



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

November 2012





Iz vsebine

Uvodnik tete Marte

Novice iz Zveze

Zdravje in medicina

- Naj bo prvi zlom tudi zadnji
- Sem v nevarnosti za zlom ali ne?

Intervju

- Tereza Novak, direktorica Slovenske filantropije

Recepti

- Kvasenica, pogače in bučna juha

Zdravstvenovzgojni kotichek

- Jemanje zdravil pri starostnikih

Priloga

- Vse o svetovnem dnevu osteoporoze

Živeti z osteoporozo

- Berta Vaupotič

Iz naših društev

- Na obisku v Ormožu
- 10 let koroškega društva
- Izleti in pohodi Trboveljčank
- Osteotlon v Prekmurju
- O Strunjanu in zadovoljni ženi
- Ljutomerčanke bi dale vse za zdravje
- Dan odprtih vrat na Jesenicah

Vesele urice

- Obiranje mandarin
- Kuharska delavnica v Šaleški dolini

Za vse in za vsakogar

- Jesen življenja

Moja starmama

*Kar pomnim, je bila vsa v črnini
moja starmama,*

*od dne, ko je bistrega, kodrolasega Jožeka
davica vzela*

*(tako silno si je želel tisti pipec,
da ga je šel oče Martin, moj ded,
v Metliko iskat,*

*kot da bo z njim smrti prerezal vrat).
Pa je pipec, Jožkov zaklad, obležal sredi peči,
ko se je smrt polastila njegovih jasnih oči.*

*Potem je prvorojenec Martin
s posebno mehko v očeh,
ki je tako vedro vsako nedeljo sredi vasi
raztegnil svoj meh,
obležal pod strelom nekje v dolenskih bregeh,
da so mu potem le mehke poletne noči
s pozabljeno pesmijo božale bele kosti.*

*In je svojo črno ruto
moja starmama
še bolj potegnila na oči,
da ne bi iskale njiju, kri njene krvi.*

*Potem je šel Ivan, tretji sin,
in nato še moj ded, njen mož Martin...*

*In jaz nisem vedela,
zakaj postaja njena obleka vse bolj črna.
Vse noči jo je kašelj dušil,
sušila jo je naduha,
le takrat se ji je oddaljen smehljaj v oči naselil,
ko mi je, majhni, odrezala krajec v peči pečenega kruha.*

*Kar pomnim, je bila v črnini
moja starmama,
to je do danes ostalo v meni;
in hropeč kašelj in naduha
in krajec nebeško dobrega kruha.*

Ivana Vatovec



ZDRAVSTVENI CENTER DRAVLJE d.o.o.

MERJENJE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE

Zdravstveni center Dravljje
Ulica Bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel.: 01 510 68 00

Uvodnik tete Marte

Ko je s parkirišča pri Športni dvorani na Hardeku krenil zadnji avtobus, ki je v soboto, 20. oktobra 2012, odpeljal poslednje udeležence letošnjega vseslovenskega srečanja društev za osteoporozo, se mi je odvalil od srca velik kamen. Kako velik bo, si takrat, ko sem sprejela pobudo, da bi bilo tokratno srečanje pri nas v Prlekiji, nisem predstavljala.

In ko sedaj z malo časovnega zamika pogledam vse skupaj, lahko rečem, da je bil to za Ormož in okolico projekt NNNP. Moja generacija se še spomni akcij Nič nas ne sme presenetiti. Trudili smo se, da bi predvideli vse, kar bi se ob tako množičnem obisku gostov iz vse Slovenije lahko pripetilo. Ob sodelovanju vseh, ki sem jih seznanila z našimi načrti, sem ugotovila, da smo se odločile pravilno, da to za nas ni le delo, ampak priložnost, da nas pobližje spozna cela Slovenija.

Preveč ljudi bi morala naštet, če bi hotela v Sončnici reči hvala vsem za sodelovanje in pomoč, zato bom izpostavila le nekaj ključnih oseb, ki so nam z mojimi desnimi rokami – blagajničarko Berto Vaupotič, tajnico Božo Antolič, podpredsednico Cilko Špindler in Majo Vaupotič (oblikovalko vabil in priponk) – stali ob strani. Prvi mož občine župan Alojz Sok in ravnatelj OŠ Ormož dr. Bojan Burger sta tista, ki sta nam vsak na svoj način omogočila začetek priprav in na koncu tudi udejanjenje vsega dogovorjenega. Prvi z moralno in tudi s finančno podporo, drugi pa z odličnimi organizacijskimi prijemi in umirjenim nastopom, za katerim se je vedno skrivalo razmišljujoče moško ukrepanje. Njegovi sodelavci - celoten šolski kolektiv, so tudi tokrat dokazali, da obvladajo vsakodnevno delo z množico mladih, a več kot dvakrat večja gneča od običajne je verjetno tudi njim povzročila kakšen siv las več. Tudi naši gostinci so vas bili veseli in prepričana sem, da se je vsak od njih potrudil, da bi se pri njih počutili kot doma. Enako velja za vse, ki ste jih obiskali v dopoldanskem času, ko so bili na vrsti ogledi oljarne, muzeja, vinske kleti na Maleku ali pa vožnja s turističnim vlakcem.

Ponosna sem na množico žensk, ki so prevzele postrežbo, spekle pecivo, poskrbele, da so bile mize okrašene in da je bil slavnostni oder kot oltar v čast jeseni, naravi in življenju na sploh. Hvaležna sem moškemu delu ekipe, ki je prevzel fizično bolj naporna opravila pri ureditvi dvorane. Vesela sem, da ste lahko okusili naše dobre, ki so jih kuharja Dani Lesjak in Dušan Horvat ter njuna celotna ekipa pripravili in ponudili tako, kot to naredijo v gostinskih lokalih, kjer imajo na voljo dovolj prostora in opreme za pripravo ter postrežbo.

Ko ste odhajali, je za vami ostala praznina. Ormož se je v sobotnem večeru umiril, naša ekipa je zopet stopila skupaj in začela pospravljati športno dvorano. To je bilo lažje, čeprav smo



Marta Peršak v družbi Barbare Miklič Türk in Mojce Senčar Foto Silvestra Brodnjak

bili utrujeni. Bili smo srečni, da smo uspeli narediti vse tako, kot smo si želeli – ponuditi vam srce na dlani, saj pravijo, da lahko žanjemo le to, kar sejemo. Če ste začutili naše iskreno gostoljubje, če ste si zapomnili, kje ste bili in koga ste srečali, če vam bo delček doživetega ostal v spominu, potem bo to velika nagrada prostovoljkam in prostovoljcem našega in drugih ormoških društev, ki so se trudili z zavestjo, da k nam prihaja Slovenija v malem. Če se je komu kaj zamerilo pri nas, pa ga vabimo, da nas ponovno obišče. Potrudili se bomo, da bo pozabil na zamero.

Ko prihajajo na naš naslov pisma z vašo zahvalo, je to največja nagrada ob izjemnem zadovoljstvu, da sta si tistega lepega dne poleg predsednice Zveze društev bolnikov z osteoporozo Duše Hlade Zore za nas vzeli čas tudi prim. Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, ter častna gostja in slavnostna govornica gospa Barbara Miklič Türk, soproga predsednika države. Vse tri so si z zanimanjem ogledale tudi naše stojnice pred dvorano in prijazno pokramljale z obiskovalci.

Smo sredi novembra, pred koncem leta nas čaka še marsikatera obveznost. Z veseljem se je bomo lotile, saj je za nami naš »projekt« prvega desetletja delovanja, ki smo ga, po resnici povedano, imele v načrtu za prihodnje leto. Veselimo se nadaljnjih izzivov, saj nas tokratne izkušnje ohrabrujejo. Še bolj bomo skrbale za svoje zdravje in zdravje naših bližnjih, varovale bomo svoje kosti in uživale sleherni trenutek na prostem, še posebej, če bo to v družbi dobrovoljnih, s pozitivno energijo obdanih ljudi.

Marta Peršak,
predsednica Društva za osteoporozo Ormož



NOVA SERIJA PREDAVANJ

Prvega oktobra smo v društvih začeli z novo serijo predavanj. Z novostmi na področju osteoporoze nas je seznanjal predavatelj doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Predavanje je v svoj program uvrstilo šest društev, začeli smo 1. oktobra v Novi Gorici, zaključili pa bomo 26. novembra v Ljubljani. V svojem predavanju je dr. Kocjan predstavil tudi nov računalniški program FRAX, s katerim je mogoče izračunati tveganje za zlome v naslednjih desetih letih. Na osnovi ocene tveganja bodo zdravniki skladno z novimi smernicami za zdravljenje osteoporoze sprejeli odločitev, katere bolnike je potrebno zdraviti.



OSTEOPOROZA V EVROPI

Pod pokroviteljstvom IOF je 7. novembra v Bruslju potekal sestanek Evropske posvetovalne skupine za osteoporozo. Udeležili so se ga predstavniki vseh držav članic EU in evropski poslanci, ki so člani Interesne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu. Udeleženci smo razpravljali o možnostih za uvrstitev osteoporoze v nacionalne programe, o tem kako preprečiti drugi osteoporozni zlom in o računalniškem modelu FRAX. Pred sestankom smo se srečali tudi z evropsko poslanko Mojco Kleva, ki nas zastopa v omenjeni interesni skupini.



ŠESTI OSTEOTLON

V počastitev svetovnega dne osteoporoze je Zveza v sodelovanju z murskosoboškim društvom znova organizirala že tradicionalno akcijo Osteotlon. Gre za aktivnost, ki s pomočjo treh panog (gibanje, znanje, prehrana) osvešča člane in širšo javnost o vzrokih za nastanek osteoporoze in rešitvah za njeno preprečevanje in zdravljenje. Prvi Osteotlon smo pripravili leta 2010 v Ljubljani, nato pa še v Kranju, na Ptuj, v Luciji, v Celju in letos v Murski Soboti. V Ravnah na Koroškem smo ga predstavili v leto 2013.



Shutterstock



NAJ BO PRVI ZLOM TUDI ZADNJI

Svetovni dan osteoporoze vsako leto v organizaciji Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana obeležimo tudi v prestolnici. Letos smo ga nekoliko drugače. Nismo se srečali na Prešernovem trgu (malo zaradi pomanjkanja denarja, malo pa tudi zaradi strahu pred slabim vremenom), ampak v NAMI. Tik pred svetovnim dnem osteoporoze, v petek, 19. oktobra, med 10. in 13. uro sta Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in podjetje MSD širšo javnost povabila v Namo na brezplačno ultrazvočno merjenje kostne gostote na petnici in na posvet z zdravnico Uršulo Reš Muravec, dr. med. V delikatesi blagovnice Nama so ob tej priložnosti za obiskovalce pripravili brezplačne degustacije hrane, ki pomaga ohranjati kostno maso, posebej pa so označili tudi izdelke iz njihove ponudbe, ki ohranjajo zdrave kosti. Odziv je bil izjemen. Kostno gostoto smo izmerili 360 obiskovalkam, sočasno smo za vsako udeleženko določili tudi oceno tveganja za zlome z računalniškim modelom FRAX. Posveta pri zdravniku se je nato udeležilo 100 pregledanih.



15. ROJSTNI DAN

Leta 1997 je bilo v Ljubljani ustanovljeno prvo društvo bolnikov z osteoporozo v Sloveniji - Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana. Ob pravem času in na pravem mestu se je tedaj znašla skupina zagnanih gospa, ki jo je vodila gospa Vera Gruenfeld. Zastavile so si skupen cilj narediti nekaj za tiste, ki jim je osteoporozo zagrenila življenje in jim pognala strah v kosti. Društvo še danes ohranja svoje poslanstvo: ozvesti čim širši krog ljudi o osteoporozi, o njenem preprečevanju in zdravljenju ter skrbeti za bolj kakovostno življenje bolnikov z osteoporozo. Ljubljansko društvo je bilo tudi pobudnik ustanovitve novih društev v Sloveniji, ki so v letu 2000 osnovala Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.



DANES JE MOJ DAN

Pred petimi leti smo začeli s programom Danes je moj dan, ki ga je podprla farmacevtska družba Roche. Namenjen je bil bolnicam z osteoporozo, ki so prejemale zdravilo bonviva. Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je s programom skrbela za redno enkratmesečno obveščanje bolnic v obliki pisma, SMS sporočila ali elektronske pošte, kdaj je potrebno vzeti zdravilo, ter poleg tega odgovarjala na pisma in vprašanja uporabnikov programa. Načini obveščanja so se postopoma spreminjali in prilagajali uporabnicam, letos pa smo se odločili, da program zaključimo. Zahvaljujemo se vam za izkazano zaupanje, za vse dneve, tedne, mesece ali leta, ko ste bile članice našega programa. Želimo vam, da izbrani dan v mesecu tudi v prihodnje ostane le vaš dan. Dan, ko se boste z veseljem posvetile tistim stvarim, za katere časa vedno zmanjkuje ...

Novice je pripravila Duša Hlade Zore, predsednica ZDBO Slovenije

OBVESTILA

Namenite nam del dohodnine

Zakon o dohodnini določa, da se do 0,5 % dohodnine, odmerjene od dohodkov, ki se všteto v letno davčno osnovo, nameni za financiranje humanitarnih dejavnosti. Če

se boste odločili, da svojo davčno olajšavo namesto v proračun namenite Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki opravlja dejavnost v korist bolnikov z osteoporozo in širše javnosti, si zabeležite našo davčno številko: DŠ 15782638.



Življenje z osteoporozo - naj bo vaš prvi zlom tudi zadnji!



Prim. asist. Miro Čokolič, dr. med. Foto osebni arhiv

Vsako leto 20. oktobra obeležimo svetovni dan osteoporoze. Bolezen je stara kot človeštvo, mučila je že stare Egipčane. Medicina jo pozna že več kot 200 let, prvi pa jo je slikovito opisal Fuller Albright leta 1940 kot »premalo kosti v kosti«. Geslo letošnjega svetovnega dneva osteoporoze je »Naj bo vaš prvi zlom tudi zadnji«, cilj pa prenesti sporočilo o pomenu osebne skrbi za zdravje kosti širši javnosti, tako mladim kot manj mladim, ženskam in moškim, ki so bili dolgo prepričani, da se jih osteoporoza ne tiče. Znano je, da zaradi osteoporoze postanejo kosti bolj krhke in se zlahka zlomijo. Posledica staranja kosti, ki je še posebej pospešeno pri ženskah v času menopavze, je njihova povečana lomljivost. Osteoporozni zlom, ki je opredeljen kot netravmatski zlom - kar pomeni, da je zanj dovolj minimalna, za zdravo kost neusodna obremenitev - se lahko zgodi kadar koli in na katerem koli mestu.

Vretenčni in nevretenčni zlom

Osteoporozne zlome delimo na vretenčne in nevretenčne. Zaradi pridruženih zapletov so taki zlomi za bolnika še dodatno obremenjujoči. Posledica vretenčnih osteoporoznih zlomov tako nista samo izguba višine in značilna grba, temveč tudi druge težave, kot so slaba prebava in refluks, stresna inkontinenca, težave pri dihanju in napihnjenost trebuha zaradi izgube prostora pod rebri. Posledici nevretenčnega osteoporoznega zloma pa sta lahko nepopolna rehabilitacija, npr. po zlomu zapestja, in delna funkcionalna neopravilnost. Zaradi omenjenih posledic je preprečevanje in zmanjševanje tveganja osteoporoznih zlomov toliko pomembnejše, saj vemo, da se v Evropski uniji zgodi osteoporozni zlom vsakih 30 sekund.

Diagnoza pogosto prepozna

Osteoporoza je predvsem bolezen starejših žensk. Do 70. leta starosti je zlom vretenc šestkrat pogostejši pri ženskah, po 70. letu pa se pojavljajo tudi pri moških. Zaradi komplikacij po zlomu kolka veliko bolnikov umre že v prvem mesecu (5 – 25%), po enem letu se jih popolnoma rehabilitira med 20 in 50%. V Sloveniji živi okoli dva milijona prebivalcev, od tega je že več kot 30% starejših od 50 let, delež starejših od 65 let pa vztrajno narašča. Pri nas je osteoporoza prisotna pri vsaki tretji ženski po 60. letu, za zdravljenje pa je potrebna diagnoza, ki je prepogosto prepozna, zato so učinki zdravljenja slabši, kot bi bili ob pravočasnem pričetku zdravljenja.

Še hujše posledice pa lahko sledijo zlomu kolka, ki ga po podatkih utrpi vsaka peta ženska po 50. letu in velja za najnevarnejši zlom. Tretjina bolnikov namreč po zlomu kolka postane pri vsakdanjih življenjskih opravilih odvisna od pomoči druge osebe, in še huje - tretjina jih celo umre. Veliko je nepokretnih in odvisnih od tuje nege, ostanejo trajni invalidi in preostanek življenja večinoma preživijo s hudimi bolečinami v domovih za ostarele. V naslednjih 40 letih se bo število starejših od 80 let potrojilo. Zaradi nezdravljene osteoporoze si bosta zlomila kost vsaka tretja ženska in vsak osmi moški do 80. leta starosti. Slovenija nima geriatrije, a jo potrebuje, saj imamo glede na evropske primerjave v povprečju staro prebivalstvo in smo sredi epidemije geriatrične travme. Vzrok je v vse daljši življenjski dobi, telesni neaktivnosti in prehrani s premalo kalcija. Zato svetujemo za preprečevanje osteoporoze zmerno telesno aktivnost ob polnovredni prehrani z zadostno kalcijem.

Da lahko organizem zgradi dovolj veliko kostno maso, pa je pomemben vnos kalcija že v mladosti. Tako vstopimo v kasnejše življenjsko obdobje, ko se prične kostna masa zmanjševati, z močnejšimi kostmi. Okoli 30. leta imamo največjo kostno gostoto; govorimo o maksimalni kostni gostoti. Večja kot je, bolj ugodno je za nas in verjetnost za osteoporozo je manjša. Kostna gostota se prične zmanjševati med 35. in 40. letom starosti. Pri ženskah je posebno pomembna menopavza, saj se takrat znižajo ženski spolni hormoni, ki so vzrok za pomenopavzalno osteoporozo.

Na nekatere dejavnike tveganja lahko vplivamo

Dejavniki tveganja za osteoporozo, na katere ne moremo vplivati, so ženski spol, dednost, bela rasa, drobna konstitucija, zapoznena puberteta, nekatere bolezni žlez z notranjim izločanjem in bolezni prebavil. Neugodna je predvsem zgodnja menopavza, vključno s kirurško (posledica operacij rodil). Kostno maso zmanjšuje tudi dolgotrajno jemanje nekaterih zdravil (kortikosteroidi, heparin, antiepileptiki, ciklosporin ...). Lahko pa vplivamo na dejavnike, kot so hrana z dovolj kalcija, telesna aktivnost, zadostno sončenje in opustitev škodljivih navad – kajenje in prekomerno uživanje kave ter alkoholnih pijač. Kot vsak organ v telesu potrebujejo tudi kosti za normalen razvoj in obstoj oz. vzdrževanje energetske uravnotežene prehrane z beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami ter vitamini in minerali. Za kostno zdravje sta ključna kalcij in vitamin D. Zadostna količina kalcija (priporočen dnevni vnos je 1000 - 1500 mg) je pomembna, saj je bistven gradbeni del kostnine, vitamin D (priporočen dnevni vnos je 1000 - 2000 IE) pa pospešuje absorpcijo kalcija iz hrane in še dodatno vpliva na mišično moč.

Moderna medicina nudi učinkovita zdravila

Pri bolnikih in bolnicah z diagnosticirano osteoporozo se ob naštetih ukrepih dodatno uvaža še zdravljenje z zdravili, katerega namen je zmanjšanje tveganja osteoporoznega zloma. Z zdravili želimo ponovno vzpostaviti ravnovesje med razgradnjo in izgradnjo kostnine ter ohraniti kostno čvrstost. Moderna medicina nam sedaj nudi učinkovita zdravila, s katerimi lahko preprečimo nezaželeno izgubo kostnine in številne težave klimakterija. S hormonskim

nadomestnim zdravljenjem (HNZ) vzročno zdravimo posledice menopavze, med katere sodi tudi sam pričetek osteoporozе. Nadzorovano in usmerjeno HNZ omogoča lažji prehod v starost in omili slovo od mladosti. Danes velja, da je hormonsko zdravljenje umestno vedno, ko so težave



Shutterstock

zelo izrazite in je pomanjkanje hormonov dokazano ob odsotnosti drugih bolezni, ki lahko povzročajo klimakteriju podobne težave. Hormonsko zdravljenje pa naj ne bo daljše kot pet let. Bolnice, pri katerih ni zaželeno HNZ, lahko zdravimo s selektivnimi oblikovalci estrogenskih receptorjev (SERMs), z bisfosfonati, s stroncijevim ranelatom in rekombinantnim parathormonom, v zadnjem letu tudi z biološkim zdravilom. Bisfosfonati so zlati standard zdravljenja osteoporozе. Stroncijev ranelat ponovno uravnovesi premeno kosti v korist tvorjenja. Uporabljamo tudi rekombinantni parathormon – teriparatid. Ta poveča količino trabekularne kosti v obliki dnevni podkožnih injekcij do 2 leti, vendar ga zaradi zelo visoke cene predpisujejo le bolnikom in bolnicam, ki so utrpeli dodaten osteoporozni zlom po vsaj letu dni zdravljenja;

o upravičenosti za uvedbo tega zdravila je potrebno tudi mnenje konzilija klinike v Ljubljani ali Mariboru. Dobrih 18 mesecev je tudi na slovenskem trgu na voljo prvo biološko zdravilo za zdravljenje osteoporoze, ki ga bolniki dobijo v obliki podkožne injekcije, in sicer le dvakrat letno, predpisujejo pa ga lahko splošni in družinski zdravniki.

Kljub številnim zdravilom je izredno pomembno preprečevanje padcev. Predvsem je poudarek na ustrezni obutvi, v stanovanju je treba odstraniti nepotrebno navlako s tal (žice, kable, preproge, časopise ...). Ne smemo pozabiti na redno telesno dejavnost, ki krepi mišice in posredno krepi kosti. Vaje izboljšajo koordinacijo gibov ter zmanjšajo in omilijo izredno nevarne padce, ki so lahko usodni. Koristne so aktivnosti, kjer kosti in mišice delujejo proti težnosti, to so tek, hoja, ples, igre z žogo. Pri že izraženi osteoporozi se izogibamo sunkovitim gibom.

Z opustitvijo zdravljenja povečamo verjetnost za zlom

Slabo sodelovanje bolnika pri zdravljenju, čemur strokovnjaki rečemo slaba compliance, in opuščanje terapije sta pogosta pri kroničnih boleznih, posebno pri asimptomatskih. Osteoporoza je tipična asimptomatska bolezen, ki zahteva dolgotrajno zdravljenje, aderenza pa je slaba, saj 50-75% bolnic opusti zdravljenje že prvo leto. Tako pa si povečajo tveganje za nove osteoporozne zlome kolka za 2,5-krat. Še bolj ogroženi so bolniki v višji starosti, ki imajo nizko MKG, nizko telesno težo, kognitivni upad, vrtoglavico ali so nagnjeni k padcem. Večina bolnikov po zlomu kolka kljub temu ne dobi zdravil za osteoporozo. Ozaveščenost o nekirurškem zdravljenju osteoporoze je sila pomanjkljiva. Po operaciji in še pred odpustom iz bolnišnice le 6% zdravnikov redno predpiše ustrezna zdravila, 29% občasno, 65% pa nikoli. Pravilno šifriranje bi opomnilo zdravnike, da so bolniki po kirurški oskrbi potrebni še medikamentoznega zdravljenja. Bolniki, ki v popolnosti razumejo tveganje za zlom, če ne jemljejo terapije, bolje sprejemajo pričetek zdravljenja, pri jemanju zdravil pa so tudi bolj zavzeti in vztrajni. Optimalni terapevtski izid je odvisen od zdravnika ter od medsebojne komunikacije in bolnikovega dožemanja dane situacije. K zmanjšanju slabe adherence pripomorejo zdravila z manjšo frekvenco jemanja. K boljši compliance prispevajo tudi znanje in vpogled bolnika v posledice osteoporoze, vsaj 20-minutna hoja dnevno in ozaveščenost o kvaliteti življenja ter skrbi za lastno zdravje. Najpomembnejša je ozaveščenost o posledicah bolezni, o razlikah v zdravljenju oz. terapevtskih možnostih ter o možnostih spremljanja zdravljenja, kar lahko izboljša pacientovo zavzetost in vztrajnost pri jemanju zdravil. Slaba zavzetost za zdravljenje je povezana s signifikantnim povečanjem tveganja za zlom nasproti rednemu zdravljenju, izboljšanje adherence pa bistveno zmanjša pojav zlomov.

Nove smernice zdravljenja osteoporoze

Smernice za zdravljenje osteoporoze v Sloveniji uporabljamo že nekaj let in jih bomo kmalu spet posodobili. Upam, da bodo predstavljene konec letošnjega leta. V obravnavo osteoporoze bodo vnesle nov pristop. Trenutno je glavna metoda za postavitev diagnoze osteoporoze merjenje mineralne kostne gostote z napravo DXA, kar je le eden od pomembnih dejavnikov, nikakor pa ne edini. Z novim orodjem FRAX, ki bo upoštevalo še druge dejavnike, kot so starost, družinska anamneza posameznika in telesna teža, razvade, jemanje steroidov, bo mogoče izračunati verjetnost za osteoporozni zlom posameznika v naslednjih desetih letih. FRAX je računalniško podprt algoritem, ki ga je pripravila Svetovna zdravstvena organizacija, s katerim z uporabo dejavnikov tveganja ocenimo 10-letno tveganje za zlom kolka in pa 10-letno skupno tveganje zlomov kolka, klinično prepoznanih zlomov vretenc, zlomov v predelu zapestja in nadlakti. Nove smernice bodo omogočale zdravljenje osteoporoze tudi brez meritev DXA, če bo tveganje glede na FRAX visoko. Zdravnik se bo lahko odločil za zdravljenje, če bo tveganje za zlom kolka nad 5% in za veliki zlom nad 20%, zdravljenje bolezni pa bo spremljal z DXA meritvami. Glede na izračunano tveganje bi lahko uvedli zdravljenje pri bolnikih z večjim tveganjem za zlome, tudi če nimajo osteoporoze po kriterijih SZO iz leta 1994, zdravljenja pa ne bi uvajali pri posameznikih, ki imajo osteoporozo po kriterijih SZO iz leta 1994, nimajo pa visokega tveganja za zlome.

Glede na velike težave in ogromne stroške v zvezi z osteoporozo in njenimi posledicami je vsekakor pametno ugotoviti, kako trdne so naše kosti. Nikoli ni prepozno, da jih pričnete varovati. Ustavite osteoporozo, preden ona ustavi vas, saj je osteoporoza bolezen, ki tiho in zanesljivo napreduje, zlom kolka pa ubija. Tveganje ženske, da umre zaradi zapletov po zlomu kolka, je enako tveganju za smrt zaradi raka dojke! Kot pri večini bolezni, ki v začetku ne delajo posebnih težav, je tudi pri osteoporozi za uspešno zdravljenje izredno pomemben zgodnji in pravočasni pričetek zdravljenja, ogromno pa lahko naredimo zase v vseh starostnih obdobjih s pravilno prehrano in telesno aktivnostjo. Želimo pomagati bolnikom, da jim bo podaljšana življenjska doba nudila dostojno kakovost življenja in bodo dodali življenje letom, ne pa samo leta življenju, saj zna biti starost včasih tudi kazen, ne le nagrada.

Zelo koristne informacije so na voljo na spletnih naslovih www.endodiab.si in <http://www.iofbonehealth.org/>.

Prim. asist. Miro Čokolič, dr. med., specialist internist, Klinika za interno medicino, Oddelek za endokrinologijo, UKC Maribor

Osteoporoza: sem v nevarnosti za zlom ali ne?

Za vsako kronično bolezen, tudi za osteoporozo, potrebujemo za uspešno zdravljenje najprej diagnozo, potem pravočasno in pravilno zdravljenje ter ustrezno spremljanje učinkov zdravljenja. Le tako lahko upamo doseči zastavljeni cilj: preprečitev zloma. Do sedaj smo se pri postavitvi diagnoze zanašali le na meritev mineralne kostne gostote. Ko je pacient prešel določen umetno postavljen prag $T = -2,5$, smo se pri vseh pacientih – brez izjeme – odločili za zdravljenje, kar je zajelo veliko populacijo, predvsem ženske. Učinek takšnega zdravljenja se je že pokazal v stagnaciji oz. zmanjševanju zlomov kolka.

Vendar pa so analize pokazale tudi, da izplen zdravljenja glede na količino predpisanih zdravil še ni optimalen. Zdravljenje se danes poskuša čim bolj optimizirati, zato naj bi zdravili le najbolj ogrožene. Statistično obdelani podatki o vplivu najpomembnejših dejavnikov tveganja na zlom so ustvarili računalniški program FRAX. Ta z enostavnim vnosom določenih osebnih in družinskih podatkov izračuna 10-letno ogroženost za osteoporotični zlom. S tem dodatnim orodjem lahko paciente – z izmerjeno osteoporozo na DXA aparatih – označimo kot bolj ali manj ogrožene in jim predpišemo ustrezno zdravljenje. Torej ni več nujno, da bo pacient ob ugotovljeni osteoporozi avtomatično prejel zdravilo, prav tako pa tudi ne, da zdravil ne bo prejel, če ima le osteopenijo.

Pri kostni trdnosti ima veliko vlogo tudi hitrost upadanja kostne gostote, ki močno spremeni arhitektoniko kosti, s tem pa kost postane manj odporna na obremenitve. To je pomembno še posebej v pomenopavzalnem obdobju in ob nastopu določenih bolezni ali jemanju določenih zdravil, ki močno vplivajo na kostno zgradbo. Pravočasna informacija o tem, kakšna je naša kost in kaj se dogaja z njo, omogoči, da neželjeno dogajanje z ustreznim ukrepanjem zaustavimo, dobimo pa tudi natančno informacijo o učinku zdravila. Pacient ima kontrolo nad svojim stanjem, kar ga spodbuja, da redno jemlje predpisana zdravila.

Zato poudarjam, da je za optimalno diagnostiko, zdravljenje in učinek zdravljenja nujno uporabiti obe orodji, DXA meritev in FRAX index, in ne le eno. Če upoštevamo le FRAX, je to tako, kot da bi ob spremljanju pacientov, ki so ogroženi za srčno-žilne bolezni, ugotovili le, kakšna je njihova ogroženost za možgansko ali srčno kap, krvnega tlaka in holesterola pa po uvedbi zdravila ne bi več merili. Na srečo je kostni metabolizem takšen, da ne zahteva dnevnega ali tedenskega spremljanja, temveč le eno ali dveletno, kar ne more biti prehuho.

Uspešnost zdravljenja pa je – poleg ozaveščenosti o ogroženosti – seveda odvisna od tega, ali pacient jemlje zdravila ali ne. Zdravila, ki ležijo v predalih in omaricah – preverjeno! – nimajo učinka. Še vedno velja, da je treba osteoporozo zdraviti trojitno. Osnovna teža učinkovitega zaustavljanja prevelike kostne razgradnje še vedno sloni na antiresorptivih. Da pa zdravilo lahko učinkuje, je nujno zagotoviti tudi primeren vnos kalcija in vitamina D. Zadnje čase vse več pacientov opušča jemanje kalcija, češ da je celo škodljiv za njihovo zdravje. Ob takšnih dozah, kot jih priporočamo pacientom, to vsekakor ne drži. Še vedno velja, da je ustrezni dnevni vnos kalcija do 1 g na dan – s preparati in hrano. Poudarek je le na načinu jemanja! Tableto kalcija je potrebno raztopiti in jo zaužiti čez dan po požirkih. Na ta način se izognemo večini stranskih učinkov, ki so opisani v literaturi.

Brez vitamina D pa kljub tolikšnemu vnosu kalcija ne dosežemo veliko. Na žalost imamo zaradi načina življenja (premajhna izpostavljenost sončnim žarkom, neustrezna prehrana) skoraj vsi v krvi premajhne vrednosti tega vitamina. V zadostnih količinah – dnevna doza je 800 do 1000 i. e. – omogoča učinkovito absorpcijo kalcija v črevesju in njegovo vgradnjo v kosti, poleg tega pa ima veliko vlogo tudi pri preprečevanju padcev, ki lahko vodijo v zlom. Velikokrat se dogodi, da pacient predpisani antiresorptiv sicer jemlje, pozabi pa na uživanje vitamina D ali pa ga jemlje v manjši količini od predpisane, kar močno vpliva na učinek zdravljenja. Takšnih bolnikov naj bi bilo po podatkih študije kar 76%. S kombiniranim zdravilom, ki že vsebuje vitamin D, je bil dosežen zadosten vnos slednjega in njegove koncentracije v krvi so bile bistveno višje. Pomembno so padli kazalci kostne razgradnje, ki so merilo za napredovanje bolezni, kostna gostota se je povečala tako nad hrbtenico kot tudi nad kolkom. Na ta način so optimizirali zdravljenje osteoporoze.

Osteoporoza je na žalost bolezen, ki se je ne da pozdraviti, lahko pa s pravilnim zdravljenjem preprečujemo, da se ne izrazijo njene posledice – zlomi. Zato se moramo z njo naučiti živeti, jo spremljati, kontrolirati in ustrezno ukrepati. Če resnično želimo delovati preventivno, je nujno, da začnemo z vzgojo za zdrave kosti že pri otrocih. Pravilna in redna telesna aktivnost in ustrezna hrana so ključni dejavniki za trdno kost v starosti in dobra naložba za zrela leta.

Maja Kozlevčar Živec, dr. med.,
Specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine

Starejši lahko veliko prispevajo k prostovoljstvu

Tereza Novak, izvršna direktorica Slovenske filantropije



Tereza Novak Foto: Arhiv Slovenske filantropije

Tereza Novak je izvršna direktorica Slovenske filantropije, nevladne človekoljubne organizacije oziroma združenja, ki promovira prostovoljstvo. Njeni člani in podporniki verjamejo, da lahko s prostovoljstvom vsi prispevamo k boljši in bolj strpni družbi. Usposabljaajo prostovoljce, mentorje in organizatorje prostovoljstva, zagovarjajo solidarnost, spoštovanje soljudi in narave, strpnost, enakopravnost in enake možnosti za vse. Pomagajo beguncem, otrokom in mladim migrantom, brezdomcem in ljudem brez zdravstvenega zavarovanja ter vzpostavljajo medgeneracijsko sodelovanje. Z Novakovo se srečava v središču Ljubljane, v stari hiši, kjer združenje domuje. V njej ni sledu o sodobnih trendih in o porabi podarjenega denarja za lastno udobje. Obrabljen kavč in kupi knjig v njeni pisarni to le še potrjujejo. Slovensko filantropijo vodi deseto leto. V delu se je našla. „Tukaj lahko zamisli dejansko uresničim,“ pravi.

Slovenska filantropija letos praznuje dvajset let in povezuje čez osemsto prostovoljskih nevladnih organizacij. Koliko ljudi pravzaprav združujete?

Mreža prostovoljnih organizacij je nastala leta 2006, ko smo ugotovili, da je ponudba nevladnih organizacij zelo razpršena. Poskušamo združiti ljudi, a jih ne štejemo. Ne čutijo se namreč

pripadni Slovenski filantropiji, temveč svoji organizaciji in prostovoljstvu nasploh. Verjamemo, da lahko s prostovoljstvom vsi prispevamo k boljši in bolj strpni družbi, zato ga spodbujamo. Poskušamo izboljševati ponudbo za tiste, ki bi želeli postati prostovoljci, in tistim, ki prostovoljce potrebujejo, najti prave ljudi.

Kako je pa sicer s prostovoljstvom v Sloveniji? Številke padajo ali naraščajo?

O tem ni bilo narejene nobene prave študije, vendar ocenjujemo, da je prostovoljstva v družbi veliko, posebej neformalnega, ko si ljudje pomagajo med sabo. Opažamo tudi, da organizacije, ki iščejo prostovoljce – če je seveda ponudba primerna današnjemu času – skoraj za vsako ponudbo najdejo prostovoljca. Oglasi, ki jih objavljamo na spletni strani www.prostovoljstvo.org, redko ostanejo brez odziva. Potem so tukaj še društva upokojencev, ki so zelo uspešna v prostovoljstvu. Zato mislim, da je prostovoljstva že sedaj veliko in še narašča.

Je lahko kriza prelomni trenutek tudi za prostovoljstvo?

Lahko bi bil, predvsem zato, ker se začnejo ljudje v takih razmerah spraševati, kaj je smiselno v življenju početi, kaj so vrednote in kaj narediti, da ne bi prehudo občutili krize. V Slovenski filantropiji želimo, da se ljudje v vseh razmerah vključujejo v prostovoljstvo, da, denimo, tudi brezposelni ostanejo aktivni. Bi pa moral biti sistem prostovoljstva v teh razmerah tako dorečen, da brezposelni, ki bi se vključili v prostovoljstvo, ne bi bili v nevarnosti, da bi jih delodajalci izkoriščali kot zastojno delovno silo.

Omenili ste zlorabe. Se dogajajo tudi pri nas?

Ne vem, ali imamo tako srečo ali pa ni prijav. Pred leti smo ustanovili etično komisijo in moram reči, da je imela doslej malo dela.

Delate na področjih, kjer država odpove. Kje so potrebe največje?

Sociala je vedno najbolj pereča. To nas najbolj boli, a na srečo te stiske tudi najbolj razumemo. Socialne teme vedno poganjajo prostovoljstvo naprej. Ne rečem, tudi v ekologiji, turizmu in športu se prostovoljstvo zelo razvija, a to so področja, kjer je možno malo počakati, socialne stiske pa ponavadi terjajo hitro pomoč. In tu so tudi naravne nesreče in gasilci, gorski reševalci.

Za starejše peljete kampanjo Leta niso pomembna.

Peljemo jo skupaj z evropsko mrežo HelpAge International, usmerjena pa je predvsem v države v razvoju. Pomagamo jim z našimi dobrimi praksami. Ugotavljamo namreč, da je programov na primer za ženske in otroke zelo veliko, starejši pa so dostikrat spregledani in so po podatkih mednarodnih organizacij tudi najbolj revni. Ni pa kampanja usmerjena samo na dežele v razvoju. Na pravice starejših moramo biti pozorni povsod.

Koliko možnosti je v prostovoljstvu za starejše – za tiste, ki bi želeli biti prostovoljci, in za tiste, ki pomoč potrebujejo?

Možnosti in tudi potreba je zelo veliko. V družbi danes prevladuje mišljenje, da so starejši samo uporabniki, kar je zelo narobe. V Slovenijo želimo pripeljati metodologijo Mednarodne organizacije dela o beleženju prostovoljnega dela, ki bo pokazala, koliko posamezne skupine prispevajo k blagostanju družbe. Starejši so ob ustrezni pokojnini in urejenih bivanjskih razmerah zagotovo ena od skupin, ki lahko največ prispeva. Imajo veliko znanja, izkušenj, nekaj prostega časa in res lahko bogatijo družbo. Vendar je potrebna mera previdnosti: opažam namreč, da se starejši prostovoljci večkrat počutijo izkoriščane, predvsem s strani države. Tudi administrativno smo zelo zahtevna država. Kar precej tega je, kar bi za razcvet prostovoljstva morali ustrezneje urediti. Starejši so gotovo tista populacija, ki jo v prostovoljstvu potrebujemo. In veliko jih to že počne.

Kaj pa dobijo v zameno?

Veliko. Prostovoljstvo jih ohranja aktivne, njihovo delo je potrebno in večinoma cenjeno. Samospoštovanje in vključenost v socialne mreže postaneta še bolj pomembna, ko ljudje niso več vpeti v službe. Naša pobuda, da bi starejšim že pred odhodom v pokoj predstavili dejavnosti nevladnih organizacij in jih vključili v prostovoljno delo, je doživela zelo pozitiven odziv.

Veliko govorimo tudi o medgeneracijskem sodelovanju. Kako nam gre tukaj?

Tako kot marsikje drugje smo tudi tu malce počasni, a se prebujajo najrazličnejše pobude. Mi smo že leta 2006 začeli z eno, Sadeži družbe smo jo imenovali. Z njo smo med drugim želeli povezati različne generacije in preseči predsodke med njimi. Ponekod je ideja dobro zaživela, kjer so se pari našli, je bila celo zelo uspešna. Razmišljali smo, kako jo nadgraditi, in tako smo v Murski Soboti odprli prvo Hišo Sadežev družbe. V njej mesečno pripravimo okrog 25 medgeneracijskih delavnic, ki jih vodijo in se jih udeležujejo predstavniki vseh generacij. Namenjene so skupnemu ustvarjanju, izmenjavi znanj in izkušenj ter druženju. Ideja se sedaj širi tudi drugod po Sloveniji in rezultati teh centrov so zelo spodbudni. Mi ustvarjamo novega v Vipavi. Upamo, da bo pobudo podprlo tudi Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.

Koliko so nevladne organizacije odvisne od državnih virov?

Kar precej. Slovenska filantropija sicer pridobiva sredstva iz različnih virov, večinoma pa iz razpisov. Vendar smo v projektih zelo omejeni in usmerjeni, kar pa ne prinaša pozitivnega razvoja organizacij, takega, da bi razmišljale in bile aktivne pri pridobivanju sredstev še iz drugih virov ali iskale nove metode dela. Smo administratorji, ki moramo slediti zapovedanim smernicam, pogosto norim in neproduktivnim. Zdi se, kot da je državi pomembna samo še forma, vsebina je drugotnega pomena. To ni prav. Borimo se z mlino na veter.

Kako bo krčenje državnega proračuna vplivalo na vaše delo?

Največji problem vidim v tem, da nas država z načinom dela, ki nam ga predpisuje, dela odvisne. Če se bo tukaj kaj spremenilo, torej da bo administracije manj, bomo organizacije našle tudi druge poti. Možnosti je veliko, a imeti moramo bolj proste roke. To ne pomeni, da bo naše delo manj transparentno, kvečjemu bolj in hkrati tudi manj zakomplicirano. Država mora podpirati stvari, ki so dobre za državljane, in pika. Krčenje sredstev do neke mere sprejemamo, a če bodo na teh dejavnostih rezali denar, bo to zelo velika škoda za državo. Mali denar, ki nam ga namenijo država, nevladne organizacije večkratno obogatijo.

A imajo prostovoljci danes v družbi primerno veljavo?

Mislím, da še ne. Še vedno velja, da je prostovoljec nekdo, ki nima kaj delati ali pa je nesposoben zaslužiti. Verjamem, da bomo počasi to miselnost presegli. Se že spreminja. Ko se bodo ljudje znali pohvaliti s svojim prostovoljskim delom, bo to pokazatelj, da se stvari premikajo v pravo smer. Tudi zakon o prostovoljstvu, ki je žal še sem pripeljal birokracijo, bi ob manjši spremembi lahko pokazal, koliko prostovoljci k družbi dejansko prispevajo.

Kdaj so se ljudje najbolj pripravljeni prostovoljno angažirati?

Zelo so solidarni, ko pride do kakšne hude stiske, katastrofe, naravne nesreče. Če bi znali to ljudsko solidarnost in pripravljenost za pomoč pametno prenesti v aktualni družbeni trenutek, bi zmagali.

A mora pravi prostovoljec na prvo mesto postaviti sebe ali druge?

Na prvo mesto moraš postaviti sebe, šele tako lahko delaš za druge. Zgolj razdajanje za druge na dolgi rok ni dobro. Vedeti moraš, zakaj delaš in zakaj je to dobro zate. Delaš zaradi sebe, s tem pomagaš sebi in obenem drugim.

Nataša Bucik Ozebek

KVASENICA

Sestavine za testo:

- 50 dag moka
- 3 dl mleka
- 2 - 3 dag kvasa
- 1 mala žlička soli
- 1 velika žlica sladkorja
- 2 žlici masti

Sestavine za nadev:

- 30 - 40 dag skute
- 3 žlice smetane
- 2 jajci
- 1 žlica moka
- malo soli in sladkorja po okusu

Sestavine za preliv:

- 3 dl smetane
- 2 jajci
- pol žlice moka



Foto Domačija Firbas

Priprava:

Zdrobljenemu kvasu dodamo sladkor in toplo mleko. Zmes vlijemo k moki, skledo postavimo na toplo. Ko kvas vzhaja, dodamo mast, sol in ostanek toplega mleka ter zamesimo mehkejšo testo. Iz vzhajanega testa oblikujemo hlebček, ga položimo na pomaščen in pomokan papir, razvaljamo, namažemo z nadevom in po vrhu še prelijemo s prelivom. Robove zavijamo, namažemo s stepenim jajcem in damo v vročo pečico.

AJDOV KRAPEC

Sestavine za testo:

- 40 dag ajdove moka
- 1 žlica belega olja
- pol žličke soli
- vrelna voda

Sestavine za nadev:

- 30 - 40 dag skute
- 3 žlice smetane
- 2 jajci
- 1 žlica moka
- malo soli
- sladkor po okusu

Priprava:

K nadevu lahko primešamo tudi dve olupljeni in naribani jabolki in malo cimeta, po vrhu pa potrosimo pest orehov.

Ajdovo moko, ki smo ji dodali sol in olje, poparimo, dobro premešamo in naredimo testo. Testo razvaljamo na papirju in namažemo z nadevom. Zavijamo robove in spečemo.



Foto Tomo Jeseničnik



Foto Jeruzalem Ormož SAT

BUČNA JUHA

Sestavine:

- ena manjša buča
- 1 majhna čebula
- 3 jedilne žlice masla
- 0,5 l mesne juhe
- pol čajne žličke mlete kumine
- strok česna
- sol, poper
- pol šopka kopra
- 1 jedilna žlica suhih bučnih semen
- 2 dl smetane
- nekaj kapljic bučnega olja

Priprava:

Meso buče narežemo na kocke. V loncu razpustimo dve jedilni žlici masla in na njem popražimo sesekljano čebulo, da postekleni. Popražimo še bučne kocke in vse skupaj zalijemo z mesno juho. Začinimo z mleto kumino, zmečkanim česnom, s soljo in z mletim poprom. Počasi kuhamo 15 do 20 minut, da se bučne kocke zmehčajo. Medtem na preostalem maslu prepražimo bučna semena in jih malo posolimo. Kuhano juho v mešalniku dobro zmešamo in ji dodamo lonček tekoče smetane. Po želji še začinimo. Juho nalijemo na krožnike in okrasimo s koprovimi vršički in bučnimi semeni.

POGAČA

Sestavine za vlečeno testo:

- 50 dag gladke moke
- 1 jajce
- 2 - 3 žlice belega olja
- 1 žlička soli
- mlačna voda (za boljše testo pa jo lahko zamenjamo z mlekom)

Sestavine za nadev:

- 50 dag skute
- 4 dl kisle smetane
- 2 jajci
- malo soli
- grozdje ali rozine

Priprava:

Testo dobro zamesimo, pokrijemo s skledo in pustimo počivati, da se lepše razvleče. Testo lahko razvlečemo na loparju, v pekaču, na papirju ali pa na zeljnim listu. Po testu potrosimo soljeno skuto, rozine ali grozdje ter polijemo s kislom smetano, ki smo ji primešali jajci. Nato pokrijemo s testom, še enkrat obložimo z nadevom in znova pokrijemo s testom. Po vrhu namažemo z ostalo kislom smetano in postavimo v vročo peč.



Foto Tomo Jeseničnik

Uporaba zdravil pri starostnikih



Istock

Napredek medicine je pripeljal do podaljšane življenjske dobe tako pri moških kot pri ženskah. Razvite države se tako soočajo s povečanim deležem starejše populacije in hkrati z vsemi zdravstvenimi problemi, ki jih prinaša starost. Starejše osebe so po današnjih definicijah osebe, ki so stare 65 let in več. Čeprav staranje ni bolezen, je pač povsem naraven proces, nosi s seboj veliko kroničnih bolezni.

V Sloveniji približno 24.000 prebivalcev, starejših od 65 let, prejema deset ali več različnih zdravil hkrati. Pri 65 letih ima približno 30 % starostnikov ugotovljeno eno bolezen, dve kronični bolezni jih ima 45 %, pri starejših pa so te številke še višje. Po 40. letu starosti se povečuje število kroničnih bolezni, zato

poraba zdravil s starostjo narašča in je največja pri prebivalcih, starejših od 80 let.

Stroka ugotavlja, da se polovica Slovencev neustrezno zdravi: zdravil ne jemljejo, kakor je predpisano oziroma jih sploh ne jemljejo. Najpogostejši razlog za nejemanje je pozabljenost, ki se ji lahko pridružijo še druge starostne težave, kot so motnje odločanja in koncentracije, slabša prehranjenost, otežena mobilnost, slaba pismenost, slabša vid in sluh. Neustrezno zdravljenje povzroča potrebo po dodatnem zdravljenju, kar je v večini primerov še zahtevnejše.

Najpogostejše napake starostnikov pri jemanju zdravil so:

- nenatančno odmerjanje zdravila (preveč ali premalo),
- spreminjanje odmerka,
- neredna uporaba,
- opustitev zdravljenja,
- podvajanje terapije z več zdravili, ki vsebujejo enake učinkovine,
- nerazumevanje navodil za uporabo,
- izmenjava in posojanje zdravil,
- uporaba zdravil s pretečenim rokom uporabe.

Zdravljenje z zdravili je pomemben dejavnik kakovosti življenja, vendar ob sočasnem jemanju več zdravil, ob nepravilnem jemanju in slabšem sodelovanju bolnika lahko nastajajo neželeni učinki. Tako imenovane interakcije so pri starostnikih pogostejše zaradi spremenjenega odziva in delovanja starejšega organizma. Spremenjena sta zlasti občutljivost in odgovor na zdravila. Odmerke zdravil pri starostnikih običajno zmanjšamo. Pri ženskah je odmerek še manjši – običajno le 85 % odmerka za moškega. Časovni razmaki med posameznimi odmerki so drugačni, pogosto daljši.

Pri starejših, ki hkrati uporabljajo pet zdravil, se verjetnost za neželene učinke poveča za 50 %; pri tistih, ki jemljejo hkrati osem in več zdravil, pa za 100 %. Študije kažejo, da je pogostost neželenih učinkov 35 %. Zdravstveni sistem zagotavlja kakovostna zdravila, vendar sta njihova učinkovitost in varnost zagotovljena le ob pravilni uporabi. Podatki kažejo, da približno 60 % starostnikov ne jemlje zdravil po navodilih zdravnika. Zato je pomembno, da imata osebni zdravnik in farmacevt v lekarni informacije, katera zdravila bolnik jemlje, vključno z zdravili brez recepta in prehranskimi dopolnili, ki sicer niso zdravila, vendar vplivajo na medsebojno delovanje zdravil.

Mnoge bolezni starostnikov z zdravili lahko zaustavimo in izboljšamo, pri mnogih boleznih so zdravila nujna za preživetje. Na podaljšanje kakovostnega življenja zares vplivajo trije

dejavniki:

- nekajenje,
- redna telesna aktivnost in
- socialni status.

Kakovost zelo izboljša tudi pozitiven pogled na svet.

Da bi pacienti bolje poznali svojo terapijo in se izognili številnim težavam, ki nastanejo zaradi nezadostnih informacij o bolnikovi zgodovini zdravljenja z zdravili, v lekarni bolnikom predlagajo izdelavo osebne kartice zdravil (seznama zdravil). Nanjo bolnik vpiše vsa zdravila (na recept in brez njega), prehranska dopolnila in izdelke rastlinskega izvora, ki jih uporablja, navede namen uporabe in odmerke. Kartica vsebuje tudi ime osebnega zdravnika, naziv zdravstvene ustanove in lekarne, kjer najpogosteje dviguje zdravila, ime in naslov bolnika in njegovo telefonsko številko. Pomembno je, da osebno kartico zdravil bolnik ob spremembah terapije takoj posodobi. Vedeti mora:

- za kaj in kako bo uporabljal zdravilo,
- v kolikšnem odmerku, pred jedjo ali po njej,
- kako dolgo naj uporablja zdravilo,
- katere neželene učinke lahko pričakuje,
- kako jih odpravi,
- kaj stori, če pozabi vzeti zdravilo,
- kateri hrani in pijači oz. drugim zdravilom se mora izogibati,
- kje in kako hrani zdravila,
- ali lahko vozi, ko uporablja določeno zdravilo.

V veliko pomoč pri pridobivanju podatkov o bolnikovi zgodovini zdravljenja z zdravili je zapis že izdanih zdravil v bazi podatkov Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Pomembno je medsebojno sodelovanje na vseh ravneh, ker le tako prednosti zdravljenja z zdravili pretehtajo tveganja. V primeru kakršnih koli težav, nastalih pri uporabi zdravil, naj se bolnik obrne na zdravnika ali farmacevta. Potrebno je poudariti, da mora bolnik v procesu zdravljenja aktivno sodelovati. Pri zdravljenju starostnikov imajo pomembno vlogo tudi svojci.



Vseh tegob starosti zdravila ne morejo odpraviti, vendar si moramo kot družba prizadevati, da imajo starostniki zagotovljene pravice do zdravja, izobraževanja, podpore in pomoči, do neodvisnosti in spodbujanja k samostojnemu življenju znotraj posameznikovih zmožnosti.

In vse to je aktivna starost, ki si jo vsi želimo.

Cveta Garantini,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi



Podporni program za bolnice z osteoporozo

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



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

OSTEOPOROZO JE POTREBNO ZDRAVITI!

Osteoporoza 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

Amgen zdravila d.o.o.
Šmarčinska 140, 1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: +386 1 585 1747, faks: +386 1 585 2024, www.amgen.si

gsk
GlaxoSmithKline

GSK d.o.o., Ljubljana
Knezov Stradan 90, 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



Na oddih k prijateljem

Skrb za zdravje in dobro počutje v naši družbi je koristna, prijetna in zabavna. Dobrodošli.

Talaso Strunjan

Bazeni z morskovo vodo, fizioterapija in hidroterapija, Talaso center Salia
T: 05/ 67 64 100, nina.golob@terme-krka.si

Terme Dolenjske Toplice

Eno najstarejših in sodobnih zdravilišč s termalno vodo (32 °C in 36 °C)
T: 07/ 39 19 400, katja.lazic-mikec@terme-krka.si

Spoštovane članice in člani društev, glede ponudb oddiha z vašim društvom se pozanimajte pri vodstvu društev.

TERME KRKA

www.terme-krka.si

Svetovni dan osteoporoze

Svetovni dan osteoporoze postaja vse odmevnejši, na pomen zdravih kosti ob 20. oktobru združenja bolnikov opozarjajo že na petih kontinentih sveta. Dogodke ob svetovnem dnevu je letos več kot 200 združenj bolnikov in zdravniških stanovskih organizacij pripravilo v 90 različnih državah. Promociji in ozaveščanju o osteoporozi so se pridružile številne znane osebnosti; v Veliki Britaniji je, denimo, poslanstvo Mednarodne fundacije za osteoporozo podprla vojvodinja cornwallska Camila Parker Bowles, v Italiji je rdeči karton osteoporozi pokazal nogometaš Paolo Rossi (leta 1982 je osvojil svetovni pokal), v žepni državici Vatikan pa se je kampanji letos pridružil sam monsinjor Zygmunt Zimowski.

In zakaj pravzaprav obeležujemo svetovni dan osteoporoze? Z njim se začne enoletna kampanja, posvečena ozaveščanju o pomenu preventivnega delovanja, odkrivanja in zdravljenja osteoporoze. Z njo želijo društva bolnikov in zdravstvenih strokovnjakov spodbuditi razpravo in razmišljanje o problemu, zaradi katerega se vsake tri sekunde na svetu zlomi ena kost in zaradi katerega samo v Evropi za zdravljenje namenimo 32 milijonov evrov. Svetovni dan je zato tudi priložnost, da o pomenu zdravih kosti slišijo tudi tisti, ki odločajo o financiranju zdravstva in o zdravstveni politiki.

Prvi svetovni dan je leta 1996 v Veliki Britaniji pripravilo tamkajšnje Nacionalno združenje za osteoporozo ob podpori Evropske komisije. Od leta 1997 pa aktivnosti ob 20. oktobru koordinira Mednarodna fundacija za osteoporozo. Ko je v naslednjih dveh letih dogodke podprla tudi Svetovna zdravstvena organizacija, je ta dan še pridobil na pomenu. Odtlej so bili svetovni dnevi posvečeni najrazličnejšim temam, med drugim pomenu gibanja, prehrani, zgodnjemu odkrivanju bolezni, pravilni gradnji kostnine, dejavnikom tveganja, preprečevanju zlomov, osteoporozi pri moških ...

Letošnji slogan je: "Ustavi se pri enem zlomu: poskrbi, da bo prvi zlom tudi tvoj zadnji." Znano je, da predhodni zlom podvoji tveganje za naslednje. Poleg tega študije iz Velike Britanije, Združenih držav Amerike in Avstralije kažejo, da ima kar 45 odstotkov bolnikov, ki se trenutno zdravijo zaradi zloma kolka, za sabo že predhodne zlome. „Več kot očitno je, da zdravstveni sistemi niso dovolj pozorni na prve zlome. To je zamujena priložnost za pravočasno intervencijo,“ meni profesor Cyrus Cooper, vodja komiteja



svetovalcev s področja znanosti pri Mednarodni fundaciji za osteoporozo.

Zato si velja zapomniti naslednja tri dejstva:

Zlomi niso zgolj nesreča.

Vsako leto več milijonov starejših ljudi utrpi zlom že ob padcu s stojne višine. Najpogostejši vzrok za te zlome je osteoporozo.

Zlomi so opozorilni znaki.

Oseba, ki je doživela zlom zaradi osteoporoze, ima dvakrat večjo verjetnost, da bo v prihodnje doživela tudi naslednjega, če se ne zdravi. Z drugimi besedami: prvi zlom je jasno opozorilo visokega tveganja za nove zlome.

Ste starejši od 50 let in ste doživeli zlom?

Pojdite na pregled, zdravite se. Če ste stari 50 let ali več in ste že doživeli zlom, se posvetujte s svojim zdravnikom o možnosti pregleda, ki naj vsebuje meritev mineralne kostne gostote in oceno tveganja za zlome s pomočjo sistema FRAX. Zaradi osteoporoze se letno zgodi na svetu 8,9 milijona zlomov ali, povedano drugače, vsake tri sekunde se zlomi ena kost.

Nataša Bucik Ozebek

V Ormožu smo podirali rekorde



V Ormožu se je skupaj z nastopajočimi zbralo več kot 900 ljudi. Foto: Silvestra Brodnjak

Dan za bogove. Tak z modrim nebom brez oblakov in celo brez oblakov. Sonce in po poletni suši pa obilni jesenski moči v zelenilo odeti travniki. Rjavo zorane njive, obarvani gozdovi, odpadajoče listje vinskih trt, še kar kak klopotec, ki zdaj ne odganja malih vsiljivcev z grozdov, ampak varuje zorenje mošta v kletih ljutomersko-ormoških goric.

Prvi stik z redarjem, vodičko in policistom na avtobusni postaji. »Dobrodošli v Ormožu!« pa topel nasmeh in krepek stisk roke. Avtobus za avtobusom, a vse teče, nobene gneče ali nervoze ni čutiti. Bograč se prileže, posebno tistim, ki smo zgodaj krenili na pot. Pozdravi, objemanja, smeh, gorenjščina se meša z dolensko melodiko, primorska govorica s koroško. Potem se razkropimo na ogled ormoških zanimivosti. Kar nekaj avtobusov zavije v Središče ob Dravi. Seveda, iz teh krajev pač ne smeš oditi brez bučnega olja, takega pravega, ki ga stiskajo v tamkajšnji oljarni. Prijazen sprejem, sprehod skozi zgodovino buč, nazoren prikaz proizvodnje in velika gneča ob mizi za pokušino jedi z bučnim oljem. Še nakup za domov in že hitimo nazaj v Ormož.

Pred športno dvorano na Hardeku je vse bolj živahno, drenja se nas nekaj sto (kasneje izvemo, da nas je bilo rekordno število: 803 člani, z gosti in nastopajočimi pa čez 900!). Stojnice vabijo z dobrotami prleške kulinarike, predstavljajo se različne osteoporotikom naklonjene firme, lahko se sprehodimo skozi ogromen model črevesa, kar nas animira za preventivni pregled, zdravilišča ponujajo ugodnosti za dneve zdravljenja. Objemi se prepletajo z veselimi pozdravljanjem, ki skoraj

preglasi prijetne melodije Pihalnega orkestra Glasbene šole Ormož. V dvorani pa novo presenečenje: domiselno aranžirane belo pogrnjene mize s krožniki peciva in vodo. Oder pa ves v znamenju plodov z domačih polj.

In uradni začetek. Žametni glas **Petra Kiriča** (gospod je med drugim direktor Radia Prlek) najavi začetek dogodka ob svetovnem dnevu osteoporoze 2012. Kot se spodobi, nas prva nagovori predsednica ormoškega društva **Marta Peršak**. Pove, da ima človek od življenja toliko, kolikor daje, da so ljudje teh krajev skromni, delovni, preprosti, nimajo veliko, a so bogati po srčni kulturi. Velik aplavz pozanje, ki ga podkrepi še povezovalec, ko pove, da je Marta za vse v Ormožu »teta Marta«, kajti ni ga, ki mu ne bi bila v oporo in pomoč. Bravo, Marta!

Duša Hlade Zore, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, poudari pomembnost našega dneva, ker nudi priložnost, da nas slišijo širša javnost in uradni pripravljavci smernic zdravstvene politike. Pa da ni nikoli pre zgodaj začeti in nikoli prepozno prenehati skrbeti za svoje zdravje, za svoje kosti. In še poudari sporočilo letošnjega svetovnega dneva: Preprečimo zlom, prvega in vse naslednje!

Idejni vodja aktivnosti v povezavi z osteoporozo **prof. dr. Radko Komadina** nas spomni, da je Svetovna zdravstvena organizacija pozno spoznala osteoporozo kot problem. Projekt Desetletje gibal, ki je bil uveden leta 2000, je dosegel namen in se upravičeno podaljšuje. Izpostavi dr. Andrejo Kojančič in Vero Grünfeld, gospe, ki sta »krivi« za ustanovitev

prvega društva osteoporotikov, in podčrta pomen prostovoljk v sedanjih društvih, saj da pomembno prispevajo k ozaveščanju o bolezni in k preventivnemu ravnanju.

Alojz Sok seveda kot vsak župan najprej pove o dobrobitih svoje občine. »Pridelamo odlična vina, kar nam je sicer včasih v pogubo, naše sposobne delavke izdelujejo okvire za očala, ki pa se prodajajo pod italijansko znamko, proizvajamo odlično bučno olje ...« Zna pa se župan tudi pošaliti: »Vsi vemo, da ima Slovenija obliko kokoši. Tu, kjer ste danes, je majhna glava s kljunom, kjer je Ljubljana, je trebuh, tam imajo vse ... Glava je resda majhna, zato ni v njej veliko možganov, a kolikor jih je, so tukaj, na severovzhodu Slovenije!« In požanje bučen aplavz. Je zadovoljen, kako ne, saj ga je tudi »teta Marta« pohvalila za sodelovanje in pomoč pri organizaciji prireditve.

Prim. Mojca Senčar, dr. med., specialistka anesteziistka v pokoju, pogumna borka v boju proti raku dojk, je naslednja gostja, ki pozdravi zbrane. Da naša društva veže marsikaj, med drugim tudi mesec oktober, ko eni in drugi obeležujemo svetovni dan, pove. O primarni osteoporozi veliko govorimo, manj pa o sekundarni, ki se kot stranski učinek

poganjajo razvoj. Skrb za lastno zdravje je hkrati skrb za zdravje družine. Pri tem pa splošna družbena preventiva na področju zdravstvenega varstva ne more in ne sme izostati. Dobro organizirana Zveza z odličnim vodstvom, znanje in zagnanost prostovoljk v društvih osteoporotikov vlivajo optimizem. Zaključí z besedami Ellen Roosevelt: »Človek upraviči svoj obstoj s tem, da je koristen.«

Prim. dr. Miru Čokoliču, dr. med. in endokrinologije z UKC Maribor pripade čast, spregovoriti o osteoporozi z vseh vidikov. Opozori na zdravstvene, sociološke in ekonomske probleme bolezni, postreže s statističnimi podatki glede obolevnosti in rezultatov zdravljenja različnih zlomov, predvsem zloma kolka, kjer so stroški ogromni. V Evropi ima osteoporozo 75 milijonov ljudi, zdravi pa se jih le 16%! Ženske zbolevajo po petdesetem letu starosti, moški deset let kasneje, a moški bolj umirajo za zlomom kolka. V 20. oktobru vidi možnost večjega ozaveščanja odločujočih v naši politiki, da namenijo nujna sredstva tudi za preventivo in zgodnje odkrivanje bolezni.

Potem smo se vsi zavezali, da bomo skrbeli za zdravje svojih kosti. Ob že omenjenem pihalnem orkestru so z izbranimi točkami obogatili vzdušje v dvorani pevci Miklavškega okteta, pevke vokalne skupine Objem, osnovnošolska etno skupina Gudalo, tamburaška skupina Pika poka in člani KD Simon Gregorčič iz Velike Nedelje. Ves čas pa se je v kuhinji peklo in kuhalo, take zdrave prleške jedi. In ni nas bilo malo, ki smo po kosilu na glas hvalili kuharje in kuharice OŠ Ormož in njihovega šefa Danija. Ob zvokih ansambla Prlekija se je druženje nadaljevalo v pozno popoldne, ko so nas šoferji avtobusov razvozili na šestnajst koncev Slovenije (domačinke seveda predstavljajo sedemnajsti konec).

Hotela sem zbrati različna mnenja o dogodku v Ormožu, a kakorkoli jih sedaj obračam za tale zapis, mi ostajajo iste besede: zelo lep sprejem, odlično, enkratna organizacija, prijetno, vedno super družčina, sami plusi – od sprejema do programa, prijazne vodičke, dobri ljudje, hura za Ormožanke, še pridemo, pet plus za vse ... Za temi besedami se podpisujejo Cvetka Kunc Ahmed iz Ljutomera, Zvonka Dimic in Silva Vrbnik iz Trbovelj, Željko Albreht iz Nove Gorice, Tončka Dovč iz Kranja, Marija Jerič iz Brežic.

Pod črto pa sama vendar dodajam en mali minus tistim gospem, ki so pozabile, da je iz spoštovanja do govorečega in spoštovanja svoje soseščine potrebno poslušati, četudi je morda slišnost nekoliko slabša ali pa te vsebina preveč ne zanima. To seveda sodi v poglavje o bontonu, a o tem ne bi zdaj. Pa brez zamere, preživahne kolegice!

Milena Jesenko



Oder je bil ves v znamenju plodov domačih polj in domačih kulturnikov. Foto Nataša Bucik Ozebek

zdravljenja raka pojavlja pri teh bolnicah. Telesne aktivnosti in zdrava prehrana od otroštva navzgor so pomembni faktorji zdravja, še doda.

Spoštljivo zaploskamo **Barbari Miklič Türk**, soprogi predsednika države, ki nas spremlja že nekaj let. Kot dobra poznavalka dela prostovoljcev v Sloveniji in težkih zdravstvenih razmer v različnih koncih sveta si želi, da bi bilo omogočeno vsem ženskam imeti več znanja, kajti informirane ženske

Osteoporoza pri sosedih



Tako kot v Sloveniji so svetovni dan osteoporoze praznovali tudi v Avstriji, Italiji, na Hrvaškem in Madžarskem. V Italiji se z osteoporozo ukvarja kar 11 različnih združenj, ki povezujejo bolnike in zdravnike, v Avstriji je takih pet, na Madžarskem in v Sloveniji dve. Združenje bolnikov z osteoporozo, ki šteje okrog 600 članov, imajo tudi v sosednji Hrvaški.

Slovenija, Avstrija in Italija krijejo vse stroške zdravljenja zaradi osteoporoze, na Madžarskem pa 70 odstotkov le tistim, ki imajo T vrednost nižjo od -2,5 in ob tem še druge dejavnike tveganja. V Sloveniji se že dolgo zavzemamo, da bi bilo merjenje mineralne kostne gostote brezplačno za vse osebe z močno povečanim tveganjem za osteoporozo in za vse ženske po 65. letu starosti. Tako imajo to urejeno v Avstriji. V Italiji in na Madžarskem povrnejo stroške meritve najbolj ogroženim. Švedska, po kateri se radi zgledujemo, pa ima meritve brezplačne. Resnici na ljubo pa je treba povedati, da imajo tudi skoraj dvakrat pogostejše zlome kolka.

Razen na Madžarskem v nobeni od primerjanih držav vlada programa osteoporoze ni uvrstila med osrednje prioritete zdravstvenega sistema. Kampanje osveščanja o osteoporozi podpirajo vlade v Sloveniji, Avstriji in Italiji, delovanje združenj bolnikov pa vlada z majhnimi sredstvi podpira samo v Sloveniji. Po podatkih Mednarodne fundacije za osteoporozo ima slovensko združenje bolnikov z osteoporozo tudi največ članov, okrog 6000. Za nami so Avstrijci s 3400 člani. Več podatkov o posameznih državah najdete v spodnji tabeli. Vanjo ni vključena Hrvaška, saj Mednarodna organizacija za osteoporozo ne hrani njenih poročil.

Nataša Bucik Ozebek

	Slovenija	Avstrija	Italija	Madžarska
Letno število zlomov kolkov na 10.000 ljudi	11,2	19,7	13,2	12,8
Stroški akutnega zdravljenja zloma kolka	od 4.600 do 6.300 €	8.000 €	6.500 €	od 2.000 do 6.000 €
Število DXA aparatov na 1.000.000 prebivalcev	20	26,7	11	15
Čakalna doba za meritve MKG	10 dni	1-2 tedna	od 1 do 24 tednov	od 2 do 8 tednov
Stroški meritve MKG	40-60 €	70 €	javni zdravstveni sistem 75-82 € zasebni 20-200 €	35 €
Kdo je upravičen do brezplačnih meritev MKG	bolniki s sekundarno osteoporozo	ljudje po 65. letu starosti in s povečanim tveganjem	vsi z močno povečanim tveganjem za osteoporozo	vsi z močno povečanim tveganjem za osteoporozo
Ocenjeno število bolnikov	140.000	750.000	/	/

Povzeto po poročilu Osteoporosis in Europe: Indicators of progress iz leta 2005 in po poročilih posameznih držav. / ni podatka/

Berto vse življenje spremljajo številke, zadnjih petnajst let pa tudi osteoporoza



Berta Vaupotič Foto Nataša Bucik Ozebek

Berta Vaupotič iz Ormoža je v soboto po odlično izpeljani prireditvi ob svetovnem dnevu osteoporoze na klopici za šolo priznala, da je utrujena. Kako tudi ne bi bila! Kot desna roka Marte Peršak pri pripravi celotnega programa je ob njej in številnih drugih delala noč in dan. Njen »picikel«, kolo, in Martin avto bojda odslej poznajo vsi v Ormožu. A Berto pravo delo še čaka. Skupaj bo potrebno spraviti vse račune in pod svetovnim dnevom potegniti finančno črto. Berta je namreč blagajničarka ormoškega društva.

Doma je pravzaprav s Hardeka, v Ormož se je poročila. Odkar se je pri petnajstih letih vpisala v knjigovodski tečaj v Mariboru, jo spremljajo številke. Najprej se je zaposlila pri lokalnem podjetniku, nato je delala v Kmetijski zadrugi v Ormožu, kasneje pa v tamkajšnjem Kmetijskem kombinatu. Osamosvojitvenega leta 1991 je odšla v zaslužni pokoj. A resnično upokojila se ni nikoli, še vedno tu in tam pomaga pri sestavi

bilanc ali vodenju računov. Do nedavnega je sodelovala z gasilci kot tajnica pri Gasilski zvezi Ormož. Od vsega začetka, še preden se je društvo osamosvojilo, pa je aktivna tudi v ormoškem društvu bolnikov z osteoporozo. In tam skrbi, kajpak, za številke; take, ki kažejo, koliko denarja premorejo in kaj počno z njim.

Berta je tudi bolnica z osteoporozo. Z njo se je srečala leta 1997. »Tokrat sem šla prvič v mariborske terme na meritev, in ta je pokazala na osteoporozo,« pravi. Prizna, da sprva zdravil ni marala, od leta 2002 pa jih jemlje redno in vestno. Po fosavanceu in fosamaxu se zdravi z bonvivo. »Pred dvema dnevoma sem izkoristila kupon Zveze za popust in šla na meritev na Ptuj. Osteoporozo imam še vedno,« se zasmije in pove, da jo čaka še nekaj preiskav, saj naj bi tablete zamenjala za intravensko zdravljenje z injekcijo. Težave ima namreč tudi s ščitnico pa s krvnim tlakom in tako se zdravil, ki jih je največkrat potrebno vzeti na tešče, kar nabere. Za svoje zdravje skrbi tudi z rednim gibanjem. Da se po vsakdanjih opravkih odpravi s kolesom, smo že omenili. Zelo rada pa hodi tudi na pohode s skupino osteoporoznic. Vsak torek ob enih popoldne krenejo v naravo in v enem popoldnevu prehodijo tudi po petnajst kilometrov. Najraje po okoliških, s soncem obsijanih krajih.

Berta je tudi babica. Njen najstarejši vnuk ima petindvajset let, za smeh in jok na njenem vrtu pa trenutno skrbita štiriletni Jaka in enoletna Nika. Vsak dan je za nekaj ur njuna varuška, kar ji je v neizmerno veselje. »To so tako lepi trenutki,« pravi. Če ji ob vsem tem ostane še kaj časa, gre rada na potovanje, ob hiši pa jo čaka tudi vrt, ki ga pridno obdeluje.

Nataša Bucik Ozebek

OSTEOPOROZA

Ambulanta za osteoporozo GAIA
Karmen Pahor, dr.med., spec.spl.med.
Prečna 2, 6230 Postojna

**Za pregled se dogovorite osebno v ambulanti GAIA
ali na telefon 05 720 33 33**

Na obisku v Ormožu

Ormož se ponaša s soncem, vinom in ljudmi. Predvsem ljudmi. Naj se še tako trudiš, tega ne moreš zanikati. „Mi, Prleki, nismo zamorjeni ljudje,“ pravi **Marta Peršak, predsednica ormoškega društva za osteoporozo. Svet med Muro in Dravo jih je obdaril z neverjetno toplino do sočloveka.**

Ormož smo obiskali jeseni, ko se je kopal v soncu in zlatorjavih, rumenih in rdečih barvah, a pravijo, da je lep v vseh letnih časih. „Zelo redko se zgodi, da nimamo sonca, smo kraj z največ sončnimi dnevi, sije nam vsaj dvesto petdeset dni na leto,“ pripoveduje Mojca Gorjak, vodja Turistično informacijskega centra v Ormožu, in pristavi, da sonce ne pripomore le k dobremu vinogradništvu, temveč tudi k toplini in srčnosti njihovih ljudi.

Zgodovina Ormoža sega daleč nazaj. Arheološka odkritja uvrščajo kraj med največja prazgodovinska najdišča. Že 2200 let pred našim štetjem je tukaj stala naselbina, ki bi ji tedaj lahko rekli velemesto. Ustavimo se v ormoškem gradu, ki ga krasijo klasicistične poslikave. V pritličju srečamo Mojco Gorjak. „Ormož je najbolj poznan po svojem vinskem bogastvu. Imamo veliko vinogradnikov in svojo vinsko klet. Kdor pride v



Ormoški grad so začeli graditi okrog leta 1278. Danes nudi zavetje knjižnici, muzeju, radiu, občini in turistično informacijskemu centru. Foto: Nataša Bucik Ozebek

Ormož v številkah*

- Po zadnjih podatkih v občini Ormož živi 12.575 prebivalcev. Skoraj ena tretjina vseh gospodinjstev v občini ima samo enega člana.
- Lani so imeli v občini skoraj 1000 osnovnošolcev in nekaj čez 500 študentov.
- Leta 2010 je bilo v Ormožu 640 podjetij, zaposlovala so 3595 ljudi in ustvarila 206 milijonov evrov prihodkov.
- Podravska regija, kamor sodi Ormož, ima najobsežnejše površine kmetijskih zemljišč med vsemi regijami (82.000 hektarjev), vodilna je ta regija tudi po številu kmetijskih gospodarstev. Leta 2010 je bilo v občini Ormož 1151 kmetij.
- Zaposleni v ormoški občini so letošnjega avgusta na svoje račune prejeli povprečno 840 evrov ali 140 evrov manj kot povprečen Slovenec.
- Stopnja registrirane brezposelnosti je bila letošnjega avgusta 13,8-odstotna. V Sloveniji pa 11,6-odstotna.

*Povzeto po Statističnem uradu RS

naše kraje, se mora napotiti tudi po vinski cesti,“ pravi Gorjakova in kot prava domačinka zatrdi, da takšnih vedut vinogradov in krajev ni nikjer drugje na svetu. Najbolj znamenit kraj je Jeruzalem. O tem, kako je dobil ime, kroži kar nekaj teorij. Mojci je najbolj pri srcu tista, da so se križarji tukaj ustavili na poti v svete kraje. Ko so spoznali to pokrajino, dobro vino in hrano ter prijazne ljudi, so si rekli: „Pa saj smo že v Jeruzalemu, zakaj bi hodili naprej!“ Od tu res težko odideš žejen in lačen. Ste že poskusili prleško tunko (recept zanjo je posebej zaščiten)? Pa pogačo in gibanico? A ni vse samo v vinu in kulinariki, pravi Mojca in omeni še druge križniške postojanke. Denimo Veliko Nedeljo in tamkajšnji dvorec, danes preurejen v etnološki muzej. Poleg je tudi cerkev z najstarejšim krstilnikom v Sloveniji, približno 700 let mu pripisujejo.

Ormož je v osmih mesecih tega leta obiskalo okrog tisoč turistov, a Gorjakova pove, da je bilo mesto pred drugo svetovno vojno celo bolj obiskano. „Ormož je bil tedaj po zaslugi gospoda Otmarja Majeriča, ki je imel tukaj zdravilišče in terme, med največjimi turističnimi kraji v Sloveniji. Sem so zahajali eminentni gostje, tudi iz Zagreba in Beograda so se pripeljali. Majerič je bil pravi dobrotnik, saj je domačinom in

otrokom dovolil, da so se kopali brezplačno, dragih vstopnic si ne bi mogli privoščiti."

In če ne drugje, nas tukaj vonj po bučnem olju prepriča, da ni vse v olivnem olju (naj Primorci tega ne zamerijo!). V Središču ob Dravi že 110. leto po istem postopku stiskajo bučno olje. Na leto pridelajo okrog 90.000 litrov stoodstotnega bučnega olja, za vsak liter potrebujejo tri kilograme suhih bučnih semen. Dragica Florjanič, komercialistka v oljarni in obenem predsednica tamkajšnjega turističnega društva, poudari, da le iz slovenskih surovin, kar je dandanes prava redkost, „Veliko mineralov vsebuje naše bučno olje, največ pa vitamina E, ki ohranja mladost,“ pravi in našteva še njegove druge zdravilne učinke.

In še z nečim se lahko ponaša Ormož: z že doslej enim najboljših društev v občini, od svetovnega dneva osteoporoze naprej pa zagotovo z društvom, ki mu je v kraj uspelo privabiti največ obiskovalcev naenkrat. Društvo za osteoporozo Ormož ima korenine v letu 2002. Sprva so delovali pod okriljem društva v Radencih, zaradi oddaljenosti in želje po svojem društvu pa so se že naslednje leto odločili za lastno pot. Še vedno je aktualna anekdota o tem začetku. Ko je članica ljubljanskega društva Aleksandra Brinjšek po eni od ormoških ulic spraševala, kdo bi bil v kraju primeren za vodenje društva, so ji že prvi trije dejali: „Idi ti k Marti.“ In Marta Peršak je predsednica društva še danes. Rada se pošali, da je že „arhivska oziroma muzejska predsednica“. Društvo ima trenutno čez dvesto članic. „Smo kot ena velika družina. Spoštujemo se med seboj, članov nam niti ni potrebno iskati, saj se nam kar sami pridružijo,“ pripoveduje Marta. Tudi moški radi sodelujejo in jim pomagajo. Kot večina ostalih društev pripravljajo izlete, organizirajo predavanja, odhajajo na dneve zdravlja v različne toplice, vsak torek hodijo na pohode, dvakrat tedensko na telovadbo. Vsako drugo leto pripravljajo meritve mineralne kostne gostote, predvsem pa se veliko družijo.

Pravi, da imajo v društvo prijazno vzdušje in dobro sodelujejo. Ni čudnega, če zato veljajo za eno najboljših društev v Ormožu. Vrata so jim povsod odprta. Tudi pri županu Marti ni bilo težko potrkati, ko je izvedela, da je skrb za letošnji svetovni dan na njenih ramenih. S prireditvijo so počasi zaživeli vsi, od tamkajšnjih policistov do gasilcev, prostovoljcev iz drugih društev pa vse do župana. „Ljudi moraš imeti rad, to je vsa znanost tega dela,“ odgovarja Marta, ko jo povprašam, kako ji uspeva združiti ljudi. A hitro pristavi, da brez pomoči številnih članic v društvu ne bi šlo: „Če ni sodelovanja, če se ne poslušamo med sabo, delo nima smisla.“ Velikih načrtov za naprej nimajo, si pa želijo, da bi svoja spoznanja lahko pogosteje delili z mladimi.

Nataša Bucik Ozebek



V oljarni v Središču ob Dravi že 110 let po enakem postopku predelujejo stoodstotno bučno olje. Foto Nataša Bucik Ozebek



Vodja ormoškega TIC-a Mojca Gorjak Foto Nataša Bucik Ozebek



Jeruzalem Foto Ciril Ambrož

Deset let Koroškega društva za osteoporozo



Predsednica društva Leonida Arbeiter s sočlanicami, ki pripomorejo k dobrim uspehom društva.

29. septembra 2012 smo bolnice in bolniki z osteoporozo in drugi, ki želimo z dejavnostmi Koroškega društva za osteoporozo ohranjati svoje zdravje v primerni kondiciji, z lepim kulturnim in družabnim programom počastili deset let delovanja.

Včasih so rekli: »Poglej Micko, zopet ima zlomljeno roko. Ah, ona je že stara in ima krhke kosti.« In nihče več se s tem ni obremenjeval. Počasi pa je medicinska stroka spoznala, da gre pri zlomih največkrat za bolezen krhkih kosti, ki jo je potrebno zdraviti. Kmalu je sledilo tudi ustanavljanje društev bolnikov z osteoporozo po vsej Sloveniji.

Pobudo za ustanovitev Koroškega društva za osteoporozo je leta 2002 prevzela gospa Jelka Lečnik z nekaj somišljenicami. A kot se mora dojenček naučiti prvih korakov in trdne hoje, tako so se tudi naše aktivistke spopadale z začetnimi koraki društva. Veliko in naporno delo so opravile. Ne samo s pridobivanjem članov in izvajanjem preventivnih meritev z ultrazvočnim aparatom na petnici, še veliko več dela so imele s predavanji, na katerih so tako člane kot tudi širšo javnost poučevale o tem, kaj je osteoporozo, kako se ji lahko izognemo in kako jo zdravimo. Vsako leto je bilo s tem seznanjenih več ljudi in vedno več jih je obiskovalo preventivno terapevtsko telovadbo pod strokovnim vodstvom fizioterapevtk.

Ob različnih druženjih so nekatere članice rade zapele, pa so v okviru društva ustanovile pevski zbor. Poimenovali so se Sončnice. Kaj hitro so s svojim petjem prerasle okvire društva in zato

prešle pod okrilje Kulturnega društva Kotlje. Preimenovali so se v pevski zbor Solzice, a so še vedno nekoliko naše.

Skozi vsa leta v društvu organiziramo izlete. Spoznali smo prenekatere lepe koticke Slovenije in tudi v zamejstvo smo pogledali. Naše članice so se udeležile tekmovanja osteoporotičnih društev v kuhanju, kjer so celo zmagale. Bili smo v rovih velenjskega premogovnika, spoznali smo življenje Slovencev na avstrijskem Koroškem, v Obirskih jamah smo ob zvokih Bachove glasbe doživeli prav romantične trenutke, ogledali smo si Pivovarno Laško, v vrtnariji Kurbus pa vzgajanje orhidej.

Posebna doživetja so bili naši kopalni izleti in šola osteoporozo. Obiskali smo številna zdravilišča v Sloveniji in na sosednjem Hrvaškem, nekatera celo večkrat, kjer smo uživali v vodnih aktivnostih in krepili socialne stike.

Ko otrok osvoji in obvlada pridobljeno osnovno znanje, gre njegov razvoj dalje, tako je tudi v društvu. Prva leta je bilo potrebnih več predavanj o sami bolezni in njenem zdravljenju, sedaj pa se že lahko bolj posvečamo preventivnim programom. S predavanji smo segli čez okvire osteoporozo in ponudili članstvu tudi druga zdravstvena področja, ki zanimajo ljudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

V glasilu Sončnica lahko preberemo marsikaj koristnega in zanimivega, seznanimo se z delom naše zveze in drugih društev. Svoje člane pa obveščamo še z internimi obvestili. Hrbtne strani teh obvestil so namenjene krajšim sestavkom z raznoliko vsebino. Včasih je ta poučna, včasih zapišemo kak nasvet, tudi recepti za pripravo zdrave hrane pridejo prav.

Če je otrok sam, se niti igrati prav ne more, tako tudi eno samo društvo težje deluje. Zato smo včlanjeni v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Le-ta pa je povezana v mednarodno združenje. Ne samo da vodstva društev pridobivamo znanje in navodila za lažje delo, tudi meddruštvena druženja so poseben dogodek. Največje je vsako leto 20. oktobra, ko obeležimo svetovni dan osteoporozo.

Društvo ne bi moglo živeti, če se člani ne bi udeleževali vseh aktivnosti. Hvala vam. Ravno tako se zahvaljujemo vsem, ki ste nam v teh desetih letih kakorkoli pomagali.

Leonida Arbeiter,
Koroško društvo za osteoporozo

Vse za zdravje in dobro počutje!



Najbolj priljubljen med člani je društveni piknik

V Ljutomerskem društvu je bilo leto bogato, saj se je vsak mesec kaj dogajalo. Poleg rednega kolesarjenja, hoje in sprehodov v manjših skupinah smo se množično udeleževali predavanj, izletov, raznih delavnic in tudi družabnih prireditev.

Najbolj je bil obiskan piknik, zbralo se nas je kar sto petnajst. V zanimivih, šaljivih in čisto resnih igrah se je pomerilo lepo število mešanih ekip, ki so se borile za čim boljši rezultat in privlačne nagrade. Po okusnem prigrizku, kot se za piknik spodobi, je Stanko raztegnil meh in kljub vročemu popoldnevu se je na mehki travi pri Jureševem ranču v Babincih veselo plesalo.

Nekatere članice so se na povabilo Turističnega društva Babinci preizkusile tudi v peki kruha in pogač v čisto novi krušni peči. Ob dobrotah, ki so jih spekle in seveda tudi jedle, smo vsi pritrdili izreku: »Domače je le domače.«

Ko hiti poletje h koncu, že težko pričakujemo 20. oktober. Od kar obstaja naše društvo, še nikoli nismo zamudili prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze. Tudi letošnje v Ormožu smo se kot neposredni sosedje radi udeležili. Mislimo, da se tako najlepše zahvalimo vsakokratnim organizatorjem, pred-



V zanimivih, šaljivih in še kako resnih igrah se je pomerilo lepo število prisotnih

vsem pa se srečamo s prijatelji, se po prleški navadi poveselimo in tudi zaplešemo, da pozabimo, če nas kaj teži ali boli. Z dobro voljo ohranjamo optimistično vzdušje.

Tudi v hladnejšem delu leta se v našem društvu najde za vsakega kaj, predvsem pa si lahko pri telovadbi dobro razmignemo svoje »čuntike«.

Albina Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Tokrat se predstavljamo s slikami

V Goriškem osteološkem društvu smo v programu dela za to leto oblikovali tri projekte, ki vsebujejo:

- programe preventivnega ohranjanja zdravja; ti obsegajo aktivno vadbo v 18 skupinah, terapevtsko gimnastiko, vaje v bazenu, jogo, jogo smeha, razvedrilni ples, hojo in nordijsko hojo;
- programe preprečevanja socialne izključenosti, kjer poskrbimo za različne oblike druženja, prilagojene starosti in zmožnostim članov;
- programe osveščanja članov in lokalnega prebivalstva, izobraževanja in usposabljanja prostovoljcev, prostovoljk, sodelovanja z lokalnimi mediji, priprave gradiv.

Druženje s hojo

Vsako leto vnesemo v program kaj novega in primernega za večino članov. Že več let dvakrat tedensko izvajamo programa »hoja« in »nordijska hoja«, ki ju vodita prostovoljca Alma in Željko. Letos smo to dejavnost razširili in uvedli še program »druženje s hojo«, ki ga izvajamo enkrat mesečno. Odziv je presenetljiv. Izberemo lokacijo in čas, primeren za naše člane, med potjo si ogledujemo pokrajino, nasade, travnike, ruj in rože, poti nas vodijo med borovci, občudujemo hribe, Sočo in morje. Postanke si popestrimo z zabavo, spremljata nas smeh in petje. Na koncu se okrepčamo z malico.

V letošnjem letu so nas poti vodile:

- po Cerju, kjer smo si ogledali jarke iz 1. svetovne vojne, kamniti Borojevičev sedež in spomenik braniteljem;
- iz Nove vasi na Kremenjak, ob meji med Slovenijo in Italijo, med razvalinami iz prve svetovne vojne in karavliami jugoslovanske vojske, na vrhu pa se nam je pogled zazrl na Tržaški zaliv;
- okoli Blejskega jezera, kjer smo v prijetnem pomladnem dnevu uživali lepoto jezera in okolice, na vlaku pa se zabavali;
- po Gorici do graščine in parka Coronini;
- po solkanskem polju, znanem po tem, da so Solkanci, tudi ko je bila meja zelo zastražena, lahko hodili obdelovati svoje njive v Italijo;
- po Rilkejevi poti med Sesljanom in Devinom smo obujali spomine na pisatelja in pesnika Rainerja Marie Rilkeja, ki se je nekoč tu sprehajal in iskal ustvarjalni navdih.

Pa še to: Obiščite nas na spletni strani www.goosteo.si in si oglejte nekaj naših dejavnosti.

Anita Mokorel,
Goriško osteološko društvo



Foto Marko Prošt, Darko Humar in Ema Ranič

Kako smo premagale dež in dolgo pot

V Društvu osteoporoze Trbovlje poteka več vrst aktivnosti, ki omogočajo članicam in članom, da si izberejo tisto, ki njim in njihovim fizičnim zmogljivostim najbolj ustreza. Vse pa imajo za cilj, izboljšati ali vsaj obdržati trdnost naših kosti, kar preverjamo z vsakoletnim merjenjem kostne gostote v Termah Zreče.

Poleg hidrogimnastike in plavanja, terapevtske gimnastike, vsakotedenske hoje po okolici Trbovelj, poletne šole osteoporoze v Strunjanu, zimske v Termah Lendava ali v Dolenjskih Toplicah, izletov, ki nam nudijo ogleda raznih znamenitosti po Sloveniji in prijetna druženja, gremo vsako leto rade tudi na poletni in jesenski pohod. Letošnji poletni pohod, ki se ga je udeležilo 41 članic, je potekal iz Trbovelj do Zagorja.

Udeleženke smo se zbrale na trboveljski železniški postaji. Pot nas je vodila nad Savo oziroma nad železniško progo Trbovlje – Zagorje. Najprej smo se vzpele po zelo strmi cesti, tako da smo se pošteno zasopale. Kmalu se je asfaltirana cesta spremenila v prijetno gozdno pot, ki ni preveč naporna za hojo, čez nekaj časa pa postane tako ozka, da se redki domačini komaj pre-

bijejo z avti do svojih hiš. Včasih so tod hodili le peš na delo v rudnik ali v tovarno v Trbovlje ali Zagorje. Ves čas smo opazovale globoko dolino, v kateri se stiskajo cesta, Sava in železnica. To je bil drugačen razgled, kot smo ga vajene pri vožnji z vlakom ali avtom. Tudi Mitovškov slap smo videle v vsej njegovi velikosti, kar s ceste ali železnice ni možno. Pot nas je vodila še mimo nekaj domačij na tako strmih pobočjih, da smo bile začudene, kje vse so ljudje doma. Od zadnje hiše na tej poti do Zagorja vodi le še steza. Med prijetnimi pogovori, ki jih ni motil vztrajni dež, smo po dobrih dveh urah hoje prišle do mosta čez Savo v Zagorju. Nato je sledila še pot po mestu in zaslužena malica z napitkom pa hajd na avtobus in domov.

Bil je prijeten pohod, ne preveč naporen, zanimiv, kajti hodile smo po poti, za katero smo sicer vedele, da obstaja, nismo je pa še same prehodile. Bile smo malo utrujene, ampak dobre volje, ker smo spet nekaj storile za svoje zdravje. Se že veselimo jesenskega pohoda!

Darinka Jarc,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Izlet v Idrijo

Društvo osteoporoze Trbovlje vsako leto organizira nekaj izletov z ogledi različnih znamenitosti. Vključimo tudi pohode in plavanje. Letos smo se na »zofkin dan« odpeljale v Idrijo. Ob osmi uri smo se zbrale na avtobusni postaji in po slabih dveh urah smo že bile v Idriji. Iz oblačnih Trbovelj se je nebo proti Idriji spreminjalo, oblaki so izginjali in pokazala se je nebesna modrina. Zofka letos ni obranila svojega slovesa.

Šofer nas je odložil blizu fontane, od koder smo se kasneje name-nile proti gradu, še prej smo si namreč v gostišču privezale dušo s kavico ali čajem. Na gradu nas je pričakal vodič, ki nam je zanimivo pripovedoval o Idriji, njenih prebivalcih, o znamenitih hišah in, seveda, o živem srebru. Njegova razlaga nas je zelo pritegnila, a žal nas je čas priganjal, saj smo se pred kosilom želele sprehoditi še po razstavi čipk. Na ogled so se ponujali čudoviti izdelki, eden lepši od drugega. Pritegnil nas je tudi film o začetkih čipkarstva v Idriji, o klekljanju v času od 1953. do 2011. leta in nagrajevanju najboljših klekljaric.



Tina Koder

Po ogledih nam je izredno teknilo kosilo v gostišču Kos, nato pa nas je s svojo lepo zeleno barvo osvojilo še Divje jezero, ki je le malo stran od Idrije. Izlet, poln lepih trenutkov, se je počasi bližal koncu. Prijazni voznik nas je po ovinkasti cesti varno pripeljal domov.

Želimo si še več podobnih izletov s tako bogato vsebino.

Erika Šergan,
Društvo osteoporoze Trbovlje

O Strunjanu in zadovoljni ženi



Foto Marko Prošt

Nimam namena opisovati nastanka osteoporoze, pa tudi ne, kako jo odkrivamo in klinično zdravimo. To prepuščam zdravnikom in drugim usposobljenim ljudem. Splošno znano je, da je to pretežno bolezen žensk, ki se najpogosteje pojavi v obdobju menopavze, vendar pa osteoporozo, za katero je značilno spreminjanje kostne gostote, zadnje čase vse pogosteje odkrivajo tudi pri moških.

Splošno znano je tudi, da je telesna aktivnost učinkovito »zdravilo« za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze. Da bi gibanje in osveščanje o osteoporozi čim bolj približali ljudem, se oboleli združujejo v društvih bolnikov z osteoporozo. Eno od zelo aktivnih deluje tudi v Kranju. Po določenem urniku vodstvo društva organizira predavanja, različna srečanja članov, telovadne aktivnosti, kot je denimo plavanje s telovadbo v zimskem bazenu v Kranju. Po krajevnih skupnostih, kjer je to pač mogoče, izvajajo telovadbo in prilagojene vaje joge. Zelo pomembna dejavnost kranjskega društva je tudi organizacija aktivnega počitnikovanja v »oazi miru« na morju - v Strunjanu, v Krkinem hotelu Svoboda. Ta vasica na slovenski obali je dejansko oaza miru. Tu ni slišati hrumenja avtomobilov in tovornjakov. Blaženi mir motita le vreščanje galebov in ropot motorja barke, ki pljuje preblizu obale. Okolica Strunjana je prečudovita in dejansko ponuja tisoč možnosti za sprostitev. Vse je tako daleč od stresnega življenja, ki smo mu vsakodnevno podvrženi, čeprav smo večinoma v tistem življenjskem obdobju, ko nismo več vpeti v službe.

Zadnja leta je med turisti zelo priljubljena počitniška destinacija Republika Irska, ki slovi po znamenitih klifih na atlantski obali. Letos sem imel priložnost oditi z Društvom bolnikov z osteoporozo Kranj na enotedenski rekreativni dopust v Strunjan. In kaj sem odkril? Na sprehajalni poti za hotelom Svoboda se ti proti vrhu hriba odpre prelep pogled na Strunjanski zaliv, nad katerim se dviga čudovit klif. Njegove do osemdeset metrov visoke flišne stene padajo naravnost v morje kot tiste na Irskem. Res krasen pogled, je pa to tudi zelo priljubljena sprehajalna pot. Zna biti, da je priljubljena tudi za to, ker nas na vrhu čaka prijetna gostilnica, kjer si človek lahko priveže dušo.

Zelo zanimiva je cerkev Marijinega prikazovanja v soseščini gostilne, zlasti njena notranjost, ki sicer ni velika, ima pa zelo lepe poslikave na stropu in po stenah, ki jih krasijo še lepo poslikana platna. Tudi to je vredno ogleda.

Sol je skozi zgodovino imela posebno mesto v prehrani Slovencev. Vedno so jo zelo cenili in ni naključje, da imamo najslavnejšega »kontrabantarja«, Martina Krpana, ki je tovoril sol, seveda na skrivaj, in ne kresilno gobo ali brusne kamne, kakor se je zlagal samemu cesarju Janezu, ko sta se srečala na ozki gazi v snegu. Ogled strunjanskih solin je prav zanimiv in poučen dogodek, posebno v času, ko jo solinarji »žanjejo«.

Seveda bi lahko opisoval še aktivnosti, ki se dogajajo v času enotedenskega bivanja v Strunjanu. A za to bi porabil preveč papirja oziroma prostora v reviji Sončnica. Me je pa predsednica kranjskega društva ob pisanju tega prispevka spodbudila, da spregovorim še o oni temi. Vprašala me je namreč, ali opazim kakšne spremembe pri ženi, preden gre na društvene aktivnosti in ko se vrne z njih. Takole menim: zadovoljna žena je največ, kar si more človek želeči. To vodi k skladnosti in harmoniji v zakonu. Da je žena kolikor toliko aktivna, pa lahko veliko prispeva njen mož oziroma partner, če ji omogoči, da se teh aktivnosti udeležuje. Pri tem morajo odpasti vsa sumničenja, ljubosumnost in druge zavore, ki smo jim moški včasih zelo podvrženi. No ja, tudi ženske v tem niso nikakršna izjema. Če se te zavore odstranijo, mož ali žena že od doma odideta dobre volje, veseleč se snidenja z učiteljem in kolegi oziroma kolegicami. In če je pri teh aktivnostih vse v redu, se človek tudi vrne v topel dom vesel in razigran, pripravljen na še kakšne prijetne stvari v domačem okolju, ki so bolj ali manj vezane na posteljno perilo. Kot sem razbral z interneta, rahla utrujenost pozitivno vpliva tudi na te vrste užitkov. To je seveda moje osebno mnenje, ki ni nujno, da je verodostojno in da velja za vsakogar.

Ivan Gros,

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Lepo je vstopiti v bolnišnico, ko si zdrav



Članice Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje na ogledu Vrtnarije Reš – Pogornik Foto Brane Busar

Lepo je vstopiti v bolnišnico, ko si zdrav, ko se brez bolečin sprehodiš po brezhibno čistih hodnikih. Mimogrede skozi priprta vrata pokukaš v bolniško sobo (tako na hitro, skoraj neopazno, da ne vznemiriš pacientov); zamižiš, ko zagledaš ležeča telesa pretežno starejših ljudi; srce se zgane, ko kateri zastoka. Pa pomisliš: ali bom nekega dne tudi jaz v eni od teh sob?

In če me je sprva stiskalo pri srcu, je kmalu zatem ob poslušanju direktorja Dražena Levojevića krč popuščal. Predstavil nam je Splošno bolnišnico Brežice danes in vizijo do leta 2020. Pomembno mesto v razvojnih programih ima Oddelek za neakutno bolnišnično obravnavo ali kratko »negovalni oddelek«. Nanj premestijo nekatere bolnike, ko je končano akutno zdravljenje, potrebujejo pa še nadaljevanje zdravljenja, rehabilitacijo, zdravstveno nego ali paliativno oskrbo, kar bi bilo drugje težko izvedljivo. Diplomirana medicinska sestra Milena Srpčič, ki sedaj vodi oddelek, je s sliko in besedo poudarila, kako pomembno je podaljšano bolnišnično zdravljenje za ljudi takrat, ko jim življenje ni več naklonjeno, in kako pomembno je, da imajo kolikor je mogoče kakovostno bivanje na tem oddelku. Zelo spodbudno je bilo slišati, da bodo kmalu imeli tudi dnevni center za starejše, kamor bodo svojci lahko pripeljali svojega bližnjega za čas, ko ne morejo sami biti z njim.

Pridružil se nam je še pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege Drago Sotlar. Seveda so vsi trije odgovarjali na vprašanja, ki jih ni bilo malo. Do trideset dni bivanja na negovalnem oddelku krije zdravstvena blagajna, v nadaljevanju pa je potrebno storitve plačati. Sedaj imajo 32 postelj, v bližnji prihodnosti naj bi jih bilo nekaj čez 50. Svojci bodo lahko prisotni kadarkoli. Tudi prostovoljci bodo zaželeni za pomoč

pacientom. V druženju po uradnem delu smo izrekli veliko pohval vodstvu bolnišnice. Presenečeni smo bili nad vsem, kar smo videli in slišali. Pravzaprav smo se čudili, kako malo vemo o tej ustanovi. Res hvala našemu društvu, ki se je dogovorilo za ta ogled, in vodstvu bolnišnice za odprtost in prijazen sprejem.

Stanka Pucko,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Obletnica

Vidim vas,
čeprav nisem z vami.
Čutim vašo radost.
Slišim vas:
besede v krogu plešejo,
roke glasu pomagajo,
smeh se širi naokrog.

Lepe ste na praznični dan,
urejene in srečne.
Plešete in se veselite.
Za dušo in zdravo telo.
Ah, ta vaš klepet,
ta ples, vaša pesem
odzvanjajo tudi v moji duši.

Mojca Bezjak,
Koroško društvo za osteoporozo

Aktivni oddih



Aktivno v jesen

Po dolgem in vročem poletju je končno prišel 23. september, dan odhoda Društva bolnikov z osteoporozo Kranj na aktivni dopust v Strunjan. Z mozem sva ga že težko čakala, saj je tam vedno zelo prijetno, in tako je bilo tudi tokrat.

Po dobrodošlici v hotelu smo dobili program aktivnosti za cel teden, ki pa ni bil obvezen, dejavnosti smo si lahko izbirali. Med zanimivo ponudbo so nam bile še posebej všeč vaje za "dober in lepši dan z Barbaro". Ne bom naštevala vseh pohodov, povedati pa moram, da je bila nordijska hoja

super, vse ostale aktivnosti z Janezom in Barbaro pa tudi. Pohvala gre dobri hrani in hotelskemu osebju. Čudoviti so bili večeri, prepleteni s humorjem, glasbo in pesmijo, navdušil je prekrasen zaključni ples.

Seveda pa vsega tega ne bi bilo, če ne bi imeli dobrih in požrtvovalnih organizatork, kakršni sta gospe Mojca in Milena. Zatorej tudi njima pohvala in še veliko uspehov v prihodnje.

Marija Valant,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Odprta vrata

Na tih, deževen oktobrski dan je Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice organiziralo dan odprtih vrat. V jesensko okrašeni dvorani Doma Franceta Berglja se je zbralo lepo število članic, članov in gostov. Predsednica društva Nuša Ražman je v pozdravnem nagovoru poudarila pomen delovanja društva in druženja, nato pa nas popeljala skozi program. Vanj sta se s svojimi bolezenskimi težavami vključili tudi vaški klepetulji Mina in Franca. Za strokovni prispevek je poskrbela doktorica medicine in diabetologinja Lidija Pohar in odgovarjala na zastavljena vprašanja. Obiskal nas je tudi podžupan občine Kranjska Gora Jože Zupančič, pohvalil je društveno delovanje in nam zaželel nadaljnjih uspehov. Ob spremljavi citer, ubirala jih je Jerca Kramar, so si prisotni ob lično pripravljenem slastnem prigrizku ogledali lepo razstavo ročnih del in foto plakate s prikazom številnih delavnic, predavanj, pohodov, izletov, letovanj in meritev, kar pač



Tudi razmigali smo se

počnemo v našem društvu. Za zaključek so si nekateri izmerili še mineralno kostno gostoto na petnici.

Mira,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Osteotlon v Prekmurskem osteološkem društvu

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije že tretje leto zapored izvaja projekt Osteotlon. Letos se je vanj vključilo tudi Prekmursko osteološko društvo. Akcija, ki je namenjena članom društva, njihovim svojcem ter širši javnosti, temelji na predstavitvi zdravega življenjskega sloga, pri čemer sta pomembna zlasti gibanje in primerna prehrana.

V prekrasnem prvem jesenskem dnevu smo se zbrali v središču mesta. Hotel Zvezda nam je ljubeznivo odstopil zunanji prostor pod kostanji za stojnice in notranje prostore, kjer smo merili kostno gostoto, krvni sladkor in tlak. Od 10. do 15. ure se je prireditve udeležilo okrog osemdeset ljudi.

Stojnice so bile polne dobrot. Gospa Sapač je ponujala medene namaze, posute s cvetnim prahom, ter izdelke iz voska. V različna domača hladno stiskana olja Eko kmetije Rengeo smo pridno pomakali koščke konopljinega, ajdovega in polnozrnatega kruha, spečenega v krušni peči pekarnice Čeh v Beltincih. Tretja stojnica je ponujala kruhke z različnimi namazi, ki so jih naredile naše članice. Ni manjkalo domačega peciva in bio sadja, nabranega po domačih sadovnjakih. Predstavila se je tudi Eko socialna kmetija Korenika Šalovci. Ekološki center SVIT je ponujal izdelke za zdravje z več ekoloških kmetij v Sloveniji. Pomurske mlekarne so prispevale različne vrste jogurtov. Stojnica gospoda Bakana je bila obložena s čaji in različnimi domačimi napitki. Skratka, sama zdrava hrana.

Po pozdravu predsednice društva Marije Horvat smo skupaj z dijakinjami odpeli našo himno, ki jo je napisala Rezka Mataj. Pod vodstvom Metke Vlaj smo se razgibali z različnimi vajami za ogrevanje, nato smo se odpravili na pohod. V centru mesta smo si ogledali knjižnico in kulturni dom. Naslednji postanek je bil pred gradom, kjer smo izvedeli marsikaj o njegovi preteklosti in o vlogi v kulturnem življenju Murske Sobotice danes. Pot smo nadaljevali po obrobju mesta. Na trim stezi smo znova potelovadili, nato pa krenili ob potoku Ledava, se vmes okrepčali in se po dveh urah in pol vrnili pred hotel Zvezda.

Ob 13. uri je sledil kratek kulturni program. Marija Horvat je predstavila društvo, nagovorila sta nas še predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore in varuh pacientovih pravic Martin Raj. Metka Vlaj nam je povedala, kako sta za naše zdravje pomembna zdrava prehrana ter gibanje. Da pa ni ostalo samo pri besedah, smo pod njenim vodstvom tudi pridno telovadili. Dijakinje so nam odpele nekaj



Razgibali smo telo



Poskusili smo odlične namaze in kruhe

prekmurskih pesmi. Za zaključek je odplesala še folklorna skupina iz Beltincev, v kateri plešejo tudi naše članice. Za dobro vzdušje je skrbel muzikant Pištek, celotno dogajanje pa je vodila Anica Sapač.

Opazili so nas tudi mediji in prepričani smo, da smo s svojo akcijo zadostili vsem zahtevam Osteotlona, predvsem pa vzbudili zanimanje za naše društvo v širši murskosoboški javnosti.

Marija Horvat,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Obiskale smo Južno Dalmacijo in nabirale mandarine

Članice Društva za osteoporozo Pomurja - Radenci smo se 5. oktobra s turistično agencijo odpravile na tridnevno ekskurzijo v Dalmacijo. Obiskale smo dalmatinska mesta Šibenik, Trogir, Split in Međugorje pa hercegovski Neum in Mostar.

Ogledale smo si znamenitosti in kulturne spomenike, tako v Šibeniku katedralo sv. Jakova, malo loggio in škofovsko palačo. Trogir imenujejo Benetke v malem, saj je pravi muzej srednjeveške kulturne dediščine, zgodovina mesteca pa sega celo v davne antične čase, ko je bilo poznano kot Tragurion. Od leta 1997 je Trogir uvrščen na seznam Unescove svetovne dediščine.

Naša naslednja postaja je bil Split, največje in najpomembnejše mesto v Dalmaciji in hkrati tudi glavno mesto Splitsko-dalmatinske županije. Ogledale smo si Dioklecijanovo palačo z zlatimi vrati, obdano z obzidjem in stražnimi stolpi, cesarjevo rezidenco, mavzolej in katedralo sv. Duje. Bile smo tudi v pristanišču, kjer je bilo zasidranih nekaj čezoceanskih ladij in seveda še veliko manjših.

Drugi dan naše ekskurzije je bil namenjen razgibavanju ob obiranju mandarin v prekrasnem sadnem vrtu, imenovanem Mala Kalifornija. Zelo smo uživale v lepem sončnem vremenu in prekrasni plantaži. Imele smo možnost zaužiti veliko vitaminov, mandarine in fige smo lahko jedle, kolikor smo mogle. Ko smo si nabrle dovolj mandarin in si na vročem soncu pridelale tudi dovolj vitamina D, smo se odpeljale do jezera Kuti, kjer smo se s »trupicami«, tako domačini pravijo čolničkom, odpeljale do gostišča na okusno kosilo. Uživale smo ob dalmatinski glasbi in druženju z drugimi gosti.

Tretji dan je bil namenjen Mostarju, kjer smo največ pozornosti posvetile dvaindvajset metrov visokemu Staremu mostu in seveda tudi mladeniču, ki je samo za nas skočil v reko Neretvo. Šle smo pogledat tudi turško hišo in džamijo ter seveda tržnico. Naš zadnji postanek je bil v Međugorju. Tudi tam smo si ogledale kraj s cerkvijo ter se povzpele na hrib, kjer se je Marija prikazala otrokom. Vsem udeleženkam bo izlet ostal v lepem spominu.

Mira Janžek,

Društvo za osteoporozo Pomurja - Radenci



Odprava na obiranje mandarin

Bogastvo zdravih okusov



Na delavnici so nastali smutiji, sadni sladoled, prosen čokoladni puding, pirine palačinke brez jajc, presna sladica iz kamuta ter jabolčni mafini. Vse je bilo odlično.

Pomlad je čas za pozitivne spremembe. Za eno je poskrbelo Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline, ko je v domu krajanov Šmartno v Velenju pripravilo delavnico Bogastvo zdravih okusov. Udeleženske sta nagovorili predsednica Janja Rednjak in podpredsednica ter strokovna vodja društva Aleksandra Žuber, dr. med.

Naše počutje in zdravje je odvisno tudi od tega, kaj pojemo. To je pomembno seveda za vsakogar, še toliko bolj pa za bolnike z osteoporozo. Najbrž ste tudi vi kdaj v dvomih, ali se lahko posladkate s sladici in sladoledom. Lahko! V to smo se prepričale na naši delavnici, in sicer tako, da smo zdrave in okusne smutije, domač sladoled in druge sladice poskusile. In uživale v njih. V ta svet okusnih, odličnih in predvsem zdravih in našim kostem prijaznih sladkih stvari nas je popeljala vodja kuharske delavnice Mojca Kaš Fidej. Predstavila nam je piro, kamut, proso, laneno seme in olja, ki jim pripisujejo številne blagodejne in zdravilne učinke. Izvedele smo, da je zelo pomembno, da oreške, zrnja, semena in stročnice pred uživanjem in kuhanjem namakamo. Zakaj? Vsa zrna v ovoju vsebujejo fitinsko kislino, ki se veže s kalcijem, cinkom, z bakrom, magnezijem in železom ter blokira njihovo absorpcijo. Zaradi tega lahko pride v telesu do pomanjkanja mineralov in izgube kostne mase. Z namakanjem pa nevtraliziramo velik del fitinske kisline.

Izvedele smo, da je pri visokih temperaturah najbolj primerna uporaba kokosove maščobe, saj v njej pri segrevanju ne nastajajo škodljive snovi. Kokosova maščoba vsebuje visok

odstotek lavrinske kisline, ki dviguje odpornost organizma, pomaga uravnavati raven sladkorja v krvi, znižuje raven holesterola, pospešuje presnovo in izgorevanje maščob. Sestavni del prehrane so tudi sladkorji. Beli sladkor lahko nadomestimo s fruktozo, s kvalitetnim rjavim sladkorjem, stevio pa seveda s tekočimi sladkorji, kot so agavin, jabolčni in javorov sirup. Ne velja pozabiti, da so naravni sladkorji tudi v sadju, ki je pomembno v naši prehrani.

Bogastvo okusov zgoraj omenjenih živil je nedvomno izjemno. Članice so pod vodstvom Mojce Kaš Fidej in ob pomoči tajnice društva Anite Lepej pripravile smutije iz različnega sadja, sadni sladoled, prosen čokoladni puding, palačinke brez jajc in bele moke (uporabljena sta bila pirina moka in sojino mleko), presno sladico iz kamuta ter jabolčne mafine. Vse te sladke stvari so bile mamljive na pogled in zelo okusne. Navdušenje nad delavnico Bogastvo zdravih okusov je bilo tako veliko, da jo bo društvo zagotovo ob priložnosti tudi ponovilo.

Pojasnilo:

Stevia je bila prvič raziskana in popisana že daljnega leta 1887, prebivalci Paragvaja in sosednjih držav pa jo za slajenje uporabljajo že stoletja dolgo.

Kamut je na novo odkrito starodavno žito, ki so ga pred štiri tisoč leti gojili v Egiptu.

Lucija Paradžik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

Kljub osteoporozi kot v najboljših letih

Spinomed IV – najnovejša, aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi

- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifoza) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitve

medi. I feel better.

Uporabo Spinomed IV priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO)

Pred uporabo se posvetujte s svojim zdravnikom.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, URI Soča, drugih specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

Mitral d.o.o.,
Kolodvorska ulica 1,
SI-1241 Kamnik
telefon 059 952 182
www.mitral.si,
info@mitral.si

Kostem ponudimo oporo

Spremembe kostnega tkiva pri osteoporozi povečujejo možnost zlomov kosti. Po pogostosti sledijo zlomu kolka kompresijski zlomi hrbteničnih vretenc. Zdravljenje slednjih je zaradi demineralizacije kosti boleče, tvegano in dokaj neuspešno, največkrat je potrebna delna imobilizacija prizadetega območja. Posledice so dostikrat nepopravljive. Bolnika spremlja bolečina, hrbtenična vretenca so deformirana, spremenita se drža in položaj notranjih organov in še vedno obstaja velika verjetnost ponovnih zlomov.

Zdravljenje osteoporoze se začne ob njenem odkritju ali šele po prvih zlomih. Po opravljeni diagnostiki zdravniki priporočajo jemanje hormonskih ali kalcijevih preparatov, spremembo prehranjevalnih navad in telesno vadbo. Po zlomu hrbteničnih vretenc predpišejo pooblašeni zdravniki specialisti kot imobilizacijo ali terapijo tehnične pripomočke. Ogroženi ciljni skupini pacientk pa bi bilo smotno priporočiti že preventivno nošenje spinalnih ortoz, to je ortopedskih pomagal, ki podpirajo, sproščajo ali stabilizirajo dele telesa in izboljšujejo funkcije mišično-skeletnega sistema. S tem bi v veliki meri preprečili zlome vretenc, zmanjšali trajne bolečine, preprečili doživljenjsko invalidnost in omejeno gibljivost ter ne nazadnje družbi prihranili denar.

Seveda ni vseeno, katero ortozo uporabniku priporočimo. Spinalne ortoze oziroma steznike delimo po biomehaničnih lastnostih, načinu delovanja, po izvedbi in višini. Pri biomehaničnih lastnostih sta upoštevana tritočkovni sistem pritiskov in intraabdominalni pritisk. Po načinu delovanja so spinalne ortoze lahko imobilizacijske, korekcijske ali oporne. Izdelava je individualna ali serijska. Višina je odvisna od namena uporabe, tako lahko podpirajo:

- samo vrat (CO),
- glavo in prsni del trupa (CTO),
- glavo in cel trup (CTLSO),
- segajo čez prsni, ledveni in križni del trupa (TLSO),
- samo križni del (LSO).

Pri zlomih vretenc se uporabljajo različne spinalne ortoze: doramenski plastični steznik, tritočkovni steznik, tritočkovni steznik s stransko oporo in različne oblike ojačanih križnih pasov. Kaj od tega bo dobil uporabnik, odloči strokovna skupina glede na njegovo stanje in značilnosti poškodbe.

Za bolnike z osteoporozo je posebej dobrodošel spinomed ali TLSO – torakolumbalnosakralna ortozo s hrbtno oporo za

ekstenzijo hrbtenice pri osteoporozi. Je serijski izdelek, ki ga ob prevzemu prilagodimo posamezni stranki. Pri tej ortози uporabljena tritočkovni in intraabdominalni sistem pritiskov. Sestavljena je iz plastičnega ali kovinskega hrbtne delu, sponk, pasov in trebušne pelote. Hrbtni del je nameščen v predelu hrbteničnega kanala, nanj so pritrjene sponke. Skozi sponke potekajo pasovi, ki povezujejo hrbtni, ramenski in trebušni del. Pasovi se zategujejo in zapenjajo s sistemom velkro trakov ali ježkov, kar omogoča natančno namestitve. Prilagojeno ortozo namestimo kot nahrbtnik na ramena, jo poravnamo in pritrdimo čez trebuh.

Za predpis omenjene ortoze se odločimo ob sesedanju prsnih in ledvenih vretenc zaradi osteoporoze, ob Šojermanovi bolezni pri mladostnikih ali ob izraziti kifotični drži s kroničnimi bolečinami v predelu hrbtenice. Zaradi podobnega delovanja je mogoče to ortozo predpisati na isti način kot tritočkovni steznik.

Ortoza deluje tako, da aktivira hrbtne mišice, nudi podporo hrbtenici in zmanjšuje kifoza, nastalo zaradi osteoporoze. S tem ko narekuje zravnano držo, spodbuja aktivnost hrbtnih in trebušnih mišic. Dobro prilegajoča se ortozo lajša bolečine in omogoča lažje gibanje. Ima določene prednosti pred drugimi spinalnimi ortozami: hrbtni del je (moč) mogoče s posebnim orodjem individualno prilagoditi posameznemu uporabniku, poleg tega je zaradi svoje zgradbe precej lažja od drugih, pod oblačili je komaj opazna. V prednjem delu je odprta, tako da ne ovira prsnega ali trebušnega dihanja. Ne ovira gibanja v predelu ramenskega obroča in rok. Zaradi odprtosti ni prevelikega površinskega pritiska na kožo, s tem je zmanjšana možnost potenja. Pri tej ortози ni direktnega pritiska na prsno in spodnji del trebuha, a kljub temu spodbuja zravnano držo.

Pred namestitvijo ortoze moramo izvesti meritev in izbrati primerno velikost. Prilagajanje hrbtne delu hrbteničnemu kanalu opravimo s posebnim krivilnim ključem. Oblazinimo hrbtni del in določimo dolžino pasov. Da se uporabnik navadi na ortozo, priporočamo prvi teden postopno uporabo. Seznanimo ga tudi, kako naj jo nosi, kolikšen je priporočeni čas uporabe in kako naj jo vzdržuje. Po določenem času preverimo, če je ortozo pravilno nastavljena in nameščena.

Josip Horvat,
dipl. inženir ortotike in protetike

Jesen življenja

»Kam le čas hiti, kam se mu mudi? Leto za letom gre, hitro tak mine vse ...« Kolikokrat sem slišala to pesem, pa mi je vselej kar odbrzela mimo ušes. Zakaj mi zdaj že cel teden odmeva v možganih, kot da bi se jo učila na pamet? So kriva leta - pa saj še ne spadam med starostnike! - ali spoznanje, kako hitro čas mineva, ko odrastejo otroci in odložiš del bremen? Včasih se mi zdi, da šele sedaj opažam, kako lepa je narava. Hvaležna sem za vsak dan, ki ga živim in delim z družino, s prijatelji, z naključnimi ljudmi. Rada spoznavam nove kraje in prislunem zgodbam, ki mi sežejo do srca. Eno takih prijetnejših sem doživela ne dolgo nazaj.

Z možem sva bila na krajšem oddihu v Šmarjeških Toplicah. Na sončen dan se nas je skupinica odpeljala s turističnim vlakom na ogled šmarješke pokrajine. Med potjo sem kramljala s prijazno gospo Marjeto iz Brežic in drugimi sopotniki, čeprav se prej nismo poznali. Ustavili smo se v vinotoču, kjer smo popili kozarček dobrega domačega cvička. K nama z možem je prisedel starejši gospod. Težko bi mu, čilemu, določila leta, ko pa smo si nazdravili, nam je zaupal, da v teh dneh praznuje 95. rojstni dan. Za darilo si je privoščil toplice. Vsi smo mu zaželeli zdravja in vse lepo v življenju. Občudovali smo njegovo vitalnost. Nama z možem je razkril delček svojega življenja, ki je bilo, kot vsako, spleteno iz mladosti, ljubezni, srečnih trenutkov, a tudi žalostnih dogodkov, ki so s seboj prinesli trpljenje. Zdaj je vesel, da je zdrav in da lahko uživa v zdravilišču. Občudovala sem njegovo bistrost, kako kljub svojim častljivim letom razmišlja in ne tarna o samih tegobah visoke starosti. Vliv nama je optimizem za najino prihodnost, saj sva se že velikokrat spraševala, kakšna bo najina jesen življenja.

Naslednje jutro, pred najinim odhodom, sem ga srečala pri zajtrku. Stopila sem k njemu, da bi se poslovila in seveda

me je takoj prepoznal. »Želim vam še lep dopust in glejte, da se ne boste zaljubili!« sem rekla. Na glas se je zasmejal in zasmejali so se tudi gostje v njegovi bližini, eden izmed njih pa je dejal: »Ali mu ne privoščite?«

»O, ja, seveda mu privoščim, saj bo tako prišla še ena pomlad v njegovo srce,« sem odgovorila. Bilo mi je prijetno, saj mi je uspelo privabiti nasmeh na obraze ljudi in razvedriti jutranjo tišino.

Vlasta Markovič,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

*Leto gre h koncu,
jesen se poslavlja, zima prihaja.*

Skupaj z vami se veselimo lepih dosežkov iztekajočega se leta, pa naj si bo dobro izpeljanih dogodkov, prijetnih aktivnosti ali novega člana v društvu.

*Voščimo vam lepe praznike.
Naj vam čas nikoli ne mineva tako hitro,
da ne bi zmogli postati in se spomniti
dragih prijateljev!*

Uredništvo Sončnice in
Zveza društev **bolnikov** z osteoporozo Slovenije



Fotolia

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade – Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko** in **Marta Peršak** Lektoriranje:
Milena Jesenko Prelom: **Melita Rak** Tisk: **Partnergraf d. o. o.**
Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.
Naklada: 9000 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.«

Ne le za zdravje. Skrbimo za



Prizadevamo si za dobrobit človeka. Zato ljudem po vsem svetu zagotavljamo inovativna zdravila, cepiva in veterinarske izdelke.

Znamo prisluhniti bolnikom, zdravnikom in ostalim partnerjem. Njihove potrebe nas vodijo pri iskanju in zagotavljanju rešitev, ki na področje varovanja zdravja prinašajo napredek.

Smo ponosni zlati donator ambulate s posvetovalnico za osebe brez urejenega zdravstvenega zavarovanja ProBono.*

Več o našem delu na www.msd.si.

