



**DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE
OSTEOPOROZE
POSAVJE**

V ZRELA LETA S TRDNIMI KOSTMI

Program dejavnosti 2020



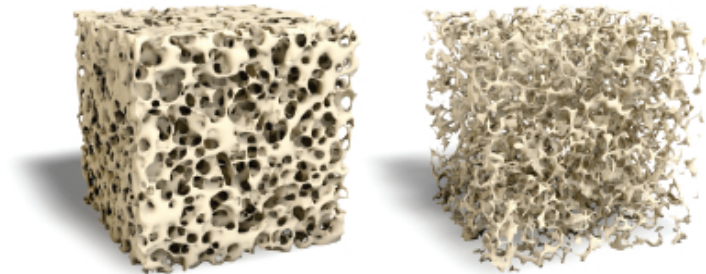


Duša Hlade Zore, dr. med., predsednica ZDBOS

»Ne dolgo nazaj osteoporoza še ni bila prepoznana kot bolezen, ki jo je mogoče preprečevati in tudi zavirati njen napredek. Veljalo je, da gre za stanje, ki je povezano s starostjo in ženskim spolom. In prav društva bolnikov z osteoporozo ste s svojim delom pomembno prispevala, da se je védenje o njej hitro širilo tudi med moško populacijo in mlajše prebivalstvo.

Vsega, kar naredite dobrega in koristnega za svoje članstvo in širšo javnost, ne bi bilo brez prizadevnih članic, prostovoljk, ki svoj čas namenjate izvajanju široko zastavljenih letnih programov. Vaše delo ni vedno lahko, vendar: Kjer je volja, je tudi uspeh, ali kot pravi naša himna:»... ko med seboj pomagamo si, upanje vedno živi.«

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



»... Kosti se vse življenje neprestano prenavljajo. Tvorba kosti prehitveva njihovo razgradnjo, vse dokler ne dosežemo največje kostne mase, kar se zgodi nekje do 30. leta starosti. Kasneje se začne postopna izguba kostne mase, ki se močno pospeši pri ženskah v prvih letih po menopavzi, nato pa se pri obeh spolih odvija enako hitro. Ker imajo ženske na splošno manjšo kostno maso kot moški in imajo poleg tega še obdobje hitre izgube kostne mase po menopavzi, ni presenetljivo, da je med bolniki z osteoporozo kar osemdeset odstotkov žensk. **Kosti si lahko predstavljamo kot bančni račun, na katerem je le toliko kosti, kot je na račun naložimo. Osteoporozo je zato dosti bolj verjetna, če v mladosti ne dosežemo najvišje kostne mase. ...**



Prof. dr. Tomaž Kocjan v pogovoru s Klemnom Janežičem na svetovnem dnevu osteoporoze v Ljubljani, okt. 2019

Osteoporozo je mogoče preprečiti. Govorimo o štirih stopnjah preprečevanja osteoporoze. Vsaka od njih sama po sebi ne zadošča, vse skupaj so pogosto učinkovite:

- uravnotežena prehrana, obogatena s kalcijem in vitaminom D,
- redna telesna dejavnost,
- zdrav način življenja brez kajenja in prekomernega uživanja alkohola,
- pravočasno merjenje kostne gostote in uvedba zdravil, če je to potrebno.«

prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec.
endokrinolog, UKC Ljubljana

IZOBRAŽEVANJE V LETU 2020

CILJ: Ozaveščanje članov in širše javnosti o osteoporozi in drugih boleznih, ki ogrožajo zlasti starejšo populacijo, ter odgovornosti za lastno zdravje. V ta namen bomo v letu 2020 imeli nekaj srečanj s priznanimi strokovnjaki.

	TEMA IZOBRAŽEVANJA	KRAJ IZVEDBE IN PREDVIDEN TERMIN	PREDAVA	ZA ORG. ZADOLŽENA
1.	Sence se gostijo (pogovor o izkušnji življenja z bolnikom z Alzheimerjevo demenco)	Brežice, januar Sevnica, februar	Vidka Kuselj	Milena Jesenko, Neda Busar
2.	Aditivi v prehrani	Brežice, marec	Marija Sraka, univerz. dipl. inž. živilske tehnologije	Milena Jesenko
3.	Dnevi zdravja	Zdravilišče Radenci (na dnevih zdravja), marec	v dogovoru z zdraviliščem	vodja skupine
4.	Zdravila in jetra	Brežice, okt.	farmacevt	Metka Žlak
5.	Srčno popuščanje	Brežice, okt.	kardiolog Boštjan Leskovar	Metka Žlak
6.	Novo pri zdravljenju osteoporoze	Hrastnik (ob svet. dnevu)	zagotovi ZDBOS	ZDBOS
7.	Dnevi zdravja	Zdravilišče Strunjan (na dnevih zdravja)	v dogovoru z zdraviliščem	vodja skupine
8.	Abeceda zdravstvene pismenosti	Brežice, nov.	dr. Božidar Voljč	Milena Jesenko

Opomba: Iz objektivnih razlogov lahko UO zamakne izvedbeni čas in nadomesti načrtovano temo. V skladu z dogovorom med društvi s področja zdravja se bomo udeleževali tudi predavanj v organizaciji partnerskih društev.



Zbor članov, 27. 2. 2019



Med predavanjem dr. Voljča o inkontinenci



dr. Božidar Voljč, dr. med., spec. druž. med.



Na predavanju o ureditvi doma, 12. 2. 2019

Dragica Kozina, dr. med., spec. FRM, o sekundarni osteoporozii, 5. 11. 2019

Vladimira Tomšič, direktorica ZD Sevnica
Milena Jesenko, predsednica DPOP
dr. Božidar Voljč, spec. druž. med., predavatelj



O inkontinenci v Sevnici, 14. 11. 2019



UZ MERITVE MKG IN FRAX

CILJ: Preventivno zaznavanje potencialnih bolnikov s poudarkom na ranljivih skupinah. Ob podpori strokovnjakinj iz ZD Sevnica in ZC Aristotel d.o.o. bomo izvajali ultrazvočne meritve mineralne kostne gostote na petnici in ugotavljali ogroženost za osteoporozo z računalniško metodo FRAX.

OBČINA	KRAJ	OKVIRNI ČAS	IZVAJALEC	ZA IZVEDBO IZ DPOP ZADOLŽENE
Brežice	Pišce	februar	DPOP in ZC Aristotel	Metka Žlak, Elica Krajnc, Vida Tomše, Milena Jesenko
Sevnica	Studenec	april	ZD Sevnica	
Krško	Podbočje	november	DPOP in ZC Aristotel	

Ob meritvah predstavimo delo društva in razdelimo publikacije o osteoporozni. Sodelujemo s Centroma za kakovost zdravja pri ZD Brežice in ZD Sevnica.

Meritve na Zdolah, Jesenicah na Dolenjskem in v Tržišču



TERAPEVTSKA VADBA

CILJ: S terapevtsko vadbo in/ali hidroterapijo skrbeti za čim manjšo izgubo mišične mase, s tem ohranjati obremenitev kosti in njihovo trdnost. Delovalo bo 8 vadbenih skupin.

KRAJ IN PROSTOR	VADITELJICA	ČAS	ŠTEVILO UR	VODJE SKUPIN
Terme Čatež, bazen	Marija Černoš, višja fiziot.	1x mesečno/skup. po uro in pol, 4 skupine	65	Ljubica Roguljič Mara Kovačič Slavica Senica Ana Vrhovšek
Krško, telovadnica ZC Aristotel	Maja Sušin Donevski, dipl. kinez.	1 ura vsak teden, 2 skupini	76	Jelka Gričar Cvetka Kožuh
Sevnica, telovadnica ZD Sevnica	Aleksandra Kerec, dipl. fiziot.	1 ura vsak teden, 2 skupini	76	Neda Busar

Tako telovadijo Sevničanke



DNEVI ZDRAVJA

CILJ: Ob rekreativnih, izobraževalnih in družabnih vsebinah nuditi možnost za boljšo kakovost življenja bolnih in potencialno ogroženih za osteoporozo, ohranjanji socialno mrežo in s tem zmanjševati socialno izključenost bolnih in starejših.

	KRAJ	ČAS
1.	Terme Radenci	16.-21. 3. 2020
2.	Terme Strunjan	8.-13. 11. 2020



Strunjan 2019, na pohodu

Lendava 2019, na Vinariumu



Igralec Rajko Stupar, literarni večer



Strunjan 2019, gasbeni večer



GIBANJE ZA ZDRAVJE

CILJI: Z gibanjem v naravi krepiti mišice, te pa so pomembne za ohranjanje gibljivosti in trdnosti kosti; z izpostavljanjem soncu zagotavljati potrebno količino vitamina D; krepiti socialne stike.

	SKUPINA	VODJA SKUPINE	ŠTEVILO POHODOV
1.	Kostanjevica – Šentjernej	Slavka Kuhelj	15
2.	Sevnica	Mira Lorenčič	40

Skupini načrtujeta pohode po bližnji okolici, odpravita pa se tudi v bolj oddaljene kraje. Pri tem upoštevata predloge in želje včlanjenih. V Brežicah in Krškem se za hojo zainteresirane članice vključujejo v seniorsko skupino lokalnega planinskega društva, v Krmelju pa v pohodniško skupino, ki jo sestavljajo članice in člani iz več društev.

Na zaključku sezone pri Kostanjeviški jami



DOGODKI, EKSKURZIJE, DRUŽENJA

CILJ: Vse leto skrbeti za druženja v različnih oblikah, zmanjševati socialno izključenost bolnih in starejših, krepiti zavedanje, da pozitivni medsebojni odnosi prispevajo k telesnemu in psihičnemu ravnovesju.

	ČAS	KRAJ, DEJAVNOST	ZA IZVEDBO ZADOLŽENE
1.	4. 3. 2020	Brežice – zbor članov z družabnim srečanjem	upravni odbor
2.	maj ali junij	tridnevna ekskurzija v Srbijo – Beograd, Novi Sad, Vukovar (skupaj z društvom iz Kranja)	Milena Jesenko (Posavje), Milena Zupin (Kranj)
3.	junij	zaključni pohodi in srečanja po interesnih skupinah	Marjana Černoš, vodje skupin iz Brežic, Sevnice in Kostanjevice
4.	september	Žalec z okolico	Milena Jesenko
5.	19. 10. 2020	svetovni dan osteoporoze – Hrastnik	Metka Žlak
6.	22. 10. 2020	dan invalidov in bolnikov občine Brežice	Milena Jesenko
7.	december	srečanje upravnega in nadzornega odbora in prostovoljk (vodij dejavnosti)	Milena Jesenko in Metka Žlak

Opomba: Izlete, ki so vezani na prevoz z avtobusom, bomo izvedli ob zadostnem številu prijav, število bo navedeno v razpisu. Iz utemeljenega razloga lahko UO program odpove, spremeni ali prilagodi.

V Stolbici, Rezija



Kostanjeviška skupina v Benetkah

Učimo se rezijanskega plesa



POVZETEK PROGRAMA DELA PO MESECIH

V vseh mesecih potekata po ustaljenem urniku
terapevtska vadba in gibanje za zdravje.

JANUAR

- pogovor: Sence se gostijo (v Brežicah)
- poročila in prijave na razpise občin Brežice, Sevnica
- poročilo za FIHO
- priprava biltena Program dela za leto 2020

FEBRUAR

- predavanje: Sence se gostijo (v Sevnici)
- organizacija spoml. dnevov zdravja
- meritve MKG in FRAX v Pišecah
- predstavitev društva v KS Pišece
- sestanek UO, priprava zbora članov

MAREC

- predavanje: Aditivi v prehrani
- izvedba zbora članov
- dnevi zdravja v Zdravilišču Radenci
- zbor članov ZDBOS v Ljubljani

APRIL

- predavanje: Zdravila in jetra
- meritve MKG in FRAX na Studencu
- predstavitev društva v KS Studenec
- prijave za ekskurzijo v Srbijo

MAJ

- org. ekskurzije v Srbijo, prijave
- sestanek UO in prostovoljk

JUNIJ

- srečanja skupin ob zaključku sezone
- tridnevna ekskurzija v Srbijo

SEPTEMBER

- izlet: Žalec z okolico
- sestanek UO
- prijave za svetovni dan

OKTOBER

- predavanje: Srčno popuščanje
- svetovni dan osteoporoze
- dan invalidov in bolnikov občine Brežice
- organizacija jesenskih dnevov zdravja
- prijava na razpis FIHO

NOVEMBER

- predavanje: Abeceda zdravstvene pismenosti
- predavanje - dogovor z zdraviliško zdravnico
- dnevi zdravja v Zdravilišču Strunjan
- meritve MKG in FRAX v Podbočju
- predstavitev društva v KS Podbočje

DECEMBER

- srečanje članic UO,NO in vodij skupin
- sestanek UO
- priprava poročil o izvedbi programa 2020
- priprava programa za leto 2021
- prijava na razpis občine Krško



Svetovni dan osteoporozе čisto v rumenem

POMEMBNO

V vse programe se vključujete prostovoljno in na lastno odgovornost. Če ste v skrbeh zaradi udeležbe na terapevtski vadbi, se posvetujte z osebnim zdravnikom/zdravnico. Društvo zagotavlja strokovno vodenje dejavnosti, dolžno vas je opozoriti na zahtevnost izletov in pohodov, ali izpolnjujete pogoje, pa morate presoditi sami.

Vsa obvestila in vabila praviloma pošiljamo po e-pošti, dvakrat letno tudi po redni pošti. Za obveščanje skrbijo še prostovoljke - vodje skupin in članice UO. Informacije najdete tudi na spletni strani www.osteoporoz.si pod poglavjem AKTUALNO oz. pod imenom našega društva. Dvakrat letno prejmete brezplačno glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije "Sončnica". Veseli bomo vaših prispevkov!!!

V pisarni na Cesti prvih borcev nas najdete vsak ponedeljek med 10.00 in 12.00 razen v času od 1. julija do 25. avgusta.

Začutite moč tisočernih mehurčkov



Zdravilišče Radenci, prvo bioklimatsko zdravilišče v Sloveniji ob vrelih mineralne in termalne vode, vabi na oddih za zdravje in dobro počutje na toplem blizu doma. Kar nekaj dobrih razlogov je, zakaj se zadovoljni gostje vedno radi vračajo k nam.

Več kot 135 let zdraviliške tradicije. Zdravilišče Radenci je eno tistih slovenskih zdravilišč, ki ga spremlja visok ugled in sloves. S svojim vrhunskim zdravstvenim centrom in odličnimi strokovnjaki predstavlja zatočišče za vse, ki želijo poskrbeti za zdravje, saj je na enem mestu skoncentrirana celotna zdravstvena ponudba, od preventive do diagnostike, zdravljenja in rehabilitacije.

Zdravilna moč mehurčkov. Najdragocenejša naravna danost Radencev je vsem znana naravna mineralna voda, ki je odlična tako pri preventivi kot kurativi in se kosa z najodličnejšimi evropskimi mineralnimi vodami. Kopanje v naravni mineralni vodi človeka okrepi, telo pa se, v kombinaciji z inhalacijami in masažami, hitreje obnavlja, poveča se tudi njegova odpornost.

Pitna kura za ohranjanje zdravja. Mineralna voda iz Radencev je bogata z mineralnimi snovmi, ki so nujno potrebne za zdravje in uravnovešeno delovanje telesa in jo uporabljamo tudi za izvajanje pitnih kur. Vsak dan si privoščite nekaj kozarčkov bogate naravne mineralne vode, ki jo zajamete neposredno iz najstarejšega vrelca v Radencih, in začutite njene blagodejne učinke.

Aktivni oddih. Oddih v Zdravilišču Radenci je oddih za zdravje. Blagodejni učinki mineralne in termalne vode s prilagojenimi vadbami in številnimi organiziranimi aktivnostmi poskrbijo, da boste okrepili zdrav način življenja in se domov vrnili kot prerojeni!

Prehrana za zdravje. V Zdravilišču Radenci stavimo na okusno hrano, ki je tudi zdrava, zato smo poskrbeli za pripravo uravnovešenih jedi, ki bodo godile vašim brbončicam.

V strokovno in/ali drugo pomoč pri izvajanju programa so naši partnerji:



Javni zdravstveni zavod

Splošna bolnišnica Brežice

Moje zdravje.



Zdravstveni dom
Brežice



ARISTOTEL
ZDRAVSTVENI CENTER



Zveza društev bolnikov
z osteoporozo Slovenije

Program finančno podpirajo:



OBČINA
BREŽICE



občina krško



Občina Sevnica



Društvo se zahvaljuje za podporo tudi:



*Krajevna skupnost
Sevnica*





Z rumenim klobučkom tudi Nuša Derenda

PODATKI O DRUŠTVU

Naslov:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje (krajše DPOP)
Černelčeva 15, 8250 Brežice

Telefon:

predsednica 051 33 99 21, tajnica 051 613 683

Poslovni račun:

S156 6100 0001 1704 755; Delavska hranilnica, Podružnica
Brežice

Davčna številka: SI50535099

E-pošta: dpo.posavje@gmail.com; milena.jesenko@siol.net

Spletna stran: www.osteoporoza.si

ZA IZVEDBO PROGRAMA BO SKRBEL UPRAVNI ODBOR:

Milena Jesenko - predsednica, Metka Žlak - podpredsednica in tajnica, Anica Pavlin - računovodkinja, Neda Busar, Marjana Černoš, Jelka Gričar, Aleksandra Kerec, Mira Lorenčič, Majda Piltaver, Majda Staut, Ana Vrhovšek.

URESNIČEVANJE PROGRAMA BO SPREMLJAL NADZORNI ODBOR:

Nada Černe - predsednica, člani Emilija Držanič in Mara Kovačič.

Bilten je brezplačen, namenjen je članstvu in zainteresirani javnosti.

Izdajatelj: Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Gradivo uredila: Milena Jesenko
Fotografije: članice in člani društva, hrani arhiv
Oblikovanje in tisk: VIKOM, Mojca Libenšek s.p.
Naklada: 350 izvodov
Brežice, februar 2020

Predstavitve društva v Sevnici



Telovadba v Termah Čatež z Marjano

Mirina skupina



