice in posameznike z osteoporozo ter da si vsak lahko izbere vadbo, lahko tudi več, ki mu najbolj ustreza. V pestri paleti ponudbe, verjemite, ni težko izbrati. Pravzaprav je bolj težko uskladiti svoj čas in se udeležiti čim več aktivnosti, saj je urnik zapolnjen od ponedeljka do četrтка. A z dobro organizacijo se vse da. Naši člani lahko izbirajo med pohodi, nordijsko hojo, jogo z dihalnimi in energetskimi vajami, telovadbo za lepo držo in zdrave kosti in plesom. Vse te vsebine pa vodijo sposobne in prijazne vaditeljice, ki jih družijo energija, predanost društvu in čut za sočloveka. Vse vadbe so zelo dobro obiskane in prepričani smo, da bo tako ostalo skozi celo leto.

Pa naj se še malo ustavimo pri plesu, ki nas je navdušil s svojo drugačnostjo. Ples je izredno priporočljiva oblika rekreacije za ohranjanje gibčnosti in je pravzaprav govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Je harmonija v gibanju, ki pozitivno vpliva tudi na harmonijo v človeku. Vadbo v našem društvu ponujamo kot plesne urice za ženske, primerna je za vse ljubiteljice gibanja ob glasbi. Za plesni začetek si nismo izbrale osnov katerega od standardnih ali latinsko-ameriških plesov, ampak smo šle še korak dlje. Odločile smo se za orientalski ples, ples čutnosti, svobode in gibov, ki niso osredotočeni na korake, pač pa na pozibavanje, kroženje, sukanje medenice in prsnega koša, celega trupa. Krepi naše kosti, sklepe, mišice ter hkrati vse organe. To je ženski ples, ki ne pozna nobenih omejitev in za katerega nismo nikoli prestare. Vabi nas, da se prepustimo ustvarjalnosti in notranji energiji, plesalki prinaša radost, pozitivne občutke in moč za udejanjanje življenjskih izzivov vsakdana. Vse to pa potrebujemo, mar ne?

Lucija Paradžik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline



Ples ne pozna omejitev, zanj nismo nikoli prestare.

Telovadba v snegu



Dobro razpoložene po pohodu še pol ure telovadimo.



Po jutranji telovadbi smo se odpravile na pohod, tudi sneg ni bil ovira.

V veselem decembru smo članice dolenjskega društva poleg redne telovadbe izvedle še nekaj drugih aktivnosti.

Okrog božiča smo se po rekreaciji kar v telovadnici družile in sladkale ob dobrotah iz domače kuhinje. Pred koncem leta smo organizirale pohod, ki je bil zaradi iznenada zapadlega snega nekoliko krajši, a smo vseeno telovadile na prostem, nato pa smo se zabavale še ob pijači, dobri hrani in glasbi na toplem v prijetnem okolju. Obiskal nas je tudi Božiček in popestril naše srečanje. Ni manjkalo pesmi, pa še zaplesale smo. Naša vaditeljica nas je presenetila s pesmico o telovadkah in telovadbi.

»Zares nam je bilo lepo, da bi nam še velikokrat bilo tako,« smo zaploskale in zapele. Aktivnosti v društvu, kot so telovadba in pohodi pa taka druženja, nas zelo povezujejo in osrečujejo, zato bomo s podobnim programom nadaljevale tudi v prihodnje.

Vida Mamilovič,
Društvo za osteoporozo Dolenjske



Druženje po telovadbi pred božičnimi prazniki



Dobre volje smo s pesmijo in druženjem proslavile odhod starega leta in prihod novega.

V Zagorju so vzkile Vesele sončnice



Veselo vzdušje na zboru članov

V mesecu marcu smo imele članice Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi redni letni občni zbor, na katerem smo ocenile delovanje v preteklem letu in sprejele program aktivnosti za leto 2013. V letu 2012 beležimo 109 članic, 19 več kot v letu 2011. Lani pa smo zastavljeni program dela v celoti realizirale oziroma celo presegle.

Organizirale smo merjenje kostne gostote v ZD Hrastnik, štiri enodnevne kopalne izlete v slovenska zdravilišča, enotedensko šolo osteoporoze v Termah Dobrna, mini kuharski tečaj (priprava hrane, ki ugodno vpliva na naše kosti), enodnevni izlet v dolino Soče in pet zdravstvenih predavanj. V mesecu aprilu smo se v zdravilišču Laško udeležile prireditve ob svetovnemu dnevu zdravja, ki jo organizirajo vsako leto. Poslušale smo zanimivi predavanji o zdravemu življenjskem slogu, medicinska sestra nam je izmerila krvni tlak, nato pa smo se s fizioterapevtom udeležile še mini tečaja nordijske hoje. Dvakrat tedensko se kopamo na Izlakah v bazenu s termalno vodo, enkrat tedensko telovadimo pod vodstvom fizioterapevtke. V poletnih mesecih se hodimo kopat v Rimske toplice in vadimo nordijsko hojo.

Program za letošnje leto je podoben. Poudarek je na zdravemu življenjskem slogu z uravnoteženo prehrano in na redni zmerni telesni aktivnosti. Februarja smo bile na kopalnem izletu v Termah Mala Nedelja. Nazaj grede smo se ustavile pri znanem vinogradniku v Oplotnici in prisluhnile zanimivemu predavanju o zdravilni moči olja grozdnih pečk, ki smo ga lahko tudi nabavile. Dan žena smo praznovali v Termah Dobrna, kjer so nam pripravili bogat program z obilico zabave in rekreacije.

Do poletja imamo v načrtu še en pohodniški izlet, kopalni izlet v Koper in družabno srečanje v Predgradu. V letošnjem letu smo ustanovile pevsko skupino in ji nadele ime Vesele sončnice. Pojemo predvsem slovenske ljudske pesmi. Vadimo enkrat tedensko v pisarni društva. Premierno smo se predstavile na občnem zboru pred 50 članicami in odziv je

bil zelo spodbuden. Načrtujemo nastop na etno festivalu, ki bo junija v Dobrni.

Po uradnemu delu občnega zbora je sledila zabava ob zvokih muzikanta z veliko plesa, petja in dobre volje. Rade se družimo, krepimo telo in duha, ker se zavedamo, da v boju proti osteoporozi lahko naredimo največ same.

Cveta Garantini,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Slavljenka Justi

*Smo se telovadke ob kavici zbrale,
da bi z Justi praznovala.
Izbrale smo športnico leta
iz osteoporoznega telovadnega kabineta.
Justi k telovadbi hodi vsak dan,
zato danes praznuje častitljiv rojstni dan.
85 let si je nabrala. S skakanjem, gibanjem,
vedrino svojo se je izkazala,
zato je danes športnica leta postala.
Želimo ji še mnogo let v tej naši družbi preživet'!*

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije



Izolanka Justi je najstarejša aktivna članica obalno-kraškega društva. 5. januarja je praznovala 85 let.

Korošice na pohodu

**Kdo? – skupina za terapevtsko vadbo
Vodja? – Milena Tisovnik
Kam? – pohod na Sv. Primož
Kdaj? – maj 2012**

*Prelepa je koroška fara,
prelep je njen planinski svet,
zato se grupa žensk je zbrala
in se v te kraje je podala.*

*Ob reki Dravi pot nas vodi,
nato navzgor – taki so pohodi.
Na levo malo pa na desno,
zavzamemo kar celo cesto.*

*Vmes pa vzdih, smeh, veselje,
močno navkreber pot nas pelje.
Korak postaja že težak,
tedaj pa vrh prikaže se košat.*

*Počitek, sonce, cvetke mile,
daleč v dolini Drava se vije.
Ko porabile že vse smo kalorije,
želodce reši obisk kmetije.*

*A je treba že nazaj,
nazaj v naš dolinski raj?
V rotundi še malo zgodovine,
da nam prehitro čas ne mine.*

*Zaključek je bil zelo vesel,
saj nas še ples je obnorel.
Izlet je bil res prava zmaga,
naj drugo leto še lepši ga premaga.*

Mira Kočivnik in Vera Sterže,
Koroško društvo za osteoporozo



Korošice na pohodu

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade – Zore** Urednica:
Nataša Bucik Ozebek Uredniški odbor sestavljata
še: **Milena Jesenko** in **Janja Rednjak** Lektoriranje:
Milena Jesenko Prelom: **Melita Rak** Tisk: xxxxxx
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.«



Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

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

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

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

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj
041 382 270; milena.zupin@siol.net

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje
031 584 108; drustvo.dbo@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož; Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper
040 668 930; vojka.mocnik@telemach.net

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Gregorčičeva 16, p. p. 298, 5000 Nova Gorica
031 334 360; gorisko.osteolosko.drustvo@siol.net

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Lendavska ulica 14a, p. p. 294, 9000 Murska Sobota
051 680 593; marija.horvat@planet.si

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož
051 378 911; osteoporozamarta@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer
051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje Brežice

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice; 051 339 921; milena.jesenko@siol.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radneci

Gregorčičeva ulica 2, p. p. 96, 9252 Radenci
040 476 970; ivica.stolnik@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje

Šaleška cesta 3, p. p. 508, 3320 Velenje
040 724 008; dbo.saleskedoline@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Novi trg 5, p. p. 311, 8000 Novo mesto
031 431 414; dragicaderganc@gmail.com

Koroško društvo za osteoporozo Ravne

Prežihova ulica 24, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem
041 714 695; kdo.ravne@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ulica Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice
040 616 981; drustvo.osteoporoza@jesenice.net

Društvo osteoporoze Trbovlje

Ulica 1. junija 2, p. p. 128, 1420 Trbovlje
031 686 332; do_trb@yahoo.com

Društvo za osteoporozo kočevsko ribniške regije

Roška cesta 22, 1330 Kočevje
051 410 577; mrepar1@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi
041 814 744; dbo.zag@yahoo.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik
041 790 398; vojko.centrih@siol.net