



**DRUŠTVO  
ZA PREPREČEVANJE  
OSTEOPOROZE  
POSAVJE**

**Program dela  
za leto**

**2018**



## OSTEOPOROZA JE:

- bolezen, ki ne boli, zato večina izve zanje šele po prvem zlomu
- pojav zmanjševanja kostne gostote
- napogosteje doleti ženske po obdobju menopavze
- zanjo zbolita vsaka tretja ženska in vsak peti moški
- zaradi nje se najpogosteje zlomijo vretenca, zapestje, kolk ali nadlahtnica
- zdravljenje zlomov je dolgotrajno in drago
- kakovost bolnikovega življenja se močno poslabša
- umrljivost je v prvem letu po zlomu kolka 20 %

## KOMU JE NAMENJENO NAŠE DRUŠTVO?

- bolnikom z diagnosticirano osteoporozo,
- ženskam in moškim, ki so potencialno ogroženi za pojav bolezni,
- vsem, ki želijo s preventivnim ravnanjem in zdravim načinom življenja preložiti pojav osteoporoze v čim poznejša leta.

## POGOJA ZA VKLJUČITEV STA:

- plačana članarina
- spoštovanje pravil društva



## KDAJ LAHKO POSUMIMO NA OSTEOPOROZO?

- če se naša telesna višina zmanjša za 3 cm ali več;
- če doživimo menopavzo pred 45. letom starosti;
- če se tri mesece ali več zdravimo z glukokortikosteroidi;
- če imamo prebavne bolezni, kot sta celiakija ali Chronova bolezen;
- če ima osteoporozo kdo od naših družinskih članov;
- če imamo revmatoidni artritis;
- če imamo nizko telesno težo – ITM pod 19 kg/m<sup>2</sup>;
- če živimo z razvadami, kot so kajenje ali preveč alkohola;
- če smo premalo fizično aktivni in ne uživamo dovolj hrane z vsebnostjo kalcija, beljakovin in vitamina D;

**DIAGNOZO NAM BO, SEVEDA, POSTAVIL ZDRAVNIK, NE DRUŠTVO!**

## 15-LET DELOVANJA DRUŠTVA ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE POSAVJE

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja je zaorala ledino na področju osteoporoze prof. dr. Andreja Kocijančič, dr. med., dolgoletna predstojnica Klinike za endokrinologijo in prva strokovna direktorica UKC Ljubljana. Delo z bolniki z osteoporozo je zasnovala povsem na novo, pred tem osteoporoze ni bilo, ker se stroka z njo ni ukvarjala, krhkost kosti je veljala za normalen pojav v starosti. V čas odkrivanja bolezni s prvimi meritvami kostne gostote, s pojavom prvih zdravil za zdravljenje kosti in prvih napotkov za preprečevanje bolezni, še preden se pojavi prvi zlom, sega tudi pobuda za ustanovitev društva, ki bi združevalo bolnike in druge, ki želijo delovati preventivno.

Zamisel je rodila sadove: po društvu v Ljubljani so sorodne sekcije ustanavljali na vseh koncih Slovenije, tudi v Posavju. Vanda Kostevc Zorko, dr. med., spec. inter. med., je ob koncu leta 2002 zbrala okrog 50 zainteresiranih na ustanovnem zboru v Termah Čatež. Ker pa smo se morali najprej registrirati pri Upravni enoti Brežice (to se je zgodilo 10. 1. 2003) in smo dejansko začeli z delom po tem datumu, štejemo za svoje rojstvo leto 2003.

V petnajstih letih delovanja nam je uspelo utrditi prepoznavnost društva. Naš pomen so prepoznale lokalne skupnosti, ki nam namenjajo sredstva, za nami stoji tudi stroka, v podporo so nam direktorji zdravstvenih zavodov in njihovi strokovni sodelavci, od zdravnikov do fizioterapevtk. Brez teh društvo ne bi moglo izpolnjevati svojega namena in dosegati ciljev delovanja. Prav tako nas ves čas pomembno usmerja Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije s predsednico Dušo Hlade Zore, dr. med. Člani smo hvaležni vsem omenjenim za vso pomoč. Skupaj smo naredili veliko za naše ljudi, kar je najlepše povedala Mojca Savnik Iskra, strokovna direktorica Splošne bolnišnice Brežice:

»Pomembno je vedeti, kako z boleznijo živeti, kako si pomagati sam in kje poiskati pomoč, tako zdravstveno kot psihološko, če je to potrebno. Hkrati pa ste člani društva bolnikov z osteoporozo s svojimi izkušnjami in zgledom neprecenljiv promotor osveščanja o zdravem načinu življenja.«

Ob društvenem jubileju naj izrečem zahvalo najprej vsem vam, članice in člani, ki ste se udeleževali društvenih aktivnosti, članicam vseh dosedanjih upravnih organov društva in številnim prostovoljkam, ki ste zaslužne za dobro delo skupin, pa seveda vsem, ki ste zaznali





## NE MOREMO ZAUSTAVITI ČASA, LAHKO PA ZAUSTAVIMO OSTEOPOROZO!

Z zgodnjim preventivnim delovanjem lahko zmanjšamo tveganje za nastanek osteoporoze.

S tem se ukvarjamo v Društvu za preprečevanje osteoporoze Posavje.

Obiščite našo spletno stran  
**[www.osteoporoza.si](http://www.osteoporoza.si)**

pomen našega društva in nam ves čas omogočate delovanje s strokovno, denarno ali kako drugo pomočjo. Kaj smo počeli v minulih petnajstih letih, je v strnjenih besedah povedano na straneh jubilejnega biltena.

Naše vodilo ostaja tudi v prihodnje eno od gesel IOF, Mednarodne fundacije za osteoporozo, ki nekoliko prilagojeno pravi: Časa ne moremo zaustaviti, lahko pa prispevamo, da se osteoporoza pojavi, če se že mora, čim kasneje.

Milena Jesenko,  
predsednica društva



# OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI

Drage članice in člani društva za preprečevanje osteoporoze Posavje!

Letos obeležujete velik dogodek, petnajsto obletnico delovanja vašega društva. Veliko volje, moči, zagnanosti, idej, želja in truda je bilo potrebno, da ste v teh letih dobro opravljali svoje delo. Dokazali ste, da znanje in strokovnost, prijaznost in natančnost, skupaj z ustreznim odnosom do soljudi, pripeljejo do kakovosti, ki si jo članice in člani zaslužijo. Vse to pa ne bi bilo mogoče brez vas, ki se zavedate nevarnosti osteoporoze in njenih posledic. Zato se iskreno zahvaljujem vsem, ki ste v teh petnajst letih s svojo zagnanostjo pripomogli k uspehom vašega društva.

Pot do cilja, ki si ga zastavite vsako leto, ni vedno lahka, na koncu vedno kaj manjka, vendar z dobrimi in zagnanimi sodelavci lahko storimo veliko. Vrata društva naj bodo vedno odprta tistim, ki potrebujejo pomoč, in tistim, ki so se pripravljene vključiti v skupne programe. Ti so v naših društvih namenjeni predvsem človeku in njegovim potrebam in željam. S skupnimi napori in podporo vašim dejavnostim boste uspeli še vnaprej zagotavljati doseženo in dosežati še nedosežene cilje.

Vašemu društvu želim veliko uspehov. Pomembna obletnica naj bo odziv v še boljšo prihodnost društva. Ostanite veseli in polni optimizma tudi v prihodnje. Iskrene čestitke in pogumno naprej!

Duša Hlade Zore, dr. med.,  
predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije



Zveza društev bolnikov  
z osteoporozo Slovenija





## OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI

*Življenje je eno veliko platno, na katerega je smiselno nanesti čim več barv.  
Le tako bo pisano in iskriivo."  
(Danny Kaye)*

Spoštovane članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje,  
iskrene čestitke ob 15. obletnici delovanja!

Vsem vam, ki svoj prosti čas namenjate vodenju in delovanju društva, se iskreno zahvaljujem tako v svojem imenu kot v imenu naše lokalne skupnosti. Življenje marsikatere občanke in občana je lažje prav zaradi vas in vsebinsko bogatega programa delovanja, ki ga izvajate. Ko imajo zdravniki premalo časa, da bi prisluhnili bolnikom, so društva, ki združujete bolnike z isto boleznijo, zelo pomembna pri zagotavljanju podpore posamezniku. Bremena vsakodnevnega življenja in spremljajoče težave je lažje premagovati v družbi ljudi s podobno izkušnjo, kjer se človek počuti sprejetega in razumljenega. Z izobraževalnimi vsebinami, s ponudbo vadbe, dnevov zdravja in izletov spodbujate svoje člane k aktivnemu načinu življenja in hkrati pomagате vzdrževati socialno mrežo, kar je pomemben dosežek. Veseli me, da povezujete prebivalce naše posavske regije, kjer ste eno od najaktivnejših društev, o čemer pričajo številna poročila o vaših dejavnostih na spletni strani [www.osteoporoza.si](http://www.osteoporoza.si). Občina Brežice se bo tudi v naslednjih letih trudila zagotavljati sredstva za sofinanciranje programov društev s področja zdravja, saj ste nepogrešljiv dejavnik pri zagotavljanju kakovostnega življenja občanek in občanov.

Želim vam obilo volje in motivacije za uspešno delo tudi v naslednjih letih!

Ivan Molan,  
župan občine Brežice



# OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI

Spoštovani,

v današnjem hitrem tempu življenja se vedno bolj zavedamo pomena skrbi za zdravje in kako pomembna je ozaveščenost o posamezni bolezni, njenih znakih, kako jo preprečiti in kako z njo živeti, ko se ji vendarle ne moremo izogniti.

Takrat je toliko pomembnejša in neprecenljiva vloga društev, kakršno je vaše Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje – Brežice, ki že 15 let z različnimi programi, izobraževanji in akcijami skrbi za boljšo kakovost življenja bolnikov z osteoporozo.

Ob jubileju vam iskreno čestitam za vaše predano delo, s katerim veliko pripomorete k ozaveščanju o tem, kako pomemben je zdrav način življenja, hkrati pa nesebično združujete in povezujete ter nudite oporo vsem, ki so se znašli v vrtincu bolezni.

Vse dobro in veliko uspeha v prihodnje.

Mag. Miran Stanko,  
župan občine Krško



## OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI



Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravje kot duševno, telesno, čustveno in socialno blagostanje. Z mnogo vlaganja v vse komponente zdravja naj bi odgovorno živel sleherni posameznik. Ključna pa je tudi vloga kakovostnega sistema javnega zdravstva in številnih organizacij, ki delo in znanje usmerjajo v zagotavljanje čim boljše kondicije družbe.

Med njimi je tudi Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavja, ki že 15 let nudi pomoč pri lajšanju težav bolnih. S preventivo, ozaveščanjem o primernem načinu življenja in preprečevanjem socialne izključenosti bolnih ste pomemben gradnik javnega zdravja celotne družbe. Vesel sem vašega dobrega sodelovanja z Zdravstvenim domom Sevnica, ki prav tako posveča izjemno pozornost vsem področjem preventivnega dela.

Hvala vsem, da tako srčno skrbite za ljudi s podobnimi potrebami in željami. Naj vas društveno poslanstvo trdno povezuje tudi v bodoče.

Srečko Ocvirk,  
župan Občine Sevnica





# OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI

Spoštovane članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze!

Prejmite iskrene čestitke ob 15. obletnici delovanja vašega društva.

Veseli me, da je društvo, ki je zraslo pod okriljem SB Brežice, uspešno pri svojem večletnem delu na področju preprečevanja osteoporoze. O tem govorijo številne aktivnosti, ki jih organizirate, to potrjuje vse večje število osveščenih članic in članov, ki so se pridružili društvu z željo krepiti svoje zdravje in preprečevati bolezen, ki ima dolgoročne posledice za vsakega posameznika in družbo v celoti. Zdravstveni delavci si že vrsto let prizadevamo zmanjšati število in posledice kroničnih nenalezljivih bolezni, kamor sodi tudi osteoporoza, vendar brez sodelovanja in osveščenosti posameznikov ni upati na trajni uspeh te preventivne misije. Združevanja v društva zagotavljajo pot do znanja o zdravem načinu življenja in preprečevanju bolezni, a tudi pot do potrebnih informacij o bolezni in premagovanju čeri, ki jih prinaša vsakodnevno življenje z boleznijo. Pomembno je vedeti, kako z boleznijo živeti, kako si pomagati sam in kje poiskati pomoč, tako zdravstveno kot psihološko, če je to potrebno.

Hkrati pa ste člani društva za preprečevanje osteoporoze s svojimi izkušnjami in zgledom neprecenljiv promotor osveščanja o zdravem načinu življenja v celotni družbi. Ste tudi močna sila, ki je država ne more spregledati, in tako tudi sprožilec sprememb na državnem nivoju.

Tudi vnaprej vam želim uspešno delo in uspešno pridobivanje novih članic in članov.

Mojca Savnik Iskra,  
dr. med., strokovna direktorica SB Brežice



javni zdravstveni zavod  
**Splošna bolnišnica Brežice**  
*Moje zdravje.*



## OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI



Spoštovana predsednica, članice in člani društva za preprečevanje osteoporoze Posavje!

Za vami je zavidljivih 15 let. Zavidljivih zaradi dolžine delovanja, predvsem pa zaradi uspešnosti skozi vsa ta leta, kar je zagotovo plod prizadevnega dela in entuziazma velikega števila vašega članstva. Za vami so strokovna predavanja, vadba za preprečevanje osteoporoze in neprecenljiva druženja, ki vam vlivajo vedno nov zagon za delo.

Pred 18 leti smo v Posavju na pobudo g. Aristotla Čakarja, dr. med., pričeli pionirsko delo s presejalnimi meritvami kostne gostote na petnici na še danes uporabljanem aparatu.

Že leta 2003 pa smo pričeli z rentgenskimi meritvami zlatega standarda na novem najsodobnejšem aparatu v tistem času za Slovenijo GE Prodigy Full size. V tem času je prišlo tudi do sodelovanja z gospo predsednico Zveze društev za osteoporozo Dušo Hlade Zore, dr. med., in gospo Vando Zorko, dr. med., spec. int. med., pobudnico ustanovitve posavskega društva, ki je dobilo sedež v Splošni bolnišnici Brežice. Takrat je bilo narejenih prvih 200 presejalnih testov na petnici.

Ob tej priložnosti se vam zahvaljujem za dolgoletno sodelovanje, čestitam za izjemno delo gospe predsednici Mileni Jesenko, brez katere to društvo zagotovo ne bi imelo duše, toliko aktivnosti in tako velikega članstva. In seveda čestitke vsaki posameznici in posamezniku za osebno prizadevnost tako v društvu kot za vztrajanje v zdravem življenjskem slogu.

Želim Vam še naprej veliko uspehov in veselja ob druženju!

Darja Čakar,  
direktorica ZC »Aristotel« d. o. o. Krško



## OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI

Svetovna zdravstvena organizacija je v svoji ustanovni listini iz leta 1999 sprejela sodobno definicijo zdravja: zdravje je stanje popolnega fizičnega, psihičnega in socialnega blagostanja in je odsotnost bolezni ali oslabeledosti. S tem se je prvič v zgodovini pozornost človeštva usmerila od bolezni k zdravju kot spletu vrste dejavnikov, ki jih nosi človek v sebi ali jim je izpostavljen v okolju, v katerem živi.

Zdravstveni dom Sevnica se dolga leta vključuje v delovanje društev, ki jim je osnovno poslanstvo pomagati občanom z različnimi zdravstvenimi težavami, jim nuditi potrebno podporo ter občane ozaveščati, kako bolezni preprečevati. Tesno sodeluje tudi z Društvom za preprečevanje osteoporoze Posavje. Tako imajo članice v prostorih telovadnice Centra za krepitev zdravja redno terapevtsko vadbo. Društvo ima v avli Zdravstvenega doma za promocijo in obveščanja o svojih aktivnostih informativni pano. Vseskozi pa se v delovanje društva vključujemo tudi s predavanji, presejalnim merjenjem kostne gostote na petnici ter izvajanjem meritev v ambulantni za denzitometrijo.

Društvu ob njegovi 15. obletnici iskreno čestitam in želim veliko uspehov pri delovanju, pri čemer bo imelo nadaljnjo podporo Zdravstvenega doma Sevnica.

Vladimira Tomšič, univ.dipl.org., dipl.m.s.,  
direktorica Zdravstvenega doma Sevnica



## OB 15-LETNICI SO NAM ČESTITALI



Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje že petnajst let prispeva h kakovosti življenja svojih članov. Tem prizadevanjem želi stati ob strani tudi Zdravstveni dom Brežice. Kar nekaj možnosti je odprtih in nekaj korakov v to smer tudi že storjenih, zato se nadajamo nadaljnjih aktivnosti, ki bodo vodile k osnovnemu cilju društva in ne nazadnje zdravstvene stroke nasploh: blažiti težave bolnih in s promocijo primernega načina življenja preprečevati pojave bolezni. Čestitamo vam za vašo obletnico!

Dražen Levojević,  
direktor Zdravstvenega doma Brežice

*Zdravstveni dom*





# 15 LET IZOBRAŽEVANJA IN OZAVEŠČANJA

- izvedena 104 predavanja
- 4612 poslušalcev

## TOKRAT O REVMATIČNIH BOLEZNIH IN OSTEOPOROZI

29. november 2017 je bil deževen, zimsko hladen dan, zato smo bili v skrbeh, koliko ljudi se bo odzvalo na zadnje letošnje predavanje. Prijetno presenečeni smo našli kar 28 udeležencev, tako da je bila sejna soba Splošne bolnišnice Brežice skoraj premajhna. Udeležili so se ga tudi članice in člani iz oddaljenih krajev, kot so Krško, Kostanjevica, Silovec. Gotovo jih je kljub zgodnji uri – zbrali smo se ob 15.00 - pritegnilo ime domače zdravnice Mojce Iskre Savnik. Dogovorjena tema, o kateri naj bi spregovorili, so bila revmatoidna obolenja v povezavi z osteoporozo.

Predavanje je bilo zelo zanimivo, odmerjeni čas je hitro minil. Zdravnica nam je predstavila številne vrste revmatskih bolezni, nas poučila o prepoznavanju revmatskih obolenj, o načinih zdravljenja in kaj lahko storimo, da si olajšamo težave. Odgovarjala je tudi na vprašanja.

Znova se je potrdilo, da je neposreden stik z zdravnikom praktikom več kot le branje informacij po internetu. Isto predavanje bomo v januarju ponovili v Sevnici za člane iz te občine.

M. J.





## TERAPEVTSKA VADBA

### V Termah Čatež:

- leta 2003 začetek s 3 skupinami
- od leta 2013 deluje 9 skupin
- leta 2017 izgubimo možnost uporabe zdraviliške telovadnice, zato samo vadba v bazenu, 6 skupin
- leta 2018 vadi 5 skupin

Vodile: fizioterapevtke

Majda Adamič, Gordana Novak, Jožica Strajnar, Marijana Černoš

## VZAJEMNO SE BOGATIMO

V dejavnost DPOP sem se vključila pred osmimi leti, ko sem za gospo Cvetko Strajnar prevzela vodenje terapevtskih skupin, ki so se ob rednih terminih zbirale v Termah Čatež. Zanimanje članic je bilo veliko, k vadbi so prihajale iz vsega Posavja in dela Dolenjske, celo iz nekaj deset kilometrov oddaljenega Krmelja. Delali smo v devetih skupinah, vsaka je štela 18 do 20 članic. 50 minut smo vadili v telovadnici, nato pa dobro uro prosto plavali v bazenih. Dihalne vaje, vaje za mišice in sklepe, vaje za moč z žogo in trakovi, vaje s palicami za boljšo gibljivost sklepov in terapevtske vaje na blazinah so bile sestavni del našega prijetnega druženja in vir obojestranskega zadovoljstva.

Na veliko žalost vodstva društva in udeleženk vadbe spomladi 2017 nismo več mogli uporabljati telovadnice v Termah Čatež, ker so jo potrebovali za svoje goste. Od tedaj vadimo le v bazenu. Na voljo imamo po uro in pol časa, pol časa telovadimo, drugo polovico prosto plavamo. Tako skrčen program vadbe je skoraj razpolovil število skupin, ostalo jih je le še pet. Da bi ublažili izgubo telovadnice, smo se prilagodili vajam v vodi. Udeleženci, ki vztrajajo kljub spremembi programa, so se že prepričali, da so mnoge vaje v vodi lažje izvedljive, saj ima voda veliko pozitivnih učinkov na mišice, sklepe, vezi, krvni obtok in dihalo. V vodi se mišice sprostijo, bolečine popustijo, poveča se gibljivost sklepov, upor vode krepi moč, vse skupaj pa blagodejno vpliva na psihofizično počutje. In spet vlada v skupinah izjemno prijetno, sproščeno, igrivo, prijateljsko vzdušje. Kdaj pa kdaj tudi zapojemo. Tako – za dušo!

Naredite tudi vi kaj dobrega zase, pridružite se nam.

Marjana Černoš,  
višja fizioterapevtka



## TERAPEVTSKA VADBA

### V Zdravstvenem domu Sevnica:

- začetek leta 2008
- ves čas 2 skupini

Vodi: Aleksandra Kerec, dipl.fiziot.



## JE RES MINILO ŽE TOLIKO LET?

Kar težko verjamem, da je minilo že 10 let, odkar sem bila povabljena kot vaditeljica "osteovadbe" med sevniške članice Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje. Sprva so načrtovali eno skupino, a se je zaradi velikega odziva kmalu pokazalo, da bosta potrebni dve. To me niti ni presenetilo, bolj sem presenečena zdaj, ko po desetih letih še zmeraj delujeta dve skupini. Res je, da nekatere starejše članice odhajajo, a jih nadomeščajo nove, tako da upada ne beležimo. Vadba poteka enkrat tedensko od septembra do konca junija.

Med udeleženkami so se spletle prave prijateljske vezi, tako predstavlja vadba poleg gibanja in skrbi za zdravo tretje življenjsko obdobje tudi redno tedensko druženje in klepet ob čaju po vadbi. Posebej so prijetna druženja ob zaključku vadbene sezone v juniju in ob zaključku koledarskega leta, ko si zaželimo vse dobro.

Članicam »osteovadbe« vsako novo sezono ponudim možnost sooblikovanja vadbe za tekočo sezono, povprašam jih o željah, predlogih, spremembah. Ves ta čas pa nam pomaga tudi ZD Sevnica, ki nam omogoča vadbo v svojem prostoru.

Obema skupinama v Sevnici želim najmanj še deset nadaljnjih let vadbe.

Aleksandra Kerec,  
dipl.fiziot., ZD Sevnica





## TERAPEVTSKA VADBA

**V Zdravstvenem centru »Aristotel« d. o. o, Krško**

- začetek 2017
- 1 skupina

Vodita: Tjaša Krištofič, kinez.,  
Maja Sušin Donevski, mag. kineziol.

## OSREDOTOČAMO SE NA MESTA, KJER SO ZLOMI KOSTI NAJPOGOSTEJŠI

Zaposleni v Centru za kineziologijo in rehabilitacijo ZalaKr uspešno sodelujemo tudi z Društvom za preprečevanje osteoporoze Posavje. Že drugo leto zapored se tedensko srečujemo na specifični vadbi, prilagojeni za bolnike z osteoporozo. Vadba je usmerjena predvsem v preventivo pred padci, zato redno izvajamo vaje za ravnotežje, veliko pozornost namenjamo tudi krepitvi zapestij, kolkov in hrbtenice. Osredotočamo se torej na mesta, kjer so zlomi kosti najpogostejši, vsako uro pa poskrbimo tudi za raztezanje mišic. Naš cilj je, da vadeče seznanimo z vajami, ki niso priporočljive ali so celo prepovedane, opozorimo jih na pravilno dvigovanje, pobiranje, prenašanje predmetov.

Da je vsaka ura čimbolj zabavna in koristna, poskrbi ekipa, v kateri najdete dipl. fiziot. in kineziologinjo Tjašo Krištofič, vodjo vadbe magistrico kineziologije Majo Sušin Donevski, diplomantko kineziologije Amelijo Lesinšek in Nino Planinc, ki študij kineziologije zaključuje. Veseli smo, da je udeležba pri vadbah konstanta, kar nam sporoča, da se naše delo obrestuje in da vadeči radi prihajajo v naše prostore. Želimo si, da bi dobro sodelovanje ohranili tudi v prihodnje.

Tjaša Krištofič,  
Kineziologinja, Krško



## ZADOVOLJNI SMO S PROGRAMOM

Lansko leto februarja smo tudi v Krškem začeli s telovadbo, prilagojeno za člane z osteoporozo.

Vaje izvajamo v zdravstvenem centru Aristotel, kjer imajo manjšo telovadnico, največ za 10 udeležencev. Vpisanih nas je 11, ker pa vedno kdo manjka – zaradi vnukov, zdravja, še kakšnih obveznosti –, nas je ravno prav. Pri telovadbi se pogosto pridruži tudi gospod, ki popestri našo žensko družbo.

Vodja fizioterapije je gospa Tjaša Krištofič, naša vaditeljica pa gospa Maja Sušin Donevski.

Gospa Maja je zelo komunikativna oseba, vzdušje med vadbo je zelo sproščeno. Tudi pošaliti se znamo. Naša Maja je mladoporočena gospa in lahko si mislite, kako »modre nasvete« ji delimo me z nekaj desetletnimi izkušnjami zakonskega stanu. Vaje pa potekajo po znanem ključu: najprej ogrevanje, vadba z različnimi rekviziti in na koncu sproščanje. Maja poskrbi za raznolikost vaj in v imenu skupine lahko zapišem, da smo zelo zadovoljni s celotnim programom.

Jelka Gričar,  
vodja skupine





## MERITVE MKG IN FRAX

- **MKG smo izmerili 1500 udeležencem.**
- **Tveganje za osteoporozo z metodo**
- **FRAX smo ugotavljali 500 udeležencem.**

## RAČUNALNIŠKA METODA FRAX

V mesecu oktobru 2017 me je predsednica Milena Jesenko povabila k sodelovanju. Udeležila naj bi se tečaja za ugotavljanje ogroženosti za osteoporozo z računalniškim programom FRAX, ki ga je organizirala Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Najprej sem pomislila, da v ta namen ne bom prav koristna, saj nimam veliko znanja s tega področja. Ob pomoči preizkušene zdravstvene delavke Metke Žlak pa je usposabljanje in tudi nadaljnje delo steklo. Tečaja so se udeležile predstavnice društev iz vse Slovenije. Predavatelji so nas seznanili z glavnimi dejavniki tveganja za nastanek osteoporoze in poudarili, da je potrebno za trdnost kosti zaužiti dovolj kalcija in vitamina D že v mladosti, saj je to naložba za starost.

Predstavili so nam računalniški model FRAX, s katerim lahko tudi brez meritev mineralne kostne gostote na petnici že z odgovori na vprašanja o starosti, teži, zlomih pri starših, razvadah (alkohol, kajenje), jemanju kortikosteroidov ipd., ocenimo, kolikšno je naše tveganje, da utrpimo osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih. Ta metoda je zadnji dve desetletji najzanesljivejša za ugotavljanje in odkrivanje osteoporoze še pred dejanskimi zlomi vretenc, zapestja ali kolka. Pomembno je, da znamo merjencu prav pojasniti vprašanja, saj marsikdo npr. ne ve, kaj pomeni beseda glukokortikosteroid. Program na osnovi vnesenih podatkov izračuna odstotek tveganja za zlome.

Skupaj z Metko Žlak sva v oktobru 2017 dvakrat sodelovali na meritvah in ugotavljanju ogroženosti za osteoporozo s pomočjo programa FRAX – najprej za člane DU Krško (50 meritev) in nato na dnevu invalidov in bolnikov občine Brežice (30 meritev). Tistim z zmernim ali visokim tveganjem za zlom sva svetovali, da z rezultati meritev seznanijo svojega osebnega zdravnika/zdravnico, ki bo poskrbel/poskrbela za nadaljnje ukrepanje.

Vesela sem, da lahko sodelujem pri delčku izvajanja obsežnega programa našega društva in tako pomagam pri prepoznavanju osteoporoze.

Program FRAX je dostopen tudi na spletu.

Vida Tomše



## DNEVI ZDRAVJA

- izvedeno 19 enotedenskih dnevov zdravja
- 9 enodnevnih
- vseh udeležencev: 1126

## 11 LET SODELOVANJA

Ko Primorsko obišče jesen, predsednica Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje Milena Jesenko vljudno »potrka« na vrata mojega e-maila in naznani prihod skupine iz Posavja. Seveda temu sledi vprašanje: »Ali ste še vsi tam?« Pri tem seveda misli na nas, zaposlene.

In že se začne priprava animacijskega programa za eno najbolj zvestih in številčno močnih skupin med društvi za preprečevanje osteoporoze, ki prihajajo v naše zdravilišče na vsakoletne dneve zdravja. Z Mileno počneva to že več kot deset let in že vnaprej vem, katere bodo njene prve besede: »Barbara, daj nam našega Janeza, njegovo telovadbo, aerobiko, polko gym... Kdo bo imel nordijsko hojo? Boš »dihhalno« vadila z nami ti? Uredi za eno zdravstveno predavanje, pa na osteoporozo naj bo vezano...« Program izoblikujemo in ko ga uskladimo in potrdimo, potrebujemo le še dobro vreme.

Spomini segajo leta nazaj, ko je bila popularna Tanjina tombola. V hotelski avli smo imeli celo Posavje in v stiku s temperamentno Primorko je nastal pravi »kažin«. Pri nas se »dogaja«, pa ne le telovadba, nordijska hoja, sprostitevne vaje, pohodi in druženja ob večernih nastopih različnih kulturniških skupin. Vrli članice in člani iz Posavja so preprosto neutrudni, aktivni na vseh področjih. Z njimi smo prečesali že velik del slovenske Istre, delček Tržaškega in prepluli slovenski del Jadranskega morja. Lepo je delati s skupino, ki je aktivna in odzivna. Za popestritev programa poskrbi vsakič tudi Milena s predavanjem o katerem od svojih potovanj po daljnjih deželah sveta. Takrat je naša seminarska dvorana prepolna, saj polepša bivanje v hotelu Svoboda tudi našim ostalim gostom.

Ko me je Milena poprosila, če napišem nekaj besed za vaš zbornik, sem bila prijetno presenečena. V imenu Term Krka in še posebej Talasa Strunjan sem članicam in članom posavskega društva osteoortikov hvaležna za







zvestobo, prijateljstvo, nepozabna druženja, zanimive prigode, doživetja in za veselje, ki ga delite z nami. Zaključila bom kar z Mileninimi besedami: »Barbara, saj veš, da imajo drugje boljše in večje bazene, ampak mi hodimo k vam zaradi prijaznega osebja, odličnih animatorjev, programa, ob katerem nam ni nikoli dolgčas, pa zaradi morja, ki je za nas, kontinentalce, vabljivo v vseh letnih časih.«

K temu naj dodam le še: hvala za zaupanje, še naprej se bomo trudili, da se boste z nami dobro počutili in se radi vračali v svoj vsakoletni novembrski dom, kot radi poimenujete Strunjan. Iskreno vam čestitamo ob društvenem jubileju in vam želimo še veliko uspehov, predvsem pa zdravlja in trdnih kosti. Srečno!

Barbara Šmon,  
Talaso Strunjan

## V RADENCIH

Skupina članov in članic našega društva je od 19. do 24. marca 2017 posvečala dneve svojemu zdravju.

Pester program je vključeval veliko telovadbe, plavanja in hoje, poslušali smo dve predavanji – eno potopisno o Mehiki in Gvatemali in eno zdravstveno, ko nas je nevrolog Martin Rakuša iz UKC Maribor seznanil z vzroki za nastanek možganske kapi, o zdravljenju in njenih posledicah. Izvedeli smo, kateri so glavni dejavniki tveganja in kako lahko zmanjšamo verjetnost, da ne pride do kapi.

Teden je bil zares prijeten. Animator Stanko Golob je bil duša rekreativnega programa. Z njim smo se razgibavali v telovadnici in bazenih, ob nordijski hoji pa spoznavali lepo okolico zdravilišča. Dobra, zdrava hrana, prijazno osebje in sončno vreme so bili »krivi«, da so se naši dnevi zdravlja v Radencih kar prehitro iztekli.

M. J.



## 20. OKTOBER – SVETOVNI DAN OSTEOPOROZE

**Udeležili smo se vseh prireditev v počastitev našega dneva.**

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| • 2003 Bled                      | • 2011 Kranjska Gora       |
| • 2004 Portorož                  | • 2012 Ormož               |
| • 2005 Murska Sobota             | • 2013 Velenje             |
| • 2006 Brežice – Čateške toplice | • 2014 Ljutomer            |
| • 2007 Ljubljana                 | • 2015 Novo mesto – Otočec |
| • 2008 Radenci                   | • 2016 Kočevje             |
| • 2009 Trbovlje                  | • 2017 Slovenj Gradec      |
| • 2010 Nova Gorica               |                            |



### POSAVJE NA SVETOVNEM DNEVU OSTEOPOROZE 2017

Svetovni dan osteoporoze smo letos obeležili na Koroškem, v Slovenj Gradcu. Ugotovili smo, zakaj prijav ni in ni hotelo biti konec – Koroška je od Posavja oddaljena in kar veliko nas je prvič potovalo tja gor. Napolnili smo večji avtobus in izbrali daljšo, a slikovito krožno pot, ker smo želeli videti čim več krajev. Za Šoštanjem smo se začeli vzpenjati proti Smrekovcu, odetem v čudovite jesenske barve. Po ovinkasti cesti skozi prostrane gozdove smo prispeli v Črno na Koroškem, znano po številnih uspešnih športnikih, ki so ime Slovenije ponesli v svet. Žal si nismo mogli ogledati muzeja črnjanskih olimpijcev. Med potjo po Mežiški dolini smo se poučili o zgodovini in industriji v teh krajih, tudi o zaključnih bojih v drugi svetovni vojni. V tej pokrajini so živeli in zaznamovali našo zgodovino tudi številni kulturni ustvarjalci. Ves čas sta nas spremljali mogočni Peca na eni in Uršlja gora na drugi strani.

Na cilju nas je pričakala Jelka Erjavec, predstavnica koroškega društva, ki nas je popeljala po znamenitostih Slovenj Gradca. Med prijetnim klepetom smo se v sončnem vremenu sprehodili do športne dvorane, kjer so nam Korošice pripravile prijetno praznovanje.

Pozdravnim nagovorom predsednice ZDBOS Duše Hlade Zore in ministrice za zdravje Milojke Kolar Celarc ter gostov je sledilo zdravstveno predavanje prim. asist. Jane Govc Eržen. Za popestritev so poskrbeli lokalni kulturniki, po kosilu pa smo prisluhnili in se zavrteli z zabavnim ansamblom. Urini kazalci so se hitro premaknili v drugo polovico popoldneva in že nas je čakala pot domov. Za povratek smo si izbrali krajšo pot skozi Mislinjo.

Tudi letošnje srečanje osteoporotikov iz vseh 18 društev, ki delujemo na območju Slovenije, je prispevalo k ozaveščanju o pomenu našega delovanja.

Metka Žlak, podpredsednica



## GIBANJE ZA ZDRAVJE

### Začetek 2003: skupina v Krmelju

- Krmelj – do 10 pohodov letno
- Kostanjevica – Šentjernej do 10 pohodov letno
- Sevnica do 35 pohodov letno

## DRUŠTVO NAS JE POVEZALO

Slišimo na ime »Pohodniška skupina Šentjernej - Kostanjevica«. Lahko tudi obratno, kar pa niti ni pomembno, saj so kraji našega bitja in žitja še v drugih občinah, celo v tujini, naša Nada denimo velik del leta preživi v Italiji.

Rade sodelujemo v vseh aktivnostih našega posavskega društva, nepogrešljivi pa so pohodi in izleti. Enkrat mesečno se odpravimo na daljšo ali krajšo pot, odvisno od vremena in drugih okoliščin. Pohod pripravi in vodi zdaj ena, zdaj druga, možna je krajša ali daljša izvedba. Naše zmogljivosti namreč niso enake, saj se nam leta gibljejo med 65 in 84 pomladmi.

Prehodile smo že mnoge poti okoli Kostanjevice in Šentjerneja. Včasih se zapeljemo v okolico Šmarjete, Otočca, Krškega, Cerkelj ob Krki. Poti, ki so nam posebej všeč, prehodimo skoraj vsako leto. Tudi na Rakitni pri Ljubljani smo bile letos že drugič. Običajno dodamo izletu še ogled kake krajevne znamenitosti ali obiščemo razstavo, sicer pa preprosto uživamo ob lepotah narave in v druženju.

Vsak pohod ima tudi obvezen zaključek, malico. Zbrane ob mizi se pogovorimo o aktivnostih društva, planiramo naslednji pohod, poklepetamo, se nasmejemo, tudi zapojemo. Imamo celo svojo pohodniško himno. Krajše druženje si privoščimo tudi po vsakokratni terapevtski vadbi in plavanju v čateških Termah.

Tisto, kar daje naši skupini posebno vrednost, pa je naša povezanost. Nismo le članice skupine, smo tudi prijateljice, ki se rade družimo in si znamo polepšati dan. Naši pohodi imajo še posebno dodano vrednost ob različnih priložnostih. Praznujemo okrogle obletnice (60, 70, 80), privoščimo si martinovanje, novoletno praznovanje, sprehod po praznični Ljubljani in vse, kar spada zraven. Najljubša lokacija zaključkov in praznovanj je gostilna Žolnir v Kostanjevici, iz katere je doma naša zvesta članica Fanika Sevšek.

Hiša našega osteoporotičnega druženja je zelo trden in topel dom, v katerem se vse zelo dobro počutimo. Trdna in prijetna je predvsem zato, ker njene vogale podpirajo naše Ana, Majda, Fanika, Vera, Slavka, ... vsaka po svoje. Predstavljamo verigo, v kateri je pomemben vsak člen.

Marija Jordan, članica skupine

*PRIPIS: Skupina je doslej opravila že 164 aktivnosti, ves čas jo vodi Slavka Kuhelj.*



## MALI JUBILEJ SEVNIŠKE SKUPINE GIBANJA ZA ZDRAVJE

6. maja 2017 je sevniška pohodniška skupina osteoporotikov obeležila pet let aktivnosti, ki jih izvajamo pod naslovom Gibanje za zdravje. Vsak ponedeljek se odpravimo po valoviti sevniški pokrajini. Na začetku nas je bilo v skupini dvanajst, zaradi zdravstvenih težav sta dve odnehali, tako nas je sedaj deset. Lahko se pohvalimo, da je med nami tudi pohodnik.

Največkrat smo se podale na Lisco, Ledino, Okič, Žurkov dol, Konjsko, a odšle smo tudi na daljše ture: Soriška planina, Višarje, Boč, Donačka gora, Kum ...

Doslej imamo za sabo že 170 pohodov. Vsak je po svoje zanimiv, saj v različnih letnih časih in vremenskih razmerah daje isti kraj povsem drugo podobo. Kljub temu da je včasih naporno, z dobro voljo dosežemo vse cilje. Vse to počnemo zaradi zdravja, da bi nam čim dlje služilo, pa za dobro počutje in druženje. Naj tako tudi ostane še vrsto let.

Mira Lorenčič, vodja pohodniške skupine

## GIBANJE ZA ZDRAVJE V KRMELJU

Pohodniška sekcija pri DU v Krmelju aktivno deluje pod vodstvom Milene Papež. Vseh pohodov se redno udeležujemo tudi članice DPO Posavje. Tako poskrbimo za naše zdravje, se družimo in uživamo. V novo leto smo stopili na pohodu z baklami v Kamenško, kjer smo redni gostje v zidanici pri družini Bregar. V januarju smo se podali z Brezovice na Topolovec, sekanje pirhov pa smo letos pripravili v lovski koči v Kamenškem. Junija smo obiskali Mokronog, nadaljevali pot na Trebelno in po dolini Radovne do Šmarjete. V avgustu smo se podali na Škovec, kjer smo si ogledali zanimiv muzej, ki ga je uredil na svojem domu domačin Polde Borštnar. Oktobra smo se povzpeli na bližnji Šentjurjev hrib. Udeležujemo se tudi daljših pohodov od Murenc do Telč in od Telč do Bučke. 22. oktobra, ob krajevnem prazniku, se sprehodimo ob spominskih obeležjih v naši KS.

Mnogo posameznih pohodnikov se vsak dan podaja na pot s palicami v bližnjo okolico, zelo privlačna je pot okoli bajerja, skozi gozd do vasi Polje, v Gabrijele, v Kamenško, v Vrhek, Ulčnik. Veseli nas, da se nam pridružujejo vedno novi pohodniki.

Ana Hočevar







## IZLETI

- 30 izletov, ekskurzij, prireditev, dogodkov
- 1264 udeležencev

### IZLET NA KRAS

Vremenska napoved za 19. april 2017 ni bila pretirano obetajoča, napovedovala je dokaj nizko temperaturo in močan veter po vsej Sloveniji. In ker smo se mi odpravljali na Kras, smo pričakovali, kajpak, znamenito kraško burjo. Vsega po malem je bilo: sonca, oblakov, vetra, a nič pretresljivega. Postanek na Lomu je že kazal, da bo ta dan ne glede na vreme vladalo prijetno razpoloženje.

V **Sežani** smo posvetili uro spoznavanju življenjske poti in dela pesnika za vse čase – **Srečka Kosovela**. Po samo skromnih 22 letih življenja nam je zapustil pesmi, ki so danes enako pomembne, tako oblikovno kot povedno, kot so bile ob svojem nastanku.

V **botaničnem vrtu** smo se prav tako vrnil v preteklost, saj sega njegov začetek v leto 1948, ko je bogati Tržačan, sicer Grk po rodu, zgradil vilo Mirasasso (pomeni občudovalec kamna) kot protiutež tržaškemu gradu Miramare (občudovalec morja). Kot lastnik ladjevja ter velik ljubitelj botanike je prinašal drevesne in druge rastlinske vrste z različnih koncev sveta, izmed katerih se mnoge v vrtu bohotijo še danes, ko ima botanični vrt status naravnega spomenika ter vrtno-arhitekturne dediščine.

M. J.



## VSA LETA SKRIBIMO ZA PREPOZNAVNOST DRUŠTVA

### Predstavitve na

- meritvah
- ob dnevu invalidov in bolnikov
- na panojih
- ob drugih priložnostih v krajih

## ZDRAVJU PRIJAZNA TRŽNICA

Komunala Brežice d. o. o. je 3. junij 2017 namenila zdravju.

Kako? Društvom s področja zdravja, ki delujemo v občini Brežice, je ponudila brezplačne stojnice za predstavitev svojih dejavnosti.

Žal odziv društev ni bil tak, kot bi pričakovali, pa tudi Brežičani niso bili pretirano radovedni, kaj jim društva ponujamo za krepitev in ohranitev zdravja, za preprečevanje bolezni in druženje, ki je tudi pomemben del vsebine našega dela. Izgovor sicer lahko iščemo v času, ko na domačih vrtovih ne manjka sveže zelenjave, pa je zato obisk tržnice – in s tem naših “zdravstvenih” stojnic – precej manjši od zelenega.

Nič ne de, mi smo izrabili priložnost. Metka Žlak, Meri Peterkovič, Mira Drolc in Milena Jesenko smo rade opravile to nalogo. Hvala Komunali Brežice, ki nas s tako gesto opogumlja pri našem prostovoljnem delu.

Seveda izlet v ta konec Slovenije ne more obiti prelepega Štanjela. Sprehodili smo se do gradu, Ferrarijevega vrta, se ustavili pri Kraški hiši.

Obiskali smo še Bazovico in se poklonili bazoviškim žrtvam. Tako vztrajno leto za letom spoznavamo slovenske kraje, bogatimo svoje znanje, vselej prijetno vzdušje pa prispeva k utrjevanju društvenih vezi.

M. J.





## PISNA ZAHVALA ZA DOLGOLETNO POŽRTOVALNO DELO V DRUŠTVU

Članicam v vseh upravnih odborih društva od leta 2003:

Anica Pavlin  
Majda Piltaver  
Metka Žlak



Članicam v vseh nadzornih odborih društva od leta 2003:

Nada Černe  
Emilija Držanič  
Ljudmila Vimpolšek

Članicam, ki so s svojim več kot desetletnim prizadevnim delom  
v društvu prispevale k njegovi rasti in prepoznavnosti:



Viktorija Koprivec od leta 2003  
Marija Kovačič od leta 2003  
Ana Vrhovšek od leta 2003  
Slavka Kuhelj od leta 2005  
Neda Busar od leta 2006  
Stanka Pucko od leta 2006  
Ljubica Roguljič od leta 2006

Za desetletno vodenje terapevtske vadbe v Sevnici:

Aleksandra Kerec

Pisno zahvalo podeljujemo zdravstvenim ustanovam, ki so vsa  
leta z nami, z njihovo pomočjo smo rasli:



Zdravstveni dom Sevnica  
Zdravstveni center »Aristotel« d. o. o. Krško  
Splošna bolnišnica Brežice

# PROGRAM DELA ZA LETO 2018

## IZOBRAŽEVANJE

**Namen:** ozaveščanje članov in širše javnosti o osteoporozi in dejavnikih, ki bolezen preprečujejo, ter o odgovornosti za lastno zdravje z vidika različnih težav, s katerimi se srečuje populacija v starejšem življenjskem obdobju. Predavanja so za udeležence brezplačna, namenjena so članstvu in širši javnosti.

**NE MOREMO ZAUSTAVITI ČASA,  
LAHKO PA ZAUSTAVIMO OSTEOPOROZO!**

Delo društva v letu 2018 bo vključevalo naslednje vsebinske sklope:

- izobraževanje – predavanja in delavnice
- terapevtska vadba
- meritve MKG in FRAX
- dnevi zdravja
- gibanje za zdravje
- prireditve, izleti, druženja
- finančna in administrativna dela

| PREDAVANJA, DELAVNICE                                | KRAJ IN ČAS                                                                        | IZVAJALEC                                                                       |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Revmatske bolezni in osteoporoza                     | Sevnica, januar                                                                    | Mojca Savnik Iskra,<br>dr. med., spec. int. med.                                |
| Bolezni dihal, preventiva in zdravljenje             | Brežice, februar                                                                   | Zdenka Marinček,<br>dr. med., spec. spl. med.                                   |
| Osteoporoza in pravilna telesna drža                 | Brežice, marec - na zboru članov                                                   | Aleksandra Kerec, dipl. fiziot.                                                 |
| Spoprijemanje s stresom,<br><b>2 delavnici</b>       | Sevnica, februar – april<br>Brežice – po dogovoru                                  | Mojca Vidmar,<br>dipl. m. s. Milka Kramar                                       |
| Merjenje krvnega tlaka,<br><b>3 delavnice</b>        | Brežice, Krško,<br>Sevnica -po dogovoru                                            | med. sestre,<br>prostovoljke v društvu                                          |
| Tema po izboru ZDBO Slovenije                        | Kranj, na svetovnem dnevu osteoporoze, oktober                                     | strokovnjak po izboru ZDBOS                                                     |
| Dnevni obrok za osteoporotika,<br><b>2 delavnici</b> | Dol. Toplice, na dnevih zdravja,<br>marec Strunjan, na dnevih zdravja,<br>november | Andreja Gril Novak, vodja prehrane v<br>zdravilišču Željko Kofljač, dipl. kuhar |

Opomba: Iz objektivnih razlogov se lahko tema predavanja nadomesti z drugo.





## TERAPEVTSKA VADBA

**Namen:** Z redno strokovno vodenjo telovadbo spodbujamo telesno aktivnost, ki prispeva k ohranjanju zdravja in boljšemu psihofizičnemu počutju, z vadbo in plavanjem skrbimo za trdnost mišic in kosti. Pogoja za vključitev sta plačana članarina in upoštevanje pravil vadbe. Organizacijske stroške krije društvo, za druge obveznosti prispevajo udeleženci.

| Vadba                                                     | Vadbo vodi                                                 | Čas                       | Število skupin | Vodje skupin - prostovoljke                                                 |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Terapevtska vadba v prostoru ZC Aristotel, d. o. o. Krško | Tjaša Kristofič, kinez., Maja Sušin Donevski, dipl. kinez. | vse leto 1x na teden      | 1              | Jelka Gričar                                                                |
| Terapevtska vadba v prostoru ZD Sevnica                   | Aleksandra Kerec, dipl. fiziot.                            | vse leto 1 x na teden     | 2              | Neda Busar                                                                  |
| Telovadba za vitalnost in zdravo hrbtenico                | Judo klub Inna Toropejeva                                  | vse leto 2 x na teden     | 1              | Daniela Zupančič                                                            |
| Hidroterapevtska vadba in plavanje, Terme Čatež           | Marjana Černoš, višja fiziot.                              | vse leto 1 – 3 x na mesec | 5              | Mara Kovačič, Ljubica Roguljič, Ana Vrhovšek, Slavica Senica, Marjeta Lesar |
| Vodna aerobika in plavanje, Šmarješke Toplice             | osebje zdravilišča                                         | vse leto 1 x na mesec     | 1              | Daniela Zupančič                                                            |

Opomba: seznam udeležencev in urnik vadbe dobijo samo vključeni v skupine na začetku sezone. O morebitnih spremembah obveščajo tudi vodje skupin.





## MERITVE MKG IN FRAX

**Namen:** S presejalnimi UZ meritvami mineralne kostne gostote na petnici in računalniško metodo FRAX preventivno zaznavamo potencialne bolnike s poudarkom na ranljivih skupinah. Meritve so namenjene članstvu in širši javnosti in so zanje brezplačne. Izvajamo jih ob strokovni pomoči ZD Sevnica in ZC Aristotel, d. o. o. Krško.

| KRAJ                                             | ČAS       | IZVAJAJO                                         |
|--------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|
| Leskovec                                         | 29. marec | ZC Aristotel, d. o. o.<br>Metka Žlak, Vida Tomše |
| Zabukovje                                        | april     | ZD Sevnica<br>Metka Žlak, Vida Tomše             |
| Šentjernej                                       | sept.     | ZD Aristotel, d. o. o.<br>Metka Žlak, Vida Tomše |
| Brežice,<br>samo za<br>zaposlene v<br>Mercatorju | okt.      | ZD Aristotel, d. o. o.<br>Metka Žlak, Vida Tomše |

Pri izvedbi meritev sodelujemo z lokalnimi društvi upokojencev (razen pri meritvah za Mercator), ki nam zagotovijo prostor z možnostjo uporabe interneta in poskrbijo za obveščanje.



## GIBANJE ZA ZDRAVJE – HOJA, POHODI

**Namen:** Krepiti zavedanje o pomenu gibanja za dobro počutje in zdravje, izboljšanje kakovosti življenja bolnih in potencialno ogroženih za osteoporozo, ohranjanje socialne mreže in s tem zmanjševanje socialne izključenosti bolnih in starejših. Pogoj za vključitev je plačana članarina.



| Skupina                 | Čas izvedbe | Kam, kod?                                     | Vodja skupine oz. organizator |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|
| Sevnica                 | vse leto    | vsak ponedeljek                               | Mira Lorenčič                 |
| Krmelj                  | vse leto    | 1 x mesečno                                   | Ana Hočevar                   |
| Kostanjevica-Šentjernej | vse leto    | 1 x mesečno                                   | Slavka Kuhelj                 |
| društveni pohod         | april       | po nasipu ob Savi do Vrbine, ogled HE Brežice | Milena Jesenko in Metka Žlak  |
| društveni pohod         | september   | Gorjanci                                      | Majda Staut                   |

## DNEVI ZDRAVJA

**Namen:** Strnjeno Izvajamo preventivne dejavnosti: izobraževanje, telovadba, hoja, druženje, utrjevanje socialnih stikov. Program dogovorita predsednica društva in predstavnik zdravilišča, namenjen je predvsem članstvu, priključijo se lahko tudi družinski člani in prijatelji. Stroške organizacije krije društvo, ostale udeleženci.

| Čas                | Kraj              |
|--------------------|-------------------|
| 18. – 24. marec    | Dolenjske Toplice |
| 11. – 16. november | Strunjan          |

Opomba: Zaradi rezervacije sob in organizacije prevoza potrebujemo prijave mesec dni pred odhodom, torej do sredine februarja oz. oktobra.

## PRIREDITVE, IZLETI, DRUŽENJA

**Namen:** Druženje ob različnih posebnih dejavnostih izboljšuje kakovost življenja članov društva, ohranja in spodbuja fizično in psihično uravnoteženost v populaciji starejših. Program je namenjen članstvu. Stroške zbora članov, dneva invalidov in bolnikov občine Brežice ter prevoz na svetovni dan z območja občin Sevnica in Krško krije društvo.

| Dejavnost                                                                                                    | Kraj, čas                        | Zadolženi za izvedbo                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Prireditev ob 15-letnici društva, podelitev priznanj in pohval, kulturni program                             | Brežice – Mladinski center marec | Upravni odbor in prostovoljke                        |
| Izlet                                                                                                        | Mojstrana in Vrata junij         | Majda Staut, Milena Jesenko                          |
| Zaključek telovadne sezone                                                                                   | Brežice, Sevnica, Krško junij    | Vodje skupin v dogovoru s fizioterapevtkami          |
| Srečanje članic ZDBO Slovenije ob svetovnem dnevu osteoporoze                                                | Kranj, 20. oktober               | Ožje vodstvo društva                                 |
| Dan invalidov in bolnikov občine Brežice, aktivnosti po med društvi s področja zdravia dogovorjenem programu | Brežice                          | Ožje vodstvo društva in ožje vodstvo in prostovoljke |







# POVZETEK PROGRAMA DELA ZA LETO 2018

## PO MESECIH

### JANUAR

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- predavanje v Sevnici: Revmatske bolezni in osteoporoza
- priprava končnih poročil, prijave na razpise

### FEBRUAR

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- predavanje v Brežicah: Bolezni dihal, preventiva in zdravljenje
- sestanek UO ZDBOS, Dolenjske Toplice
- sestanek UO in NO

### MAREC

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- zbor članov in 15-letnica društva
- predavanje: Osteoporoza in pravilna telesna drža
- meritve MKG in FRAX, Leskovec
- dnevi zdravja, Dolenjske Toplice
- zbor članov ZDBOS, Ljubljana (?)

### APRIL

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- 2 delavnici o spoprijemanju s stresom – Sevnica, Brežice
- (po dogovoru lahko tudi v drugem času)
- meritve MKG in FRAX, Zabukovje
- meritve MKG in FRAX, za zaposlene v Mercatorju, Brežice
- društveni pohod po savskem nasipu, ogled HE Brežice

### MAJ

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- 3 delavnice: merjenje krvnega tlaka
- (po dogovoru lahko tudi v drugem času)

### JUNIJ

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- izlet: Mojstrana, slap Peričnik in dolina Vrata
- zaključek telovadne sezone
- sestanek UO in vodij skupin



## SEPTEMBER

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- meritve MKG in FRAX, Šentjernej
- društveni pohod, Gorjanci
- sestanek UO ZDBOS, Ljubljana (?)

## OKTOBER

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- svetovni dan osteoporoze, Kranj
- dan invalidov in bolnikov občine Brežice

## NOVEMBER

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- dnevi zdravja, Strunjan
- priprava delnih poročil za leto 2018
- priprava programa za leto 2019

## DECEMBER

- terapevtska vadba na štirih lokacijah
- program gibanja za zdravje v treh skupinah
- sestanek UO, NO in vodij skupin
- prijave na razpise, končna poročila

OPOMBA: vsaka skupina gibanja za zdravje ima svoj letni program pohodov in druženj.

## STROKOVNO POMOČ NAM NUDIJO

zdravstvene ustanove in Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki so nam v trdno oporo pri izvajanju osnovnih programov, kot so izobraževanje, terapevtska vadba in meritve.



**ARISTOTEL**  
ZDRAVSTVENI CENTER

Zdravstveni dom **Brežice**



*Javni zdravstveni zavod*

**Splošna bolnišnica Brežice**

*Moje zdravje.*



**Zveza društev bolnikov  
z osteoporozo Slovenija**

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

## POMEMBNO

Upravni odbor lahko iz utemeljenega razloga spremeni ali prilagodi program (premalo prijav, neugodno vreme ...).

V programe se vključujete prostovoljno. Društvo zagotavlja strokovno vodenje, ne prevzema pa odgovornosti za morebitne poškodbe v času izvajanja programov.

Letna članarina je 13 € za posameznega člana, družinska pa 18 €.

Obvestila in vabila pošiljamo po e-pošti in nekajkrat letno po običajni pošti, za obveščanje skrbijo tudi prostovoljke – vodje skupin. Informacije najdete še na spletni strani **www.osteoporoza.si** pod poglavjem AKTUALNO oz. pod imenom našega društva. Vsak član prejme tudi 2 številki Sončnice, občasno pa še druga gradiva.

Obiščete nas lahko v času dežurstva v pisarni KS Brežice, Cesta prvih borcev 11 – dvoriščna stavba, vsak ponedeljek od 10.00 do 12.00 razen v juliju in avgustu.

## DOBRO JE VEDETI

### Naslov:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje  
Černelčeva 15, 8250 Brežice

Predsednico ali tajnico lahko pokličete po telefonu:

**051 33 99 21 ali 051 613 683**

### Poslovni račun:

SI56 6100 0001 1704 755 – Delavska hranilnica

**Davčna številka:** SI50535099

### e-pošta:

dpo.posavje@gmail.com, milena.jesenko@siol.net

**spletna stran:** [www.osteoporoza.si](http://www.osteoporoza.si)

## UPRAVNI ODBOR DRUŠTVA

### V MANDATU 2018 – 2022

1. Milena Jesenko, predsednica
2. Metka Žlak, tajnica in podpred.
3. Anica Pavlin, računovodkinja
4. Neda Busar
5. Marjana Černoš
6. Jelka Gričar
7. Aleksandra Kerec
8. Mira Lorenčič
9. Majda Piltaver
10. Majda Staut
11. Ana Vrhovšek

### NADZORNI ODBOR

1. Nada Černe
2. Milka Držanič
3. Mara Kovačič

## KRKA

*Stanka Pucko*

Napotila sem se na Gazice -  
na obrobje te vasice.  
Drevesa, grmi nekam mrko  
zrejo v mirno Krko.  
Voda potisnjena je v strugo.  
Beli, zasneženi so bregovi,  
njive, travniki, gozdovi.  
Telo se rekreira, duša uživa  
v naravi, ki počiva.  
Snežna je belina  
pokrajino spremenila -  
v soncu se kristali  
na Krkini obali.

## LABOD

*Stanka Pucko*

Naslonjena na ograjo na mostu sem.  
Strmim v jutranjo igro sončnih žarkov  
na gladini struge.  
Plešejo..., skačejo..., se objemajo ...,  
radi se imajo ..., živijo.  
Labod. Sam je.  
Steguje vrat, gleda, opazuje, išče.  
Koga?  
Gledam ga. Zamišljen je.  
Je izgubil družico, družino?  
Zaplava proti toku, se ustavi,  
Počije. Potopi glavo v rahle valove,  
da ga pobožajo, pomirijo.  
Prepusti se toku, odnese ga daleč  
po reki navzdol.  
Spet se umiri, obstane. Skloni glavo.  
Premišluje? O čem? O kom?  
On je sam - jaz sem sama.  
Sama sva.















## PROGRAM URESNIČUJEMO Z DENARJEM

ki ga prispevajo člani s plačilom članarine in nekaterih dejavnosti, ter s sredstvi, pridobljenimi na razpisih občin Brežice, Sevnica in Krško. Manjši znesek dobimo še iz FIHO, občasno pomagajo donatorji. Iskrena hvala!



**Izdajatelj:** Društvo za preprečevanje osteoporze Posavje, **gradivo zbrala, uredila in pregledala:** Milena Jesenko, **fotografije:** arhiv društva, **oblikovanje in tisk:** MRGB d.o.o., naklada: 400 izvodov Brežice, marec 2018



