



SONČNICA

ISSN 1581-7687

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

November 2018



20 let
obeleževanja
svetovnega dne
osteoporoze

Dve desetletji
genetskih
raziskav

IZ VSEBINE

Uvodnik

- Duša Hlade Zore: Z osteoporozo se da živeti

Iz pisarne Zveze

- Jubilanti leta 2018
- Meritve kostne gostote
- Varstvo osebnih podatkov
- Predsedstvo in upravni odbor Zveze

Zdravje in medicina

- Breme zlomov: Zlomljene kosti, zlomljena življenja
- Slovenski raziskovalci odkrivajo gene, povezane z osteoporozo

Intervju

- Prof. dr. Janja Marc, mag. farmacije, raziskovalka in predavateljica na Fakulteti za farmacijo

Napotek za zdravo življenje

- Dobra drža nas drži v ravnovesju
- Prehranjevanje mora biti obred

Živeti z osteoporozo

- Ljudmila Bernard: Za vsako težavo rož'ca rase
- Cvetka Renko: Za osteoporozo sem bila primeren kandidat

Priloga: Pravice naših zob

- Kdaj ste upravičeni do proteze
- Pravice iz zdravstvenega zavarovanja
- Kaj je garancijska doba
- Zahtevajte račun

Iz naših društev

- Svetovni dan osteoporoze: veliko srečanje v Cerkljah na Gorenjskem
- Kranj opravil zrelostni izpit
- Pomurje: Pomurke so potovale od Logarske doline do Doberdoba
- Ormož: Kolaž dogodkov iz Ormoža
- Velenje: Osteotlon poudaril pomen usklajenosti telesa, duha in uma
- Posavje: Bogata posavska jesen

Tema: Sreča

- Deset zapovedi o sreči
- Marija Bezjak: Sreča
- Marinka Marija Miklič: Zlati skodelici sreče
- Ana Keber: Sreča
- Darinka Koce: Iščemo srečo
- Marija Horvat: Sreča na facebooku
- Ljerka Zemljič: Sreča je življenje samo
- Stanka Pucko: Sreča moje gospe Dragice
- Ivana Prisan: pesmi Sreča in Vnukinja
- Nova Gorica: Sreča je v srečanju
- Darko Blaznik: Košček sreče

Za vse in za vsakogar

- Novoletno voščilo

Bolezen ni ovira

- Potopis iz Rusije: Natašin ples me je zvalil v Rusijo

Jesen

Počasi, tiho, skoraj hkrati
prišli sta dve jeseni zlati.
Prva jesen rumena, zlata vsa,
življenja polna in bogata.
Druga – jesen življenja – se veseli,
kar zlata jesen ji podari.

Jesen zlata, skrivnostno lepa,
zapeljiva v vseh barvah,
očarljiva, se ponavlja vedno
znova v vsej lepoti svoji,
oživlja se v neskončnost!

Jesen življenja – ta preveč hiti!
Se nič ne ponovi.
A lepota te jeseni, ki odhaja,
v srcih ostaja vse do kraja!

Milica Pukl,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Z osteoporozo se da živeti!

»Ob svetovnem dnevu osteoporoze sončnice na odru simbolizirajo našo pokončno držo in veselje do življenja.«

To misel je leta 1999 v Biltenu, predhodniku Sončnice, zapisala članica Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana gospa Cvetka Vidonja Mali. Tega leta smo drugič obeležili svetovni dan osteoporoze. Člani ljubljanskega društva smo se zbrali v dvorani Kulturnega hrama Moste v Ljubljani. Letošnji svetovni dan osteoporoze pa obeležujemo že dvajseti zapovrstjo. Neskromno se lahko pohvalimo, da smo bili Slovenci med prvimi v Mednarodni fundaciji za osteoporozo (IOF), ki smo temu dnevu namenili potrebno pozornost in s tem tudi glasneje opozorili našo širšo javnost na bolezen krhkih kosti.

Ideja, da bi bolniki z osteoporozo obeležili svoj dan, se je rodila leta 1997 v IOF. Razlog je bilo zavedanje, da so ljudje premalo obveščeni o bolezni, ki ne pozna državnih meja in zaradi katere trpijo številni po svetu. Svetovni dan osteoporoze je namenjen članicam in članom društev, širši javnosti in tudi tistim, ki odločajo o zdravstveni politiki in smernicah za zdravljenje in preprečevanje te tihe epidemije, ki se je še vedno premalo zavedamo. Namenjen je izobraževanju o bolezni, o možnostih za njeno preprečevanje in o načinih zdravljenja. Je pa tudi priložnost, da vse populacije spomnimo, da mora biti skrb za zdravje kosti in preprečevanje zlomov prednostna naloga vsakega posameznika, tako obolelega kot zdravega, starejšega kot mladega.

Vsak svetovni dan ima svoje sporočilo, zajeto v kratkem geslu. Spomnimo se nekaterih: »Ozaveščanje«, »Premagajmo osteoporozo, preden ona premaga nas«, »Smo, kar jemo«, »Moški – gradite moč v sebi«, »Vlade morajo vlagati v zdravje svojih državljanov«... Letošnji svetovni dan je izpostavil zlome: »Preprečimo osteoporozo – izognimo se bremenu zlomov«.

Ne glede na raznolikost vsakoletnih sporočil in dejavnosti pa je eno vedno enako: imejmo radi svoje kosti, delujmo v dobro preprečevanja osteoporoze in njenih posledic; spodbudimo ljudi vseh starostnih skupin, naj naredijo ključne korake, da si bodo zagotovili temelje za zdrave kosti in mišice, s čimer bodo lažje preprečili zaplete, ki jih povzročijo zlomi.

Včasih je vse, kar potrebujemo, spoznanje, da zmoremo. Da lahko! Z osteoporozo se da živeti. Še več: z osteoporozo se da kakovostno živeti.

Duša Hlade Zore,
predsednica ZDBOS





Jubileji društev

Letos imamo v Zvezi kar nekaj jubilarantov:

- ◆ 20-letnico delovanja praznuje Goriško osteološko društvo Nova Gorica. Na pobudo prve predsednice Magde Rajer je bilo ustanovljeno leta 1998. Pod svojim okriljem ima več kot štiristo članic in članov, ki jih družijo upiranje bolezni ali pa le prizadevanje, da za njo ne bi zboleli.
- ◆ Po stopinjah jubilarantov stopajo 15-letniki, kar trije so: Društvo za preprečevanje osteoporozne Posavje, Društvo za osteoporozo Ormož in Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota. Slednje je že v prvem letu delovanja pritegnilo čez 150 članov, danes se številka vrta okrog 300. V Posavju v vseh teh letih skrbijo za predavanja, terapevtsko vadbo, presejalne meritve, gibanje za zdravje, dneve zdravja in še za marsikaj. Tudi v Ormožu jim moči po petnajstih letih še niso pošle, vzorno sodelujejo z vsemi v okolju, ki jim je mar za zdravje in dobro počutje ljudi.
- ◆ Med jubilaranti imamo tudi desetletnika. To je Društvo za preprečevanje osteoporozne Zagorje, ki je bilo sicer ustanovljeno leta 2007, uradno pa registrirano leta 2008. Posebnost društva so pevke, združene v pevskem zboru Vesele sončnice.

Vsem jubilarantom iskreno čestitamo in jim želimo uspešno delo do naslednje visoke obletnice.

Meritve za trgovke in trgovce

V aprilu in maju smo v dogovoru s predstavnicami poslovnega sistema MERCATOR d. d. za njihove zaposlene opravili presejalne ultrazvočne meritve mineralne kostne gostote in izračun tveganja za morebitne zlome v prihodnjih 10 letih. Na 23 lokacijah po Sloveniji se je meritev udeležilo 582 zaposlenih, izračuna ogroženosti z metodo FRAX pa 590. Glede na rezultate UZ meritev in izračuna FRAX smo petnajstim udeležencem izročili kupone za nadaljnjo DXA meritev v Ambulanti MEDICUS v Ljubljani. Nekaterim smo svetovali posvet pri osebnem zdravniku, bilo pa je tudi nekaj udeležencev, ki imajo diagnosticirano osteoporozo in so že pod zdravniško kontrolo. Sicer pa so meritve potekale po dogovorjenem urniku in izvidi so v splošnem ugodni. Take akcije v delovnih organizacijah pozdravljamo, saj vemo, da osteoporozo ne boli, posledice padcev pa so lahko za marsikoga neprijetne. Zlomi in dolgotrajno zdravljenje nenazadnje pomenijo zaradi bolniške odsotnosti tudi veliko breme za delodajalce.



Varstvo osebnih podatkov

Letos je začela veljati nova zakonodaja s področja varstva osebnih podatkov, ki na novo in tu in tam tudi strožje določa pravila o varstvu osebnih podatkov. Gre za uredbo Evropske unije o varstvu podatkov, bolj poznano pod kratico GDPR (General Data Protection Regulation). Kot vsi drugi moramo tudi društva bolnikov z osteoporozo poskrbeti za ustrezno varstvo osebnih podatkov. Da bi se seznanili, kako ravnati v skladu z novo zakonodajo, je Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije 7. junija 2018 organizirala strokovni posvet *Novosti varstva osebnih podatkov v nevladnih organizacijah*, udeležilo se ga je 28 članic. Predavatelj Jure Lampe nam je nazorno predstavil, kaj je potrebno urediti. V skladu z določbami moramo med drugim pridobiti pisne privolite članov za obdelavo nekaterih njihovih podatkov, določiti namene njihove uporabe, pripraviti pravilnik o varovanju osebnih podatkov, zagotoviti postopke sledljivosti podatkov in še kaj. Po predavanju se je razvila živahna razprava, v kateri so udeležence predavatelju zastavile številna vprašanja.

Ustanovili smo delovno skupino, v kateri so Anita Mokorel, Milojka Gutman, Martina Repar, Mira Juhart in Polona Zore. Skupina se je sestala trikrat in do danes pripravila:

- ◆ vzorec soglasja za obdelavo podatkov in spremni dopis za članice in člane,
- ◆ vzorec zbirke osebnih podatkov – zbirka članov društva,
- ◆ vzorec tabele sledljivosti soglasij.

Vse naštetto smo že poslali društvom. Načrtujemo pa še pripravo osnutka pravilnika in po potrebi tudi okroglo mizo, na kateri bi analizirali opravljeno delo na področju varstva osebnih podatkov na Zvezi in v društvih.



Predsedstvo in upravni odbor Zveze

Članice predsedstva ZDBO Slovenije so se sestale 23. avgusta v prostorih DBO Ljubljana. Seje se je poleg članic predsedstva Duše Hlade Zore, Dragice Derganc, Milene Jesenko in Alenke Tavčar udeležila tudi predsednica nadzornega odbora Anica Pavlin. Na sestanku so se seznanile z aktivnostmi ZDBO v prvih sedmih mesecih in o načrtih do konca leta, določile datum in dnevni red sestanka upravnega odbora in potrdile predlog o posodobitvi spletne strani. Ugotovile so, da je potrebno pregledati in posodobiti pravila za urejanje dejavnosti Zveze in društev. Razpravljale so tudi o stroških in davčnih obremenitvah, ki zadevajo Zvezo in društva. Razprava o organizaciji volilnega zbora članov bo uvrščena na dnevni red prihodnjega sestanka, ki naj bi bil v prvem tednu decembra 2018.

Sestanek upravnega odbora Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je bil 26. septembra 2018 v Ljubljani. Določili smo okvirna datuma naslednjega sestanka UO in volilnega zbora članov. Obe srečanja naj bi bili v mesecu marcu prihodnje leto. Kraj bo izbran, ko bomo dobili ponudbe predlaganih lokacij (Murska Sobota, Strunjan, Dolenjske Toplice). Obravnavali smo informacijo o dosežkih in načrtovanih aktivnostih ZDBO. Kar nekaj časa je bilo namenjenega predstavitvi in razpravi o izvedbi 20. obeležja svetovnega dneva osteoporozne v Cerkljah na Gorenjskem. Članice upravnega odbora so prejele tudi smernice za pripravo vloge za dodelitev sredstev FIHO za leto 2019 in informacijo o delu skupine za pripravo materialov, vezanih na Direktivo o varovanju osebnih podatkov.

*Novice so pripravile Alenka Tavčar,
Nataša Bucik Ozebek in Duša Hlade Zore*

Zlomljene kosti, zlomljeno življenje

Letošnji svetovni dan osteoporoze je potekal pod geslom Preprečimo osteoporozo – izognimo se bremenu zlomov. In breme zlomov vsekakor ni majhno. V Evropi se zaradi osteoporoze vsakih 30 sekund zlomi ena kost in skorajda ni človeka, ki se ne bi srečal z zlomom zaradi krhkosti; doživel ga je bodisi sam ali pa njegovi svojci oziroma prijatelji. Zlom se statistično najpogosteje pripeti ženskam po 50. letu starosti, na 10.000 prebivalcev v skupini med 50. in 80. letom ga vsako leto utrpi 155 žensk in le 72 moških. Razlogi za tako neenakopravno porazdelitev še niso povsem raziskani, zagotovo pa k temu prispeva močnejša telesna konstitucija moških.

Vsak zlom z veliko verjetnostjo napoveduje tudi naslednjega. Ženske po 50. letu, ki so že doživele zlom, imajo v primerjavi z ženskami brez te izkušnje petkrat večjo verjetnost, da bodo njihove kosti ponovno popustile. Najpogosteje se to zgodi v prvih dveh letih po prvem zlomu, nato pa začne verjetnost za ponovni zlom nekoliko upadati. Zlome večina pripiše staranju ali slabši telesni kondiciji, medtem ko se iskanja pravega vzroka zanje – to je zmanjšanja mineralne kostne gostote – zaveda (pre) malo ljudi. Tudi zaradi tega od 60 do 85 odstotkov Evropejk, ki so si zlomile kost, ne prejema ustreznega zdravljenja, čeprav to obstaja in je učinkovito.

Samo v šestih evropskih državah (Francija, Nemčija, Italija, Španija, Švedska in Združeno kraljestvo), ki jih je Mednarodna fundacija za osteoporozo vzela pod drobnogled, se letno zgodi 2,7 milijona zlomov. Ti pa povzročijo v zdravstvenem sistemu za 37 bilijonov stroškov, kar je več kot jih povzročajo številne druge kronične bolezni, med njimi kronična obstruktivna pljučna bolezen, revmatoidni artritis in celo vsesplošno povišan krvni tlak. Osteoporozni zlomi kolka, vretenca, nadlaktnice, podlaktnice, pa tudi golenice in reber predstavljajo večino stroškov, ki jih povzroča osteoporozo, svari dr. Boštjan Salobir, specialist internist v bolnišnici dr. Petra Držaja. Zaradi staran-



ja populacije in vse večjega števila zlomov naj bi se stroški samo v omenjenih šestih državah do leta 2030 povečali za dodatnih 23 odstotkov.

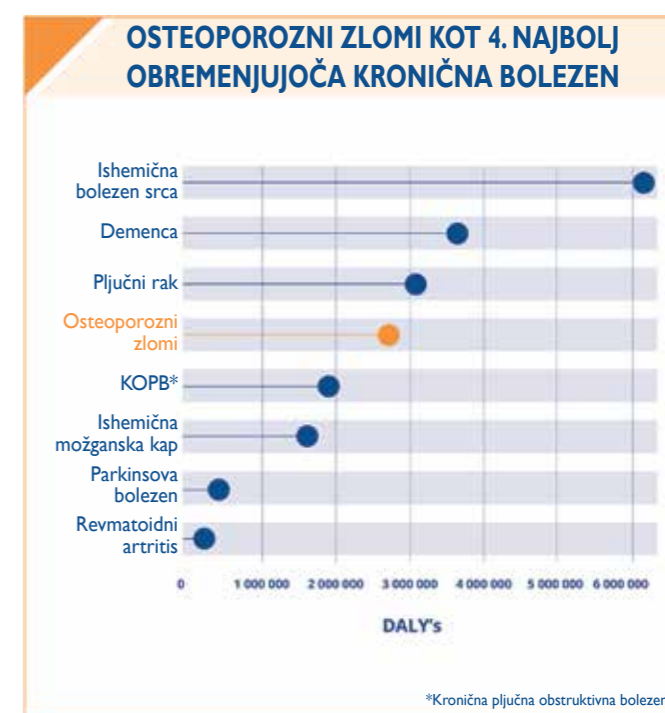
Velika večina zlomov se zgodi v življenjskem obdobju, ko so ljudje že upokojeni in niso več vpeti v službeni vsakdan. Vseeno pa terjajo zlomi velik davek tudi na področju bolniške odsotnosti z dela. V šestih preučevanih državah je bilo takih odsotnosti pri delovno aktivnih ljudeh krepkih sedem milijonov dni. Če k tej številki prištejemo še dneve, ki so jih zaposleni namesto za službo namenili za nego poškodovanih svojcev, se številka drastično poveča. Težji kot je zlom, daljše je okrevanje.

Ena hujših posledic zlomov je izguba samostojnosti ali vsaj njena okrnjenost. Leto dni po zlomu kolka 40 od-



stotkov bolnikov še vedno ni povsem samostojnih pri hoji, 80 odstotkov se jih sooča z drugimi ovirami, na primer ne morejo več voziti avtomobila ali pa se sami odpraviti po nakupih. Zlomi tako ne povzročajo le fizičnih bolečin, temveč so vzrok za kompleksne čustvene spremembe, znižujejo dobro samopodobo in kvarijo kakovost življenja.

Evropska unija in njene države članice so pred trenutkom, ko še lahko zaustavijo vrtnec zlomov in posledično stroške, a le če bodo znale v svoje sisteme vpeljati pametne politike. Zdravstveni sistemi trenutno največ zamujajo s tem, da prvemu zlomu ne posvečajo dovolj pozornosti. Eden od modelov, ki se je izkazal za uspešnega tako po stroškovni kot klinični plati, je model FLS (Fracture Liaison Service), osredotočen na skrb za pacienta po prvem zlomu. Mednarodna fundacija za osteoporozo je prepričana, da je to eno najpomembnejših vodil, ki bi ga morale upoštevati vse države in s sistematičnim odkrivanjem, diagnosticiranjem, zdravljenjem in kasnejšim spremljanjem ljudi, ki so že doživeli prvi zlom, preprečevati nove. Države sedaj nimajo poenotenega sistema, nekatere temu področju namenjajo več pozornosti, druge manj. V najbolje organiziranih lokalnih okoljih (mednje sodita Škotska in Nizozemska) za take paciente skrbi usposobljena medicinska sestra, ki jim pomaga krmariti med specialističnimi pregledi, jih poučuje o pomenu preventive in kako preprečevati padce ter ves čas poglobljeno spremlja njihovo stanje. Podoben sistem imamo tudi v Sloveniji – diplomirane medicinske sestre v referenčnih ambulantah že spremljajo osteoporozo kot



eno izmed kroničnih bolezni. Več poudarka pa bi morali nameniti vsem spregledanim pacientom, za katere se zlom konča zgolj z odstranitvijo mavca.

Povzeto po poročilu Mednarodne fundacije za osteoporozo *Zlomljene kosti, zlomljeno življenje: kažipot za zmanjšanje posledic zlomov v Evropi*, objavljenem oktobra 2018.

Mg nificent

Be **Mgnificent**,
Feel **Mgnificent**!

Ohranite vitalnost z magnezijevim oljem Mgnificent!

- Certifikat Zechstein Inside zagotavlja največjo čistost magnezijevega klorida.
- 100% naraven izdelek brez konzervansov.
- Sprošča in deluje blagodejno.
- Zaradi visoke koncentracije elektrolitov kožo neguje, krepi in čisti.
- Za masažo na predelih, kjer čutite bolečine, mišične krče, otrdelost ali mravljinčenje.
- Za masažo po fizični aktivnosti, proti bolečinam v mišicah in sklepih ter za hitrejšo regeneracijo.
- Uporabite za sproščujočo masažo celega telesa ali dela telesa za umiritev in boljše spanje.
- Preprosto popršite na katerokoli del telesa, razmažite in pustite, da se vpije v kožo.
- 100 ml pršilka zadostuje za 2-3 mesece redne uporabe!

Za nakup s popustom in dodatne informacije pokličite na telefonsko številko **051 245 222** ali nam pišite na info@vivos.si.

www.mgnificent.com

15% popust za člane društev bolnikov z osteoporozo

~~14,76 €~~

brezplačna poštnina

12,55 €

Slovenski raziskovalci odkrivajo gene, povezane z osteoporozo

Na ljubljanski fakulteti za farmacijo že dve desetletji deluje skupina raziskovalcev, ki se ukvarja z vprašanjem, kolikšen je pomen dednosti za pojav osteoporozе in kateri so tisti geni, ki vplivajo nanjo. Skupina, ki jo vodi prof. dr. Janja Marc, je sodelovala pri nedavnem odkritju gena, odgovornega za zlome vretenc. Gre za odkritje, ki zna na področju osteoporozе prinesiti nove možnosti diagnostike, zdravljenja in preventive. Članek o njihovem odkritju je bil v začetku marca objavljen v ugledni znanstveni reviji *Annals of Rheumatic Diseases*.

Začetke slovenskega raziskovalnega dela na področju osteoporozе je spodbudila zdravnica in univerzitetna profesorica Andreja Kocijančič, ki je pred dvema desetletjema na kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na UKC Ljubljana zdravila številne bolnice z osteoporozo. Njena študentka prof. dr. Janja Marc se spominja srečnega naključja, ko je tedaj kot bodoča doktorska študentka prišla na njen oddelek. »Tam so že razmišljali o genetiki in genetskih dejavnikih pri osteoporozu in v prihodnost usmerjena profesorica Kocijančičeva mi je poverila nalogo, da to raziščem,« se spominja. Na biokemijskem inštitutu medicinske fakultete je začela prve gene in polimorfizme odkrivati pod mentorstvom profesorjev Janeza Prežlja in genetika Radovana Komela. »Ni bilo lahko, posebej ne s takratno tehnologijo in takratnim (ne)poznavanjem človeškega genoma,« se spominja. Ekipa vseeno ni obupala, sledile so nekatere objave raziskovalnih člankov v uglednih tujih revijah, ki so ekipi dale ponovni zagon.

Vse bližje končnemu rezultatu

Raziskovalna ekipa je rasla, stopala v korak s časom, na prelomu tisočletja je štela že več kot ducat raziskovalcev. Slovenski raziskovalci so bili eni prvih, ki so imeli možnost preučevanja humanih kostnih tkiv. S pomočjo sodobne tehnologije, med katero sodijo mikromreže, so danes korak bližje odgovoru na vprašanje, kateri geni vplivajo na pojav osteoporozе. Izločili so jih nekaj, ki so najverjetneje nekoliko bolj povezani z osteoporozo in vplivajo na krhke kosti. Sedaj jih čaka težko in počasno delo funkcijskega vrednotenja oziroma potrjevanja, da so odkriti proteini zares vpleteni v delovanje osteoplastov. Čeprav bo delo naporno, se raziskovalci nadejajo, da jim bo dalo tudi končne rezultate. A niso se ustavili samo pri tem. Pripravljajo se, da bodo izsledke teh raziskav preverjali na živalskih modelih, na majhnih ribicah. »To so najmodernejše raziskave

za potrditev suma, da sta protein oziroma genetska sprememba pomembna za kostno tkivo,« pravi vodja raziskovalne skupine. Ko bodo proteinu dokazali vpliv, bodo z njim dobili diagnostično in terapevtsko tarčo. Povedano preprosto: protein bo lahko v pomoč pri odkrivanju bolnikov, na drugi strani pa bodo lahko z vplivanjem nanj bolnike tudi zdravili.

Konec osteoporozе?

Eno od novih področij, na katero so se slovenski raziskovalci spustili v zadnjem času, pa so tako imenovane mezenhimske matične celice. Zaenkrat o njih vemo, da jih ima vsak človek in da se mirujoče nahajajo v številnih tkivih na površini majhnih žil (kapilar), ko pa pride do poškodbe, se vključijo v proces celjenja in aktivno sodelujejo pri obnovi tkiva. Raziskovalci sedaj pri njih odkrivajo regenerativni potencial v kostnem tkivu in verjamejo, da bi jih lahko nekoč znali spodbuditi, da bodo sposobne lastne regeneracije. Morda nam takrat ne bo več potrebno govoriti o milijonih bolnikov z osteoporozo.

Raziskovalna ekipa

Raziskovalno ekipo na Fakulteti za farmacijo, ki jo vodi prof. dr. Janja Marc, trenutno poleg nje sestavlja še šest raziskovalcev:

- ♦ izredna profesorica dr. Barbara Ostanek,
- ♦ asistent in magister farmacije Klemen Čamernik,
- ♦ asistentka dr. Irena Prodan Žitnik,
- ♦ asistentka dr. Janja Zupan, ki je na Univerzi v Aberdeenu pridobila znanje na področju mezenhimske matične celice in regenerativne medicine,
- ♦ doktorica biokemije in molekularne biologije Nika Lovšin, ki se je usposabljala v ZDA in v Izraelu,
- ♦ mladi raziskovalec in magister laboratorijske medicine Klemen Kodrič.

V skupini je dlje časa zelo aktivno sodeloval tudi doc. dr. Vid Mlakar. Skupino je zapustil pred dvema letoma zaradi odhoda v tujino, kjer je našel boljše možnosti za delo. Sicer pa so se v dveh desetletjih raziskav v skupini kalili številni raziskovalci, nekateri tudi iz tujine. Opravili so številne magistrske naloge, 11 jih je študij zaključilo z doktorsko disertacijo. Skupina je v mednarodnih znanstvenih revijah objavila čez 120 člankov.

Nataša Bucik Ozebek

Prof. dr. Janja Marc, mag. farmacije, raziskovalka in predavateljica na ljubljanski fakulteti za farmacijo

Genetske raziskave bodo prinesle odgovor, kako kost znova pomladiti



Prof. dr. Janja Marc Foto Nataša Bucik Ozebek

Prof. dr. Janja Marc je redna profesorica na Univerzi v Ljubljani za področje klinične biokemije in laboratorijske biomedicine. Poleg tega se pri svojem raziskovalnem delu ukvarja z odkrivanjem genov, ki vplivajo na nastanek osteoporozе.

V svet osteoporozе jo je popeljala profesorica Andreja Kocijančič, nestorica slovenske endokrinologije. Kot mladi farmacevtki ji je predlagala, naj si za temo doktorske disertacije izbere osteoporozo. Marčeva je nasvet poslušala, osteoporozo pa ni ostala le njena spremljevalka v času doktorskega študija, temveč stalnica njenih raziskav. Prepričana je, da lahko genetske raziskave prinesejo velik napredek na področju zdravljenja osteoporozе. In čeprav se danes sliši nekoliko drzno, napoveduje, da bomo v prihodnje prav po zaslugi genetskih raziskav znali obrniti tok staranja in krhke kosti ponovno spodbuditi k lastnemu obnavljanju.

Janja Marc svojo profesionalno pot gradi na povezovanju treh stebrov laboratorijske medicine: pedagoškega, znanstvenega in strokovnega. Njena bibliografija je obsežna, bila je mentorica številnim študentom, predavateljica

na mnogih kongresih in članica več združenj. Lani je za svoje strokovno delo na področju klinične kemije prejela priznanje Slovenskega združenja za klinično kemijo in laboratorijsko medicino. O genetskih raziskavah na področju osteoporozе je tokrat spregovorila tudi za Sončnico.

Začniva na začetku: kako močno pravzaprav geni vplivajo na osteoporozo?

Osteoporozo je vsekakor genetska bolezen, mogoče malce posebna, podedujemo namreč nagnjenost k bolezni, bolezen pa se ne razvije že pri otrocih, temveč šele v starosti. Visok genetski vpliv nanjo so pokazale študije na dvojčkih. Pri parih dvojčkov so primerjali razlike v njihovi mineralni kostni gostoti. Na eni strani so imeli skupine enojajčnih dvojčkov, ki so genetsko popolnoma enaki in je razlika v njihovi mineralni kostni gostoti posledica negenetskih dejavnikov. Na drugi strani so imeli skupino dvojajčnih dvojčkov, kjer je razlika v mineralni kostni gostoti med parom posledica tako genetskih kot negenetskih vplivov. Razlika razlik v mineralni kostni gostoti med enojajčnimi in dvojajčnimi dvojčki je pokazala, da imamo ljudje v genih določene do 80 odstotkov mineralne kostne gostote. Prvi rezultati o genetskem vplivu na osteoporozo so bili objavljeni že leta 1980, takrat je bilo to za genetike zelo pomembno odkritje in začeli so se seveda spraševati, kateri geni so nosilci tako močnega genetskega vpliva na osteoporozo. Na odgovor so morali počakati kar nekaj časa, saj takrat še ni bilo razvitih tehnologij, s katerimi bi si lahko pomagali. V naslednjih desetletjih so sledile številne študije na to temo, leta 1996 smo se s tem začeli ukvarjati tudi slovenski raziskovalci. Iskali smo odgovorne gene, raziskave so bile zelo intenzivne, skušali smo dokazati povezanost določene genetske spremembe z mineralno kostno gostoto, vendar so bili rezultati zelo neenotni. Raziskovalne ekipe po svetu smo prihajale do zelo različnih zaključkov. Nismo imeli težav samo pri osteoporozu, podobno je bilo tudi pri drugih boleznih, kot sta arteroskleroza ali sladkorna tipa II. Šele danes nam je jasno, da smo takrat nekoliko naivno pričakovali, da bomo iz kopice sena takoj potegnili pravo slamico in da nam bo ta dala odgovore na vsa vprašanja. Šele kasneje nam je to omogočil razvoj novih tehnologij.

Plod vztrajnosti pri raziskovanju je tudi nedavno objavljeno odkritje gena, ki vpliva na zlome vretenc. Kaj pomeni to odkritje?

Odkritje je plod dela velike skupine raziskovalcev iz sedmih držav, v kateri smo sodelovali tudi Slovenci. Uspeli

smo dokazati, da so genetski polimorfizmi, ki smo jih sicer odkrili že veliko pred tem, tesno povezani s pravimi odgovornimi geni, ki so neposredno vpleteni v kostno remodelacijo ter v biokemični proces nastanka osteoporoze. Te genske produkte bo potrebno še klinično ovrednotiti, vendar pa imamo zelo dobra izhodišča za nadaljnje preučevanje. Kaj to pomeni za prihodnost? Proteini, ki smo jih na ta način odkrili povsem na novo in za katere doslej nismo imeli nikakršne osnove, da bi jih lahko povezovali s kostno remodelacijo, lahko prinesejo nove diagnostične pristope k odkrivanju osteoporoze. Tega si zelo želimo, saj bi lahko osteoporozo odkrivali zelo zgodaj oziroma takrat, ko je večina kostnega tkiva še ohranjenega. Ti proteini lahko predstavljajo tudi nove terapevtske tarče ali pa nam samo osvetlijo celoten mehanizem procesov v kosteh. Pomen odkrivanja mutacij genov namreč ni zgolj v lažjem odkrivanju bolnikov, velikokrat lahko te rezultate uporabljamo tudi kot nekakšno zastavico, ki nam pokaže, kam je potrebno usmeriti zdravljenje.

Ni samo en gen tisti, ki je kriv za osteoporozo. Pričakujete, da jih pri tem sodeluje cela paleta.

Res je, osteoporozo je poligenska bolezen, kar pomeni, da nagnjenost k njej oblikujejo številni geni. Pričakujemo, da to ne bodo samo trije ali štirje geni z močnim vplivom, ampak paleta genov, pri katerih bo vpliv vsakega posameznega relativno majhen. Tega sicer še ne vemo zagotovo, a vse kaže, da je v vzdrževanje kakovosti kostnega tkiva vpletenih nekaj deset genov.

Povedati je treba tudi, da osteoporozo ni samo poligenska, ampak tudi večfaktorska bolezen. To pomeni, da poleg genetskih dejavnikov nanjo vplivajo tudi negenetski dejavniki: prehrana, fizična aktivnost, življenjske navade in razvade. Ti v sodelovanju z genetskimi dejavniki vplivajo na to, ali se bo osteoporozo pri nekom razvila ali ne.

Je mogoče s pravilno prehrano, življenjem brez slabih razvad in dovolj gibanja genski potencial prelisčiti in ga zadržati, da ne izbruhne?

Simpatično bi bilo prelisčiti gene, a svoj genski zapis prinesemo s sabo na svet in ga nato s smrtjo tudi odnesemo. Vsak človek ima sebi lasten in unikaten genski zapis. Pri poligenskih in večfaktorskih boleznih, kot je tudi osteoporozo, pa vendarle imamo to srečo, da je končni rezultat genetskega vpliva odvisen tudi od naših razvad, prehrane in aktivnosti. Če smo pri tem pridni in delamo v prid našemu telesu, lahko tudi prisotnost rizičnih genetskih dejavnikov na nek način zamaskiramo.

Pravite, da je iskanje teh genov podobno iskanju šivanke v senu. Kako pravzaprav potekajo raziskave?

Večino naših raziskav finančno podpira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije. Opravljamo jih na Fakulteti za farmacijo in smo kot partnerji vključe-

ni v skupino, ki jo je za prof. Kocijančičevo vodil prof. Janez Preželj, danes pa ima krmilo v rokah prof. dr. Andrej Janež, predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na UKC Ljubljana. Naše raziskave so klinične, kar pomeni, da analiziramo humane vzorce. Vse genetske variacije preučujemo na človeških vzorcih DNA, ki smo jih pridobili od bolnikov z osteoporozo in od zdravih ljudi, ki nimajo osteoporoze. Vzorce slednjih uporabljamo za tako imenovano kontrolno skupino. Paciente v raziskave vključujejo njihovi zdravniki. Največ je takšnih, ki se zdravijo na ljubljanskem kliničnem oddelku za endokrinologijo, sodelujemo pa tudi s travmatološkimi in ortopedskimi oddelki Splošne bolnišnice Celje, Ortopedske bolnišnice v Valdoltri in Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Glede na to, da uporabljamo človeške vzorce, mora predhodno vsako našo raziskavo potrditi Komisija Republike Slovenije za medicinsko etiko.

Zelo velik pomen pri teh raziskavah imajo torej bolniki, ki privolijo v sodelovanje?

Raziskovalci smo izjemno hvaležni, da imamo v Sloveniji še ljudi, ki se zavedajo, da lahko s sodelovanjem v raziskavah pomagajo drugim ljudem in poznejšim rodovom. Z analizo njihove DNA in kostnih tkiv prihajamo do pomembnih zaključkov, ki bodo lahko osnova uspešne diagnostike in terapije v prihodnje. Sami mogoče od nje ne bodo več imeli koristi, jo bodo pa imeli njihovi otroci in vnuki. Brez bolnikov teh raziskav ne bi bilo. Na katedri za klinično biokemijo Fakultete za farmacijo smo zelo ponosni, da ne izvajamo samo raziskav na teoretski ravni, na živalskih vzorcih in na kupljenih celičnih linijah, ampak imamo priložnost delati s humanimi vzorci, opremljenimi z realnimi kliničnimi podatki bolnikov. To daje našim raziskavam nadstandardno vrednost in zato nas v tujini tudi zelo cenijo. Zaradi tega dosegamo objave v priznanih revijah, ki so zelo brane in imajo velik vpliv.

Vaša raziskovalna ekipa je vključena v širši konzorcij raziskovalcev, imenovan GEFOS, v katerem imate na voljo širšo banko podatkov. Koliko vzorcev denimo potrebujete, da lahko o vplivu enega gena sprejemate kakovostne zaključke?

Povezovanje je za nas, majhno državo, izjemno pomembno. V primerjavi z drugimi evropskimi in svetovnimi državami imamo malo bolnikov in sami ne bi mogli izvesti kakovostne raziskave na tem področju. Celo druge, nekoliko večje države, tega ne morejo storiti. Nizozemci, ki predsedujejo konzorciju GEFOS, so ravno na področju osteoporoze spoznali, da brez izjemno velike količine DNA vzorcev ne bomo prišli do verodostojnih podatkov o genih, ki vplivajo na osteoporozo. Konzorcij je tako ob svojem nastanku vključeval vzorce 103.000 bolnikov, Slovenija jih je prispevala 820. Danes ta konzorcij šteje že preko 500.000 vzorcev DNA. Vidite lahko, kako majhen kamenček prispevamo, kljub temu pa imamo v konzorciju



Prof. dr. Janja Marc Foto Nataša Bucik Ozebek

povsem enakovreden položaj kot države z velikim številom vzorcev. Upoštevajo naše ideje in predloge, pomembno pa je predvsem to, da smo z vstopom v to veliko družino prišli do možnosti za izboljšanje naših raziskav.

Kakšna je prihodnost raziskav na področju osteoporoze?

Morda se bo slišalo drzno, a menim, da bodo šle v smer, kako kost, ki se je že razgradila, ponovno ojačati in pomladiti. Zaenkrat znamo dobro zavirati razgradnjo kosti, ne znamo pa še povsem dobro doseči tega, da bi se kostni na tudi obnovljala. Raziskave bodo zato šle v smer možnosti anabolnega zdravljenja oziroma terapije, osredotočene na osteoblaste. Že sedaj pa je jasno, da tukaj brez dilem ne bo šlo. Degeneracija kostnega tkiva je na nek način sestavni del staranja, krmiliti fiziološke procese od zunaj pa je lahko tudi tvegano. To ni nekaj novega, že med starimi Egipčani in med kitajskimi civilizacijami poznamo želje po eliksirju mladosti. Tukaj se zgodba ponavlja. Težava je, ker z vplivanjem na fiziološke procese tvegamo, saj je celoten organizem prefinjen stroj tisočih biokemijskih reakcij. Ko pritisnemo na en biokemijski proces, lahko ta izzove spremembo pri drugem. In ta ni nujno pozitivna. Tega se bo potrebno zavedati.

Vaše genetske študije pa so med drugim prinesle tudi precej nepričakovano ugotovitev, da kalcij in vitamin D nista tako ključna dejavnika pri osteoporozi, kakor smo menili doslej. Kaj to pomeni za bolnike?

To nas je res presenetilo. Še šest let nazaj so v javnost prihajale povsem nasprotna informacije, takrat je Svetovna zdravstvena organizacija celo povišala priporočene odmerke vitamina D na 1000 in več enot na dan. Po petih letih, kar so bolnice z osteoporozo jemale znatno višje odmerke vitamina D, učinka na kosti pa ni bilo, lahko zaključimo, da vitamin D in kalcij nista poglavitna vzroka za nastanek osteoporoze. To še ne pomeni, da lahko bolniki ta dva elementa sedaj kar čez noč zanemarijo. Ta nova spoznanja bo namreč potrebno podrobneje preučiti in jih potrditi. Znanstvena odkritja potrebujejo potrditev v realnem svetu, v klinični praksi. Zagotovo bodo sedaj stekle klinične raziskave, ki bodo preverjale, kako pomembni sta ravni kalcija in vitamina D za kvaliteto kostnega tkiva. To bo trajalo dve ali tri leta in preden bodo objavljena nova priporočila in spremenjene smernice, bo potrebno še nekoliko počakati. Zato nikar ne bodite prehitri z opuščanjem teh zdravil.

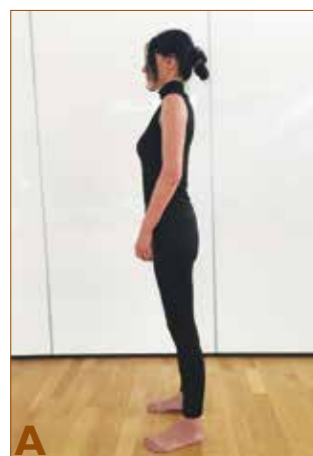
Nataša Bucik Ozebek

Dobra drža nas drži v ravnovesju

Po definiciji je normalna (dobra) telesna drža tista, s katero dosežemo ravnovesje telesa v gibanju in mirovanju ob najmanjšem mišičnem naporu in najmanjši porabi energije. Z dobro telesno držo preprečimo ali zmanjšamo bolečine v hrbtenici, naše dihanje je bolj učinkovito, smo samozavestnejši in nenazadnje se bolje počutimo.

Danes je nepravilna telesna drža večinoma posledica nezadostnega oziroma nepravilnega gibanja, napačnih gibalnih vzorcev, travm in stresa. Značilnosti nepravilne drže so: povešena ramena, različna višina ramen, povečan ali zmanjšan naklon medenice, ki posledično vpliva na spremembo hrbteničnih krivin, zarotirana medenica, izbočen trebuh, nesimetričnost prsnega koša.

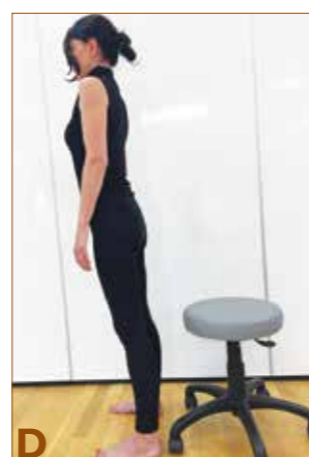
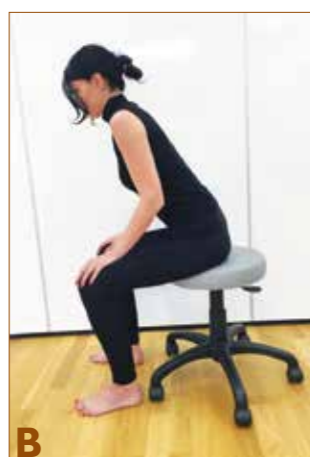
UČENJE PRAVILNE DRŽE – STOJE



A: Noge so v širini bokov. Aktiviramo globoko trebušno mišico (nežno potegnemo popek proti hrbtenici), ramena sprostimo in jih pomaknemo nazaj, vrat iztegnemo in brado potisnemo navzdol in nazaj.

B: Pravilnost drže (ohraniti moramo krivino v križu in vratu) preverimo s palico. Palica se dotika zadnjice, prsnega dela hrbtenice in glave.

VSTAJANJE IN SEDANJE NA STOL



Pred vstajanjem in sedanjem napnemo globoko trebušno mišico in aktiviramo mišice medeničnega dna ter ohranjamo pravilno držo.

A → D: VSTAJANJE: Z ravno hrbtenico se nagnemo naprej, z dlanmi se upremo na stegna (ni nujno) in vstanemo.

D → A: SEDANJE: Kolena skrčimo, ravno hrbtenico nagnemo naprej, zadnjico potisnem nazaj ter z ravno hrbtenico sedemo.

VAJE ZA DOBRO DRŽO

Pred vsako vajo napnemo globoko trebušno mišico (potegnemo popek proti hrbtenici) in istočasno aktiviramo mišice medeničnega dna (kot bi skušali zaustaviti curek urina in istočasno zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja).

Ves čas pazimo na pravilen položaj hrbtenice (ohranjamo fiziološke krivine hrbtenice). To preverjamo s palico.

Vsako vajo ponovimo 10–15 krat.

VAJA 1: skleca stoje

A: Stojimo, z obrazom smo obrnjeni proti steni, noge so v širini bokov. Roke iztegnemo in dlani položimo na steno, malo širše od ramen. Napnemo globoko trebušno mišico in stisnemo mišice medeničnega dna.

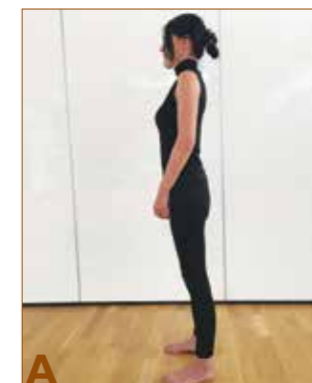
B: Roke skrčimo, z obrazom se približamo steni. Hrbtenica je ravna (ohranjamo fiziološke krivine hrbtenice).



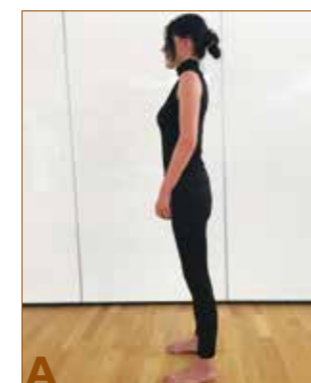
VAJA 2: polpočep

A: Stojimo vzravnano, stopala so v širini bokov. Napnemo globoko trebušno mišico in aktiviramo mišice medeničnega dna.

B: Spustimo se v polpočep, kot bi želeli sedeti. Pri tem se upognemo v kolkih in kolnih, hrbtenica je ravna (ohranjamo fiziološke krivine hrbtenice).



VAJA 3: priklon



A: Stojimo vzravnano, stopala so v širini bokov. Napnemo globoko trebušno mišico in aktiviramo mišice medeničnega dna.

B: Desno roko dvignemo in levo nogo potisnemo nazaj, da se tal dotikamo le s prsti.

C: Desno roko pokrčimo in spustimo navzdol, hkrati pa dvignemo levo nogo, jo skrčimo in se z desno roko dotaknemo levega kolena.

D: Nogo spustimo nazaj na tla in se vzravnamo.

Isto ponovimo z drugo stranjo.

Aleksandra Kerec, dipl. fizioterapevka

Viri:

- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanovič, D., Zdrava vadba ABC, Športna unija Slovenije
- <https://www.primorske.si/plus/zdravje/nepravilna-telesna-drza>

Prehranjevanje mora biti obred

Pri osteoporozi pomaga zdrav življenjski slog z gibanjem in uravnoteženo prehrano. V Termah Krka svetujemo prehrano, ki vključuje mleko in mlečne izdelke, meso, ribe, jajca, žita, sadje, zelenjavo, stročnice, olja, oreške in semena.

Pomembno je, da je prehrana bogata s kalcijem, ki skrbi za optimalen razvoj kostne mase in znižuje stopnjo njihove razgradnje. Bolniki z osteoporozo potrebujejo na dan od 1000 do 1200 miligramov kalcija. Največ ga je v mleku in mlečnih izdelkih, plavi ribi, listnati zelenjavi in suhem sadju. Tudi beljakovine so pomembna sestavina, saj zagotavljajo hitrejšo regeneracijo kosti. Zadosten dnevni vnos je od 1 do 1,5 grama beljakovin na kilogram telesne teže. Beljakovine predstavljajo tako imenovani gradbeni material za razvoj mišic. Svetujemo, da kombinirate beljakovine živalskega izvora (meso, ribe, sir, jajca) z beljakovinami rastlinskega izvora (fižol, leča, čičerka, grah, bob), oreščki in kašami (kvinoja, ajda, pira, polnozrnat riž ...).

Pomemben je tudi vitamin D, ki omogoča prehajanje kalcija iz črevesja v kri. S prehrano ga dobimo premalo, zato ga je v primeru krhkih kosti potrebno dodajati. Najdemo ga v ribjem olju, mastnih ribah (skuša in slanik), jetrih in jajčnem rumenjaku. Za trdne kosti pa so potrebni še drugi vitamini in minerali: vitamin K, vitamin B2 ali riboflavin, vitamin B6 ali piridoksin, vitamin B12 ali kobalamin, folna kislina ali folat, vitamin C, magnezij, kalij, bor, mangan ...

Količina hrane ali koliko je ravno prav?

Koliko hrane bomo zaužili čez dan, je odvisno od več dejavnikov: hranilne sestave obrokov, starosti, spola, telesne

aktivnosti, zdravstvenega stanja ... Vsekakor je pomembno, da se zavedamo, da se s starostjo potrebe po energiji manjšajo in da ne potrebujemo več hrane z visoko energijsko vrednostjo, ampak vedno več take z visoko hranilno in biološko vrednostjo.

Kako jesti?

Z mislimi na hrano. Počasi. Žvečimo.

Prehranjevanje mora biti obred. Hrano je treba dobro prežvečiti in jo prepočiti s slino. Prebavna pot se namreč začne že v ustih in ne šele v želodcu. Center za sitost in lakoto pa je v možganih, ne v želodcu.

Raznoliko in uravnoteženo

Določeno živilo vsebuje le nekatera hranila in nikakor vseh, zato je nujno, da v vse obroke vključujemo zelo različno hrano. Pogoji, da res dobimo zadosti hranil iz živil, je tudi, da je hrana sezonska (dozorela na soncu), lokalna ter mehansko in termično pravilno pripravljena.

Red v prehrani? Je to nekaj običajnega ali izjema?

V zdravi prehrani se priporoča, da jemo 5-krat na dan (s 3 glavnimi in 2 vmesnimi obroki). Med obroki je prav, da imamo nekajurni (2–3 ure) premor. V tem času ne »grizljamo« raznih prigrizkov, ampak pijemo zgolj vodo. Pomembno je, da zadnji večji obrok (večerjo) jemo vsaj 2 uri pred spanjem. Nikakor in nikomur ne priporočam, da je zelo pozno zvečer oziroma celo ponoči. Te razvade se čim prej odvadite!

Primer jedilnika (za 1 osebo)

ZAJTRK

Drobnjakova pena s skuto na popečeni papriki

100 g polnovrednega kruha, 50 g skute z drobnjakom, 1 žlica kisle smetane, 1 manjša rdeča paprika in 5 češnjah paradiznikov

DOPOLDANSKA MALICA

150 g jabolka, 5 orehovitih jedrc, 180 g navadnega jogurta

KOSILO

Zelenjavna juha, 200 g kuhane ajdove kaše, 80 g piščančjega fileja, 1 večji cvet kuhanega brokolija, 1 večji cvet kuhanega cvetače, skodelica zelene solate, 1 žlica olivnega olja, ščepec soli

POPOLDANSKA MALICA

Solata s suhim sadjem in sojinimi kalčki

30 g sira (npr. lahki edamec), 10 g sončničnih semen, 10 g bučnih semen, 10 g lanenih semen, 10 g brusnic, 10 g suhih marelic, 10 g suhih sliv, 10 g suhih fig, 1 list zelene solate, balzamični kis, 1 čajna žlička olivnega olja, sol, poper

VEČERJA

Poširan file postrvi na popečeni parmezanovi polenti z olivnim oljem

120 g kuhane polente, 120 g surovega fileja postrvi, 20 g bučk, 20 g paprike, 10 g parmezana, 150 g zelja v solati, 10 g olivnega olja, ščepec soli

Energijska vrednost dnevnega jedilnika:

1800 Kcal / 7430 kJ
Beljakovine: 24 %
Maščobe: 30 %
Ogljikovi hidrati: 45 %
Kalcij: 1100 mg
Magnezij: 353 mg
Kalij: 4000 mg
Mangan: 4500 µg
Železo: 13 mg
Vitamin D: 21 µg
Vitamin C: 405 mg
Vitamin E: 19 mg
Vitamin B6: 2,2 mg
Vitamina B12: 8,15 µg
Folna kislina: 462 µg
Retinolekvivalent (vit A): 3100 µg

Jedi si pripravimo sami

Drobnjakova pena s skuto na popečeni papriki

Za 4 osebe potrebujemo:

- 200 g ovčje skute
- 20 g kisle smetane
- 150 g rdeče paprike
- sol, poper, drobnjak

Namaz pripravimo tako, da skuti dodamo kisko smetano, sesekljan drobnjak, sol in poper ter dobro spasiramo. Dobljeno peno nabrizgamo na papriko, ki smo jo predhodno poljubno oblikovali in popekli na žaru.



Poširan file postrvi na popečeni parmezanovi polenti z olivnim oljem

Za 4 osebe potrebujemo:

- 20 dag fileja orade
- 6 dag bučk
- 6 dag paprike
- 10 dag polente
- 3 dag ribanega parmezana
- olivno olje
- sol, poper

Kuhani polenti primešamo nariban parmezan in jo vlijemo v pekač, da dobimo centimeter debelo rezino. Ohlajeno polento razrežemo in jo popečemo. File postrvi razrežemo, ga začinimo in skuhamo na sopari. Rezine polente položimo na krožnik, poleg dodamo poširano postrv in na žaru popečene bučke in papriko.



Solata s suhim sadjem in sojinimi kalčki

Za 4 osebe potrebujemo:

- 10 dag različnega suhega sadja
- 10 dag lahkega sira
- 5 dag prepraženih semen
- 10 dag sojinih kalčkov
- listi zelene solate
- preliv: balzamični kis, olivno olje, sol, poper

Suho sadje, sir in kalčke narežemo na majhne kocke, prelijemo s solatnim prelivom in dobro premešamo. Pripravljeno solato ponudimo v kozarčku, naložimo jo na liste zelene solate.



Napotke in recepte je pripravila:

• Janja Strašek, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, svetovalka za prehrano v Termah Krka

Ljudmila Bernard:

Za vsako težavo rož'ca rase

V Zalem Logu pod Blegošem ima gospa Ljudmila Bernard velik vrt, na njem pa čisto vse, kot se za pravo vrtnarico spodobi. Dobro se spozna na zelišča in zdravilne rož'ce, ki jih na Gorenjskem ne manjka. Pogovarjali sva se v Cerkljah ob robu slovesne prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze. Letos je namreč minilo 21 let, kar je v njeno življenje potihlo, a boleče vstopila bolezen krhkih kosti.

Leta 1997 si je zlomila zapestje. »Bilo je 5. januarja. Nato sem marca zopet padla. Takrat sem si zlomila rebra. Po teh zlomih sem šla na meritve mineralne kostne gostote in seveda so mi tam ugotovili osteoporozo,« se spominja danes 81-letna gospa. Zdravnik ji je takrat predpisal standardno terapijo z alendronsko kislino, na recept pa dodal še kalcijev karbonat in vitamin D3. »Pet let sem imela to terapijo, zdravila sem redno jemala.« Da ni opuščala zdravljenja, se ji je obrestovalo, saj so bili na kontrolnih meritvah leta 2008 izvidi zelo dobri. Odtlej ne jemlje več zdravil, pač pa za svoje kosti skrbi z veliko gibanja, s telovadbo in zdravo prehrano. »V tem času sem še dvakrat hudo padla, a k sreči ostala cela. Nobena kost ni popustila,« je vesela, da ji je telo hvaležno za vsakodnevno skrb za zdravo življenje.

Ne spomni se natančno, kako je izvedela za Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj, v katerega je včlanjena. Zagotovo pa je tega že več kot 16 let, saj toliko časa obiskuje društveno telovadbo v Železnikih. Vsako sredo zvečer jo tam pričaka dobra družba z enakimi željami: čim dlje ostati dobre volje in trdnih kosti. »Dolga leta sem se na telovadbo vozila sama, letos pa imam to srečo, da me naša vaditeljica, fizioterapevtka iz Davče, pobere na pol poti in po koncu telovadbe tudi pripelje domov,« pove zadovoljna, da ji ponoči ni več potrebno sestri za volan. V društvu je najbolj vesela družbe. Tam ima veliko prijateljev in vsako leto se z njimi odpravi na večdnevne skupne počitnice v Strunjan. »To, da se lahko skupaj nasmejemo, mi veliko pomeni,« pravi vesela sogovornica.

Rodila se je tik pod Blegošem. Na samotni domačiji, nekdanji bogatiji z mlinom, žago in kovačijo. »Moji predniki so bili umetniki. Izdelovali so lesene lestence za cerkve, pokrivali so zvonike. Zaradi prenapihnenih dolgov so predniki domačijo prodali. Med drugo svetovno vojno je v tej hiši 42 čevljarjev šivalo čevlje za partizane, nato so jo po vojni požgali,« se spominja.

Moža si je našla v Zalem Logu, ki ga obdajajo strmi bregovi in le malo rodovitne zemlje, a vseeno je Ljudmili uspelo urediti velik vrt. Kljub svojim zrelem letom ga še povsem sama obdeluje, le pri spomladanskem prekopa-vanju ji je pomagal mož. Letos je bila zelo dobra letina, uspelo ji je čisto vse, a kaj, pravi, ko je pot v vrt našel srnjak.



Ljudmila Bernard je članica Društva bolnikov z osteoporozo Kranj. Foto Nataša Bucik Ozebek

Petnajst let za svoj vrt skrbi po biodinamični metodi, že prej se je izmikala vsem mogočim kemičnim pripravkom. »Pomembno se mi zdi, da narave ne uničujemo in da hrano pridelamo na čim bolj naraven način.«

Sogovornica je prava poznavalka zelišč. Vsako leto nabere in posuši veliko rmana. Iz njega sleherno jutro skuha čaj, saj pravijo, da je dober za kosti. »Rman dam v mrzlo vodo in ko ta zavre, skodelico odstavim in pustim še deset minut pokrito, nato je čaj narejen,« pripoveduje. Poleg tega vsako leto nabira materino dušico, gorsko reso, ozkolistni trpotec, šentjanževko, na vrtu seje ognjič, obira gabez, v naravi pa najde tudi še arniko. Pove, da rož'ce zahtevajo svoj red. Nabirati jih je treba ob pravi uri, okrog poldneva, ko se rosa posuši, pred nabiranjem pa morata biti najmanj dva sončna dneva. Poleg tega je potrebno upoštevati, kateri dan je na setvenem koledarju. Cvetove se nabira ob dnevih za cvet, korenine ob dnevih za koren.

Iz ognjiča in gabeza izdeluje mazila, prav tako iz plodov divjega kostanja, kar pomaga za zmanjševanje krčnih žil. Svoje zeliščne pripravke ob različnih priložnostih podari svojim znancem, prijateljem in družinskim članom. »Delam za dušo,« pove z nasmehom.

Nataša Bucik Ozebek

Cvetka Renko:

Za osteoporozo sem bila primeren kandidat

Naša druga sogovornica prihaja iz Stražišča pri Kranju. Cvetka Renko je bila ena od ustanovnih sil Društva bolnikov z osteoporozo Kranj, obenem pa že takrat bolnica z osteoporozo. »Bila sem pacientka zdravnice Alenke Pegam. Imela sem več zlomov, zato me je poslala na pregled za osteoporozo v Dolenjske Toplice. Za bolezen sem bila kar primeren kandidat, saj sem bila zelo suha in še zgodaj sem prešla v menopavzo,« pripoveduje Cvetka. Tako kot pri Ljudmili Bernard so tudi pri njej takoj ugotovili osteoporozo in ji predpisali zdravila. Ima pa to nesrečo, da zdravila zelo slabo prenaša. Po več zamenjavah danes dobiva enkrat na pol leta ibandronsko kislino v obliki injekcije. Po nekaj premora je ta mesec znova začela obiskovati društveno telovadbo, rada gre tudi na društvene enotedenske dneve rekreacije v Strunjan.

Cvetka je članica Društva bolnikov z osteoporozo Kranj že vse od njegovega nastanka. Še več, sodelovala je pri njegovem nastajanju. Na pobudo zdravnice Pegamove, ki se je v tistem času v slovenskem prostoru najbolj sistematično ukvarjala z odkrivanjem osteoporoze pri svojih pacientkah, se je udeležila prvega predavanja o osteoporozi. Nato sta se skupaj s sedaj že pokojno bolnico Marijo Gros udeležili prvega zбора »osteoporoznic« v Termah Banovci, kjer so se zbrala vsa dotlej ustanovljena društva bolnikov z osteoporozo in razpravljala o združitvi v zvezo. Kranjskega še ni bilo med njimi, nastalo je dober mesec kasneje.

Prvo predavanje so imeli marca 2000 v prostorih kranjskega društva upokojencev, zdravnica Alenka Pegam jim je takrat prenesla želje ustanoviteljice ljubljanskega društva Vere Grünfeld, da bi društvo ustanovili tudi v Kranju. Kranjčanke se niso obotavljale, še istega večera so izpeljale ustanovni zbor. »Za predsednico smo izvolili Mileno Zupin, kasneje se je pridružila še Nada Česen, ki je prevzela fizioterapijo. Milena društvo vodi že 18. leto zapored,« se začetkov spominja Cvetka in prizna, da je bila prav ona tista, ki je Zupinovo predlagala za predsednico. »Milena je na predavanje prišla na povabilo dr. Pegamove in kot hči bolnice s hudo osteoporozo. Ker je bila po izobrazbi medicinska sestra, jaz pa zgolj bolnica z osteoporozo, se mi je zdelo smiselno, da bi vodenje prevzela ona.« Spominja se, da v tistih časih ustanavljanje društva ni bilo povsem enostavno. Uradno so ga registrirale v maju leta 2000, sama je prevzela blagajniška in tajniška opravila. »Vsak začetek je težak, ljudje sploh niso vedeli, kaj je osteoporozo. Ozaveščali smo jih s predavanji,« pripoveduje sogovornica. A očitno so delali dobro, začetnim 50 člani-



Cvetka Renko, bolnica z osteoporozo, je bila ena od ustanovnih sil Društva bolnikov z osteoporozo Kranj. Foto Nataša Bucik Ozebek

cam se je v prvih treh letih pridružilo še 750 novih, deset let po ustanovitvi pa je društvo štelo skoraj 1100 članov.

V društvu so še pred njegovim uradnim začetkom delovanja organizirali merjenje mineralne kostne gostote. »Pregledali smo 120 žensk in kar pri polovici ugotovili osteoporozo,« se spominja razsežnosti bolezni. Prvi mesec obstoja, na sam dan mladosti, so pripravili prvi izlet na slovensko obalo, obiskali so Strunjan in Debeli rtič, oktobra začeli z redno telovadbo v Kranju in Stražišču in vodno vadbo v kranjskem bazenu. Konec decembra je telovadilo že sedem skupin. Pobudnica ustanovitve društva, zdravnica Pegamova, se je še tistega leta smrtno ponesrečila. »V spomin nanjo vsako leto pripravimo spominski pohod,« pove Cvetka. V društvu je, pravi, v zadnjem času nekoliko popustila, saj ima doma sedem pravnukov, s katerimi si želi preživeti čim več časa.

Vsem bolnicam in bolnikom z osteoporozo je ob svetovnem dnevu, ko se je udeležila srečanja v Cerkljah, zaželela, naj ostanejo čim bolj aktivni, naj bodo pazljivi pri prehrani, nasploh pa naj bodo zelo dobre volje. Slednja namreč prežene marsikatero težavo.

Nataša Bucik Ozebek

Pravice naših zob

Zobje so občutljiva tema. Ni najbolj prijetno, ko nam nekdo brska po ustih, neprijetno je tudi, ko ugotovimo, da bomo na nov mostiček precej dolgo čakali ali pa ga mastno plačali. Kakšne so pravzaprav pravice, ko gre za naše zobe, bomo na kratko poskušali odgovoriti v tokratni prilogi Sončnice.

V osnovi imamo vsi zdravstveno zavarovani na področju zobozdravstva naslednje pravice:

1. pravica do izbire osebnega zobozdravnika; Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije vsake tri mesece na svoji spletni strani objavlja podatke o zasedenosti posameznih zobozdravnikov. Želeni zobozdravnik nas lahko odkloni samo v primeru, če že ima preveč opredeljenih pacientov;
2. do brezplačnega pregleda zob enkrat letno na lastno pobudo;
3. do zdravljenja, polnjenja (plombiranja) in nadgradnje zob;
4. do rentgenske diagnostike zobovja ali čeljustnic, zdravljenja vnetnih in drugih sprememb ustne sluznice ter oralnokirurških in maksilofacialnih operativnih storitev;
5. do zobnoprostetičnih nadomestkov, vendar je pravica do teh omejena z določenimi pravili in pogoji;
6. do kontrolnega pregleda šest mesecev po končanem konzervativnem ali zobnoprostetičnem zdravljenju.

Najprej velja izpostaviti, da se bomo s svojim zobozdravnikom o protetičnih nadomestkih (delne ali totalne proteze, mostički, krona, prevleke, vlite zalivke) na račun javne zdravstvene blagajne pogovarjali šele, ko bomo zdravstveno zavarovani najmanj pol leta. Drugi podatek, ki ga je vredno vzeti v obzir, je, da nam osnovno zdravstveno zavarovanje krije zgolj deset odstotkov vseh stroškov zobne protetike, za ostalih 90 odstotkov moramo biti dopolnilno zdravstveno zavarovani. Ena od omejitev je tudi naša

starost. Medtem ko otrokom in šolajoči mladini do 26. leta zobozdravnik brezplačno očisti zobne obloge, moramo odrasli za to storitev plačati. Pomembno je tudi, kdaj obiščemo zobozdravnika in katerega. Zunaj delovnega časa (med 20. uro zvečer in 6. uro zjutraj) nam zavarovanje pokrije le nujne posege, prav tako nam v rednem delovnem času ne krije storitev, če smo pomoč poiskali pri zobozdravniku, ki ni naš osebni zobozdravnik.

Kdaj je nujno?

- * v primeru resnih poškodb ustne votline in izbitih zob, ki potrebujejo takojšnjo imobilizacijo
- * v primeru hudih bolečin, neobvladljivih z običajnimi analgetiki
- * v primeru akutnega vnetja z obsežnejšimi otekljami ustnih tkiv in žrela
- * pri močnejših krvavitvah v ustni votlini

Bele zalivke samo za nasmeh

Obisk pri zobozdravniku začnimo pri najpogostejšem vzroku, ki nas pripelje do njegovih vrat: pri zalivkah. Z njimi zobozdravnik nadomesti manjkajoče zobno tkivo zaradi zobne gnilobe, obrabe ali poškodbe. Najpogosteje se odločamo med dvema vrstama zalivk: amalgamskimi in kompozitnimi (belimi) zalivkami. Bele zalivke so zaenkrat brezplačne le za zobe, ki jih pokažemo ob zadržanem nasmehu, torej za sekalce in podočnike. Če želimo imeti bele zalivke tudi na ostalih zobeh, moramo zanje doplačati, višina doplačila pa je odvisna od tega, za kako veliko zalivko gre oziroma na koliko straneh zoba nam jo zobozdravnik vgradi. Amalgamske zalivke so brezplačne. Na vprašanje, katere zalivke so boljše, stroka še vedno nima enotnega odgovora. Dejstvo je, da so bele zalivke estetsko sprejemljivejše, vendar le pod pogojem usklajenih griznih stikov. Amalgamske zalivke medtem ne ustrezajo sodobni estetski stomatologiji, iz njih se izplavlja živo srebro v telo, imajo pa daljšo življenjsko dobo in zaradi dobrih lastnosti materiala tudi boljšo obrobno zaporo.

Če se zgodi, da nam zalivka po dveh dneh izpade, je dobro vedeti, kaj v zobozdravstvu pomeni garancijska doba. Od nje je odvisno, ali nam bo zobozdravnik izpadlo zalivko popravil na svoje stroške.

Kaj je garancijska doba?

Garancijska doba je obdobje, v katerem mora zobozdravnik na lastne stroške popraviti morebitne napake ali opraviti potrebna popravila.

- Garancijska doba za zalivke: **9 mesecev**
- Garancijska doba za mostičke, proteze, prevleke, krona: **12 mesecev**



Bele zalivke:

Brezplačne so za oba sekalca in podočnik v posameznem kvadrantu. Če želimo imeti bele zalivke tudi na ostalih zobeh, moramo zanje doplačati.



Letošnja novost!

Bele zalivke so povsem brezplačne za otroke, nosečnice in doječe matere.

Kaj je trajnostna doba?

Trajnostna doba ni enako kot garancijska doba. Trajnostna doba je obdobje, za katerega se predvideva, da bodo proteze, mostički prevleke in drugi protetični nadomestki ob upoštevanju normalnih obremenitev zdržali. Teči začne po opravljeni protetični storitvi. To je tudi obdobje, v katerem nismo upravičeni do brezplačne nove storitve, če se nam vmes protetični nadomestki po naši krivdi poškodujejo ali obrabijo. Treba je tudi poudariti, da smo do novih nadomestkov po preteku trajnostne dobe upravičeni le, če zobozdravnik ugotovi, da ti niso več ustrezni in jih je treba zamenjati iz strokovnih razlogov.

Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja določajo takšne trajnostne dobe:

- prevleke, krona, mostički, delne proteze s kovinsko bazo: **7 let**
- totalne proteze iz akrilata: **5 let**
- delne proteze iz akrilata, prevleke na zobeh, ki nosijo delne proteze: **3 leta**

Kako nadomestiti manjkajoče zobe?

Zavarovana oseba ima pravico do naslednjih zobnoprrotetičnih pripomočkov:

- **PREVLEKA, NAZIDEK, VLITA ZALIVKA**, ko okvarjene zobne krone ni mogoče zadovoljivo obnoviti s plombiranjem; ko je to potrebno zaradi dviga ugriza ali v primeru, ko biomehanske zahteve narekujejo izdelavo tega zobnoprrotetičnega pripomočka na podpornih, retencijskih zobeh za snemno protezo ali mostiček.
- **MOSTIČEK**, ko manjkajo v vidnem sektorju do štirje zobje; ko manjkajo v eni vrzeli zapored najmanj trije zobje, ki niso na koncu zobne vrste; ko manjka pet zob v dveh ali več vrzelih v istem ali obeh kvadrantih iste čeljusti, če so vrzeli prekinjene s po enim zobom.
- **DELNA PROTEZA**, ko manjkajo najmanj trije zobje zapored in izdelava mostička ni mogoča zaradi biomehanskih zahtev; ko manjkajo najmanj trije zobje na koncu zobne vrste (najmanj kočniki) enostransko in ob tem še najmanj dva zoba v istem ali drugem kvadrantu v isti čeljusti; ko manjkajo zobje v več vrzelih in najmanj dve od njih predstavljata pravico do mostička, a je cena za protezo nižja kot za mostiček.
- **TOTALNA PROTEZA**, ko manjkajo vsi zobje v eni čeljusti.

Zdravstveno zavarovanje za omenjene protetične nadomestke v celoti krije le določene materiale. Če želimo izdelavo zobnoprrotetičnih pripomočkov iz nadstandardnega (dražjega, kakovostnejšega) materiala, nas mora zobozdravnik pred izdelavo seznaniti z višino doplačila in kakšen material bo uporabljen, mi pa moramo to potrditi s podpisom.

Kaj je mostiček?

Mostiček je zobna rekonstrukcija, imenovana tudi fiksni protetični nadomestek, ki nadomešča manjkajoče zobe v zobni vrzeli. Mostiček je sestavljen iz vsaj dveh zobnih prevlek in enega ali več vmesnih členov. Mostiček ohrani žvečno funkcijo, razumljivost govora, podpira tkiva ustnic in lica ter ohranja naravno skladnost potez obraza.



NOVOST!

Zobni vsadki (implantanti) na račun zdravstvene blagajne oktobra 2019

Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ) prinašajo novo pravico do brezplačnih zobnih vsadkov, a le v nekaterih redkih primerih hudih nepravilnosti ali bolezni. Gre za zdravstvena stanja, pri katerih napake ni mogoče popraviti z mostičkom, delno ali totalno protezo in so posledica tumorjev, oligodontije, shize in obsežne resorpcije kosti oziroma atrofije alveolnega grebena.

Na vrsti šele leta 2023?

Za protetiko se je potrebno v javnem zdravstvu postaviti v vrsto. Povprečna čakalna doba je po podatkih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije v povprečju okrog enega leta, med posameznimi zobozdravniki pa zelo niha. Glede na javno objavljene podatke o čakalnih vrstah bi lahko pri nekaterih zobozdravniki na prvi pregled zaradi protetike prišli že jutri, spet pri drugih šele leta 2023 (!). Zato je dobro vedeti, da lahko osebnega zobozdravnika v javni zdravstveni mreži tudi zamenjate, in sicer po preteku enega leta od zadnje izbire.

Vaš zobozdravnik mora pred začetkom izdelave zobnoprrotetičnih nadomestkov Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije predložiti načrt protetične rehabilitacije, na podlagi katere bodo izdelani protetični nadomestki. Pred pripravo načrta vam mora zobozdravnik predstaviti vse možne rešitve in koliko bi bilo treba zanje doplačati. Z doplačili, ki so posledica uporabe nadstandardnih materialov, se morate izrecno strinjati, sicer vam jih zobozdravnik ne sme zaračunati. Zlasti pa vam mora zobozdravnik natančno pojasniti, do katerih rešitev in standardnih materialov ste upravičeni na podlagi zavarovanja.

Po nove zobe kot samoplačnik?

Zaradi stanja v javnem zobozdravstvu si marsikdo s pravicami ne more prav veliko pomagati in si, če si to lahko privoščiti, zobe popravlja kot samoplačnik. Ponudbe je veliko, prav tako je širok cenovni razpon samoplačniških storitev. Zato velja zlato pravilo, da pred vsakršnim

posegom od zobozdravnika zahtevamo pisni predračun. Nikakor se ne gre zanašati na cenovne izkušnje sosedov ali sorodnikov, saj se stanje ustne votline, ki ga je treba sanirati, med posamezniki razlikuje. Pravo ceno zobnoprrotetičnega posega in nadomestkov, ki jih potrebujete, vam lahko povedo šele v ordinaciji po opravljenem prvem pregledu.

Drage zobozdravstvene storitve so marsikaterega slovenskega potrošnika že spodbudile, da se je začel ozirati za ponudbo prek meje. V zadnjih letih se je precej razmahnil tako imenovani dentalni turizem na Hrvaškem, v Srbiji, BiH in tudi v Bolgariji. »Glede na to, da imate tako v Sloveniji kot tudi onstran meje pravico izvedeti, kakšen material bo uporabljen, svetujemo, da pri zbiranju ponudb v Sloveniji in pri čezmejnih ponudnikih poleg cene zahtevate tudi pisno informacijo o materialu (in njegovem proizvajalcu), ki bo uporabljen. Le tako boste lahko ustrezno primerjali ponudbe,« svetujejo na Zvezi potrošnikov Slovenije. Prav tako ob morebitnem odhodu v tujino ni dobro na račun varčevanja pri potnih stroških hiteti in celotne protetike ter zdravljenja opraviti samo v nekaj dneh. Tudi zdravljenje zob in urejanje protetike zahtevata svoj čas in morata slediti predvidenim fazam postopka.

Vsekakor pa velja, da lahko z redno skrbjo za zobno higieno in rednim obiskovanjem zobozdravnika za svoje zobe največ naredimo sami.

Nataša Bucik Ozebek

Viri: • ZZS; https://www.zzs.si/moji_zobje/index.html

- Zveza potrošnikov Slovenije, <https://www.zps.si/index.php/osebna-nega/zavarovanje-in-pravice-pacientov/7102-zobna-protetika-11-12-2014>
- Ministrstvo za zdravje, http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/zdravstveno_varstvo/mreza_na_primarni_sekundarni_in_terciarni_ravni/zobozdravstvo/

Dolgoletne izkušnje z meritvami kostne gostote

V Zdravstvenem domu Sevnica

izvajamo merjenje mineralne kostne gostote že od leta 2006. Meritve izvajamo na aparatu DMS Challenger envision, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Preiskava je neboleča in zelo natančna, okvirni čas preiskave je 25 minut. Posebna priprava na preiskavo ni potrebna, priporočljiva je le obleka brez kovinskih dodatkov. Merjenje mineralne kostne gostote vključuje slikanje ledvenega predela hrbtenice, kolka in podlahtnice.

Namen meritve je odkriti osteoporozo pred pojavom zlomov in napovedati, kakšna je nevarnost pojava zloma. Za slednje uporabljamo vprašalnik FRAX, s katerim lahko ocenimo tveganje za štiri najpogostejše osteoporozne zlome v naslednjih desetih letih: zlom vretenca, kolka, zapestja in podlahtnice. S ponovnimi meritvami na isti napravi spremljamo učinek zdravljenja osteoporoze. Seveda si želimo, da je ta pozitiven.

V zadnjih petih letih smo opravili približno 2000 preiskav merjenja mineralne kostne gostote. Ta številka dokazuje, da se na nas obrača veliko pacientov, čeprav je v Sloveniji široka ponudba DXA centrov.

Na preiskavo, ki je samoplačniška in stane 25 evrov, se je potrebno naročiti. Pacient dobi izvid po pošti ali pa ga prejme njegov osebni zdravnik.

Tudi vas vabimo, da nas obiščete in se sami prepričate o kakovosti našega dela.

Vse informacije dobite na telefonskih številkah 07 81 61 500 in 07 81 61 543 pri Tini Simić in Mojci Gorišek oziroma po elektronski pošti: zobni.rentgen@zd-sevnica.si.

Svetovni dan osteoporozе: veliko srečanje v Cerkljah na Gorenjskem



Gostitelj letošnjega svetovnega dne osteoporozе so bile Cerklje na Gorenjskem. Foto: Zavod za turizem Cerklje

Letošnje srečanje ob svetovnem dnevu osteoporozе se je 20. oktobra odvijalo v Cerkljah na Gorenjskem. Gostiteljice so bile članice Društva bolnikov z osteoporozo Kranj pod vodstvom Milene Zupin. Častni pokrovitelj prireditve je bilo Ministrstvo za zdravje, potekala pa je pod geslom **Preprečimo osteoporozo – izognimo se bremenu zlomov**.

Medtem ko so članice Društva za osteoporozo Kranj v športni dvorani v Cerkljah na Gorenjskem urejale še zadnje podrobnosti in na pladnje zlagale pecivo dobrodošlice, so z vseh koncev Slovenije proti Cerkljam hiteli avtobusi. Krasen jesenski dan je Gorenjsko obarval v njene najlepše barve. Obdelana polja in urejene vasi so pričale, da tod živijo skrbni in delavni ljudje. Nekatera društva so si utegnili pred slavnostnim začetkom prireditve ogledati Cerklje, druga so obiskala grad Strmol, nekatera čebelarški muzej, tretja druge kraje na Gorenjskem. Kmalu zatem, ko je zvon v največji cerkljanski cerkvi Marije Vnebovzete odzvonil poldan, se je dogajanje preselilo pred športno dvorano. Gostiteljice so prišle sprejemale s pladnji peciva, mladi glasbeniki iz Godbe Cerklje pa so že na začetku poskrbeli, da se je celoten dan odvil v pravem ritmu.

Začetek slavja je naznanila himna osteoporoznih bolnikov Upanje vedno živi in celotno dvorano z več kot 700 udeleženci spoštljivo spravila na noge. Milena Zupin, predsednica kranjskega društva bolnikov z osteoporozo in prva gostiteljica letošnjega svetovnega dne osteoporozе, je zbranim zaželela prisrčno dobrodošlico. S ponosom je povedala, da kranjsko društvo ravno letos obeležuje svojo

polnoletnost, da je najštevilčnejše in edino, ki je v svoji zgodovini zabeležilo več kot 1000 članic naenkrat. »Naša ciljna skupina so gospe, ki odhajajo v pokoj, ki se soočajo s praznimi gnezdi, z izgubo partnerja. Verjetnost, da pride do osamljenosti in bolezn, se takrat še poveča,« je opozorila in s tem povedala, da v društvu poleg skrbi za redno telesno dejavnost gojijo tudi čut do sočloveka.

Zbrane je nato pozdravila predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore in se pomudila ob letošnjem geslu svetovnega dne, ki svet



Prof. dr. Radko Komadina, dr. med., svetnik: »Ne glejte na osteoporozo kot na breme. Bistveno je, da preprečujemo padce.«



Godba Cerklje je poskrbela za lepo dobrodošlico. Foto: Nataša Bucik Ozebek

nagovarja, naj se izogne bremenu zlomov. »To naj bo napotek, ki se ga bomo držali sami in nanj opozarjali tudi druge –starejše in mlajše, ki prevečkrat menijo, da jih osteoporozo ne more prizadeti. Naš cilj mora biti življenje brez osteoporoznih zlomov,« je pozvala občinstvo. Župan Cerklje občina, v kateri se po presoji časopisa Finance najboljše živi. V občini imajo na Brniku največje slovensko letališče, smučarsko središče Krvavec, protokolarni grad Strmol, kjer se sklepajo številni meddržavni dogovori, več kot 19 cerkva in bogato kulturno zgodovino. Župan se je v govoru spomnil obiska Milene Zupin pred enim letom in njene prošnje, ali lahko računa na pomoč občine pri organizaciji tako velike prireditve. »Prisluhnil sem njeni želji in danes lahko čestitam vsem, ki ste pripravljali to srečanje,« je dejal župan.

Častni govorec prireditve je bil prof. dr. Radko Komadina, zdravnik, povezan s sedaj že ponarodelo zgodbo o plašču, ki je kar naenkrat postal predolg. Prav njemu je



Prim. Janez Poles, dr. med.: »Življenje si rišemo sami. Kar vlagamo vanj, to dobimo nazaj.«



Srečanja se je udeležilo več kot 700 ljudi. Foto: Metka Janc

namreč kasnejša soustanoviteljica ljubljanskega društva Vera Grünfeld zaupala svojo skrb o tem, da najbrž ni zrastle plašč, temveč se je pomanjšala ona. »Ne glejte na osteoporozo kot na breme. Samo dva odstotka ljudi, ki jim na meritvah zmerimo prenizko mineralno kostno gostoto, si bosta zlomila kost. Bistveno je, da preprečujemo padce. To je celo bolj pomembno kakor jemanje tablet proti osteoporoz,« je razložil govornik in zbranim položil na srce, da je gibanje pomembnejše kot zdravnikova izdaja zdravila na recept. Profesor Komadina je s tem pripravil dobro izhodišče za predavanje primarija Janeza Polesa, specialista interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine. »Življenje si rišemo sami. Kar vlagamo vanj, to dobimo nazaj,« je sporočil zbranim in na tisoč in en način poudaril pomen redne telesne dejavnosti. Ta lahko zavre cel kup težav, in če nič drugega, bi nas moralo prepričati to, da redno gibanje zavira staranje, dolgoročno zmanjšuje utrujenost, izboljšuje telesno držo in da se ob njem sproščajo hormoni sreče. Je potrebno še kaj pomisljati?



Milena Zupin, predsednica ZDBO Kranj: »Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj je letos doseglo polnoletnost. Pobudnica ustanovitve je bila zdravnica Alenka Pegam. Žal smo jo mnogo prezgodaj izgubili.«



Presenečenje za konec: Country babice iz Trziča
Foto Metka Janc

Ne, kajti redno telesno gibanje za 37 odstotkov zmanjša verjetnost za nenadno srčno smrt. Za 50 odstotkov zmanjša verjetnost za srčni infarkt. »Znano je, da smo Slovenci lovci na popuste v trgovinah. Takšnih popustov, kot jih ponuja gibanje, smo v trgovinah redko deležni. Zakaj jih torej ne izkoristimo?« se sprašuje primarij Poles, dolgoletni direktor bolnišnice Topolšica.

Prireditev so zaokrožili številni nastopajoči. Malčki iz vrtca Čriček so navdušili s pesmicami in plesi o peki palačink in mletju žita, kulturno društvo Folklor Cerklje je predstavilo splet gorenjskih plesov. Štiri pevke iz cerkljanske osnovne šole Davorina Jenka so dokazale dvoje: da znajo odlično peti in da znajo odlično sodelovati. V kvartetu namreč pojejo ravnateljica šole, računovodkinja, učiteljica glasbe in vzgojiteljica v vrtcu. Posebnega aplavza sta bili deležni tudi članici kranjskega društva bolnikov z osteoporozo. Francka Šavs je zaigrala na citre, Cirila Klevišar pa navdušila s svojim sopranom. Za hitro spodbudo h gibanju, o katerem sta pred tem spregovorila



Franc Čebulj, župan Cerklje na Gorenjskem: »Prisluhnil sem želji, da bi v naši občini pripravili vseslovensko srečanje. Danes vam lahko le čestitam za to prireditev.«



Malčki iz vrtca Čriček so navdušili s pesmicami in plesi o peki palačink in mletju žita. Foto Janez Kuhar

predavatelj in slavnostni govornik, je na koncu poskrbel ansambel Veseli Begunčani. Ni jim bilo potrebno dvakrat raztegniti mehu, pa je bilo plesišče že polno. Za popolno presenečenje in piko na i so na koncu poskrbele še Country babice iz Trziča.

Pohval in spodbudnih besed tako na koncu ni manjkalo. »Bil je en krasen dan. Vse je bilo okej in moram reči, da se je društvo Kranj izkazalo. Vse je bilo čudovito,« je povedala Marija Horvat, ki je kot predsednica mursko-soboškega društva v Cerklje pripeljala 52 Prekmurcev. Milena Zupin in njena ekipa so tega dne res opravili veliko delo. Vsem gredo iskrene čestitke. Naj jim nekaj neprespanih noči povrne zavedanje, da trud ni bil zaman. Zavedanje, da lahko z gibanjem in dobro voljo preprečimo marsikatero težavo in da je druženje pomemben del srečnega življenja, pa bo odzvanjalo naprej. Vse do naslednjega srečanja.

Nataša Bucik Ozebek



Duša Hlade Zore, predsednica ZDBO Slovenije: »Naš cilj mora biti življenje brez osteoporoznih zlomov.«

Kranj opravil zrelostni izpit

Dileme ni, Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj je zrelostni izpit ob svojem 18. rojstnem dnevu opravilo z odliko. Na prireditvi ob svetovnem dnevu osteoporoze v Cerkljah na Gorenjskem so članice društva sprejele in pogostile skorajda 800 gostov, pripravile program z 80 nastopajočimi, za vodenje, sprejem in okusno pecivo pa je na sam prireditveni dan skrbelo 70 prostovoljk iz društva.

Gonilna sila prireditve je bila predsednica društva Milena Zupin. Misli na organizacijo tako velikega srečanja se je dolgo otepal, pred enim letom pa v projekt zagrizla z vsemi močmi. Najprej je obiskala župana Cerklje na Gorenjskem Franca Čebulja. Iz Cerklje namreč tudi sama izhaja in pošali se, da ima tam še nekaj domovinske pravice. Ko ji je župan pomoč obljubil, poti nazaj ni bilo več. Kar hitro je bilo potrebno rezervirati dvorano, najti ansambel in gostinca, ki bo zmožni pogostiti tako veliko število ljudi. Milena prizna, da je marsikateri dogovor lažje stekel, ker se v majhnem lokalnem okolju vsi poznajo. O voditeljici prireditve niso prav veliko pomišljali. Saša Pivk Avsec je namreč že kar malce njihova, saj je bila z njimi že ob praznovanju 10. in 15. obletnice društva.

Bolj kot se je prireditev bližala, več idej se je Mileni porajalo v glavi. Tako so denimo nastali zeleni šali s sponko v obliki sončnice, ki so jih nosile članice kranjskega društva in v dar dobile tudi vse predsednice ostalih slovenskih društev. Milenina zamisel, da bi se predsednice s šali na koncu prireditve tudi simbolično povezale v zvezo, pa je ostala le na papirju in anekdota o pozabljenem programu za naslednje rodove. Idejo je bržkone odnesel adrenalin, ki je popustil šele, ko so domov odšle zadnje obiskovalke. Mileno veseli, da so vtisi po srečanju dobri, pohvale prihajajo z vseh strani. Med najbolj prisrčnimi pa je veselje nastopajočih malčkov iz vrtca. Še danes so ponosni, da so lahko nastopali pred tako številčnim občinstvom.

Ob tej priložnosti se predsednica Milena Zupin iskreno zahvaljuje organizacijskemu odboru in vsem ostalim prostovoljkam. »Želim si, da ostanemo povezani še naprej. Naslednjič vam še pokažemo naše kraje in vas mogoče presenetimo na kakšen drug način. Pa tudi če ne bo tako velik dogodek, veseliti se je namreč potrebno vsakega, tudi najmanjšega,« sporoča Milena izpod Storžiča.

Kranjsko društvo zaradi priprave proslave nikakor ni upočasnilo vseh ostalih dejavnosti. Okrog 980 članic in članov iz devetih gorenjskih občin pridno telovadi v 35 telovadnih skupinah, obiskuje nordijsko hojo, plavanje v bazenu in jogo. Društvo pripravlja predavanja, ultrazvočne meritve kostne gostote, kopalne in turistične izlete, srečanja pred novim letom ... Na vrhovih imajo svoje vpisne knjige in najbolj vztrajne pohodnice so za svoje podvige na koncu leta nagrajene. Zna biti, da se prav v dneh, ko to berete, članice kranjskega društva namakajo v Strunjanu, kamor odhajajo trikrat letno. Dolga leta jih

je tam sprejemala animatorka Barbara Šmon. Ko je letos odšla na drugo delovno mesto, so ji Kranjčanke pripravile ganljivo slovo. Ona pa jim je v spomin napisala pismo, ki si ga lahko preberete tudi vi.

Nataša Bucik Ozebek

Drage moje sončnice s prelepe Gorenjske!

Kadarkoli sem slišala, da prihajate v goste Gorenjke, sem vedela, da ni popuščanja in da moram za vas znova odkriti kakšno novo destinacijo v naši prelepi Istri. Gorenjke ste tako zelo aktivne, da prihajate k nam v Strunjan kar štirikrat na leto. In to že leta in leta. Ste najštevilčnejša in tudi najaktivnejša skupina, ki nam vedno znova potrjuje, kako dragocen je za vas čas, ki ga preživite v Termah Talaso Strunjan ali katerem od drugih zdravilišč v sklopu Term Krka. Med čakanjem na vaš avtobus, ki ponavadi poka po živih, vedno znova vem, da se bo z vašim prihodom hotel kar naenkrat napolnil s silno energijo.

Vaša organizacija je brezhibna, udeležba vedno številčnejša, sončnice izpod gorenjskih vršacev pa vselej pripravljene za akcijo. Naše vezi so se pletle in spletle. Nikoli ne bom pozabila jutranjih obiskov sprostitvenih vaj ob morju, kjer smo leta in leta nabirale energijo, se polnile z aerosoli sreče, zadovoljstva, smeha in prijateljstva. In moram vam priznati, drage Gorenjke, niste uživale samo ve. Tudi jaz kot vrla Štajerka sem z vami spoznavala še neodkrita kotičke in lepote slovenske Istre.

Ob tej priložnosti vam kličem, naj trajajo obiski našega prelepega Strunjana in vseh Term Krka. Bodite zdrave, polne sonca in ljubezni. V sebi ohranite kanček igrive in prisrčne gorenjske nagajivosti. Želim vam veliko trdnih kosti, toplih dlani in iskrivih oči. Ob letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze pa naj vam sonce sije izpod vršacev in vam daje posebno moč pri izvedbi tako pomembne prireditve.

Srečno, moje Gorenjke in Gorenjci, rada vas imam in hvala vam za vse!

Barbara Šmon, vaša dolgoletna predana animatorka v Termah Talaso Strunjan

Pomurke so potovale od Logarske doline do Doberdoba

V znanem zdraviliškem in turističnem kraju Radenci že 19 let deluje Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci. Letni plan aktivnosti sprejmemo vsako leto v drugi polovici februarja na občnem zboru. V društvo so včlanjene članice in člani iz bližnjih občin, pa tudi z Goričkoga.

V marcu smo poslušali predavanje zdravnika o demenci, bolezni, ki prizadene predvsem starejše ljudi. Predavanja se je udeležilo 41 naših članic, potekalo je v Domu starejših občanov Radenci. Od lanske jeseni do 11. aprila letos je prihajalo k redni tedenski rekreativni telovadbi 18 članic. Vadile so v telovadnici Vrtca Radenci.

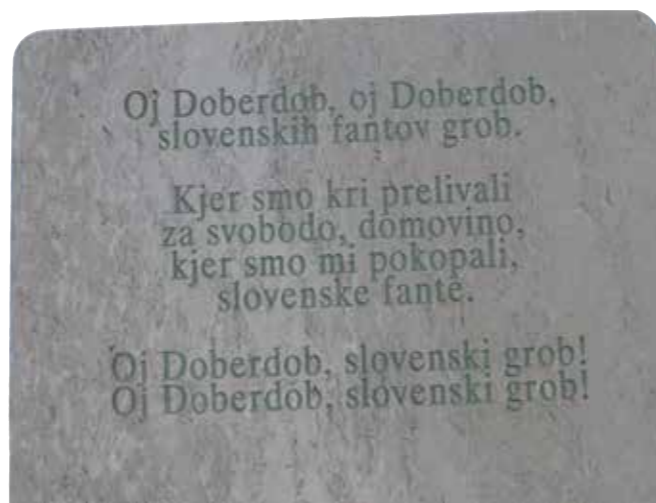
Aprila smo se v sodelovanju z Zdravstvenim domom Gornja Radgona udeležile vaj za sproščanje, maja pa je 14 naših članic in članov preživelo enotedenski oddih v Termah Dobrna.

Junija smo se odpravili na izlet v Logarsko dolino, do slapa Rinke. Obiskali smo tudi prelepe kraje Mozirje, Luče in Ljubno. Prevezla nas ni samo lepota od glavnih prometnic odmaknjenih krajev, pač pa tudi skrb tamkajšnjih prebivalcev za ohranjanje kulturno-zgodovinskega izročila. Tako smo si v Lučah ogledali lične lesene hišice, v katerih je ohranjeno orodje za različne obrti, ki so bile značilne za te z lesom bogate kraje. Obiskali smo tudi splavarski muzej in prisluhnili pripovedi domačina o danes že skoraj pozabljeni dejavnosti. Oglasili smo se še pri popularni in samosvoji osebnosti, patru Karlu Gržanu, ki nas je s svojo pripovedjo, zlasti o tem, kako je otrokom pri verouku razlagal skrivnosti velikonočnih jedi, do solz nasmejal.

V mesecu juliju smo se odpravili med planšarje na Veliko planino. Obiskali in ogledali smo si tudi mogočno katedralo v Gornjem Gradu, nekdanjo letno rezidenco ljubljanske škofije. Na poti domov smo se ustavili še v Rad-



Na festival praženega krompirja v Doberdob in na obisk obeh Goric smo se odpravili kar z dvema avtobusoma.



Oj, Doberdob, slovenskih fantov grob – tako poje pesem o žalostnih dogodkih v okolici Doberdoba v prvi svetovni vojni.

mirju in si ogledali razstavo mašnih plaščev. Tamkajšnji župnik je v svojo razlago vpletel marsikatero pikantno podrobnost o darovalkah teh dragocenih plaščev.

V mesecu avgustu je bilo organizirano letovanje v Veli Luki na otoku Korčula. Udeležilo se ga je 27 članic in članov.

Prvo soboto v septembru smo se že enajstič odpravile na 18. Svetovni festival praženega krompirja, tokrat v Doberdob. Kljub veliki oddaljenosti nas je bilo kar za dva avtobusa. Prav gotovo nas je pritegnil zgodovinski pomen tega kraja, saj so se tu odvijali odločilni boji prve svetovne vojne, kjer je padlo veliko slovenskih fantov. O tem poje znana pesem Oj, Doberdob, slovenskih fantov grob. Zanimivo je še, da je tamkajšnja osnovna šola poimenovana po Prežihovem Vorancu, avtorju romana Doberdob. Na povratku smo si ogledali še znamenitosti Gorice in Nove Gorice.

Mesec oktober je bil v znamenju proslave ob svetovnem dnevu bolnikov z osteoporozo, proslave na Gorenjskem se je udeležilo 35 članic društva.

Novembra se vsako leto družimo ob martinovem in nekaj uric namenimo veselemu razpoloženju. V tem mesecu smo prisluhnile še zdravstvenemu predavanju.

Decembra bo zadnje druženje in z njim slovo od leta 2018.

V letošnjem letu se je v društvo na novo včlanilo 31 članic.

Pavla Šmid,
Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

Kolaž dogodkov iz Ormoža

Preden menjamo list na koledarju, pogledimo, kaj se je v letu 2018 dogajalo na ormoškem koncu.

Zbor članov v mesecu marcu

1 Tri predsednice – od desne proti levi – **Irena Braučič**, večletna predsednica delovnega predsedstva na zborih članov, **Marta Peršak**, ustanovna članica in več kot desetletje predsednica Društva za osteoporozo Ormož, in sedanja predsednica **Cilka Špindler**, ki je 16. marca že drugič uspešno izpeljala zbor članov.



Foto Silvestra Brodnjak

2 Pogled na polno dvorano članov v Gostišču Ozmec v Cvetkovcih. Zbrane je nagovorila tudi **Marta Peršak**, zadnji dve leti podpredsednica Društva za osteoporozo Ormož.

Osteotlon – Združimo moči za lepše dni!

3 Prizorišče Osteotlona v Športnem parku pri Svetem Tomažu, kjer so 28. maja 2018 v okviru Tedna vseživljenjskega učenja združili moči Društvo za osteoporozo Ormož, KO RK občine Sveti Tomaž, skupina Šole zdravja Ormož – Knjiga, Zdravstveni dom Ormož in Občina Sveti Tomaž.

Na športnem igrišču so udeležencem predstavili delovanje Društva za osteoporozo Ormož, spregovorili o osteoporozi – tihi in zahrbtni bolezni naših kosti, o dejavnih tveganja, preventivnih ukrepih, pomenu gibanja in priporočilih za prehranjevanje v tretjem življenjskem obdobju ...



Foto arhiv društva

Ob pomoči zdravstvenih delavcev iz ZD Ormož so uspešno izvedli test hoje na dva kilometra. Člani Šole zdravja so predstavili vaje jutranje telovadbe, ki jo izvajajo vsak dan v različnih krajih po Sloveniji. Svoj del pa je prispeval tudi župan občine Sveti Tomaž **Mirko Cvetko**, ki se je pridružil sodelujočim v projektu pod sloganom Združimo moči za lepše dni.

4 Med uradnim delom Osteotlona je ekipa »kuharjev« ormoškega društva, ki se je predstavila prvič, skuhalo v kotlu na prostem za vse udeležence odlično kislino juho. Zgoraj **Angelca** in **Ivan Korotaj**, desno **Marija Horvat**, spodaj **Stanko Horvat** in **Cilka Špindler**. Pohvale so se kar vrstile, zato so se odločili, da bo ormoška »Sončnica« odslej sodelovala na tekmovanjih v kuharskih spretnostih.

Julijska ekskurzija v Poljansko dolino

5 Člani Društva za osteoporozo Ormož so v programu dela za leto 2018 potrdili zelo pester seznam ekskurzij. Ena takih je bila tudi 18. julija 2018 v Poljansko dolino. Obiskali so Tavčarjev dvorec na Visokem, Šubičevo hišo, po sirarstvu in mlekarstvu znano Kmetijo Pustotnik ter na koncu še utrdbe Rupnikove linije. Od grobnice dr. Ivana Tavčarja se ponuja čudovit pogled na njegovo domačijo in na ormoške izletnike.



Foto Silvestra Brodnjak

Foto arhiv društva

Dan odprtih vrat Oljarne Središče ob Dravi

6 Ekipa kuharjev »Sončnica« že posega po najvišjih nagradah. Drugo mesto v kuhanju bučnega golaža so si na Dnevu odprtih vrat v Središču ob Dravi prikuhali **Ivan** in **Angelca Korotaj**, **Nada Potočnjak**, **Milica Kosi** in **Cilka Špindler**.

Silvestra Brodnjak,
Društvo za osteoporozo Ormož

Osteotlon poudaril pomen usklajenosti telesa, duha in uma

Ob svetovnem dnevu osteoporozne in v počastitev občinskega praznika smo v sodelovanju z več partnerji v Velenju priredili prvi Osteotlon. V vili Bianci smo izvedli različne aktivnosti osveščanja o vzrokih za nastanek osteoporozne in o možnostih zdravljenja bolezni. Začeli smo z degustacijo mlečnih izdelkov z visoko vsebnostjo kalcija s kmetije Napotnik iz Topolšice. Po predavanju o zdravem načinu življenja bolnikov z osteoporozo je potekala vodena vadba za zdrave kosti. Za zaključek so članice Karate kluba Velenje in članice Tai-chi društva Zmajev vodnjak prikazale pomen koordinacije gibanja, telesne moči in duha.



Pomen usklajenosti telesa, duha in uma so prikazale članice Tai-chi društva Zmajev vodnjak.

V društvu si s svojim programom prizadevamo izboljšati kakovost življenja tako bolnikov z osteoporozo kot vseh drugih prebivalcev naše lokalne skupnosti v vseh starostnih obdobjih. S poučnimi in hkrati strokovnimi vsebinami se trudimo privzgojiti zavedanje, da se skrb za zdravje začne, ko je človek zdrav, in ne šele takrat, ko ugotovi, da je njegovo zdravje zaradi tempa in načina življenja ogroženo. V našem društvu smo zelo zadovoljni s strokovno podporo, saj zelo dobro sodelujemo z



Vodena vadba za zdrave kosti



Začeli smo z degustacijo mlečnih izdelkov kmetije Napotnik iz Topolšice.

referenčnimi ambulantami Zdravstvenega doma Velenje. Osebe referenčnih ambulant redno izvaja računalniške izračune tveganja za zlome FRAX in spremlja napredovanje bolezni ter usmerja bolnike v aktivnosti društva. Skupaj se trudimo za dobro obveščanje in osveščanje občanov in občank o dejavnih tveganja za nastanek tako imenovane »tihe bolezni«. Prepričani smo, da je naš prvi Osteotlon odlično uspel in je dobra popotnica za izvedbo drugega v naslednjem letu.

Janja Rednjak,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

REKREACIJA

Priletne gospe, brhke, zale,
vse iz naše tišinske fare,
ob torkih, četrtkih se zbero
ter pridno in vneto telovadijo.

Na igrišču sred ravnice
migajo kot veverice.
Žvrgole jim skrite ptice,
bratec veter boža lice.

Vitka Šarika jih vodi
in v ritmu jih drži.
Vse se kreše in iskri
na komando ena, dve, tri.

Znoj po hrbtu, licih teče,
nobena niti A ne reče.
Za lepoto, zdravje vse bi dale,
še pred Bogom bi klečale.

Ko pa vaje so končane,
vsaka svojo bližnjo objame.
Na ustih pesem zazveni,
da trudna duša se sprosti.

Zvonko Mesarič,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Bogata posavska jesen

Društvo za preprečevanje osteoporozne Posavje deluje 16. leto, članice in člani so doma v šestih občinah. Naš program je obširen, iz dnevniških zapisov za september in oktober na kratko povzemamo, kaj se je dogajalo samo v teh dveh mesecih.

V Šentjerneju, Zabukovju nad Sevnico in v Brežicah smo merili MKG in ugotavljali ogroženost za zlom v nadaljnjih desetih letih z metodo FRAX. V Šentjerneju so nam pomagali v Društvu upokojencev, v Zabukovju pa Aktiv kmečkih žena, Krajevni odbor RK in Krajevna skupnost. Priskrbeli so nam prostor in poskrbeli za obveščanje, v Zabukovju celo za pogostitev! Meritve MKG sta opravili inženirki iz ZD Sevnica in ZC Aristotel d. o. o. Krško, FRAX pa naši usposobljeni članici.

Redno terapevtsko vadbo smo izvajali v 7 skupinah: 4 v Termah Čatež, 2 v Sevnici, 1 v Krškem. Pomembno je sodelovanje z Občino Brežice, ki nas je vključila v mednarodni projekt Občuti svobodo vode in s tem omogočila znatno znižanje cene vadbe v Čateških toplicah.

S Posavskim društvom za boj proti raku smo izpeljali



Metka Žlak in Vida Tomše ugotavljata ogroženost za zlom z metodo FRAX na dnevu invalidov in bolnikov občine Brežice.

delavnice o edukaciji dojk na treh lokacijah. Prostor so zagotovili zdravstveni domovi v Brežicah, Krškem in Sevnici. Odlično predavanje o raku dojk, pregled in še praktična vaja samopregleda na modelu so navdušili naše članice, posebej tiste, ki zaradi starosti niso več vključene v druge redne preglede.

44 nas je bilo na svetovnem dnevu osteoporozne v Cerkljah na Gorenjskem. Izrabili smo priložnost in se ob napovedanem ogledu kraja zapeljali še do gradu Strmol in v Adergas.

In kaj bomo počeli še do konca leta?

Pohodniška skupina v Sevnici bo izpeljala svoj program, skupina Kostanjevica-Šentjernej pa organizira v začetku novembra predavanje o vožnji v zimskih razmerah. Povabljeni so tudi drugi, ki jih to zanima. Tako utrjevanje vozniškega znanja in seznanjanje z novostmi v prometu je zelo pomembno, saj se praktično vsi na dejavnosti vozimo.

Veselimo se novembrskih dnevov zdravja v Strunjanu. Vsebinsko bogat rekreacijsko-izobraževalni program je pritegnil lepo število članstva, kar 66 je že prijavljenih. Potem pa so tu še administrativna, finančna in druga opravila, med katerimi so najzahtevnejša načrtovanje dela za leto 2019, pisanje poročil in prijav na občinske razpise. Dela ne zmanjka, ampak vsi poznamo rek: kjer je volja, tam je pot.

Sodelovanja z zdravstvenimi zavodi, drugimi društvi, krajevnimi skupnostmi in občinami so dragocena in velika moralna podpora prostovoljkam, ki skrbimo za uresničevanje programa, saj je takó naše delo bolj učinkovito. Ne nazadnje pa vsi težimo k istemu cilju: delati dobro za ljudi.

Milena Jesenko,
Društvo za preprečevanje osteoporozne Posavje



Udeleženke 20. svetovnega dneva osteoporozne pri gradu Strmol

Deset zapovedi o sreči

Tokrat smo vas prosili, da nam zapišete, narišete ali fotografirate svojo srečo. Odziv je presegel naša pričakovanja, saj smo prejeli misli, pesmi in zapise, ki se jih ne bi sramovali niti na velikih literarnih natečajih. V nadaljevanju vam jih ponujamo v branje in želimo, da v vas vzbudijo občutek sreče.

Srečo je težko spraviti v kalup, še manj v številke, zato vam tudi v pričujočem uvodu ne bomo postregli s statistiko. Raje vam zato predstavljamo deset zapovedi o sreči. Zapisal jih je ameriški socialni psiholog in univerzitetni profesor David G. Myers, avtor 17 knjig o sreči.

1. Vedite, da uspeh ne prinaša trajne sreče.

Ljudje se moramo prilagajati spreminjajočim se okoliščinam – tudi bogastvu ali bolezni.

2. Prednost naj imajo bližnji odnosi.

Odločite se, da boste gojili tesne odnose z ljubljenimi, tako da jih ne boste jemali za samoumevne, da boste z njimi enako prijazni kot z drugimi, da se boste igrali z njimi in delili z njimi svoje mnenje.

3. Poiščite delo in prostocasne dejavnosti, ki ste jih večji.

Najdražje oblike prostega časa, kot je denimo posedanje na jahti, pogosto prinašajo manj zanosnih občutkov kakor vrtnarjenje, druženje ali ročno delo.

4. Obvladajte svoj čas.

Da bi obvladali čas, si zastavite cilje in jih razgradite v dnevne dosežke. Ljudje pogosto podcenjujemo, koliko lahko napravimo v letu dni, če vsak dan postorimo nekaj malega.

5. Delujte srečno.

Kadar se mrščimo, se nam ves svet mršči v odgovor. Zato si nadenite srečen obraz.

6. Gibajte se.

Zdrav duh biva v zdravem telesu in plaz raziskav razkriva, da aerobne vaje blažijo depresijo in tesnobo, obenem pa stopnjujejo energijo in zdravje.

7. Zagotovite telesu spanje, ki ga potrebuje.

Srečni ljudje živijo živahno, a si vzamejo čas za poživljajoč spanec in samoto.

8. Usmerite se onstran sebe.

Stopite k tistim, ki potrebujejo pomoč. Kdor se počuti dobro, dela dobro in dobra dela nato dobro počutje le še stopnjujejo.

9. Gojite svojo duhovno plat.

Mnogim ljudem vera oziroma duhovnost dajeta občutek smisla in upanja.

10. Pišite dnevnik hvaležnosti.

Kdor vsak dan nekaj trenutkov nameni razmišljanju o pozitivnih vidikih svojega življenja (zdravju, prijateljih, družini, svobodi, naravnem okolju, čutih ...), se bolje počuti in je srečnejši.



SREČA

Kje sreča domuje,
da se zdi tako daleč?
Tukaj sem,
se smeji.
V tvoji hiši sem.
Na tvojem vrtu gledam rastlinje.
Po cesti proti gozdu grem.
Pojdi za menoj.
Stisni v objem drevo.
Poberi odlomljeno vejico.
Reci ji prijazno besedo.
Še sreča, da sem te našla.
Imam pa res srečo.

Marija Bezjak,
Koroško društvo
za osteoporozo

Zlati skodelici sreče

Sredi pomladnega dopoldneva je sedla za podolgovato mizo s petnajstimi tujci. V sobo je stopila zadnja. Imela je občutek, da se je sto oči zazrlo vanjo. Prekladala je torbico, ki se je motala okrog nog, slišala je glasove, ničesar ni razumela, bilo je kot v mravljišču. Nikjer ni opazila praznega stola, zato je glasno vprašala:

»Je še kje kaj prostora?«

Zdaj so se glave tujcev dvignile in njihove oči so kot črke v odprti knjigi strmele vanjo, da jih prebere. Vračala je poglede, oči je skušala razdeliti v predale in jim dodati značaje.

»Tukaj je še prostor!« so jo glasno povabile rjave oči, ki so nekoliko spominjale na brata. To bo najbrž organizator, je pomislila in vsa nemirna po torbici iskala svinčnik, papir in svoj referat. Iz tekstilne tovarne, kjer je delala, so jo poslali v Prijedor na sestanek o sodelovanju mladih tekstilcev iz vse Jugoslavije.

Dvignila je pogled, tam naproti so bile še ene oči, bile so tako drugačne, živahne in iskreče, zrle so naravnost vanjo. Srečala se je z njimi, se zalezla vanje, se zgubila v njih. Trenutek začarane sreče je bil neskončen.

Ni se zavedala, kdaj se je delovni sestanek pričel. Nekaj so govorili, besede so odzvanjale v daljavi, s svinčnikom je skušala nekaj podčrtati, a so črke pred njo ves čas poplesavale, se premikale, poskakovale in se ji od sreče nasmihale.

Potem je bila na vrsti. Čeprav je obvladala srbohrvaščino, je svoj prispevek pripravila v slovenščini. Dve strani dolg referat je znala skoraj na pamet, a ga je brala celo večnost, vsaj zdelo se ji je tako. Črke so se sicer malo umirile, a srce je glasno razbijalo. Zaploskali so ji, oddahnila se je, začarana sreča se je vrnila.

Zdaj je bil na vrsti on. Zaslišala je njegov glas, od začudenja odprla usta, imel je le eno stran teksta, a bral, pravzaprav govoril, je hrvaško. Strmela je vanj. Opazila je njegove ustnice, ki so se kar same odpirale in se med branjem nabirale v nasmešek. Gledala je v ta medena usta, da se je ozrl vanjo in so tudi njemu od vznemirjenja zadržtele ustnice. Pojavili so se žgečkljivi metuljčki, da jo je preplaval drget, zardela je, ko je ugotovila, da tiste oči strmijo vanjo.

»Zdaj bomo imeli odmor,« je rekel fant, ki jo je spominjal na brata. »V avli si lahko postrežete s kavo in napitkom!«

Čakal jo je pri izhodu, ji pridržal vrata, nato pa čisto preprosto rekel:

»Kar usedi se za eno mizo, bom jaz prinesel kavo! Z mlekcom, a ne?«

Pokimala je in vsa srečna tiho pomislila: »Čakala sem na te oči!«

Prinesel ji je dišečo kavo. Na keramični skodelici je bila v zlati barvi izpisana beseda Ljubezen. V drugi roki je imel svojo kavo v skodelici z besedo Sreča. Besedi na obeh skodelicah sta bili baročno izrisani v zlati barvi.

»Izbral sem besedi za naju, je prav, a ne?«

Šele tedaj je opazila, da so vse skodelice popisane; z vseh zlatih, belih in rdečih skodelic različnih oblik in velikosti so se nasmihale lepe besede.

Povedal je, da so skodelice spominsko darilo na prvo srečanje mladih tekstilcev.

K mizi so prisledli še drugi mladinci, nista bila več sama. Popila je kavo, v prtiček zavila svojo skodelico Ljubezni in jo previdno spravila v torbico. On je zavil svojo skodelico Sreče, nato pa zavito ponudil njej:

»Shrani še mojo, bom že prišel ponjo!« ji je rekel, tokrat po slovensko.

Prišel je, iz Zagreba je prišel ponjo, pa jo spet pustil v njeni garsonjeri, da je naslednji teden spet prišel ponjo. Kar naprej je hodil po svojo zlato skodelico Sreče.

Potem ni hodil več, zjutraj je v skupnem domu skuhal dišečo kavo, jo nalil v zlati skodelici in postregel.

Čuvala je skodelici, zaviti v papir, ju selila iz garsonjere v stanovanje, iz stanovanja v hišo. Pomivala ju je ročno, nikoli v stroju, da se barva ne bi okrušila.

Desetletja kasneje je bila barva še vedno sveža.

Danes zjutraj je ob kavi nenadoma na glas pomislila: »Da bi zlati skodelici Ljubezni in Sreče le zdržali do najine zlate poroke!«

Nasmehnil se je in ji z roko skuštral z barvo prekrita srebrne lase.

Marinka Marija Miklič,

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Sreča

Sončno jutro se je prikradlo izza oblakov in skozi Durce so se ostri žarki naslonili na še zaspano Olševo. Toplota žarkov je s trav sesala svetlikajočo se roso. Nad Grohatom so se dvigovale meglice, ki so napovedovale lep julijski dan.

Pred Bukovnikovo kmetijo sva se ozrla na čudovito harmonijo Savinjskih gora. Raduha se še ni izvila iz sence. Krave, ki so se pasle nižje v grapi, so naju radovedno opazovale. Zavila sva na gozdno stezo. Pot je bila obnovljena, dovolj široka in ni bilo posebnih težav pri hoji.

V koči je bilo kar nekaj planincev. Eni so si že oprtali plezalno opremo, drugi so posedali ob planinskem čaju, midva sva zagrizla v žemljo s slanino. Pogledovala sva v mogočno goro in sledila planincem na poti tik pod skalami. Misli so nama uhajale na najine številne prehojene poti in prijetna doživetja v tem planinskem rajju. V tišini sva mlela vsak zase, a skupna misel, da nama je zopet dano hoditi po gozdnih stezah in srkati lepote naših gora, naju je toplo osrečevala in obudila upanje, da čim prej obiščeva še Uršljo, Peco, Olševo...

Marčevsko jutro je obetalo prijeten in dolg dan, natrpan z opravki in obveznostmi, ki bi ga na večer zaključila v družbi prijateljev. Skoraj si že utegnil iti v trgovino...

Iščemo srečo

Kakršne so naše misli, tako je naše življenje.

Naravnajmo današnji dan na pesem »Danes je srečen dan« in pričakujmo srečo. Sreča je resda opoteča, zapletena, izmuzljiva in precej težko opredeljiva, v različnih življenjskih okoliščinah pa na moč spremenljiva. Jo zlahka najdemo, jo doživimo, jo kupimo? Najbolj zanesljivo bo, če svojo izbiro naravnamo nanjo in zanjo tudi sami kaj postorimo.

V Društvu bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije, ki domuje v Kopru, zlahka udejanjimo to zelo pomembno vodilo, ki ga tkemo že skozi vsa leta ob srečevanju na številnih društvenih dejavnostih. Naše društvo je varno zatočišče, ki nam, članom, ponuja tako poglobljeno možnost izobraževanja o zdravstvenih temah kot aktivno sodelovanje v raznolikih dejavnostih in prijetno druženje, kar nam tudi daje večjo možnost za doživljanje zadovoljstva in sreče.

Moder človek je zapisal: »Sreča je edina stvar, ki se podvoji, če jo z nekom deliš.« Iz tega sledi, da je deljena

V enem samem trenutku ti je strašna omotica zameglila svetlobo in tvoje telo se je skrčilo v nemoči. Glasna sirena reševalnega vozila nama je prerezala dan. Najina pogleda sta se komaj še ujela. Nastala je glasna tišina. Boleče je premetavala misli, sledili so dolgi dnevi in še daljše noči, negotovost, strah, nemir.

Pa sva z ramo ob rami s prepletenimi prsti lovila ravnotežje po naši neskončno dolgi ulici. Napihnjeni pločniki z izstopajočimi tlakovci so nama še dodatno majali tla pod nogami. A ulica je z vsakim dnem postajala vse krajša in volja z vsakim korakom močnejša.

Danes vsak dan znova občutiva, kako lepo je, da ti je bilo dano iti dalje in da uživaš na tej lepi življenjski poti pomlad, poletje, jesen, zimo, vsak dan, vsak trenutek. Tu in sedaj. Sam s sabo in z mano.

To je sreča! Sreča zate, zame in za vse nas.

Ana Keber,
Koroško društvo za osteoporozo

sreča dvojna sreča, v našem primeru pa multiplicirana, saj se nas vedno zbere res lepo število. Še posebej to občutimo na druženjih ob svetovnem dnevu osteoporoze, ki jih vsako leto znova za vse slovensko članstvo organizira eno od društev. Hvaležno sprejemamo njihovo prostovoljno delo, se srečujemo z odprtimi srci in odhajamo razigrani, srečni in – kar je zelo pomembno – zopet z novim upanjem v boljši jutri.

Sreča res ne prihaja vedno sama, zanjo se je treba na vso moč potruditi, se pogumno spopadati s težavnimi trenutki, poiskati možnosti za obilico zdravega humorja in izpopolnitev v stvareh, ki nas najbolj osrečujejo. Kjer je sreča doma, ni prostora za bolezen ali pa ga je vsaj malo manj.

Tako naša sončnica, simbol društva, bolj pokončno zre v sonce.

Darinka Koce,
Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije



V Murski Soboti so o sreči razmišljali na družbenem omrežju Facebook. Zaradi večje avtentičnosti prispevek Marije Horvat objavljamo nelektoriranega in v pristni obliki.

NASMEH

Za danes si podarimo nasmeh.
Ne naučen, namišljen.
Tisti preprosti,
ki ga make up ne skrbi.
Nasmeh,
ki težek korak spremeni v plesnega.
Nasmeh,
ki se zaleze pod kožo
do osrčja telesa,
do centrov misli.

Podarimo si ga čim večkrat,
z neskončnim bogastvom za jutri.

Marija Bezjak,
Koroško društvo za osteoporozo



Sreča je življenje samo

Pred dnevi sem srečala prijateljico, ki je bila nekoč moja učenka in jo imam zelo rada. O marsičem sva se pogovarjali, potem pa me je vprašala, ali bi hotela za revijo Sončnica napisati članek o sreči.

»O sreči?«

»Da, o sreči!«

Ko sem prišla domov, sem premišljevala o tej besedi. Gotovo je najbolj zelena in hkrati najbolj osovražena beseda v našem besedišču. Kar slišim ljudi, ki pravijo: »Spet nimam sreče. Sreča me je spet prezrla. Ostala sem brez sreče!« Pogosto se jezimo in smo nesrečni. Nekateri so zavistni sosedom in prijateljem za lepšo hišo, boljši avto, več denarja, dobro službo in še in še. Ali nismo kdaj tudi sami krivi, da ni tako, kot bi radi? Mogoče smo premalo močni, vztrajni, pokončni in brez prave volje, da bi dosegli, kar želimo.

Vsak dan berem, kaj vse se godi po svetu. Ljudi tarejo revščina in bolezni, vojne, preganjanja, naravne katastrofe. Mi pa živimo v prelepi deželi, v miru in nismo lačni (kar ne pomeni, da je z našimi politikami vse v redu). Lepo nam je in lahko smo zadovoljni, saj imamo vse, kar nujno potrebujemo.

Nekoč mi je moj učenec v svojem spisu napisal, da je imel ljubljenega prašička, s katerim se je igral in zabaval.

Ko je nekega večera slišal, da ga nameravajo naslednji dan ubiti, je zgodaj zjutraj z njim pobegnil v gozd, kjer je ostal do večera, ko so ju končno našli. Nihče ga ni kregal, le mama mu je razložila, da tako pač je v življenju, da to morajo storiti, če hočejo jesti, ker jim potem ni treba kupovati mesa in lahko ta denar porabijo za kaj drugega, saj niso premožni.

»Spoznal sem, da tako pač je v življenju. Takrat sem odrasel in dozorel. Nisem bil več nesrečen,« je zapisal.

»Za rojstni dan sem dobil psička. Bil sem neizmerno srečen,« sem prebrala v spisu drugega učenca.

Včasih je potrebno res malo, saj je sreča življenje samo. Sreča je sonce, ki zjutraj vzhaja, je zdravje, je zadovoljstvo po dobro opravljenem delu, je veselje po pohvali staršev in učiteljev, je toplota v objemu ljubljenega človeka, nasmehu otrok in zadovoljstvo ob tem, da živimo. Sreča je, ko ti nekdo reče: »Rad te imam.«

Ko boste zvečer legli v posteljo, se spomnite, kaj vse ste ta dan dobrega naredili, komu ste pomagali in kdo je pomagal vam, in SREČA se bo naselila v vašo dušo.

Ljerka Zemljič,

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Sreča moje gospe Dragice

Moja gospa Dragica je srečna. Letos je praznovala sto let svojega življenja. Prvi dan po prazniku mi je rekla:

»Sto let sem dočakala. Sem imela srečo? Nekoč davno mi je nekdo pogledal v dlan in mi napovedal dolgo, srečno življenje. Uresničilo se je. Povej mi, kaj naj zdaj počnem?«

»Začenjate novo srečno stoletje. Kar vam je prinašalo srečo doslej, naj vam jo še v naslednjih letih.«

Pogledala me je, pogladila mojo roko in se nasmehnila. Bil je nasmeh sreče.

Stanka Pucko,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Vprašala sem jih o sreči in povedale so mi:

Cvetka: Srečna sem, da sem bila z mamo tudi v njenih zadnjih trenutkih. Umrla je v mojem naročju.

Ivanka: Najbolj srečna sem bila, ko je vnuk izpolnil vse pogoje za vpis v 3. letnik fakultete. Težko, a sem mu dala 150 evrov.

Marija: Srečo mi ustvarjata vnuk in vnukinja. Pridna sta doma in v šoli.

Darja: Sreča je stisniti otroka k sebi in opazovati spečega v naročju. V dlani začutiti otrokovo toplo ročico. Na sončen dan sedeti sredi travnika in opazovati otroka, ko lovi pisanega metulja.

Stanka Pucko,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

VNUKINJA

Iz kričave štručke
v malo princesko raste,
me zjutraj pozdravi,
preden v šolo se odpravi.
Rada stika po predalih,
se v moja oblačila napravi,
skupaj riševa in barvava,
vedno kaj ustvarjava.
Življenje se ti na glavo postavi
ob vnučki razigrani,
je enkrat smeh in drugič jok,
so dnevi naši na poskok.

Ivana Prislan,

Koroško društvo za osteoporozo

SREČA

Sreča je vedno v drobnih stvareh.
Je otroški živžav
in so iskre v očeh.
Je nežen dotik
in prijazen nasmeh.
Je lep dober dan
in pogumen korak.
Je jutranja rosa
in sončev pozdrav.
Je tukaj in zdaj,
ne pusti se ujeti.
Za srečo je treba v trenutku živeti!

Ivana Prislan,

Koroško društvo za osteoporozo



Foto Ivana Prislan

SREČA je v SREČAnju

V Goriškem osteološkem društvu Nova Gorica smo pred dvema letoma ponudili svojim članom možnost sodelovanja v novem socialnem programu Prijateljska pogovorna skupina. Tako smo omogočili starejšim članom društva, ki ne zmorejo več obiskovati drugih dejavnosti, da ohranijo stike z nami, da so sprejeti, vključeni in še vedno pripadajo naši humanitarni organizaciji.

Za večino je bil takšen način dela nekaj novega, neznanega. A uspelo nam je, saj se že dve leti sestajamo vsak petek popoldan za dve uri, na istem kraju. V prijateljski pogovorni skupini, ki si je kaj kmalu naredila ime Sončnica, sodeluje 12 oseb. Na srečanjih se približujemo drug drugemu na različne načine. Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo. Govorimo o lastnih življenjskih izkušnjah in spoznanjih, gojimo kulturo poslušanja in doživljanja. Dorekli smo pravila vedenja. Ko nekdo govori, ga drugi pozorno poslušamo, nato izmenjujemo utrinke. Zavezali smo se k molčečnosti, varujemo zaupnost in prav zaradi tega smo okrepili medsebojno zaupanje in pripadnost drug drugemu in Sončnici. Pri izboru tem za pogovor upoštevamo želje, interese in potrebe vseh članov.

Vsi smo aktivni in vsakdo prispeva k utripu naših srečanj po svojih močeh. Dora nas povabi, da se malo razmigamo in potelovadimo. Blaž preseneča s pesniškim talentom in igranjem harmonike. Viki ponuja razmislek o položaju in poslanstvu nas, starejših ljudi, v dolgoživi družbi. Sonja in Agata poskrbita, da rešujemo miselne igrice in uganke. Zalka prinaša gradiva o napotkih za zdravo življenje. Ines spretno oblikuje povzetke naših pogovorov, spodbudi k besedi tudi bolj tihe v našem krogu. Slavka, Mira in Silvija so odlične poslušalke, budno spremljajo dogajanje. Agata skrbno beleži kroniko našega druženja. Mojca in Zmaga, voditeljici – prostovoljki, se po dveh letih počutiva enakovredni vsem ostalim.



Člani pogovorne skupine Sončnica so srečni objeli štiristoletno lipo v vasi Rut v Baški grapi.

Rdeča nit oktobrskega srečanja Sončnic je bil pogovor o sreči. Nanizali smo odgovore na vprašanje »Kaj je zame SREČA?«

- ♦ Sem srečen, da imam poslušalce, ko igram harmoniko za dušo. Da imam prijatelje.
- ♦ Da zjutraj vstanem, se počutim zdrava, si skuham, se po telefonu pogovorim s hčerko in mi pove, da je dobro. To je zame sreča, vsak dan. Da se ne počutim sama ...
- ♦ Sreča je moja osebna zadeva. V otroštvu sem se počutila zapostavljena. Ko sem si ustvarila družino in življenje v razumevanju, sem bila srečna.
- ♦ Da vidim, slišim svoje najbližje okrog sebe, da so zadovoljni. Sem srečna, da je tako, naj gre tako naprej!
- ♦ Da sem še zdrava, da grem med ljudi, da imam pridne otroke, da se srečujemo, čeprav je mož bolan. Sreča ja, da vas vidim, prijatelji, sicer sem doma osamljena. Sreča so drobne, nenapovedane stvari, trenutki. Sreča pride sama.
- ♦ Srečna sem med svojimi domačimi. Pogrešam vnukinjo, zelo sem se navezala nanjo, sedaj študira. Srečna sem, da sem tukaj, z vami.
- ♦ Srečna sem, ker opravljam delo, ki me osebno izpolnjuje, bogati. Velika sreča je, da počnem to, kar mi je všeč. Starejši ljudje so me naučili, da gledam življenje s pozitivne plati.
- ♦ Srečna sem, da imam zdravje, da sem samostojna. Da pripadam naši skupini, kjer sem zaželena, ker me pogrešate, kadar me ni. Med vami se dobro počutim, sem sproščena, se čutim sprejeta takšna, kakršna sem.
- ♦ Osrečujejo me nasmeh, topla beseda, razumevanje v moji družini. Srečna sem v naši skupini. Čutim pripadnost, to mi veliko pomeni. Srečna sem, ker me obe prijateljici razumeta in imam naklonjene ljudi okrog sebe.
- ♦ Srečna sem, da sem to, kar sem, da živim sebe. Da se že desetletja družim z ljudmi vseh starosti in da skupaj ustvarjamo prijazno skupnost. Srečna sem, da smo se našli.
- ♦ Srečen sem, ker sem našel duhovni mir, sprejemam življenje v dobrem in slabem, dobro in klobute. Srečen, sem, ker sem dobil vas, vsi ste mi bratje in sestre. Tu smo se našli, to je neizmerna sreča, v razmerju ena do 10 milijard možnosti. Zares je SREČA!

Kakšna SREČA, da imamo naša SREČAnja in smo velika srečna družina!

*V imenu prijateljske pogovorne skupine Sončnica
Zmaga Prošt,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica*

Srečno 2019!

V prihajajočem letu želimo vsem društvom in njihovim članicam ter članom obilo sreče.

*A sreča ni v glavi in ne v daljavi,
ne v žepu ali pod palcem zaklad.
Sreča je, če se delo dobro opravi
in če imaš koga rad.*

(Tone Pavček)

Skupaj z vami se veselimo vaših dosežkov v iztekajočem se letu in vam voščimo lepe decembrske praznike.

Uredništvo Sončnice in Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije



Dohodnina v dober namen

Zakon o dohodnini določa, da se do 0,5 % dohodnine, odmerjene od dohodkov, ki se všttevajo v letno davčno osnovo, lahko namenijo za financiranje humanitarnih dejavnosti. Če se boste odločili, da svojo davčno olajšavo namesto v proračun države namenite Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki opravlja dejavnost v korist bolnikov z osteoporozo in širše javnosti, si zabeležite našo davčno številko

DŠ 15782638

in naslov

**Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije,
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana.**

Svojo odločitev o plemenitem dejanju lahko potrdite na spletni strani www.dobrodelen.si, kjer na seznamu dobrodelnih organizacij najdete tudi našo. Nato izpolnite obrazec in ga pošljete na pristojni davčni urad. Obrazec pa lahko izpolnite tudi neposredno na vašem davčnem uradu.

Hvala, ker boste del svoje dohodnine namenili nevladnim organizacijam! S tem denarjem bomo lahko nevladne organizacije še več prispevale k bolj kakovostnemu bivanju v naši družbi.

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek** Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko** in **Milena Zupin** Lektoriranje: **Milena Jesenko** Fotografija na naslovnici: **iStock** Oblikovanje in prelom: **Helena Vrišer** Tisk: **PARTNER GRAF d. o. o.**

Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.

Naklada: 8000 izvodov

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana • Telefon: 01/540 19 15 • Telefaks: 01/540 19 15
E-pošta: dusa.zore@siol.net, natasa.ozebek@gmail.com

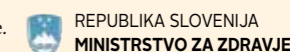
Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk sta omogočila 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 brezplačno dvakrat ali trikrat letno člani društev, ki so vključena v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

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 zdravlila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Natašin ples me je zvabil v Rusijo

»Rusija je malo manj kot kontinent, a mnogo več kot država. Preveč raznolika je in preveč posebna, da bi jo bilo mogoče doumeti samo s pametjo ali le s čustvi. Njenih prostranstev in globin se ne da tematizirati zgolj v jeziku: neogibno so potrebne tudi barve in glasovi.« Tako je v spremni besedi h knjigi *Natašin ples* zapisal prevajalec knjige prof. dr. Igor Grdina. In prav ima: branje te knjige, v kateri preučevalec ruske zgodovine Orlando Figes predstavi rusko kulturno zgodovino, me je tako prevzelo, da sem si želela Rusijo spoznati.

Ogled Rusije sem načrtovala že večkrat, predstavljal sem si ga kot razgibano potovanje po njenih prostranstvih. Nato pa smo se z Natašo, Emo in Marijo, vse smo članice Goriškega osteološkega društva, odločile, da Rusijo spoznamo z ladje med križarjenjem po rekah in jezerih od Sankt Peterburga do Moskve v času belih noči. Se sprašujete, zakaj in kakšne so bele noči? Mesto Sankt Peterburg leži vsega 6° pod severnim tečajnikom. Konec junija in v začetku julija zato sonce zvečer zaide tako nizko pod obzorje, da je tudi ponoči svetlo. To obdobje tako imenujejo čas belih noči.

Sankt Peterburg smo nekdaj poznali kot Petrograd in Leningrad. Zgodovina mesta se je začela pisati leta 1703. Takrat so v nemogočih razmerah mrzlih in pustih močvar začeli na ukaz carja Petra I. Velikega izkopavati šoto



Pot smo začele v Sankt Peterburgu, tja smo prispele v času belih noči.



Pogled na mesto Jaroslavl z reke Volge. Foto Wikimedia Commons



Na otoku Kizhi (Kiži) je veliko lesenih cerkva. Najstarejša ohranjena je iz leta 1563.

in graditi mesto. Zanj so izbrali strateško pomemben predel, kjer se reka Neva deltasto izliva v Baltsko morje in tako simbolizira rusko okno v svet. Pozneje so s številnimi umetnimi vodnimi kanali Sankt Peterburg povezali še z Moskvo. S tem je Stalin začel uresničevati načrt vodne povezave petih ruskih morij oziroma jezer.

Takoj po prihodu v Sankt Peterburg smo se vkrcale na ladjo in tretji dan našega potovanja smo že plule po vodni poti kanala Baltik – Volga. Pot nas je vodila proti tokom šestih rek. Po reki Nevi smo prispele na največje evropsko jezero Ladoga, čigar površina meri 17.700 km². Z jezera smo nato proti severu plule po reki Svir in prispele do Oneškega jezera, ki ima 1650 otokov. Na enem izmed njih smo si v majhni vasi Mandrogi ogledale tipična ruska kmečka poslopja, v muzeju vodke pa poskusile pet vrst te značilne žgane ruske pijače. Najpomembnejši otok Oneškega jezera je Kizhi, ki je – tako kot Mandrogi – na seznamu Unescove svetovne dediščine. Mali otok je v celoti muzej na prostem, ki prikazuje tradicionalno rusko sakralno in posvetno leseno arhitekturo ter način življenja tamkajšnjih ljudi. V zgodovinskem kompleksu stoji kar 89 pravoslavnih lesenih cerkva in drugih lesenih konstrukcij, ki so jih zgradili med 15. in 20. stoletjem. Tudi me smo si jih nekaj ogledale, ruska vodička pa nam je razkrila podrobnosti gradnje. Zanimivo je, da niso uporabili niti enega žeblja. Edino orodje je bila sekira. Pogovarjale smo se s prebivalci teh otokov, ki obiskovalcem predstavijo dela na vasi, zaigrali so nam na balalajko in nas presenetili, da poznajo Slovenijo.

Z Oneškega jezera smo nato po rekah Vitegra in Kovža znova zapluli proti jugu in dosegli Belo jezero. Imenujejo ga tudi »cesarska ribja zemlja«, saj so tam po-

birali davke od ulova rib. Po reki Šeksija, ki povezuje Belo jezero in umetno Ribinsko jezero, smo nato že plule vse bliže Volgi in Moskvi. Na območju Ribinskega jezera je bilo pred letom 1935 življenje zelo težko, območje pa težko prehodno. Bržkone so tudi zaradi tega takrat ta košček Rusije žrtvovali za gradnjo hidroelektrarne, ki bi z elektriko oskrbovala Moskvo. Potopili so 700 vasi in leta 1941, ko so jezero začeli polniti z vodo, je bilo to največje umetno jezero na svetu. Nastal je velik rezervat s 64 rekami, ki pritekajo v jezero in odtekajo iz njega, največja med njimi je Volga. Rusi ji pravijo Mati Volga in jo častijo kot zibelko ruske kulture. Ni čudno, saj ob njenem porečju živi skoraj polovica vseh prebivalcev Rusije. Ob izlivu Volge v umetno jezero stoji 24-metrski ženski kip z galebi, reka pa od tam naprej krene proti jugu in se 3000 kilometrov kasneje izliva v Kaspijsko jezero. S 3690 kilometri je najdaljša evropska reka, na njej se vzdolž toka niza veliko umetnih jezer, ob njej leži 11 od 20 največjih ruskih mest. Me smo ji sledile le delček poti. Ustavili smo se v tipičnem podeželskem mestu Goritsy z velikim samostanom Cirila Belozerskega, sledil je ogled Jaroslava, ki je najstarejše mesto ob Volgi. V mestu Ugljič smo si nato ogledale stari del naselja, najstarejšo zgradbo in palačo carjeviča Dimitrija in že smo po umetnem Moskovskem kanalu z več zapornicami prispele v Moskvo.



Anita, Nataša, Ema in Marija, vse članice Goriškega osteološkega društva, smo se odločile, da Rusijo spoznamo z ladje.

Med potovanjem smo si na otokih ogledovale tipična kmečka vasi in stavbe iz prejšnjih stoletij ter obiskale stara mesta. Med plovbo smo opazovale manjša naselja in veliko nenaseljenih, z brezovim in borovim gozdom poraslih predelov Rusije. Med vožnjo smo uživale v posedanju na palubi, se udeleževale različnih srečanj, predavanja o Rusiji nekdaj in danes, obiskovale zabavne programe, plese in tako spoznavale sopotnike iz Evrope, Amerike in Avstralije.

Potovanje je bilo drugačno, kot sem bila vajena doslej. Doživela sem razsežnost in prijetnost evropskega dela Rusije in ni kaj, sedaj si želim spoznati še Rusijo, ki leži na azijskem kontinentu. Potrpežljivo čakam na priložnost.

Anita Mokorel,
Goriško osteološko društvo

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



Spoštovane članice in člani društev osteoporoze, hvaležni smo vam, da nam že toliko let prinašate zadovoljstvo, za vašo iskričnost in zvestobo.

S posebej za vas pripravljenimi programi, si bomo tudi v prihodnje prizadevali, da se boste pri nas počutili lepo.

Terme Dolenjske Toplice | Terme Šmarješke Toplice | Talaso Strunjan