ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Oktober 2010

OTROK S SONČNICO

Nesem sončnico na rami,
zlat metulj je vzplaval nanjo,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

Nesem sončnico na rami,
v njej so zlata, zlata zrna,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

O, metulj razprl je krila,
sapica je vzvalovila,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

Srečko Kosovel

Saj ni res, pa je

Saj ni res, sem si rekla, ko sem na seznamu društev preverjala, katero letos praznuje 10. obletnico delovanja, in med njimi naenkrat zagledala datum 22. november 2000. To je dan, ko je bila uradno registrirana Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Čas tako hitro mineva, da pozabimo na kako pomembno obletnico in se tega zavemo šele, ko je že mimo. Na srečo smo našo opazili še pravočasno.

Za uvod bom nanizala nekaj zgodovinskih podatkov o tem, kako je nastala Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije ali na kratko kar Zveza. Prvemu Društvu bolnikov z osteoporozo Ljubljana, ki je bilo ustanovljeno leta 1997, se je v letu dni pridružilo drugo v Novi Gorici in nato do leta 2000 še šest društev. Sedem društev iz Ljubljane, Celja, Kranja, Trbovelj, Nove Gorice, Pomurja in obalno kraške regije je leta 2000 ustanovilo Zvezo, ki danes povezuje osemnajst društev z okoli šest tisoč člani. Od prvih začetkov do danes smo dosegli veliko in na to smo lahko upravičeno ponosni. Bili smo majhni in neprepoznavni, danes nas poznajo številni doma in v svetu.

Za svoje dobro delo smo prejeli tudi dve pomembni nagradi. Prvo leta 2003 od Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF), in sicer za naša prizadevanja, da bi zagotovili brezplačno merjenje mineralne kostne gostote starejšim od 65 let, ki imajo prisotne dejavnike tveganja za osteoporozo. Najbolj pa smo ponosni na nagrado, ki smo jo dobili kot zveza društev, ki je z najmanj sredstvi in največ zagnanosti dosegla vidne uspehe. Izbrani smo bili izmed dvesto članic IOF.

Z akcijami osveščanja in aktivnim delom smo v Sloveniji dosegli zavidljivo raven ozaveščenosti o osteoporozi, trudimo se izboljšati kakovost življenja obolelih, od vsega začetka skrbimo za druženje, ker se zavedamo, da našim članicam največ pomenita druženje in pogovor z nekom, ki ima podobne težave. Organiziramo izlete, telovadbo, strokovna predavanja in izobraževanja, izdajamo glasilo Sončnica in druge informativne materiale, imamo svojo spletno stran, vsako leto pa obeležimo tudi svetovni dan osteoporoze. Z odgovornimi si še vedno prizadevamo doseči dogovor, da bi bilo merjenje kostne gostote brezplačno za vse ženske po 65. letu in moške po 70. letu starosti, ki imajo povečano tveganje za osteoporozo.

Pomembno vlogo v našem razvoju so imele in še vedno imajo prve in sedanje predsednice društev in njihove najožje sodelavke – prostovoljke, ki skrbijo za zdravje in dobro počutje našega članstva. Zavedamo se, da vsega ne bi zmogli sami. Brez pomoči in sodelovanja državnih in lokalnih institucij, brez sponzorjev in donatorjev in predvsem naših zdravnikov bi težko dosegli zastavljene cilje. Mnogi so nam v teh letih pomagali. Preveč jih je, da bi jih naštevali, zato raje vsem skupaj le prisrčna hvala. Ni pa bila pomembna samo denarna pomoč, veliko sta veljali in še veljata tudi strokovna in moralna podpora. Pa razumevanje za naše težave in besede vzpodbude takrat, ko jih potrebujemo.

Zavedamo se, da smo dosegli uspehe, vendar vsega, kar želimo, še nismo uspeli narediti. Še precej dela nas čaka v naslednjih ... recimo desetih letih. Ampak tako je tudi prav, saj nočemo tega, kar pravi Alojz Gradnik: *»Cilj je izpolnjen, pot je dokončana.«* S svojim delom bomo nadaljevali, saj vemo, da naše poslanstvo še zdaleč ni končano. Doseči hočemo, da bi prebivalci – tako stari kot mladi, moški in ženske – za svoje zdravje skrbeli že takrat, ko so kosti zdrave in bi tako bolezen premaknili v pozno starost ali jo celo preprečili. Želimo si tudi večje podpore tistih, ki odločajo o naših pravicah, in hočemo, da nas bo v prihodnje še več. Kajti skupaj bomo še močnejši in še bolj prepoznavni.

Naj zaključim z verzi Srečka Kosovela: *»Nesem sončnico na rami, v njej so zlata, zlata zrna, sončnica se je nagnila, o, da ne bi se zlomila!«*

Duša Hlade - Zore

Jesenske radosti in minljivosti

V Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije bomo 22. novembra 2000 praznovali 10. obletnico delovanja. V oktobru potekajo številne aktivnosti ob svetovnem dnevu osteoporoze, med drugimi veliko vseslovensko srečanje društev v Novi Gorici. Za nami sta svetovni kongres o osteoporozi v Firencah, svetovna konferenca Desetletja gibal v Lundu na Švedskem, dve predavanji, računalniški tečaj o urejanju spletnih strani in delavnica merjenja mineralne kostne gostote z ultrazvokom. Zveza ima tudi nov logotip, ki pa vam ga bomo razkrili v prihodnji številki.

Poleg lepih stvari pa se včasih zgodijo tudi manj prijetne - takšne, za katere bi si želeli, da jih ne bi bilo ...

V spomin Anici Justin

V Društvu bolnikov z osteoporozo Jesenice smo se v petek, 1. oktobra 2010, na pokopališču v Lescah poslovili od prve predsednice društva, gospe Anice Justin.

Anica je s svojim entuziazmom in močno voljo skupaj z nekaj prijateljicami orala ledino in leta 2000 ustanovila društvo bolnikov z osteoporozo na Jesenicah. Ob svoji družini s tremi otroki in redni službi je imela vedno dovolj energije in časa, da je prisluhnila članicam in članom društva in jim po svojih najboljših močeh pomagala. Bila je tudi organizatorka osrednje proslave slovenskih društev za osteoporozo ob svetovnem dnevu osteoporoze na Bledu leta 2003. Predsednica je ostala do leta 2004, nato pa je bila še vedno aktivna v upravnem odboru, pri izvedbah piknikov, zborih članov in ultrazvočnih meritvah kostne gostote. Vse, dokler ni zbolela.

ANICI HVALA!
Po njeni zaslugi DBO Jesenice živi in trudili se bomo, da bo živelo naprej, z njim pa tudi spomin nanjo.

Nuša Ražman
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Iz vsebine

Uvodnik

Iz pisarne Zveze

Zdravje in medicina
- Zlomi vretenc

Intervju
- Mojca Senčar

Zdravstvenovzgojni kotiček
- Preveč soli škodi

Zdravo in okusno
- Vonj po koroški košti

Priloga
- Bolezni ven

Strokovnjak svetuje
- Kaj storiti, ko pozabimo vzeti zdravilo

Živeti z osteoporozo
- Berta Podbrežnik s Prevalj

Iz naših društev
- Jubilej kranjskega društva
- Obisk na Koroškem
- Telovadba z osteoporozo
- Upor Ljubljančank proti Roziki in Poroziki
- Novo društvo v Mariboru
- Včasih se pravljice tudi zgodijo

Vesele urice
- Piknik ob zaključku sezone
- Aktivni dopust na Lošinju

Za vse in za vsakogar
- Zgodba Milice Pukl

Zlomi vretenc pri osteoporozi

Maja Živec Kozlevčar, dr. med [Foto: osebni arhiv]

Letošnji svetovni dan osteoporoze je posvečen zlomom vretenc, najpogostejšim zlomom zaradi krhkih kosti. Zlomi pogosto ostanejo neodkriti in zato tudi brez prave zdravniške obravnave – po izračunih Mednarodne fundacije za osteoporozo naj bi bili vretenčni zlomi spregledani pri kar polovici bolnikov. Čeprav večina vretenčnih zlomov povzroča nelagodje in bolečino, ju bolniki ne jemljejo resno, tako sami kot zdravniki pa pogosto postavijo napačno diagnozo: da gre za običajne bolečine v hrbtu ali da so slednje posledica artritisa oziroma prevelikega mišičnega napora. Ravno zgodnja diagnoza in zdravljenje pa sta ključnega pomena pri preprečevanju nadaljnjih zlomov. Zato ne gre spregledati sporočila letošnjega svetovnega dne osteoporoze, ki se glasi: »Ne prezrite znakov vretenčnih zlomov«. To so znižanje telesne višine, bolečine v hrbtu in grba.

Osteoporoza je bolezen, ki poteka tiho, brez znakov, tako da njene prisotnosti brez meritve mineralne kostne gostote ne moremo ugotoviti. Da smo zboleli, postane očitno šele ob zlomu. Kost je najtrdnejši del telesa, ki vzdrži pritisk velikih sil. Pri zdravem človeku praviloma prej pride do poškodbe vseh drugih tkiv, preden se zlomi kost. Pri osteoprozi pa je drugače – najprej popusti prav kost, čeprav je bila sila, ki je delovala na telo, majhna. Tako pride do zloma zapestja že ob lovljenju ravnotežja, kolk se lahko zlomi že prej, preden človek pade na tla – brez kakršnekoli poškodbe. Vretence se sesede že ob kihanju ali kašljanju. Zlom zapestja ali kolka odkrijemo takoj, saj je bolečina huda, s prizadeto okončino pa ne moremo gibati in si pomagati.

Pri zlomih vretenc je drugače. Najpogosteje je edini znak zloma bolečina v hrbtu ali ledvenem delu, ki nastane nenadoma ob dvigu bremena, kašljanju, kihanju ali celo brez razloga (obračanje v postelji). Je lahko zelo huda ali pa zmerna, ponavadi je omejena na prsni ali ledveni del hrbtenice, brez širjenja v noge in brez mravljinčenj po udih ali motenega občutka za dotik. Olajša jo počitek, ležanje v razbremenjenem položaju, poslabša pa že navadno sedenje ali stanje. Znake je lahko zamenjati za lumbalgijo – to je prizadetost medvretenčne ploščice. Za kaj v resnici gre, ugotovimo le z rentgenskim slikanjem. Večkrat pa se zgodi, da se to ne opravi ali pa se ob odčitavanju rentgenskih posnetkov zlom spregleda, zato je skoraj 50 % zlomov vretenc neodkritih. Posledično je tudi zdravljenje osteoporoze neustrezno ali celo izostane.

Zlomi vretenc na kratko:

- Ženske pri petdesetem letu imajo 16-odstotno verjetnost, da se bodo srečale z zlomom vretenc, pri moških je tveganje manjše.
- Pri ženskah po 65. letu starosti, ki so že imele zlomljeno vretence, je verjetnost za naslednji zlom kar 25-odstotna. Ta se lahko s pravilnim zdravljenjem zmanjša za polovico.
- Zlomi vretenc povzročajo bolečino v hrbtu, znižanje telesne višine, spremembo drže telesa, slabšo gibljivost in celo otežujejo dihanje. Vplivajo tudi na kakovost življenja, saj lahko porušijo pozitivno samopodobo in samozavest bolnika, podobo telesa in pripomorejo k večji verjetnosti za depresijo.
- Incidenca oziroma verjetnost vretenčnih zlomov narašča s starostjo.
- Izračunano je, da je le ena tretjina vseh zlomov deležna klinične obravnave. Neodkrivanje vretenčnih zlomov je svetovni problem – največ, približno 46 %, jih spregledajo v Latinski in Severni Ameriki, v Evropi, Južni Afriki in Avstraliji jih ostane nezdravljenih približno 29 %.

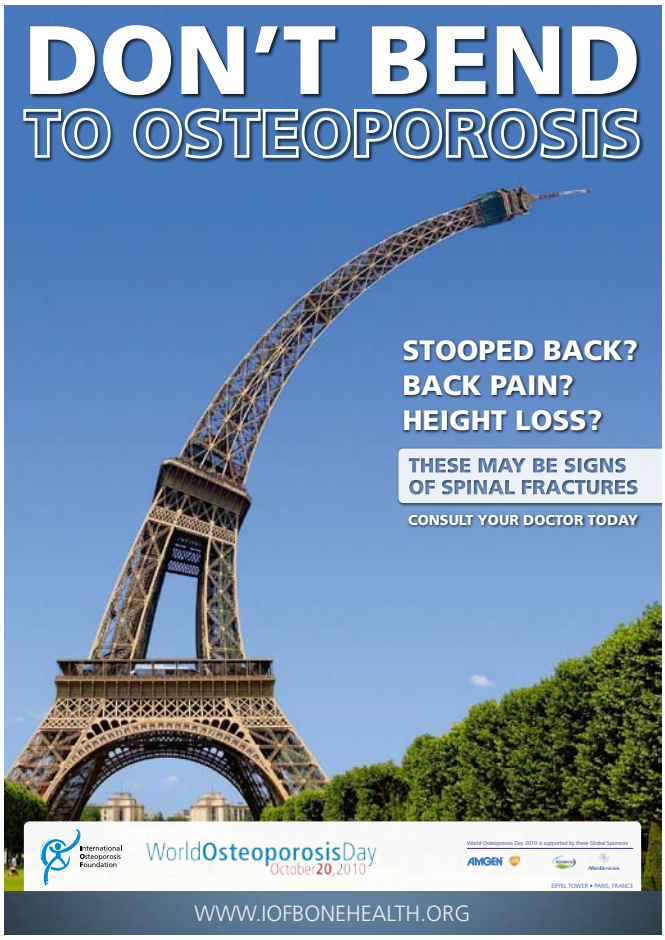
Vretence se lahko zlomi na več načinov: lahko se povsem sesede celotna ploskev po celem obodu enakomerno, tako da se zniža celotna višina telesa vretenca; lahko pa se sesede le sprednja ali zadnja stran in tako dobi vretence namesto valjaste oblike trikotno. To povzroči spremembo krivin hrbtenice - nastane grba. Ker je ob sesedenju telesa vretenca zadnji del hrbtenice (stranski odrastki in vretenčni lok) nepoškodovan, ni nevarnosti za premik zlomljenih delov. Tako je tudi manj verjetno, da bo prišlo do poškodbe hrbtenjače ali živcev, ki izhajajo iz hrbtenice v tem delu.

Zdravljenje lahko poteka konzervativno – počitek, analgetiki, nošenje tritočkovnega steznika in fizikalna terapija (magnetoterapija, interferenčni tokovi). Možno pa je tudi operativno zdravljenje z vertebroplastiko in balonsko kifoplastiko, kar je dosegljivo tudi pri nas. Pri obeh metodah gre za korekcijo višine vretenca z vbrizgavanjem posebnega cementa v prizadeto vretence. Pri vertebroplastiki se v zlomljeno vretence vbrizga le cement, pri kifoplastiki pa se najprej vstavi balonček, v katerega se nato vbrizga cement. Poseg poteka v lokalni anesteziji z malo debelejšo iglo, je nekoliko boleč, po njem pa gre pacientka lahko takoj domov.

Ob konzervativnem zdravljenju je posledice zloma največkrat sprememba drže, ki pri pacientki povzroči slabo samopodobo. Pojavijo se tudi težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil, zmanjša se vidno obzorje, pogostejši so padci in zaletavanja. Ker se zmanjša tudi prostornina prsne ali trebušne votline, se lahko pojavijo težave s srčnožilnim sistemom in prebavili. Pogosto sta prisotna občutek napihnjenosti in napetosti ter zaprtje.

Stanje je lahko slabše, če so oslabele tudi mišice, ki omogočajo vzravnano držo trupa. Ob spremembi krivin hrbtenice pride do dodatnega raztega mišic, ki lahko popolnoma popustijo in s tem še poslabšajo držo. Tako se pacientka popolnoma sključi, poravna se lahko le še pri ležanju. Zaradi tega ne zmore stati niti 10 minut v pokončni drži, kaj šele opravljati vsakodnevna opravila ali hoditi. Temu se priključijo tudi težave s požiranjem hrane in sline, z dihanjem in govorjenjem.

Da do tega ne bi prišlo, je nujno opozarjati pacientke na redno opravljanje vaj za krepitev trebušnih in hrbtnih mišic. Priporočljivo je izvajati vsaj 10 različnih vaj. Vsako vajo je potrebno ponoviti dvajsetkrat v treh ciklusih – skupaj torej 60 ponovitev vsake vaje z obvezno vmesno pavzo. Ob tem je potrebno pri vsaki vaji vedno zadržati končno pozicijo vsaj 5



Plakat ob svetovnem dnevu osteoporoze 2010

sekund. Le tako lahko trdimo, da mišice resnično krepimo, ne le raztegujemo.

Dnevno naj vadba teh mišic traja vsaj pol ure. Poleg tega pa močno priporočamo tudi hojo, kolesarjenje in plavanje. Vaje za krepitev mišic rok in nog in vaje za ravnotežje preprečujejo nerodnosti in z njimi povezane padce in morebitne zlome.

Menim, da ni dovolj vedenje, da osteoporoza obstaja in da smo na tekočem s tem, kako se obnašajo naše kosti v pomenopavzalnem obdobju. Potrebno je že prej aktivno skrbeti za to, da ostanejo naše mišice močne, da razbremenijo hrbtenico in preprečijo zlom vretenc. Močne noge in roke ter dobri refleksi poskrbijo, da ne postanemo nerodni in da zmanjšamo možnost za padce.

Maja Živec Kozlevčar, dr. med., specialistka fiziatrije in rehabilitacijske medicine, Ambulanta za osteoporozo Medicus

»Skrb za zdravje je naša dolžnost«

Prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica društva Europa Donna

Mojca Senčar [Foto: osebni arhiv]

Mojca Senčar je tista prijetna gospa, ki ne kaže svojih let, med mnogimi slovenskimi ženskami je sinonim za upanje in zgled za aktivno tretje življenjsko obdobje. Je predsednica slovenske Europe Donne, združenja za boj proti raku dojk. Tudi sama je pred skoraj tremi desetletji zbolela za to boleznijo, zato so njeni nasveti, predavanja in pomoč toliko bolj dobrodošli. Leta 2005 je bila zaradi svojih zaslug, poguma in požrtvovalnosti izbrana za Slovenko leta.

Najprej reciva nekaj o aktualnih razmerah v zdravstvu, ki niso občudovanja vredne. Kako kot upokojena zdravnica vidite organiziranost našega zdravstva? Je res tako slabo, da so se morali tudi onkološki bolniki bati, da ne bodo deležni pravočasne obravnave in zdravljenja?

Trenutne razmere v zdravstvu zagotovo niso rožnate. Zdravje je na lestvici naših vrednot zelo visoko, zato so ob vsaki težavi, ki se pojavi v zdravstvenem sistemu, zaskrbljeni prav vsi: zdravi in bolniki. Neprestano vznemirjanje javnosti samo s slabostmi zdravstvenega sistema, ob tem pa se zamolči vse dobro, je slabo za celotno družbo, ne samo za onkološke bolnike.

Kje vidite rešitev zapletov med zdravniki, zdravstvenimi sindikati in vlado? Je res problem le plačilo nadur?

Slovenci imamo največ problemov v komunikaciji, v spoštovanju in upoštevanju drugega mnenja. Predvsem pa le stežka sedemo za skupno mizo, se strpno pogovarjamo, dogovorimo in se dogovorov držimo. Plačilo nadur je samo en problem.

Že deveto leto vodite združenje Europa Donna. Kaj je vaše glavno poslanstvo?

Slovenska Europa Donna je ena izmed 45 članic Evropske zveze Europe Donne. Naše največje poslanstvo je osveščanje o raku dojk, najpogostejšem raku pri ženskah, za katerim v Sloveniji letno zboli okrog 1100 žensk, približno 400 jih umre. Vendar je rak dojk dobro ozdravljiva bolezen, če je odkrit zgodaj. Zato je tako pomembno, da se s to boleznijo seznanijo že dekleta v poznih najstniških letih in začnejo z rednim mesečnim samopregledovanjem dojk. S tem bi morale ženske nadaljevati do konca življenja. Po 50. letu pa še enkrat na dve leti opraviti presejalno mamografijo. Za večjo osveščenost predavamo po Sloveniji, imamo svetovalne telefone, prirejamo seminarje, štirikrat letno izdajamo naše Novice. Pritiskamo na zdravstvene politike, da bi po vsej Sloveniji čim prej zaživel državni presejalni program za zgodnje odkrivanje raka dojk DORA in da bi bili imenovani centri za zdravljene raka dojk po evropskih strokovnih smernicah. Naša

največja naloga pa je pomagati ženskam prebroditi težave, ki jih prinese rak dojk. Jim pomagati pri celostni psihofizični rehabilitaciji, pri vračanju v delovno in socialno okolje po bolezni. Pa ne samo njim, tudi njihovim svojcem. To je le nekaj naših nalog.

Slovenija je kar visoko na lestvici incidence raka dojk, po dobi preživetja smo se približali evropskemu povprečju, a strokovnjaki pravijo, da ga bomo težko presegli. Ali kljubuje temu slaba osveščenost žensk (in moških) ter prepozen obisk pri zdravniku ali gre vzroke iskati kje drugje?

Slovenija je v Evropi nekje na sredini po zbolevanju za rakom dojk. Preživetje je nekoliko slabše od evropskega povprečja. Zagotovo je za to več razlogov: slabša osveščenost, saj še vedno pride 50 odstotkov žensk prvič k zdravniku prekasno. Še vedno ne živi program DORA po vsej Sloveniji, še vedno nimamo imenovanih zdravstvenih institucij za zdravljenje po evropskih strokovnih smernicah.

Kako je zaživel državni program presejanja za raka dojk - DORA in kakšen je odziv žensk?

Državni program DORA trenutno teče v Ljubljani z okolico, v Trbovljah, Hrastniku in Zagorju. V Ljubljani je odzivnost visoka, veliko slabša je na žalost v Zasavju. Ljudje se vse premalo zavedamo, da je skrb za zdravje naša dolžnost.

Tudi sami ste se pred skoraj 30. leti soočili z diagnozo rak dojke. Kje ste v najtežjih trenutkih svoje bolezni črpali moč?

Čeprav sem že 17 let delala kot zdravnica na Onkološkem inštitutu, me je spoznanje, da sem zbolela za rakom dojk, močno prizadelo. A sta črne misli hitro premagali volja in veselje do življenja. Pa še srečo imam.

V okviru Europe Donne svetujete bolnicam po telefonu. Kolikokrat na dan vam zazvoni in kakšno pomoč potrebujejo bolnice najpogosteje?

Moj telefon pogosto zvoni, veliko je tudi osebnih srečanj na Europi Donni. Vendar se ljudje res obračajo v stiskah. Še tako dober strokovnjak ne more nadomestiti našega dela, tako kot mi ne moremo in ne želimo nadomeščati strokovnjakov.

V oktobru ne praznujemo le osteoporoznice, oktober je tudi mesec boja proti raku žensk. Kakšne aktivnosti pripravljate ob tej priložnosti?

Mesec oktober je tudi za nas živahen. S tradicionalnim tekom in hojo začnemo že v septembru v Ljubljani, v oktobru pa nadaljujemo v Mariboru. Poseben dan je 15. oktober, ki ga letos Evropa že tretjič praznuje kot »dan zdravih dojk«. Sicer pa je naša pomembna akcija »roza ni zgolj poza«; gre za osveščanje mladih o raku dojk. Z njo želimo vzpodbuditi tudi njihovo kreativnost pri osveščanju o bolezni.

Že na prvi pogled se vidi, da vzorno skrbite za svoje zdravje in telo. Kakšen je vaš dnevni prozdravstveni tretma in kje črpate energijo za vsa vaša prizadevanja, delo in neštete aktivnosti?

Prepričana sem, da je skrb za zdravje dolžnost vsakega posameznika. Ta pa vključuje vsakodnevno telesno aktivnost, zdravo prehrano, vzdrževanje primerne telesne teže, izogibanje kajenju in pretiranemu pitju alkohola, veselje do življenja, izogibanje slabi volji in zameram. Pomembno pa je tudi, da se udeležujemo vseh preventivnih presejalnih programov, kot so: DORA, ZORA in SVIT. Če pa nas telo opozarja, da je z nami nekaj narobe, ne smemo odlašati z obiskom pri svojem družinskem zdravniku.

Nekje sem prebrala, da je bila postati zdravnica že vaša otroška želja. Ste se med vašim več kot 35-letnim delom na onkološkem inštitutu kdaj pokesali nad to uresničeno željo? Je bilo delo težko, predvsem mislim s psihičnega vidika?

Že kot otrok sem sodelovala pri domačem prazniku – kolinah. Želela sem postati kirurg. Postala sem zdravnica, vendar sem se odločila za anesteziologijo, saj po lastni presoji nisem imela sposobnosti za kirurgijo. 36 let sem delala na onkologiji. Če bi se še enkrat odločala, bi se odločila enako. Anesteziologija je izjemno lepa veja medicine, v kateri moraš dobro poznati velik del medicine. Je zelo zahtevna. Človeku lahko pomagaš od začetka bolezni, pa tudi takrat, ko ga kot član tima za paliativno medicino spremljaš, ko je izgubil boj z boleznijo.

Končajva na našem zelniku. Pravijo, da je osteoporoza tiha bolezen, ki jo lahko pravočasno odkrijemo le z merjenjem mineralne kostne gostote. Ste mogoče tudi sami opravili to meritev in kakšen je bil rezultat?

V starejših letih bi ženske in moški morali pomisliti tudi na svoje okostje, saj se osteoporoza lahko tiho priplazi, čeprav zdravo živimo. Meritve kostne gostote sama opravljam redno. Imela sem začetno osteopenijo, ki se je po kalcijevih tabletah in kapljicah vitamina D_3 izboljšala.

Hvala za vprašanja in dobre želje vašemu združenju, ki opravlja pomembno delo v slovenskem prostoru.

Nataša Bucik Ozebek

Preveč soli škodi

Ali veste, da človek dobi za ves dan dovolj soli že samo s koščkom pice ali s petimi rezinami salame oziroma z dvema kosoma kruha? Sodeč po rezultatih raziskave, ki so jo opravili v okviru programa CINDI, večina Slovencev tega ne ve, saj z našim načinom prehranjevanja kar za približno 150 odstotkov presegamo zgornjo mejo še varnega dnevnega vnosa soli. Ta meja po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije znaša do 5 g soli dnevno, prekoračenje te količine pa že predstavlja tveganje za zdravje.

Kar nekaj milijonov let so naši predniki uživali hrano z manj kot 0,25 g soli dnevno. V živilih samih, torej nepredelanih, je bilo namreč dovolj soli, da so se sesalci lahko razvijali tudi daleč stran od obmorskih območij. Vseeno pa je ta kemijska snov igrala pomembno vlogo v razvoju civilizacij, in sicer pri konzerviranju živil. Kitajska ljudstva so pred približno 5000 leti ugotovila, da se ribe ali meso lahko ohranijo za daljše časovno obdobje, če jih potopijo v slano raztopino. Sol je zaradi tega in podobnih načinov uporabe postala ena najbolj cenjenih dobrin na svetu. Ker je bila pridelava soli na začetku zelo draga, je veljala za razkošno dobrino. Zaradi pomembne vloge pri konzerviranju živil so jo vse bolj uporabljali in se nanjo vse bolj navajali tudi v drugi hrani.

Dokazano je, da je prekomeren vnos soli in s tem natrija pomemben prehranski dejavnik tveganja za zdravje. Prekomeren vnos natrija je pomemben vzrok za povišan krvni tlak, ta pa za možgansko kap. Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti v svetu; 80 % teh smrti pripisujejo povišanemu krvnemu tlaku, kajenju in povišanemu holesterolu. Od naštetih vzrokov pa je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti.

Ali veste?

- Odrasel človek potrebuje dnevno le 1,4 g soli (500 mg natrija). Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je 5 g soli (3 g za otroke), kar vključuje tudi sol, ki je že vsebovana v živilih.
- Slovenci samo z živili, ki jih kupimo v trgovini, zaužijemo povprečno 6 g soli dnevno in s tem že presežemo zgornjo mejo – 5 g. Skupaj pa odrasli dnevno zaužijemo povprečno 12,4 g soli.
- Ena pica vsebuje kar okrog 12 g soli. To pomeni, da s celotno pico za več kot dvakrat presežemo zgornjo, še varno dnevno zaužito količino soli.
- Nujno potrebno sol zagotovimo že s skrbno izbrano nesoljeno ali zelo malo soljeno hrano.

Zakaj je sol lahko škodljiva?

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka, ki lahko povzroči možgansko kap, bolezni srca in ožilja. Prekomeren vnos soli je povezan tudi z želodčnim rakom, **osteoporozo**, astmo, ledvičnimi kamni, z debelostjo in s sladkorno boleznijo.

Kako zdravo uživati v soli?

Uživajte živila z manjšo količino soli. S 5 dag mesnega izdelka, ki vsebuje 0,85 g (850 mg) natrija/100 g, zaužijete 1,1 g soli. Če izberete manj slano živilo, na primer kosmiče za zajtrk brez dodatkov, ki vsebujejo 0,1 g (100 mg) natrija/100 g, s 5 dag izdelka zaužijete le 0,1 g soli.

Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo izredno veliko soli, kot so: prekajeno meso, suhomesnati izdelki, klobase, salame in hrenovke, mesne konzerve, slan kruh in krušni izdelki, nekatere vrste sirov, predpripravljene jedi, hitra hrana in slani prigrizki.

Literatura o osteoporozi

Če bi o osteoporozi radi izvedeli še kaj več, vam v branje in pregled ponujamo nekaj zanimivih knjig o osteoporozi:

- **Vse, kar moram vedeti o osteoporozi**, avtor Tomaž Kocjan, izdalo Slovensko osteološko društvo leta 2003
- **Aktivni pristop in pomen fizioterapije pri zdravljenju osteoporoze,** avtorica Aleksandra Ekart Buček in drugi, izdal Univerzitetni klinični center Maribor leta 2009
- **Ustavite osteoporozo, preden ona ustavi vas: zdrave kosti za zdravo življenje,** izdalo Slovensko osteološko društvo leta 1997
- **Zlomi zaradi osteoporoze,** urednik Radko Komadina, izdala Služba za raziskovalno delo in izobraževanje Splošne bolnišnice Celje in Društvo travmatologov Slovenije leta 1999

Pri nakupu živil vedno preberite deklaracijo in preverite, koliko soli oziroma natrija vsebujejo. Pri kuhanju in pri mizi soli ne dodajajte kar iz navade, ne da bi jed prej poskusili. Še bolje: namesto soli kot začimbe, začnite odkrivati in uporabljati sveže, suhe in zamrznjene začimbe ter dišavnice, ki obogatijo vonj in okus jedi; izbor je navdušujoč in njegova pestrost neskončna! Z njihovo uporabo se zlahka izognete čezmernemu soljenju, uporabi jušnih kock in pripravljenim dodatkom jedem.

Tudi kadar se prehranjujete zunaj doma, lahko izbirate jedi z manjšo vsebnostjo soli. V restavraciji prosite, da vam jedi solijo manj kot po navadi, in se pozanimajte o tem, ali kuharji za pripravo jedi uporabljajo predpripravljene izdelke (konzerve, koncentrate …). Izberite jedi s čim več svežimi živili.

Deklaracije in navedbe količine soli

Kar nekaj živil iz ponudbe v naših trgovinah že ima navedeno vsebnost soli (natrija).
Običajne oznake za vsebnost soli v živilih:

- miligrami natrija (Na) v 100 gramih živila: mg Na/100 g ali na težo izdelka;
- grami natrija v 100 gramih živila: g Na/100 g ali na težo izdelka;
- grami soli (NaCl ali angl. salt) v 100 gramih živila: g NaCl ali salt/100 g ali na težo izdelka

Za pretvorbo količine natrija v količino soli v živilu (NaCl - natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5. Pozorni bodite tudi na enote – miligrami (mg) pomenijo 1.000-krat manjšo enoto kot grami.

Ocenjene vrednosti za dnevni vnos, ki še ne predstavlja tveganja za zdravje

Ta količina soli predstavlja še primeren in zdravstveno ustrezen vnos, ki ne pomeni tveganja za zdravje. V primeru uživanja natrija vsakodnevna dolgoročna prekoračitev teh vrednosti predstavlja pomemben in dokazan dejavnik tveganja za povišan krvni tlak ter druga stanja (bolezni), povezana s prekomernim uživanjem natrija oz. soli.

Starost	Natrij (mg/osebo/dan)	Sol (g/osebo/dan)
do 1 leta*	do 400	do 1
1–3 let*	do 800	do 2
4–6 let*	do 1.200	do 3
7–10 let**	do 1.600	do 4
mladostniki in odrasli***	do 2.000	do 5

*Povzeto po: FSA, 2003
**Povzeto po: FSA, 2003 in Ref. vrednosti za vnos hranil (D-A-CH), 2008
***Povzeto po: WHO, 2003 in Ref. vrednosti za vnos hranil (D-A-CH), 2008

Podporniki akcije Preveč soli škodi so UKC Pediatrična klinika Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ministrstvo za zdravje, Zveza potrošnikov Slovenije, Inštitut Jožef Stefan Ljubljana. Več o akciji in zdravem prehranjevanju brez odvečne soli najdete na spletni strani www.nesoli.si.

Cirila Hlastan Ribič, Lidija Vertnik

Vonj po koroški košti

Članice Koroškega društva za osteoporozo izjemno rade kuhajo in pečejo, so prave poznavalke zelišč in vedno polne nasvetov o kuhi. Mežičanke, denimo, na svojih rednih kavicah dvakrat tedensko večino časa klepetajo o receptih, o posrečenih in ponesrečenih poskusih peke peciva in si izmenjujejo izkušnje. Bralkam in bralcem Sončnice pa tokrat v pokušino ponujajo nekaj pristne koroške hrane. Želijo vam dober tek!

Foto: Wikimedia Commons

Foto: Tomo Jeseničnik

MEŽERLI

Sestavine za 4 osebe:

- *0,6 kg telečjih ali svinjskih pljučk*
- *0,2 kg starega belega kruha*
- *0,5 žličke majarona*
- *sol, poper, timijan*
- *2 jajci*
- *1,5 dl mleka*
- *2 čebuli (približno 150 g)*
- *80 g masti*
- *0,25 dl sladke smetane*
- *0,25 dl kisle smetane*

Čas priprave: 2 uri

Postopek: Pljučka pečemo 1 uro, nato pa ohlajena zmeljemo. Kruh narežemo na kocke in namočimo z mlekom. Nasekljano čebulo prepražimo toliko, da porumeni, in jo dodamo pljučkom. Premešamo, dodamo kruh in 1 jajce ter začimbe. Ponovno vse premešamo. Maso položimo v pomaščen pekač in jo prelijemo z mešanico iz pol decilitra mleka, 1 jajca in smetane. Pečemo 30 minut na 200 °C.

AJDOVI ŽGANCI

Sestavine za 4 osebe:

- *0,3 kg ajdove moke*
- *1 l vode*
- *sol (po okusu)*
- *60 g masti z ocvirki*

Čas priprave: 1 ura

Postopek:
Ajdovo moko stresemo v slan krop in pokrijemo. Ko dobro prevre, naredimo s kuhalnico v sredini luknjo, da se bolje prekuha. Vre naj počasi ½ ure, nato odlijemo nekaj žgančevke (voda, v kateri se kuhajo ajdovi žganci), vsebino v loncu pa zmešamo. Če so žganci presuhi, dodamo še malo žgančevke. Med mešanjem prilijemo še malo vroče masti, nato jih pokrijemo in pustimo stati 10 minut. Potem jih nadrobimo v skledo in zabelimo z ocvirki. Poleg ajdovih žgancev lahko ponudimo kislo mleko.

HRENOVA OMAKA

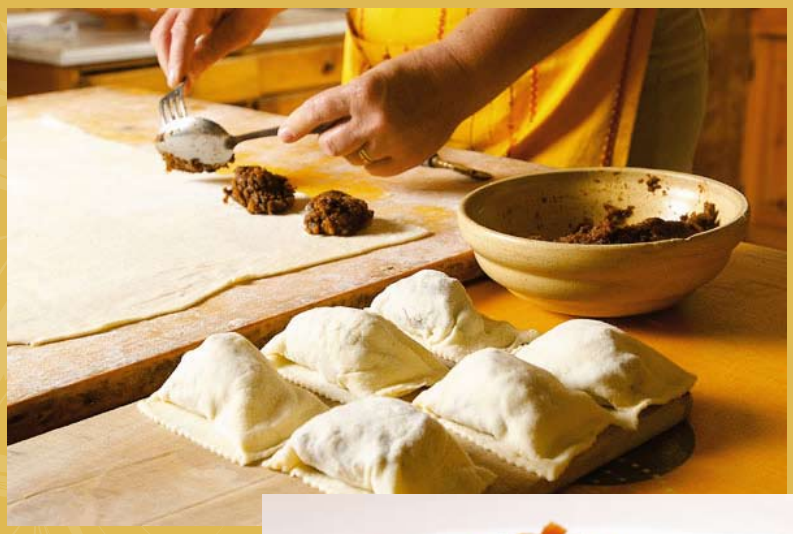
Sestavine za 4 osebe:

- *0,4 kg starega belega kruha*
- *1,2 l goveje juhe za zalivanje*
- *4 dl hrena*
- *2 dl kisle smetane*
- *sol po okusu*

Čas priprave: 2 uri

Postopek:
Kruh narežemo na majhne kocke, ga prelijemo z vročo juho in pustimo, da se razmoči. Nato dodamo hren, kislo smetano in sol po okusu. Po potrebi lahko maso razredčimo. Kot prilogo ponudimo pražen krompir.

KVOČEVI NUDLNI



Rezančno testo:
- *500 g moke*
- *1 jajce*
- *1 žlica olja*
- *ščepec soli*

Nadev:
- *250 g suhih hrušk*
- *1 jajce*
- *na kocke zrezan bel kruh*
- *sladkor po okusu*
- *1 žlica hruškovega žganja*

Foto: Tomo Jeseničnik

Postopek:
V skledo presejemo moko, dodamo jajce, olje in ščepec soli ter zamesimo gladko testo. Ovijemo ga s prozorno folijo in pustimo počivati 30 minut.
Suhe hruške pristavimo v hladni vodi, zavremo in skuhamo do mehkega (glej tudi izboljšanje). Kuhanim odstranimo pečke, nato jih zmeljemo ali zelo drobno narežemo.

Pristavimo posodo z vodo, v kateri bomo kuhali žepke. V skledi zmešamo suhe hruške, jajce, sladkor po okusu in žganje, potem pa dodamo toliko na kockice zrezane sredice belega kruha, da dobimo gost nadev, ki obdrži obliko.

Spočito testo na blago pomokani delovni površini tanko razvaljamo v pravokotno obliko. Na testo položimo kroglice iz nadeva v razmaku dveh, treh prstov . S kolescem odrežemo kos testa, s katerim prekrijemo nadevani del. Robove dobro stisnemo, da se zlepijo, hkrati pa iztisnemo zrak. Nazadnje s kolescem izrežemo posamezne žepke (nudlne). Pripravljene žepke položimo v krop, v katerem jih počasi kuhamo 10 do 15 minut. Kuhane s penovko predenemo v segreto skledo.

Serviranje:
Žepki z nadevom iz suhih hrušk ali po koroško kvočevi nudlni so jed, ki jo lahko ponudimo na dva načina. Če smo jih pripravili za toplo predjed ali prilogo, sladkor opustimo, žepke pa zabelimo s segretimi ocvirki, za sladico pa jih potresemo z na maslu prepraženimi drobtinami in s sladkorjem (v prahu). Če je le mogoče, beli sladkor nadomeščamo z rjavim, z medom ali javorovim sirupom.

Izboljšanje:
Če imamo čas, lahko oprano suho sadje namočimo v vodi čez noč. Tako pride še bolj do izraza neponovljiva aroma svežega sadja. Sadje nato odcedimo in narežemo, voda, v kateri smo ga namakali, pa postane osvežujoč, vitaminsko bogat napitek.
Sladkorju, s katerim potresemo sladko različico žepkov, dodamo ščep cimeta.

Pojasnilo:
Núdlni je koroško narečno poimenovanje za vrsto testenih žepkov oziroma krapcev (žlikrofov), pa tudi za posebne vrste štrukljev. Na Koroškem so namreč pravi mojstri v pripravi nudlnov, ki se razlikujejo po različnih nadevih in dveh temeljnih tehnologijah. Tako so kvóčevi ali klóčevi dobili ime po nadevu iz suhih hrušk, ki jih na Koroškem imenujejo kvóce (Mežiška dolina).

Zanimivosti:
Žepki z nadevom iz suhih hrušk ali kvočevi nudlni so bili včasih jušni vložek, ki so jih ponudili kar v vodi, v kateri so jih skuhali. Kuhani jedi so na koncu primešali zabelo iz masti ali pa grumpov (ocvirkov).

Naprej k zdravju

ZELENE DOLINE

LCA probiotični jogurti združujejo najboljše za zdrav vsakdan:

- **probiotični kulturi** *Lactobacillus acidophilus La-5®* in *Bifidobacterium BB-12®*, ki pomagata vzdrževati zdravo črevesno mikrofloro,
- **prehranske vlaknine Beneo**, ki je najbolj raziskan prebiotik, kar pomeni, da ne le ugodno vpliva na prebavni sistem, ampak spodbuja tudi rast in delovanje probiotičnih kultur,
- **nizko vsebnost maščob,** kar označujemo z znakom varovalnih živil, ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter
- narejeni so **iz mleka**, ki ga **odkupujemo na domačem odkupnem področju.**

LCA sadni in žitni probiotični jogurti **ne vsebujejo umetnih sladil ter barvil**, medtem ko je **LCA probiotični jogurt* najbolj prodajni probiotični jogurt v Sloveniji!**

*Vir: panel maloprodaje Memrb za obdobje junij/julij 2009 do april/maj 2010 za LCA probiotični jogurt, brez sadnega dodatka.

www.zelenedoline.si

Mlekarna Celeia, d.o.o. | Afriška vas 9a | 3301 Petrovče

Kaj storiti, ko pozabimo vzeti zdravilo proti osteoporozi

Pri jemanju tablet moramo biti natančni in skrbni. Zdravniki in farmacevti namreč poudarjajo, da le redno in dosledno jemanje zdravil izboljša naše zdravstveno stanje. Če pa se nam kljub temu zgodi, da zdravilo pozabimo vzeti, pogosto ostanemo v zadregi, kako ravnati. Vzeti dvojni odmerek ali ne, vzeti zdravilo, takoj ko se nanj spomnimo, ali počakati na običajno uro? Zbrali smo priporočila, kako ravnati, kadar pozabimo vzeti katero izmed zdravil za osteoporozo.

Tablete **fosavance** (učinkovini alendronska kislina in vitamin D_3) bolniki jemljejo enkrat tedensko na tešče. Če pozabite vzeti odmerek zdravila fosavance, vzemite tableto naslednje jutro, ko se na to spomnite, ne vzemite pa dveh tablet na isti dan. Nato nadaljujte z jemanjem ene tablete enkrat na teden, kot ste prvotno načrtovali, torej na vaš izbrani dan. Pomembno je, da fosavance jemljete tako dolgo, kot vam je predpisal zdravnik, saj zdravilo zdravi osteoporozo le, če ga redno jemljete. Enako ravnate tudi v primeru, če pozabite vzeti zdravilo **fosamax**, ki vsebuje alendronsko kislino.

Zdravilo **forsteo** (učinkovina teriparatid) si bolniki z osteoporozo injecirajo enkrat dnevno oziroma po navodilu zdravnika. Če ste pozabili ali pa ne morete uporabiti zdravila ob vaši običajni uri, si ga injicirajte, kakor hitro morete, še ta dan. Proizvajalci opozarjajo, da ne uporabite dvojnega odmerka, če ste pozabili uporabiti prejšnji odmerek. V istem dnevu si ne injicirajte zdravila več kot enkrat, prav tako ne poskušajte nadomestiti izpuščenegaodmerka.

V primeru zdravila **protelos** (učinkovina stroncijev renelat) je izpuščeni odmerek obravnavan enako kot pri vseh ostalih zdravilih, ki se jemljejo enkrat na dan. To pomeni, da izpuščenega odmerka ne nadomeščate, ampak enostavno nadaljujete z naslednjim rednim odmerkom. Navodilo proizvajalca se glasi: »Ne vzemite dvojnega odmerka, če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek. Preprosto nadaljujte z naslednjim odmerkom ob običajnem času.«

Nekoliko bolj zapleteni so napotki pri jemanju **actonela** (učinkovina risedronska kislina), saj ga bolniki jemljejo v različnih odmerkih v različnih razmakih. Če pozabite vzeti 35 mg tableto actonela enkrat na teden, morate izpuščeno tableto vzeti takoj naslednje jutro, ko se spomnite, nato pa nadaljujete jemanje tablete po predvideni shemi. Pomembno pa je, da bolnik ne vzame dveh tablet na dan.

Kaj storiti, če ste pozabili vzeti 75 mg tableti actonela, ki jih običajno jemljemo vsak mesec na ista dva zaporedna dneva, npr. prvega in drugega v mesecu ali petnajstega in šestnajstega v mesecu? Če je do naslednjega mesečnega odmerka več kot sedem dni, prvo tableto vzemite naslednje jutro po dnevu, ko se spomnite, drugo tableto pa zjutraj naslednjega dne. Če je do naslednjega mesecnega odmerka manj kot sedem dni, ne vzemite pozabljenih tablet. Če ste pozabili vzeti le drugo tableto in je do naslednjega odmerka več kot sedem dni, tableto vzemite naslednje jutro po dnevu, ko se spomnite. Če je do naslednjega odmerka manj kot sedem dni, ne vzemite pozabljene tablete. Naslednji mesec nadaljujte z jemanjem tablet na izbrana dneva. V vsakem primeru pa velja, da če ste pozabili vzeti odmerek zdravila actonel zjutraj, ga kasneje isti dan ne smete vzeti, prav tako v istem tednu ne smete vzeti treh tablet.

In še navodilo za jemanje 150 mg tablete actonela enkrat mesečno: če ste pozabili vzeti tableto in je do naslednjega odmerka več kot sedem dni, vzemite tableto naslednje jutro, ko se spomnite, nato pa nadaljujte jemanje po redni shemi. Če je do običajnega odmerka manj kot sedem dni, počakajte do naslednjega datuma, ko bi morali tableto vzeti, saj bolnik v razmaku sedmih dni ne sme vzeti več kot eno 150 mg tableto actonela.

Bonviva (učinkovina ibandronska kislina) je med bolniki poznana kot mesečna tableta. Če bolnik odmerek izpusti, zdravnica Katarina Planinec, dr. med, specialistka družinske medicine, svetuje, naj vzame eno 150 mg tableto bonvive naslednje jutro, potem ko se spomni, razen če je do naslednjega načrtovanega odmerka manj kot sedem dni. Bolnik naj nato nadaljuje jemanje odmerka enkrat na mesec na prvotno izbrani dan. Če je naslednji načrtovani odmerek v manj kot sedmih dneh, naj bolnik počaka do tega odmerka in nadaljuje jemanje ene tablete enkrat na mesec po prvotnem načrtu. Bolnik namreč ne sme vzeti dveh tablet v enem tednu. Sicer pa zdravnica pravi, da je pri jemanju zdravila bonviva sodelovanje bolnikov zelo veliko, zato nima izkušenj, da bi kdo pozabil vzeti zdravilo. »Občasno se dogaja, da zdravila sploh ne jemljejo, kar pa se ugotovi po tem, da bolnik ne pride po recepte,« še dodaja zdravnica. Za bolnike, ki težje prenašajo zdravilo v obliki tablet, je na voljo tudi intravenska injekcija ibandronske kisline enkrat na tri mesece. Da bi to zdravilo pozabili vzeti, ni bojazni, saj ga bolniku injicira izbrani osebni zdravnik v zdravstvenem domu.

Prav tako se ni bati, da bi pozabili na odmerek **aclaste** (učinkovina zoledronska kislina), saj gre za bisfosfonat v infuziji enkrat letno, ki ga bolnikom injicirajo v bolnišnici ali zdravstvenem domu.

Nasvete je zbrala Nataša Bucik Ozebek

Od sestrske ljubezni popokala rebra

Berta Podbrežnik med sončnicami [Foto: Nataša Bucik Ozebek]

Zgornji naslov sodi bolj v rubriko »Saj ni res, pa je« in tudi naša tokratna gostja Berta Podbrežnik s Prevalj na Koroškem se danes temu smeji. Pred leti, ko se ji je to res zgodilo, pa je preveč bolelo, da bi ji zvabilo nasmešek na ustnice. »Po več letih je prišla sestra iz Švice nepričakovano na obisk. Samo objela me je, dvignila, vzkliknila 'ljubica moja' in rebra so klonila,« se danes spominja še ne 64-letna Berta, ki se že več kot desetletje zdravi zaradi osteoporoze, življenje pa ji tudi sicer rado ponagaja s takšnimi in drugačnimi zdravstvenimi težavami.

Berta je kljub vsem zdravstvenim zapletom, ki so jo spremljali zadnji dve leti (refluks požiralnika, možganska kap, predrtje črevesja ob koloskopiji, okužba v bolnišnici) dobrovoljna in nasmejana gospa. Nikakor ne kaže svojih let in ne tarna nad svojo usodo. Že dolgo je upokojena, v prostem času zelo rada hodi in telovadi, njena posebna ljubezen pa so planine. Letos jih je opazovala le iz doline, a takoj ko ji bo zdravje dopuščalo, bo zopet ubrala pot na Peco ali Uršljo goro. »Pojem tudi pri pevskem zboru Solzice iz Kotelj in zelo rada pomagam ljudem, če se znajdejo v stiski,« še pravi o sebi. Preden se posloviva, se spomni, da je pozabila omeniti družino, ki jo ima najraje na svetu: moža, hčerki in dve vnukinji, kmalu pa bo zopet postala babica in tega se trenutno najbolj veseli.

Njene težave s kostmi so se začele, ko je bila še zaposlena. Pogosto so jo bolele ramenske kosti, a ji je zdravnica rekla, da je to najverjetneje posledica težav s hrbtenico. »Na enem izmed rednih pregledov pri moji ginekologinji, ko se je že začela menopavza, pa mi je ta priporočila pregled za osteoporozo,« pripoveduje Berta. Res je šla in meritve so že kar takoj pokazale na to bolezen. Zaradi krhkih kosti si je že dvakrat zlomila rebra, prvič pri teku na smučeh, drugič se je to zgodilo ob že omenjenem obisku njene sestre iz Švice. Zdravniki so ji za zdravljenje najprej predpisali fosamax, ker pa je imela probleme z želodcem in refluks požiralnika, je morala terapijo prekiniti. Nato je jemala kapljice za nos, a zaradi alergij tudi to ni bila najboljša izbira. Poskusila je še s kalcijevim granulatom, potem pa je zaradi drugih spremljajočih diagnoz in zdravstvenih težav odšla na pregled k endokrinologu dr. Tomažu Kocjanu, ki se je odločil za zdravljenje z intravensko injekcijo zoledronske kisline enkrat letno. »Zraven jemljem še kalcijev karbonat in vitamin D_3. Ta terapija mi ustreza, problemov zaenkrat nimam, želodec se tudi boljše počuti,« se pohvali Berta.
Poleg zdravljenja z zdravili Berta zelo pazi, da prehrana vsebuje veliko vitaminov. »Pravkar mi je predsednica društva prinesla nekaj zanimivih knjig na to temo,« pravi. Vedno je hodila na telovadbo pod vodstvom fizioterapevtk, letos pa je zaradi zdravstvenih zapletov počivala. »Bom pa povprašala svojega zdravnika, če bi mogoče le lahko zopet začela telovaditi,« doda z nasmehom.

Berta je bila med prvimi soustanoviteljicami Koroškega društva za osteoporozo leta 2002 in osem let poverjenica za svoj kraj Prevalje. »Vse je temeljilo na prostovoljnem delu, veliko organizacijskih opravil je bilo,« se danes spominja Berta, ki bi zagotovo še opravljala to delo, če ji ne bi bolezenski zapleti predlani prekrižali načrtov. Na začetku je bilo na Prevaljah v društvo včlanjenih 29 žensk, tudi po Bertini zaslugi jih je trenutno že 75. »Trudila sem se, da nisem zgolj pobirala članarine, ampak sem vsaki bodoči članici temeljito razložila o sami bolezni, o delovanju društva,« pojasni Berta in doda, da so začetki izvirali »iz lastnih izkušenj in lastnih financ«. Berta je bila vse od nastanka v izvršnem odboru društva, danes pa je članica nadzornega odbora. Zdi se ji, da so bolniki vse bolj osveščeni. »Povsod je mogoče o tem kaj prebrati, bolniki se tudi veliko pogovarjamo med seboj. Zagotovo je bolje, kot je bilo včasih. Zdi pa se mi, da zdravniki malo premalo dajo na to bolezen, pa še pregledi so samoplačniški in marsikateri upokojenki z nizko pokojnino to predstavlja previsok strošek,« meni Berta. Ob koncu najinega pogovora pa je bralkam in bralcem Sončnice položila na srce, naj se pogovarjajo med sabo o bolezni, se poslušajo, redno hodijo na preglede, naj bodo po svojih zmožnostih aktivni, saj samo zdravila ne pomagajo. »Pa malo dobre volje, ki veliko velja!« še doda.

Nataša Bucik Ozebek

Priloga

Kronična bolezen ven

Krčne žile (kronična bolezen ven) so nadloga mnogih, med njimi je več žensk kot moških. Ženske motijo zaradi videza, vendar razširjene in poškodovane vene spodnjih okončin ali varice nikakor niso samo estetski problem ali nevšečnost, temveč resno obolenje s težkimi posledicami, če le-to ni pravočasno in pravilno zdravljeno. Noge začno otekati, pojavijo se spremembe na koži, v hujših primerih pa lahko pride do golenje razjede, ki jo je zelo težko pozdraviti.

Kronična bolezen ven (KBV), ki nastane zaradi povišanega tlaka v venah spodnjih okončin, je precej razširjeno obolenje med prebivalstvom razvitega sveta. Običajno se pojavi po tridesetem, še pogosteje pa po štiridesetem letu starosti. Epidemiološke študije kažejo, da prizadene v razvitem svetu 25-35 % prebivalstva, po 60. letu starosti pa kar polovico populacije. Kronična bolezen ven je ena od najpogostejših kroničnih bolezni tudi v Sloveniji, kar je potrdila epidemiološka raziskava. Ugotovljeno je bilo, da je kronična bolezen ven prisotna pri polovici odrasle populacije. Bolezen je pogostejša pri ženskah kot pri moških, njena pogostnost narašča s starostjo, simptomi pa so največkrat: občutek težkih nog, otekanje, nočni krči in bolečine vzdolž ven.

Kako nastane kronična bolezen ven?

Po venah odteka uporabljena, s kisikom in hranili osiromašena kri iz tkiv nazaj proti srcu in pljučem. Da kri teče v pravi smeri in ne pride do povratnega toka, skrbijo zaklopke v venah, ki se nahajajo na vsakih 4-5 cm vene, ter stopalna, mišična in dihalna črpalka nog. Pri hoji se vene v stopalu zaradi telesne teže zožijo in poženejo kri proti srcu. Mišice se s krčenjem vene stisnejo in kri prav tako poženejo proti srcu. Naš vdih pa prispeva še dodatni pritisk, da kri dejansko pride v srce.

Natančen mehanizem nastanka kronične bolezni ven še ni povsem razjasnjen. Znano pa je, da so simptomi in znaki kronične bolezni ven posledica popuščanja venskih zaklopk zaradi vnetnega procesa na samih zaklopkah in žilni steni ter razširitve venske stene in lumna vene. Zaradi tega pride do zastajanja krvi v venah nog oziroma povratnega toka venske krvi nazaj od srca proti periferiji in povišanega tlaka v venah in kapilarah. Zastoj krvi še dodatno razširi vene,

Prenovljena spletna strana www.bolezni-ven.si

Prenovljena spletna stran vsebuje še več preglednih informacij o tej pogosti bolezni, denimo opis nastanka bolezni, dejavnikov tveganja, preventivnih ukrepov in možnosti zdravljenja. Na spletni strani se nahaja tudi hitri test, s pomočjo katerega lahko ocenite, kakšno je vaše tveganje za nastanek bolezni.

Farmacevtsko podjetje Servier, ki je že vrsto let predano razvoju zdravil in izobraževanju na tem področju, želi tako prispevati k pravočasnemu odkrivanju in zdravljenju bolezni ven.

bolezni-ven.si

ZDRAVSTVENI CENTER DRAVLJE d.o.o.

MERJENJE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE

Zdravstveni center Dravlje
Ulica Bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel.: 01 510 68 00

ki se zvijugajo in povečajo in tako nastanejo krčne žile. V njih poleg krvi zastajajo tudi »škodljive snovi«, ki sicer po normalnih venah odtekajo s krvjo. Te snovi na venski steni povzročajo vnetje, ki dodatno okvari vensko steno, onemogoča pa tudi izmenjavo snovi med samo veno in okolišnim tkivom.

Za nastanek KBV je od dejavnikov tveganja pomembna dedna nagnjenost (če ste ženska in je imel eden od staršev KBV, je verjetnost, da boste tudi vi imeli KBV, trikrat večja, če sta imela oba starša KBV, je verjetnost štirikrat večja). V primeru, da ima kdo v vaši družini kronično vensko bolezen, je smiselno, da se z zdravnikom specialistom že ob pojavu prvih simptomov pogovorite o ustrezni preventivi pred napredovanjem bolezni.

K nastanku KBV poleg dednosti prispeva današnji način življenja: premalo gibanja, veliko sedenja, nepravilna prehrana. Pomembno vlogo imajo tudi hormoni. Simptomi in znaki KBV se pogosto pojavijo ali poslabšajo med nosečnostjo ali jemanjem hormonskih kontraceptivov in seveda pri preveliki telesni teži. Pripomorejo lahko tudi razvade, kot je kajenje. Kronična bolezen ven je lahko tudi posledica globoke venske tromboze.

1.

3.

2.

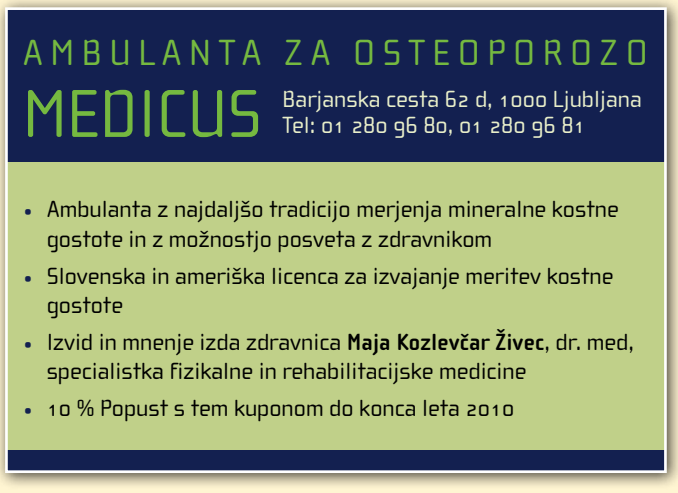
4.

1. in 4. Metličaste varice, 2. Retikularne varice, 3. Golenja razjeda

Kako se kaže kronična bolezen ven?

Simptomi oziroma težave, povezane s kronično boleznijo ven, se običajno pojavijo pred vidnimi znaki. Značilni simptomi so: občutek težkih, utrujenih in oteklih nog, tope in pekoče bolečine, srbenje, nočni krči. Kmalu se jim pridružijo še klinični znaki: zvite, razširjene podkožne vene, otekanje nog, hiperpigmentiranost kože in v težjih primerih tudi zelo boleče razjede. Značilno za otekanje pri KBV je, da oteklina vsaj na začetku čez noč splahni. Otekanje nastane zaradi iztekanja z beljakovinami bogate serumske tekočine iz kapilar v medcelični prostor v tkivih, posledica pa je kronično vnetje. Nastane t. i. hipostazični dermatitis. Včasih je oteklina tako huda, da tekočina izteka iz kože. Spremembe v pigmentiranosti kože so posledica izstopanja eritrocitov in hemoglobina iz kapilar v kožo in podkožje. Če vnetje traja dlje, pride do fibroze in t. i. atrophie blanche ali belih brazgotin in lipodermatoskleroze.

Otekle in boleče noge se lahko pojavijo tudi pri drugih obolenjih. Potrebno je izključiti bolezni srca, ledvic in



ščitnice. Lahko se pojavijo tudi ob oviranem pretoku limfe iz okončin, pogosto po poškodbah nog ali operacijah v trebuhu. Ljudje s KBV so zaradi slabšega pretoka tudi bolj nagnjeni h glivičnim okužbam stopal in kože v dimljah.

Kako zdravimo bolezen ven?

Osnovno zdravljenje kronične bolezni ven je ustrezna kompresija, tj. pravilno povijanje z elastičnimi povoji oziroma pravilno nošenje ustreznih medicinskih kompresijskih nogavic, za katere je najbolje, da so narejene po meri. S povečanim pritiskom na vene oziroma kompresijo pomagamo mišični črpalki, da učinkoviteje potiska vensko kri v pravi smeri. Elastične povoje in kompresijske nogavice je potrebno namestiti že takoj zjutraj, preden prizadeta oseba vstane.

Že pred nastankom kliničnih znakov, ob prvih pojavih simptomov (občutek težkih nog, nočni krči, pekoče bolečine), ki nakazujejo razvoj kronične bolezni ven, je smiselno začeti z jemanjem venoaktivnih snovi, ki predstavljajo ustrezno podporno zdravljenje tudi pri napredovanih oblikah bolezni. Venoaktivne snovi vsebujejo prečiščene mikronizirane frakcije flavonoidov, ki zmanjšujejo vnetje venske stene v venah spodnjih okončin, zmanjšujejo prepustnost kapilar in povečujejo elastičnost venske stene. Klinično je dokazano, da upočasnijo napredovanje kronične bolezni ven in otekanje nog ter pospešujejo celjenje golenje razjede. Jemljemo jih dvakrat dnevno, najmanj šest mesecev. Lahko pa jih jemljemo tudi dalj časa, saj ni bilo dokazanih resnejših stranskih učinkov in medsebojnega delovanja z drugimi zdravili.

Za venoaktivne snovi v lokalnih pripravkih (geli, kreme) zaenkrat ni kliničnih dokazov o znatnem vplivu na potek KBV. Verjetno je slabša učinkovitost posledica slabše absorpcije v kožo in podkožje. Zmanjšanje subjektivnih težav je najverjetneje le posledica hladilnega učinka same podlage (npr. gela), medtem ko zdravilne učinkovine dosežejo svoje mesto delovanja bolj zanesljivo, če uživamo venoaktivne snovi v tabletah.

Krčne žile lahko odpravljamo na različne načine: z laserji odstranimo manjše, to je pajkaste krčne žile; s sklerozacijo, vbrizganjem sredstva v vene, zapremo srednje velike varice, to so vejne varice; z različnimi operacijskimi tehnikami (klasičnimi ali sodobnimi laserskimi in drugimi) pa odstranjujemo največje, to je debelne krčne žile, ki ne delujejo pravilno. Za zdravljenje ran na nogah uporabljamo različne obloge, ki vpijajo izloček iz ran in pospešijo njihovo celjenje.

Kaj lahko storimo sami?

Izogibati se je potrebno dolgotrajnemu neprekinjenemu sedenju in stanju na mestu. V primeru sedečega dela priporočamo večkratno vstajanje in sprehajanje ter kroženje s stopali. Hoja je najustreznejše gibanje, saj se pri vsakem koraku aktivira stopalna mišična črpalka, ki potisne vensko kri navzgor proti gležnjem in golenim. Svetujemo tudi plavanje in kolesarjenje, odsvetujemo pa športe z neenakomernim poskakovanjem, npr. tenis, košarka itn. Predvsem pa je potrebno poskrbeti za ustrezno telesno težo. Svetujemo, da se izogibate visokim temperaturam, npr. vroči vodi nad 28 °C, sončenju, savnanju. Priporočamo tuširanje s hladno vodo in masažo v smeri proti srcu.

Kronična bolezen ven je napredujoča bolezen, ki lahko, če je ne začnemo pravočasno zdraviti, povzroči resne težave. Zato priporočamo ukrepanje že ob pojavu prvih simptomov, ki kažejo na kronično bolezen ven, kot so že omenjeni občutek težkih, utrujenih in oteklih nog, tope in pekoče bolečine, srbenje, nočni krči.

Mateja Lisjak, dr. med.

Dr.VENS
Center za boleče noge
Vse za boleče noge na enem mestu !
- Ultrazvočni pregledi arterij
- Ultrazvočni pregledi ven
- Lasersko odstranjevanje varic
- Operacija krčnih žil v lokalni anesteziji
- Protibolečinske terapije

Dodatne informacije in naročanje na tel:
040 454 454 in 041 767 300

Priloga

7 praktičnih nasvetov za zaščito ven

Ob vsaki priložnosti gibajte z nogami

Izogibajte se dolgotrajnemu stanju in sedenju (zlasti s prekrižanimi nogami). Zakon težnosti povzroča zadrževanje krvi v venah nog, kar imenujemo venski zastoj ali venska staza. Za preprečevanje zastoja krvi v venah si večkrat na dan privoščite kratko hojo ali krožite s stopali. Na dolgih potovanjih z avtom, vlakom ali letalom bo redna kratkotrajna hoja na približno vsake pol ure prav tako pognala kri po venah.

Izberite si primeren šport

Najbolj primerna za vzpodbujanje venskega pretoka je redna hoja v primerni obutvi. Stopalo, polno drobnih ven, deluje kot prava črpalka. Ob vsakem koraku gibanje podplata požene kri v peto in meča, krčenje mišic nog pa naprej proti srcu. Zelo primerni športi so gimnastika, kolesarjenje, golf, ples in plavanje, odsvetujemo pa športe, pri katerih poskakujete na mestu ali se na hitro ustavljate (tenis, squash, nogomet, rokomet, košarko ali tek na trših podlagah). Sunkoviti gibi pri teh športih povzročajo neenakomeren ponavljajoč pritisk na venski sistem. Vene se zato razširijo, kar upočasni venski pretok.

Izogibajte se toploti

Neposredno izpostavljanje nog visoki temperaturi je škodljivo, ker povzroča razširitev ven. Takrat se težave, kot so občutek težkih, utrujenih in napetih nog, še povečajo. Izogibajte se pretirani vročini in izpostavljanju soncu.

Privoščite svojim nogam hlad

Mraz prija venam, ker jih krči. Tuširanje nog s hladno vodo pospeši delovanje ven, zmanjšuje občutek težkih nog in omili bolečino. Tuširanje s hladno vodo začnite pri gležnjih in nato približno minuto do dve postopno tuširajte navzgor proti stegnom. Hoja po vodi združuje čudovito kombinacijo hladu in fizične aktivnosti.

Izogibajte se zaprtju in zmanjšajte prekomerno telesno težo

Uživajte hrano, polno vlaknin. Veliko pijte (vsak dan liter in pol vode), uživajte jedi, ki vsebujejo malo nasičenih maščob (maslo, rdeče meso). Tako se boste izognili dvema pomembnima povzročiteljema visokega venskega tlaka: zaprtju in prekomerni telesni teži. Izogibajte se snovem, ki delujejo spodbujevalno: čaj, kava, alkohol, tobak.

Nosite čevlje s primerno peto

Čevlji z visoko peto zmanjšajo površino, s katero se stopalo dotika tal, s tem pa se zmanjša delovanje mišičnih črpalk, ki pri hoji črpajo kri iz ven proti srcu. Posledica je zastajanje krvi. Čevlji s popolnoma ravnimi podplati pa površino prekomerno povečajo, zato je venski pritisk nezadosten. Priporočamo čevlje s peto, visoko od 3 do 4 cm.

Pred spanjem spodbujajte venski obtok

Pred spanjem telovadite, kot da vozite kolo. Nekaterim olajša težave tudi podlaganje nog med spanjem tako, da ležijo od 10 do 15 cm višje. Prav tako svojih nog tudi preveč ne pokrivajte, da se izognete nepotrebnemu ogrevanju.

Redni zdravniški pregledi so bistvenega pomena za vaše zdravje ter za izbiro najprimernejšega načina zdravljenja. Že v začetnih stopnjah bolezni ven (boleče noge, občutek težkih in oteklih nog, krči...) je priporočeno začeti z jemanjem venoaktivnih zdravil. O njihovem načinu jemanja se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

trdna.si

Podporni program za bolnice z osteoporozo

- Splošno o osteoporozi
- Poučni video posnetki: vaje za bolnice, meritev mineralne kostne gostote, itd.
- Forum za pogovor s strokovnjakom
- Brezplačna telefonska številka za pogovor s strokovnjakom vsako sredo med 14. in 16. uro

MODRA ŠTEVILKA
080 74 74

SERVIER

www.trdna.si

www.kalcij.si

Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

- ✔ za zdrave in močne kosti ter zobno sklenino
- ✔ za rast celic in obnovo tkiva
- ✔ za zdravje srca in ožilja
- ✔ za fizične in mentalne sposobnosti
- ✔ podpora živčnemu in mišičnemu delovanju
- ✔ za optimalno delovanje organizma

KALCIJEV CITRAT
visoka absorbcija
Z magnezijem, cinkom, bakrom, manganom in vitaminom D

KALCIJEV LAKTAT
za nevtralizacijo kislin
Absorbcija v različnih pH okoljih

KORALNI KALCIJ PLUS
organskega izvora
Z magnezijem in vitaminom D

KORALNI KALCIJ V PRAHU
organskega izvora
Poleg kalcija, selena, cinka in silicija še 70 mineralov

MAGNEZIJEV CITRAT, 200 mg
- za produkcijo energije
- podpora delovanju encimov

Bimedia d.o.o.,
Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana,
T: 01 244 95 00, F: 01 244 95 09

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

www.hisa-zdravja.si

RADENSKA PLUS PROTECT ZA MOČNE KOSTI

Naše kosti z leti postajajo bolj šibke in krhke in kaj hitro se nam zgodi, da padci ali neprimerni gibi povzročijo zlom kosti. Izguba kostne mase je nebolеč proces, saj se bolečine pojavijo šele ob prvih zlomih, zato moramo pravočasno preventivno poskrbeti za močne kosti. Pri tem nam lahko pomaga tudi funkcionalna voda Radenska Plus Protect, ki vsebuje prehranske vlaknine Beneo.

Prehranske vlaknine Beneo so sestavljene iz inulina in oligofruktoze, ki pripomorejo k izboljšanju strukture kosti. Topne vlaknine v debelem črevesu povečajo mikrobno fermentacijo, katere glavni produkt so kratkoverižne karboksilne kisline. Posledica tega je povečanje kislosti, zato se kalcij bolje raztaplja, njegova biorazpoložljivost v telesu pa se zveča. Vlaknine Beneo imajo poleg pozitivnega učinka na gostoto kostne mase tudi vrsto ostalih prednosti. So zelo učinkovit naravni prebiotik, ki pripomore k učinkoviti prebavi, vplivajo pa tudi na boljšo naravno odpornost organizma.

BENEO
www.BENEO.com

Družina učinkovitih vod Radenska Plus
Izdelki iz družine Radenska Plus so pripravljeni z naravno mineralno vodo, negazirani in imajo različne okuse. Polnjeni so na aseptični liniji, zato so brez konzervansov. Poleg Radenske Plus Protect za močne kosti so vlaknine Beneo prisotne še v vodah Radenska Plus Active in Radenska Plus Balance. V družino Radenska Plus spada še voda Radenska Plus BodyShape s hranilno snovjo L-karnitin, ki pomaga pri izgorevanju maščob v telesu.

Radenska
PLUS
Družina
učinkovitih vod
www.radenska.si

Oglasno sporočilo.

FOTO: Suzan Celec

Kalcij izbora po priporočilu zdravnikov

Najboljša rešitev za nadomeščanje pomanjkanja kalcija in vitamina D

Eumeda Calcium D3 v obliki žvečljivih tablet

* Priporoča se v vseh življenskih obdobjih.
* Je optimalna kombinacija kalcija in vitamina D3 (500 mg elementarnega kalcija / 400 I.E. D3).
* Inovativna tehnologija žvečljivih tablet omogoča optimalno absorpcijo kalcija in vitamina D3 in odlično prenašanje preparata.
* Žvečljive tablete imajo prijeten okus vanilije ali pomaranče.
* **Izdelek je klinično preizkušen** na Kliniki za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na UKC v Ljubljani.

eumeda

OHRANJA DOBRO Tetra Pak

LJUBLJANSKE MLEKARNE

radikalno proti škodljivim radikalom

Poskusite novo, izboljšano Alpsko mleko s koencimom Q 10 in vitaminom E. Deluje kot super antioksidant, ki pomaga telesu v boju proti škodljivim radikalom, ki povzročajo številne bolezni. Novo Alpsko mleko tako skrbi za vitalnost in mladosten videz.

Vsak dan naredi veliko.

www.alpskomleko.si

Jubilej kranjskega društva

Kako deset let hitro mine, znata povedati Milena Zupin in Nada Česen, predsednica in podpredsednica ter poslovna sekretarka Društva za osteoporozo Kranj, ki z njim dihata in živita vse od prvih korakov. Idejna vodja ustanovitve kranjskega društva je bila zdravnica Alenka Pegam, ki je še tisto leto življenje izgubila v prometni nesreči. Malce negotovi, kako bodo društvo vodili brez nje, so v Kranju omahovali nad nadaljevanjem, a na koncu izbrali pravo pot. Društvo je danes največje v Sloveniji, živi in diha s polnimi pljuči, ozaveščenost o osteoporozi pa narašča. Članice že celo leto po malem praznujejo desetletnico, pravi zaključek pa pripravljajo na prednovoletnem srečanju sredi decembra. Tudi oktober bo pester, saj sami in skupaj z Zvezo pripravljajo številne prireditve.

Začetki društva segajo v leto 2000, ko se je 17. marca peščica članic sestala na ustanovnem zboru. Na dan mladosti so že odšle na prvi izlet v Strunjan, oktobra pa začele telovaditi. *»Ko sem pred dobrimi tremi leti nekoliko »na blef« privolila, da bom predsednica novemu društvu, si nisem predstavljala, da bo to gibanje v tako kratkem času doseglo tolikšen uspeh,«* je tri leta zatem v prvi številki Naše sončnice zapisala Milena. Članstvo je skokovito raslo, leta 2003 je že združevalo okrog 800 žensk, danes jih šteje neverjetnih 1093. Nada je prepričana, da je to odraz dobrega dela in programa, največ članic pa je privabila organizirana telovadba. Milena jo dopolni, da so za uspešno delo »krive« dobre sodelavke, uigran in ustvarjalen tim, ki dela strokovno, vendar tudi z dušo. »Velikokrat se ženske vpišejo samo zaradi telovadbe, a ne mineta dva meseca, ko gredo z nami tudi na izlet, spoznajo nove prijateljice in so popolnoma naše,« v smehu pristavi Nada. Pa moški v društvu? »So zaželeni,« pravi Milena, »a smo tako rekoč edino društvo, ki na svetovni dan vedno pride brez mož.«

Destletje delovanja društva v številkah ali kaj vse so članice počele v teh desetih letih:

- pripravile in poslušale so **120** strokovnih predavanj prek **40** strokovnjakov,
- organizirale so **64** akcij meritev MKG, opravile **6152** meritev in **902** ženski poslale na nadaljnjo denzitometrijo,
- več kot **20-krat** so se odpravile na oddih v različna zdravilišča in več ko **60-krat** na enodnevne ali dvodnevne izlete,
- ob svetovnem dnevu osteoporoze vabijo že na **8.** dan odprtih vrat,
- pod mentorstvom fizioterapevtk se letos razgibava **40** telovadnih skupin.

Sekretarka in podpredsednica društva Nada Česen, tajnica Mojca Jereb in predsednica Milena Zupin [Foto: Nataša Bucik Ozebek]

Leto 2003 je bilo za društvo prelomno: takrat so prvič izdali čisto svoje glasilo Naša sončnica (doslej so izšle 4 številke, njihova naslovnica pa krasi tudi tokratno »zvezno« Sončnico), ob svetovnem dnevu osteoporoze so pripravili prvi dan odprtih vrat in se domislili izvirne in pohvalne akcije, da v hribih odprejo vpisne knjige. »Ideja se je rodila ob razmisleku, kako članice spodbuditi k hoji. Danes imamo vpisne knjige na devetih vrhovih. Ko katera izmed članic osvoji vrh, se vanjo vpiše, na koncu leta pa najbolj vztrajne in pridne nagradimo. Odziv je zelo dober,« pravi Nada, posebnost pa so njihovi pohodi ob polni luni.

Društvo deluje v devetih gorenjskih občinah, osnovna naloga društva je res preprečevanje in ozaveščanje o osteoporozi, a druga enako pomembna je nudenje človeške bližine. Beseda, dotik, toplina, občutek sprejetosti so v sodobnem in neustavljivo hitrem času redke dobrine, posebej po njih hrepenijo starejši, ki ostanejo sami. Milena je v enem od svojih uvodnikov v Naši sončnici razmišljala: **»Številni med nami bi pritrdili, da so naša druženja zelo blagodejna terapija. Če s svojimi težavami nisi sam, je lažje živeti, če jih deliš z drugimi, so pol manjše. Če pa deliš veselje, je to še enkrat večje.«** In to društvo tudi počne.

Danes ob 10-letnici si Nada in Milena želita predvsem manj dela in kakšnega naslednika, a kolikor sem ju uspela spoznati, svoje delo jemljeta resno in odgovorno, zato križem rok ne bosta sedeli, dokler jima tega ne bodo omogočili nasledniki. Društvu želimo, da tudi v prihodnje ohrani svojo vedrino in zanos.

Nataša Bucik Ozebek

Gostoljubna Koroška

Koroška te prevzame v hipu in popolnoma. S svojimi skrivnostnimi legendami o kralju Matjažu pod Peco, o Perkmandeljcih, žalik ženah in divjih jagah. Z naravo, bogato zapuščino rudarjenja, fužinarstva, večstoletnimi lipami in mogočnimi kmetijami. In ko se sprehodiš skozi Črno, Mežico ali Ravne, čutiš, da tu človek še nekaj velja. Ljudje te na cesti pozdravijo, pa čeprav te najverjetneje vidijo prvič in zadnjič, dobrohotno ponudijo svojo pomoč ali povedo kakšno zanimivost o kraju. Povsod te sprejmejo z odprtimi rokami, župan še sede z gosti na kavo. Kako že pravimo: »Nekaterih stvari se ne da kupiti ...« Koroščem je gostoljubnost položena v zibelko.

To dokaže tudi moja tokratna gostiteljica Leonida Arbeiter, predsednica Koroškega društva za osteoporozo, ki me pred celodnevno turo po pokrajni dodobra podpre s pravim koroškim zajtrkom. Z domačim rženim kruhom, v katerega je stresla pest kumine, z zeliščno skuto in s čebulo.

Nato odhitiva med Mežičanke – Slavo, Barbaro, Marušo, Metko, Mojco, Rezko in Maro, ki naju že čakajo ob kavi in sladoledu. Zgovorna druščina so in komaj pridem do besede. Dvakrat na teden se po pol ure dobivajo na kavici, poklepetajo in snujejo aktivnosti društva. Najraje imajo kopalne izlete, pa pohoda na Pikovo se rade udeležijo in prednovoletnega srečanja ... Še bi klepetale, a v Črni že zasedajo Črnjanke – Fanika, Ivanka, Štefka, Mira in Rozka. Pričakajo naju z okusnim pecivom iz suhih bučkinih semen. Zanj se je potrudila Rozka, ki tudi sicer članice redno oskrbuje z recepti in nasveti o pripravi zdrave in okusne hrane. »Z nestrpnostjo čakamo ta naša srečanja dvakrat na teden. Veliko nam pomenijo in rade se imamo,« pravi Fanika, Mira pa pohvali predsednico Leonido: »Res je v redu punca, zelo skrbi za društvo in za nas članice. S srcem je pri stvari.« Nato se nam pridruži še župan Črne Janez Švab. Zelo dostopen je in brez zadržkov poklepetamo o dogajanju v Črni. Vsi so ponosni na Koroški turistični teden, ki so ga bili pravkar izpeljali. Dotaknemo se gospodarske krize – ta Mežiški dolini ni prizanesla. Prevent Global, Prevent Mislinja in Tomip so samo nekatere od žalostnih zgodb. Ne moremo niti mimo okoljevarstva ali bolje rečeno svinca v Mežiški dolini. »Stanje se izboljšuje. Pred več kot 20 leti, ko sem sam prišel v Črno, so bila tu vsa drevesa črna, danes je gozd zopet zelen,« pravi župan, po poklicu inženir gozdarstva.

Z Leonido med potjo od ene do druge »destinacije« klepetava o društvu. Deluje polnih osem let, lani ob koncu leta je štelo 504 člane, letos jih je malo oklestila recesija, malo pa brezplačna telovadba koronarnega društva.

1.

3.

2.

4.

1. *Ivarčko jezero, nekoč prostor za druženje mežiških rudarjev, danes priljubljen rekreacijski center. [Foto: Nataša Bucik Ozebek]*
2. *Leonida Arbeiter ob Najevski lipi [Foto: Nataša Bucik Ozebek]*
3. *Mežičanke na redni tedenski kavi [Foto: Nataša Bucik Ozebek]*
4. *Domačija Prežihovega Voranca [Foto: Nataša Bucik Ozebek]*

Kar 75 odstotkov vseh članov društva ima osteoporozo ali osteopenijo. »Vse zelo rade kuhamo, udeležujemo se različnih tekmovanj, srečanj,« našteva Leonida. Sodelujejo s šolami, zelo prijetno izkušnjo so imele v šoli s prilagojenim programom, dvakrat letno se odpravijo na kopalni izlet in dvakrat na morje, imajo 13 telovadnih skupin, predavanja, pohode in v decembru tradicionalni zaključek leta s pravo zabavo. Leonida potarna nad visokimi cenami fizioterapevtskih ur, zaradi česar si društvo težko privošči več fizioterapevtk, stroške najema pisarne na Ravnah na Koroškem pa jim krije tamkajšnja občina.

Medtem prispeva do Najevske lipe, lipe z največjim obsegom debla v Sloveniji, ki je nekoč znašal celih 11,24 metra (danes 10,56 metra). Visoka je 24 metrov, njeno starost pa ocenjujejo na prek 780 let. Pod Najevsko lipo so se letos že dvajsetič zapored srečali slovenski državniki. Leonida se spominja boljših časov, ko so državniki tudi kaj prispevali za obiskovalce prireditve, zadnja leta bi najraje od njih še kaj pobrali. Pod Olševo, 1350 metrov visoko, se nama odpre pogled na Kamniško-Savinjske Alpe. »Tu se čas ustavi,« pravi Leonida, ki je pod Olševo našla prostor za sprostitev, razmislek in pobeg od napornega vsakdana. Konec avgusta tam še najdeva maline in nabereva nekaj zelišč.

Mimo samotnih kmetij, kjer gospodarji kleno vztrajajo že tisočletja, se spustiva v dolino Koprivne, kjer se skriva lepotica, cerkev svete Ane. Skupaj z domačijo Jelen daje dolini že kar mistično podobo, ljudje pa jo iz vse Evrope obiskujejo zaradi redkega oltarja s podobo črne Marije. Pred vstopom v dolino Tople, domovanjem petih mogočnih kmetij, se ustaviva na čebelarski razstavi in razstavi zelišč. Slednja so »zasvojila« skorajda vse članice koroškega društva. Udeležujejo se delavnic in predavanj o zeliščih, lani so nabirale čemaž. Čez leto si naberejo zdravilnih zelišč, da so jesenske in zimske tegobe prej pozdravljene.

Leonida mi zaupa, da so v društvu ponosni, da lahko sooblikujejo dogajanje v koroških občinah. Pravega sogovornika v zdravstveni stroki pa tukaj nimajo. »Na tem koncu Slovenije manjka nekdo, ki bi se ukvarjal z osteoporozo, nimajo ga niti v bolnišnici v Slovenj Gradcu, prvi DXA center je v Velenju,« razloži predsednica društva. »Načrtov za naprej imamo veliko,« pravi, »najprej pa bi potrebovali prenosno ozvočenje, da se bomo na izletih lažje slišali, in kakšen fotoaparat.«

Z Leonido se povzpneva še do koče na Pikovem in si tam privoščiva pravi domači ričet. Oskrbnika koče pa mi zaupata, da članice koroškega društva redno prihajajo na Pikovo in kadar so tukaj – posebej ob novoletnem srečanju – je veselo in zanimivo. Podrobnosti ne bomo razkrivali ☺.

Nataša Bucik Ozebek

*Solzice – simbol Koroške [Foto: Tomo Jesenični*k]

Koroška v številkah

- Koroška z gozdnatim hribovjem in tremi rečnimi dolinami obsega 1041 km^2 površine, v Koroški statistični regiji je konec junija 2010 živelo 72.812 prebivalcev.
- Avgusta 2010 je bilo v Koroški statistični regiji 4211 brezposelnih.
- Predelovalne dejavnosti in rudarstvo ustvarijo največji delež bruto dodane vrednosti v regiji. Da je tukaj pomembno tudi kmetijstvo, pričajo podatki o največji povprečni ekonomski velikosti kmetijskih gospodarstev in o nadpovprečni površini kmetijskih zemljišč v uporabi. Tudi odstotek družinskih kmetij, ki se ukvarjajo z dopolnilnimi dejavnostmi, je v koroški regiji eden višjih v primerjavi z drugimi regijami.
- Zanimivo: Koroška pred vsemi ostalimi regijami vodi v številu otrok, rojenih izven zakonske zveze. Takih je bilo leta 2008 kar dve tretjini.
- Povprečen Korošec je junija letos zaslužil 896,17 evra neto mesečne plače ali 70 evrov manj kot povprečen Slovenec.
- Največ Korošcem je ime Ivan, tik za petami so jim Franceti in Jožefi, med Korošicami je več kot 3000 Marij, skoraj 1000 An in nekaj čez 500 Jožef. Tipični koroški priimki so Kotnik, Krajnc in Pušnik.

Telovadba z osteoporozo

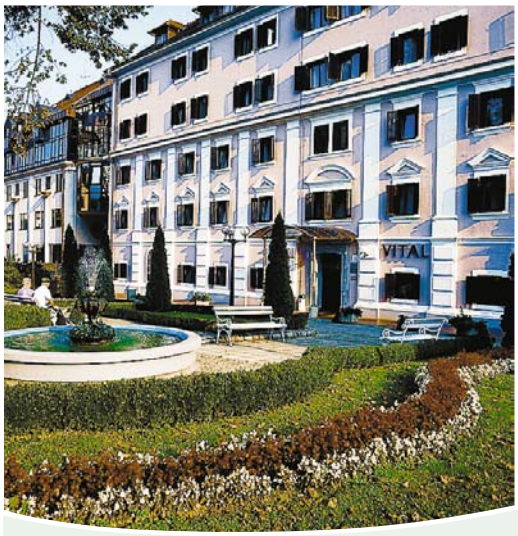
Sezono 2009/10 smo »mlada dekleta« z osteoporozo zaključile športno. V soboto, 12. junija, smo se zbrale ob 8. uri pred izolsko srednjo gostinsko in turistično šolo. Prve so bile seveda tiste, ki stanujejo najdlje. To so bile pohodnice iz Kopra. Pod vodstvom naše učiteljice športne vadbe Ksenije Cergol smo se razdelile v dve skupini. Težjo pot na Belveder so izbrale pogumnejše, lažjo pa druga skupina, ki je šla čez Jagodje po poti Porečanke (nekdanje ozkotirne proge, imenovane tudi Parenzana) do zbirne točke v gozdičku, kjer smo pot zaključili. Sonce je pošteno pripekalo, a na cilju so nas pričakale sočlanice s pijačo in izborom izvrstnih jedi.

Cvetka, Romana, Zorka in Viktorija so se izkazale kot odlične organizatorke. Jedle smo izvrstne doma pečene kolačke, vabil je zvrhan koš sveže nabranih češenj, da grla niso bila suha pa je poskrbelo naše dobro istrsko vino. Pesem je donela in nas prevzela. Tudi kakšno debelo in mastno šalo je bilo slišati v razposajenem vzdušju, daleč od vsakdanjih skrbi. Naša Ksenija se je vseskozi smejala, bila je seveda najmlajša in vse smo jo razvajale.

Zima je bila letos predolga. Dve uri tedenske telovadbe ob glasbi, razgibavanju in sprostitivi pri prisrčni Kseniji je nam, osteoporoznicam, zato zares veliko pomenilo. Učiteljica športne vadbe se je za nas razdajala, me pa smo pozabile na bolečine in tegobe, ki jih prinaša bolezen, saj se je v telovadnici kar čutila pozitivna energija naše vaditeljice. Tu smo vsa dekleta mlada. Ksenija je tista, ki nam vliva moč in prožnost, slednja se povečuje iz srečanja v srečanje, iz leta v leto. Ob nej čutimo in zopet ljubimo svoje telo. Srečne smo, ko tiste ure posvetimo samo sebi, za razliko od vsakdanjosti, ko se posvečamo bolj drugim. Ksenija svoje znanje neprenehoma nadgrajuje in vaje so tako pogosto nove in prijetne. Razidemo se utrujene, a drugačne in s pozitivnim pogledom v jutrišnji dan. Ksenija ostane na pragu, potem ko nam vsakič reče »bravo« in mimogrede še kaj svetuje.

Ne bomo kar tako pozabile tega zaključnega piknika niti organizatork, ki so se nadvse potrudile. Vse osteoporoznice in pohodnice iz Izole in Kopra smo hvaležne Kseniji in ostalim za tako lep in sproščen dan. Nasvidenje v jeseni!

Dora Beržan
DBO Obalno kraške regije



TERME KRKA

Na oddih k prijateljem

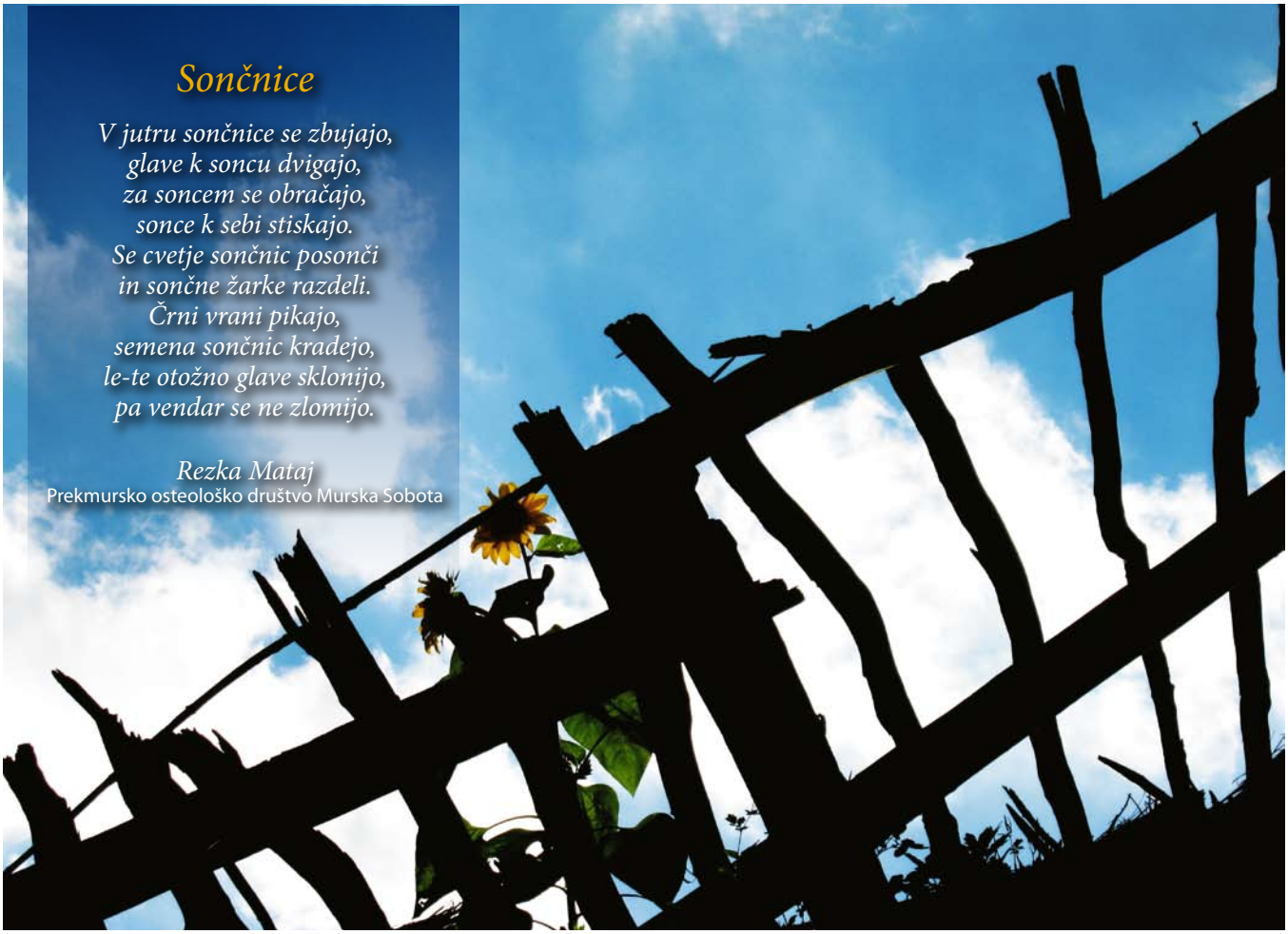
Skrb za zdravje in dobro počutje v naši družbi je koristna, prijetna in zabavna. Dobrodošli.

Talaso Strunjan
Prenovljeni bazeni, Talaso center Salia, fizioterapija in hidroterapija
Tel.: 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)
Tel.: 07 / 39 19 400, irma.lah-konda@terme-krka.si

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

www.terme-krka.si



[Foto: Sonja Črv]

Upor Ljubljančank proti Roziki in Poroziki

»Miza = Tisch, riba = Fisch« ali kako smo osvežili znanje nemškega jezika

Počasi postajamo »profesorice« iz znanja o naših boleznih, še posebno o osteoporozi, pa sem se domislila, da bi poskusili osvojiti še kaka nova znanja. Kaj pa če bi šle spet malo v šolo? Pa ne tako ta pravo, pač pa na kakšen osvežitveni tečaj iz tujega jezika, ki so vse bolj popularni med našo generacijo. Ideja je bila super, samo pogum je bilo potrebno zbrati in poizvedeti, kdo bi nas poučeval.

Ker sodimo v tako imenovano tretje življenjsko obdobje, se je zdelo najprimerneje povprašati na tretji univerzi, a so bili žal že povsem zasedeni. Med detektivskim odkrivanjem sem tako našla Center za dopisno izobraževanje (CDI Univerzum) v Šiški, kjer me je gospa Košir prijazno sprejela in z veseljem pristopila k naši ideji. Za dokončno uresničitev smo potrebovali še prostor in seveda primerno učiteljico. Zaradi posebnih zahtev po bližini avtobusnega postajališča in lahkega dostopa oziroma tudi parkirišča, je bil v Ljubljani kar podvig najti učilnico s pravo tablo, ki bi nam jo odstopili v popoldanskem času, najraje seveda brezplačno. Dober glas o našem DBO Ljubljana nam je tokrat pomagal, da so nam na OŠ Vide Pregarc prijazno namenili eno od učilnic v šolskem objektu. Za učiteljico je poskrbela gospa Košir, saj smo želeli

nekoga, ki ne bo prehiter, in predvsem takšnega, ki bo imel veliko potrpljenja pri delu z nami. Končno smo se prvič zbrale v oktobru 2009. Komaj smo zaprle vrata za sabo, toliko nas je bilo. Pred napolnjeno učilnico je z nasmehom na ustnicah stopila naša učiteljica Ksenija Šajn. Po kratkih predstavitvah in uvodnem zapletanju jezikov smo kar resno začele z učenjem. Kljub vzpodbudnim besedam gospe Ksenije, ki nam je kar mimogrede popravljala slovnične napake, je nekaterim, tudi meni, znanje polzelo iz glave, tako da je bilo težko slediti ostalim nadobudnicam.

Po začetnih urah so se tako naše vrste počasi redčile, do konca je vztrajala le polovica odličnakinj. Ostale smo sramežljivo odstopale iz ure v uro, saj je bilo naše znanje bodisi preskromno ali pa so nas zadržale druge pomembnejše zadolžitve. Vztrajnejše tečajnice so skozi pogovor v nemškem jeziku kuhale, potovale, opisovale svoje domove in družino in se predvsem prijetno družile. Za svoje delo in učenje so bile nagrajene, saj so težko pridobljeno znanje lahko že kmalu preizkusile na izletu po bavarskih gradovih. Prav za konec druženja pa smo se z našo »Freuline« Ksenijo vse zbrale na zaključni večerji v kitajski restavraciji, ker žal ne poznamo nobene nemške. Naša Ksenija je, medtem ko nas je učila, opravila tudi doktorat, kar je bilo vzpodbuda, da se ponovno srečamo in ji čestitamo.

Iz kamene dobe v cvetočo pomlad

Ker se nove in nore ideje rojevajo iz že uspešno izpeljanih, smo sklenile, da bomo sodelovanje s CDI Univerzum nadaljevale, saj so nam predstavili svoje številne projekte. Tako smo že v spomladanskem času iz kamene dobe pisanja in iskanja informacij pokukale v čarobni svet začetnega računalniškega opismenjevanja. Tudi tokrat smo bile več kot navdušene nad potrpljenjem našega mladega učitelja Mateja Sakside, ki je skupaj z nami pritiskal na gumbe in iskal ustrezne ukaze na računalniški tipkovnici. Računalniške navdušenke smo svoje vrste branile do zadnje ure brez izgub in odpadnic. Zaradi navdušenja nad novimi povezavami s svetom je sedaj svet informacij in internetnega surfanja dostopen tudi zapečkarjem brez odvisnosti od vnukov. Kamene dobe torej za nekatere od nas ni več, tudi vnukov ne bomo več obremenjevale.

Za obisk tečajev potrebujemo kondicijo – aktivne počitnice v zdravilišču Šmarješke toplice

V mesecu maju smo spet uspele organizirati aktivne počitnice in druženje naših članic v Šmarjeških toplicah. Tudi tokrat je vodstvo zdravilišča poskrbelo za prevoz iz Ljubljane v obe smeri ter nam zagotovilo cenovno ugodno hotelsko ponudbo, naš topliški animator Brane pa je poskrbel za dobro razpoloženje in primerne aktivnosti. 25 članic je tako vsak dan telovadilo na suhem in v bazenu, z nordijsko hojo pa smo osvajale poti in vrhove okrog Šmarjeških toplic. Posebno nam je ostal v spominu srednjeveški dan v gradu Struga pri Novem mestu. Zaobljubile smo se, da bomo pridobljeno kondicijo vzdrževale, v Šmarješke toplice pa se podale tudi v naslednjem letu.

Na izlet v Zagreb in Kostel po dodatno energijo

V aprilu in juniju smo se z avtobusi odpeljale novim dogodivščinam naproti. V Zagrebu smo pred stolnico občudovale preko sto mladih fantov v belih mašnih oblekah, se čudile arhitekturnim dosežkom in ob dobri kavici obujale spomine na velesejem in obiske živalskega vrta. V Kostelu sta nas navdušili prečudovita narava in dobrosrčni gostitelji, ki nam niso pustili hitro oditi.

Kaj nam bo vse to?

Članice se – kot je videti iz napisanega – rade družimo in preganjamo teti »Roziko« in »Poroziko« z osvajanjem starega/novega znanja in veščin. Vabimo vas, da nam posredujete svoje ideje in želje, saj želimo pritegniti k sodelovanju še koga izmed bralk in bralcev tega prispevka. Morda prav vi znate kaj posebnega in bi nam to lahko posredovali ali pa med nas prinesli delček svojega duha in igrivosti. S skupnimi močmi smo tudi v boju z osteoporozo močnejše in pogumnejše.

Da ohranimo dobro delovanje sivih celic in trdne kosti pa v septembru nadaljujemo z delavnico zeliščarstva. Praktično znanje bomo preverile na zeliščarski ekskurziji, kjer se bomo brez dvoma zopet imele lepo, kaj več o tem boste lahko prebrali v naslednji številki glasila. Ker nam naša vedoželjnost ne da miru, bomo predvidoma januarja 2011 ponovili tečaj računalništva in se poglobili v angleščino. Poudariti velja, da so vsi programi brezplačni, sama sem za izpolnitev ideje le povezala prave ljudi.

Notranje zadovoljstvo vpliva tudi na naše kosti.

Schone Grusse, mirno miško, na poskok, srečno pot, v lonec daj zdravja sok, see you soon!

P. S.: Predavanja, plavanje, telovadba, novoletno srečanje, praznovanje 8. marca pa so v DBO Ljubljana stalnica.

Koordinatorka pogumnih idej, trenutno še upirajoča se Roziki in Poroziki, vaša sočlanica Cvetka Mali

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Za življenje z osteoporozo

1.

2.

3.

[Foto vseh fotografij: arhiv društva]

4.

Naša oda radosti

V Strunjan smo se podali,
da si D-vitamina bi nabrali.

Uživali smo v bazenu,
rekreirali se na terenu,
da kil ne bi izgubili
smo s hrano v hotelu se krepili.

Zdaj vsi smo zdravi,
domov se vračamo še rjavi.

Da vse bilo je »prima« in »fajn«,
skrbela je predsednica Hesma noč in dan.
Zahvaljujemo se ji neskončno,
da stali bomo vsi POKONČNO.

Medaljo ji podarjamo
in vsi se veselimo, da naslednje leto
šolanje za STOJ POKONČNO ponovimo.

1.Pri nordijski hoji
2. Pisana druščina na šoli za življenje z osteoporozo
3.Posebna torta za novo društvo
4. Lomljenje kruha dobrodošlice na obisku pri Koroškem društvu

Najprej nas je bilo enajst – zagnanih, delovnih, z raznolikimi in dolgoletnimi izkušnjami na različnih področjih, od zdravstva do izobraževanja, prostovoljstva, dobrodelnosti … Imele smo obilico idej, dobre volje in pripravljenosti narediti kaj več zase in za druge. Podale smo si roke prijateljstva, združile moči in 20. oktobra lani v Mariboru ustanovile novo društvo za življenje z osteoporozo s prepoznavnim imenom »STOJ POKONČNO« in simbolom sonca.

S svojim delom želimo ozavestiti širšo javnost o pomenu skrbi za zdravje telesa in duha, predvsem pa z lastno aktivnostjo ohraniti zdrave in trdne kosti v vseh starostnih obdobjih. Posebej se posvečamo skrbi za starejše, ki že imajo osteoporozo. V ta namen organiziramo številna zdravstvena predavanja, delavnice, strokovno vodeno terapevtsko telesno vadbo, kopalne izlete, družabna srečanja in še kaj.

Od vsega začetka nam stojijo ob strani Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, kjer smo v »pripravljalnici« za sprejem, vodilni v UKC Maribor, Inštitut za rehabilitacijo in fizikalno medicino Maribor, prijazni podjetniki in ne nazadnje še nekatere izobraževalne in humanitarne ustanove.

Na naše povabilo k sodelovanju so se večkrat odzvali tudi priznani zdravniki, strokovnjaki za zdravljenje osteoporoze, pa tudi drugi strokovnjaki s področja skrbi za zdrav način življenja, gibanja in prehrane. Na pragu poletja smo v Strunjanu izvedli prvič nekajdnevno ŠOLO ZA ŽIVLJENJE Z OSTEOPOROZO, udeležilo se je je lepo število članov in članic.

No ja, moram zapisati, da sta naš trud in bogat program dejavnosti poplačana – saj sedaj, ko bomo kmalu upihnili prvo svečko našega delovanja, društvo šteje nekaj čez 150 članov. Podarjamo vam nekaj fotografskih utrinkov iz našega društva pa pesem, ki so jo spesnile »osteoporozice« (kot nas je poimenovala naša vaditeljica taj či čigonga), udeleženke letovanja v Strunjanu.
Ostanite zdravi in pokončni!

Hesma Sitar
Društvo »Stoj pokončno« za življenje z osteoporozo Maribor

V vsakem človeku pravljice spijo – včasih se pravljice tudi zgodijo!

Skupinska fotografija nastopajočih v šaljivih igrah. [Foto: arhiv društva]

To je bil dan, ko smo člani in članice ljutomerskega društva osteoporoze rekli: »Piknik naj bo poln smeha in gibanja.« Na pobudo aktivne in delovne predsednice se družimo na vse možne načine. Znamo se veseliti ob drobnih rečeh, ko ne mislimo na bridkosti, ki nas včasih pestijo, temveč si pričaramo lepe trenutke. Druženje nam polepša misel, da naj bo življenje uspešno, lahko malo grešno, nekoliko norčavo, vendar zelo zdravo.

V prelepem sončnem avgustovskem popoldnevu, ko je proti večeru že malo dišalo po jeseni, je nam dišalo po mesu na žaru. Ob zelo okusni hrani smo preizkusili tudi svoje spretnosti v raznih igrah. Zabavali smo se z žogo, hodili z zavezanimi očmi prek ovir, ciljali v tulček, vlekli vrvi in se od srca nasmejali nastopajočim. Zabaval nas je harmonikar Stanko, poskočne pa nam je igral naš stalni nepogrešljivi muzikant »Zet Branko«. Plesalo je staro in mlado, za plesišče pa nam je služila trava. Vzdušje je bilo res dobro in nismo premišljevali, česa nimamo, saj življenje niso dnevi, ki so minili, temveč dnevi, ki smo si jih zapolnili. Življenje je nepredvidljivo kot deževen dan, lahko se spremeni v jasnino ali v orkan. Življenje je čas ustvarjalnosti, čas uživanja, prijateljstva in ljubezni. Nenehno učenje, razumevanje in spoznanje, da se s skupnimi močmi lahko marsikaj naredi, so vodilo aktivnosti, ki se odvijajo v našem društvu skozi celo leto.

Hvaležni smo vsem, ki so tudi tokrat pridno delali na pikniku in polepšali popoldan sto članicam in članom, ki smo bili tam.

Mimica Klemen
Društvo osteoporoze Ljutomer

Ko popelješ me v gore

Pridi, da popelješ me v gore,
s teboj želim na strme si vrhe.
Tam, kjer peni slap se sredi strmin,
na tebe mi ostal najlepši bo spomin.

Ko prvi žarek tipal bo planine,
strmela bova v mračne še doline,
strmela bova tiha, brez besed,
tja, kjer se prebujal bo planinski cvet.

Potem povzpel se boš v strmine,
se varno spuščal med pečine,
ko pa s planin utrgal cvet boš bel,
si zavriskal boš, na glas zapel.

Jaz tiha te čakala bom v skrbeh,
da mi ne vzamejo prestrme te gore.
Potem v rokah s planiko in roso v očeh
ti svoje obljubila bom srce.

Dragica Belak
Društvo osteoporoze Trbovlje

GREY GlaxoSmithKline d.o.o. Knezov štradon 90, 1001 Ljubljana.

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

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

Naredite več, počutite se bolje, živite dlje.

gsk GlaxoSmithKline

Piknik ob zaključku sezone

Začetek letošnjega poletja ni bil vremensko prav nič obetaven, zato smo bile še toliko bolj vesele, da je bilo v torek, 1. junija, lepo in ravno prav toplo vreme. Vas zanima, zakaj nam je to toliko pomenilo? Zato vendar, ker je imelo naše Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj ta dan zaključno srečanje – piknik. Pripravile so ga članice iz Železnikov.

Večina udeleženk – bilo nas je okrog 270 – nas je na prireditveni prostor v športnem parku Rovn v Selcah prispela z avtobusi. Z dobrodošlico so nas pričakale organizatorke. Ob pogledu na polne mize mamljivih sladkih dobrot smo nemudoma sprejele sklep, da bomo na linijo pazile naslednji dan. Topel čaj, aperitivi, prijazni nasmehi – vse to že takoj zjutraj, malo čez osmo uro. Prireditveni prostor se je hitro napolnil, pozdravila nas je naša predsednica, vedno nasmejana Milena, pa gospa Milka, skrbna članica organizatork, in župan Občine Železniki, gospod Mihael Prevc, ki je na kratko predstavil občino in nam zaželel prijetno počutje.

Organizatorke so nam pripravile štiri različne pohodniške cilje, tako da je vsaka lahko izbrala sebi primerno pot. Dolina Selške Sore, ob kateri leži tudi športni park Rovn, obnovljen po poplavah leta 2007, je ozka in dolga, zato so nas do izhodišč poti odpeljali avtobusi.

Udeleženke zaključnega piknika so se nasmejale skeču. [Foto: arhiv društva]

Prve so se iz vasi Prtovč odpravile pohodnice na 1666 metrov visoki Ratitovec. Druga skupina si je najprej ogledala spomenik v Dražgošah, nato pa nadaljevala pohod na Sveti Križ, Kališe in nazaj do športnega parka Rovn. Tretja skupina se je podala v Sušo, četrta pa je spoznavala Železnike. Obiskali so plavž, muzej in kovaško pot.

Sama sem izbrala Sušo, ki je do tedaj nisem poznala, pa tudi družba je bila prijetna. Avtobus nas je popeljal skozi Železnike proti Zalemu Logu in nas odložil na začetku gozdne poti v Sušo. Hoja po lepi gozdni poti ni bila zahtevna in tako smo ob prijetnem klepetu kmalu prišle do cerkve Lavretanske Matere Božje v Suši, ki stoji na majhni jasi sredi gozdov. Na panoju ob vhodu je opisana kratka zgodovina cerkve, ki je bila zgrajena leta 1877. Z radovednostjo smo vstopile in tu nas je čakalo res pravo presenečenje – prijazne gostiteljice s pravo pojedino. Čaj, zaseka, kruh, sladice – zares so se potrudile. Ogledale smo si notranjost cerkve, ki so jo po pripovedovanju domačink šele pred nedavnim očistili, si privoščile malico ter posedle po klopeh. Vse se je nekako umirilo, potem pa je cerkev napolnila lepa Marijina pesem. Dobre pevke imamo med našimi članicami in zapete pesmi so lepo zaokrožile obisk cerkve.

Po bolj strmi stezici smo se nato podale do izvira energijske vode, ob katerem stoji kapelica Lurške Marije. Pravijo, da je ta voda posebno dobra za oči, zato smo si jih vse pridno umivale. Ker je bilo do odhoda avtobusa dovolj časa, smo se spustile še do kapelice Pri Treh kraljih pod Sušo, ki je tudi lepo obnovljena. Avtobus nas je nato odpeljal v Železnike, kjer se nam je pridružila turistična vodička in nam razkazala znamenitosti starega jedra Železnikov.

Občudovanje čipk v muzeju [Foto: arhiv društva]

Po prihodu nazaj v športni park smo najprej „pospravile“ toplo malico, potem pa se je pričel kulturni program. Nasmejale smo se skeču o različnih zvrsteh telovadbe, poslušale ubrano petje pevskega zbora in ansambla. Kar prekmalu je prišel čas odhoda, saj smo si imele še tolikooooo povedati.

Nam je dan minil brezskrbno, za vse je bilo poskrbljeno, nikjer nismo opazili nobene nervoze, slabe volje. Vem, da je organizirati tako srečanje za toliko različnih ljudi velik napor in tudi velika odgovornost, in tu so se članice iz Železnikov res izkazale, za kar se jim še enkrat zahvaljujemo.

Štefka Luskovec, Društvo za osteoporozo Kranj

KalCitra D®
optimalna kombinacija kalcija in vitamina D_3
za trdne kosti

- Kalcij v obliki citrata – boljši izkoristek.
- Prebavi prijazen.
- Visoka vsebnost vitamina D_3.
- Ne vsebuje umetnih sladil, laktoze in glutena.
- Žvečljiva tableta – priročna in okusna.

FIDIMED Z roko v roki, že 15 let

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter prek povezav na spletni strani www.fidimed.si. Za več informacij o izdelku in brezplačni vzorec pokličite na: 01 563 45 35 ali pišite na info@fidimed.si.

Letos aktivni dopust na Lošinju

Nič kaj spodbudna vremenska napoved je nas, članice Goriškega osteološkega društva, pospremila na junijsko letovanje na Lošinj. Deževen dan je bil in za začetek dopusta nas je pridno namakalo vse do Cikata na Lošinju, ko so nam prvi sončni žarki razsvetlili obraze.

Nastanile smo se v hotelu Belvue, kjer nas je osebje ves čas razvajalo z dobro hrano, večere pa so popestrili glasba, ples, petje. Teden smo zelo dobro izrabile. Lepa izleta na Susak in Ilovik pa ogled zeliščnega vrta na Malem Lošinju, dolgi sprehodi ob prekrasni obali z vonjem morja in borovcev so nam polnili dneve, ko sonce ni bilo najbolj radodarno. Ko pa je zasijalo v svoji polni junijski moči, smo svoja telesa pridno nastavljale toplim žarkom. Pa ne samo zaradi tena, vitamin D je za nas pomemben! Korajžne so zaplavale v morju, manj korajžne pa v hotelskem pokritem bazenu.

In med vsem tem se je na velikem ekranu odvijalo svetovno nogometno prvenstvo. Ne, nismo "fenice", a ko so igrali naši fantje, smo brez vuvuzel navijale zanje.

Goričanke so po aktivnem dopustu na Lošinju sezono sklenile v Štanjelu. [Foto: arhiv društva]

Bilo je lepo. Vredno ponovitve! Sklep: tja se še vrnemo. Prijave zbiramo na društvu!

Valerija Seljak
Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Prvič čez mejo na tuje

Danes je 21. avgust leta 2009. Hodim in razmišljam, kaj naj napišem kot prispevek k zbirki zgodb o osteoporozi. Po zlomu hrbtenice nosim steznik Težko sedim. Ne glede na to bom napisala zgodbo iz svojega otroštva, ki se mi večkrat vrača v misli. Je spomin iz vojnega časa. Spomin na moj prvi odhod od doma »na tuje«, kar pa sploh ni bilo v resnici tuje.

Živela sem pri babici in dedku pod Rožnikom v Rožni dolini. Takrat, v letih 1941 – 1942, je bila Ljubljana okupirana, Italijani so jo obdali celo z žico. Čez mejo (blok) si lahko šel le z dovoljenjem in s posebno izkaznico. Le otroci do štirinajstega leta so imeli prost prehod.

Takrat nam ni bilo lepo. Hrane je primanjkovalo. Vse je bilo na karte. Tudi po tri ure in več smo čakali v vrstah za hrano v trgovinah, za mleko v mlekarni. Stari ljudje so dobili le po dva decilitra mleka. Spominjam se, da sem bila večkrat lačna kot sita. Ampak bila sem mlada, kljub vsemu srečna in vesele narave, pripravljena tudi za neumnosti.

Tako se tukaj ta zgodba začne.

Nekega poletnega dneva sem se domislila, da bi šla čez blok na drugo stran mesta, iz Ljubljane na tuje, na kmete, kjer je hrana, saj si jo ljudje tam na kmetih lahko sami pridelajo. Ta moja ideja ni navdušila babice, kaj šele mojo mamo. Vztrajala sem in nagovorila še Tinko iz soseščine, da bi šla z menoj. Tako je bilo lažje prepričati babico, da je popustila. Ona je bila vedno moja luč. »Nucaj pamet – merkaj se!« je bilo njeno ponavljajoče se naročilo.

In sva s Tinko šli na pot. Zgodaj zjutraj, ko se je prikazala sončna krogla, sva že prekoračili mejo – blok na Viču, to je na zahodnem delu Ljubljane. Za opazke Italijanov se nisva zmenili. Sonce je sijalo za nama, ker sva šli proti zahodu v smeri Šmartno – Dobrova. Šmartno sem poznala, ker je bila od tam mlekarica, ki je že pred vojno vozila mleko tudi k nam. Večkrat sem šla tudi sama ponj. Do tja je bilo dobro uro hoda.

Krenili sva po bližnjici in po rosni travi tekli bosi do Šmartnega, nato si obuli sandale in po cesti pogumno nadaljevali pot proti Dobrovi. Na razpotju - levo v Horjul in desno proti Polhovemu Gradcu -sva se odločili za Polhov Gradec, torej na desno. Ja, bili sva v tujini, ampak na naši lepi zemlji. Prečkali sva potoček in opazovali ribe. Vse je bilo tako lepo in zanimivo. Nikogar nisva srečali. Kot da je vse izumrlo ... Posamezne hiše so bile zaprte ali celo prazne. Tako sva šli mimo vasi Gabrje, Hrušica ... in po bregu navzgor na Babno Goro. Posamezne kmetije, majhne, skromne kmečke hiške…

Pri prvi hiši v vasi sva se ustavili. Domačini so naju začudeno gledali, od kod sva se vzeli. Povedali sva, zakaj sva prišli. Nisva prosjačili, ampak kupovali. Imeli sva vsaka nekaj svojih prihrankov, k mojim je malo dodala tudi babica. Prijazno so se odzvali in nama ponudili, kar so pač imeli. Tudi njim je prav prišla kakšna lira. Tako sva obiskali več kmetij. Imeli sva srečo. Tudi če niso imeli nič, so bili prijazni in dobri. Opazili sva, da revnejši da, čeprav še zase nima dovolj.

V mojem nahrbtniku se je znašlo vsakega malo: kaša, ješprenj, fižol pa tudi moka. V kangli sem nosila jajca, povsod so kakšno pridali, da je bila polna.

Sonce, ki se je že pomaknilo visoko, je močno grelo. Ko je zazvonilo, sva vedeli, da je čas kosila. Nisva bili lačni, ampak srečni! Pobirali sva odpadla jabolka in jih grizljali. Poslovili sva se od prijaznih ljudi. Po drugi strani vasi Babna gora sva počasi prišli do glavne ceste in do Preddvora, nekaj kilometrov pred Polhovim Gradcem. Zavili sva v smer Ljubljane. Prometa ni bilo. Avtobus ni vozil, tudi avtomobilov ni bilo, le kakšen kmečki voz je drdral po cesti. Pa kak kolesar se je pripeljal mimo. Kar nekaj časa sva hodili po robu ceste. Potem sva zaslišali topot konjskih kopit in drdranje koles kmečkega voza – lojtrnika. Ustavili sva se in že z rokami mahali vozniku. Pravzaprav sta bila dva. Starejši in nekaj let mlajši moški. Ustavila sta voz. Starejši je zaklical:
»Hej, punci, kaj bi radi?«
»Radi bi se peljali,« sva odgovorili.
»To bo pa težko. Kako pa vama je ime?«
»Tinka, jaz pa sem Mojca.«
»Ja, težko bo. Prostor je samo za eno.« Pokazal je na Tinko, ki je bila večja, starejša in bolj razvita. Dejal je, naj prisede v sredino klopi na vozu. Obrnil se je k meni:
»Mojca, če se že na vsak način hočeš peljati, lahko sedeš na stranico voza, ampak ne na našo odgovornost. Na vozu leži konj. Če te brcne, ne odgovarjava.«

Hitro sem se odločila. Sedla sem na ograjo, kangla mi je bingljala v levi roki. Z desno sem se oprijela stranice. Voznika, zlasti starejši, sta nenehno ponavljala:
»Če te brcne, ne odgovarjava,« in se naglas režala.
Pri svojih dvanajstih letih sem seveda sveto verjela, da konj spi. A počasi se je vame plazil strah ... »Kaj če me res brcne?« Nisem premaknila oči od konja, ki je nepremično

Tudi zate

Obiščem vrt narave.
Rože …
Kot ustvarjene so zame.

Sem že videla te barve.
Že poznam ta vonj.

Ko grem po poti,
ki vodi me domov,
pridem do kotička,
kjer rože zasejale so
vrtiček moj.

Vem za vse barvne odtenke
in njih omamni vonj.
Nosim ga s seboj.

Tudi zate.

Breda Vojevec
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

ležal na vozu. Moj strah je naraščal. Voznika sta se še kar smejala in ponavljala iste besede:
»Če te brcne ...«

Kar nekaj časa smo se vozili. Skoraj otrdela od strahu sem ves čas molčala. Potem se je zgodilo: zagrmelo je, eksplodiralo in grozno zasmrdelo. Kot bi padla bomba!

V hipu sem skočila z drvečega voza in vsa trda pristala, a obstala na nogah, na srečo živa, z nahrbtnikom in s kanglo z jajci v roki. Voznika sta voz ustavila. Stopila sta na cesto in se od smeha tolkla po kolenih. Kaj takega! Za njiju je bil to najbolj smešen dogodek tistega dne. Niti slučajno nista pomislila, da sem preživela grozen strah.

Kar stala sem tam brez glasu, še ne vedoč, kaj se je zares zgodilo. A ko sem le prišla malo k sebi, sem najprej odprla pokrov kangle, in glej – jajca – cela! Odleglo mi je. In tedaj sem slišala: konj na vozu je bil mrtev, peljala sta ga na Bokalce pokopat. To, kar je zagrmelo, je bil konjev trebuh, ki ga je razneslo. Ko je eksplodiral, je obupno zasmrdelo.

Nadaljevali sva peš proti Šmartnemu. Tu se je začela odvijati nova zgodba. Zgodba o telefonu. O tem pa kdaj drugič.

Ko sva se s Tinko vrnili iz »tujine«, smo bili vsi srečni. Babica me je pričakala solznih oči na pragu domače hiše. »O ti moj otrok, kakšne skrbi nam delaš!« Jokala je od ganjenosti. Meni pa so tekle solze sreče, da mi je uspela pot, da sem jima prinesla hrane in ju razveselila. O kakšnem strahu pa doma nisem rekla niti besede. To sem povedala vam, ki to berete.

Dedka in babice že dolgo ni več. Zanju sem se lotila še več podobnih podvigov. No, tiste čase se mi še sanjalo ni o kakšni osteoporozi. Ko si je babica ob padcu čez prag zlomila kolk, je gotovo imela osteoporozo. Sedaj sem sama babica in osteoporoza je moja vsakdanja spremljevalka.

Moram priznati, da kar naprej delam napake. Ker pozabljam, da ne morem početi vsega, za kar mislim, da bi zmogla, imam večkrat težave. Osteoporoza je tiha, nevarna in zahrbtna. Zato si večkrat rečem: »Od sedaj naprej bo tako, kot je rekla moja babica: ´Nucaj pamet! Merkaj se! Ne delaj neumnosti!´«

Milica Pukl

SONČNICA
Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

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

Več o našem delu na www.msd.si.

MSD
Bodite dobro

Avtorske pravice ©2009 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc. Whitehouse Station, NJ, USA. Vse pravice pridržane.