



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Maj 2015



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Dan žena

Iz pisarne Zveze

- Zbor članic Zveze
- Kongres v Milanu
- Redke kostne bolezni

Zdravje in medicina

- Čezmerna hranjenost in debelost
- Biološka zdravila

Intervju

- Mojca Prelesnik, informacijska pooblaščenka

Zdravstvenovzgojni kotiček

- Menopavza

Zdravo in okusno

Priloga: Živeti z osteoporozo

- Martina Burger, Novo mesto
- Hilda Ozvaldič, Rogatec
- Magda Rajer, Nova Gorica
- Marija Šek, Ormož

Iz naših društev

- Kranj: Piknik v Žireh
- Posavje: Moji sedmi spomladanski dnevi zdravja
- Na obisku v Novem mestu
- Dolenjska: Študent med osteoporoznicami
- Radenci: Od štajerske župe do torte velikanke ...
- Koroška: Mladi in moški zaželeni!
- Nova Gorica: Trudimo se biti starejšim prijazno društvo
- Obala: Strokovni in praktični
- Murska Sobota: Prekmurke bo še naprej vodila Marija Horvat

Vesele urice

- Trbovlje: Prijaznost, mir in prijateljstvo ...
- Hrastnik: Mi pa smo šli v Dobovo
- Zagorje: Zagorske Vesele sončnice
- Ljubljana: Praznovanje dneva žena in obisk razstave Dalija
- Posavje: Na Boč k velikonočnicam
- Velenje: Tapkanje v solni jami

DOMAČI PRAG

Zakaj

vedno pogosteje

stojim na pragu,

ki sem ga zdavnaj

že dokončno zapustila?

A danes je kot prepovedani opoj:

mamljiv, vabljev, domač ...

Tak – nenadomestljiv!

A nikdar ne bo več moj,

ker ni več naš.

Zakaj

s pogledom

s tega praga

vedno večkrat tipaje

brskam po preteklosti?

Otroško begam

čez veliko cesto v smeri,

kamor sem kot divja srna

nezadržno odvihrala,

ko sem iskala

večji zalogaj svobodnosti.

Zakaj

ob vseh

usodnih odločitvah

se v mislih znova,

znova vračam na ta prag?

Z očmi

potujem čez

tedaj očiščeno dvorišče;

na trhlem, razmajanem plotu,

kjer bo robida odslej rasla,

trdno oporo iščem,

ko da je tu zataknjen ta odgovor,

ki bi ga mama vedno našla.

Olga Antič,

Društvo za osteoporozo

Ljutomer

Dan žena

Nisem se še navadila, da lahko dan žena praznujem tudi jaz, še vedno se mi zdi, da je to bolj praznik moje mame, tašče ... Praznik starejše generacije pač. A prijetno in pomenljivo osmomarčevsko voščilo Milene Jesenko iz Brežic ter še ene moje sorodnice me na letošnji dan žena ni pustilo ravnodušne. Sorodnica mi je čestitala za (pre)številne vloge, ki jih opravljam. Milena pa je zapisala, da smo sicer ženske lahko srečne, da živimo v okolju, kjer je na teoretični ravni vse dokaj spodobno urejeno, a da nas v resničnem življenju čaka še veliko prizadevanj za enako obravnavanje z moškimi sopotniki na vseh družbenih nivojih.

Ženske smo si v zadnjih desetletjih resda izborile veliko in se postavile zase. Direktorice, vodje, filozofinje, inženirke, podjetnice ... nis(m)o danes nič nenavadnega. V javnem življenju si z moškimi delimo pomemben del nalog. Pustimo tokrat ob strani, ali smo za to tudi pravično plačane in ali so naše zaposlitve tako varne kot zaposlitve moških kolegov. Ob tokratnem osmem marcu sem se namreč bolj poigravala z mislijo, kje smo ženske pri boju za pravice pozabile nase in na pravično porazdelitev dela tudi doma. Ne vem, ali tega tradicionalno ženskega vrtilčka nismo zmogle spustiti iz rok ali pa se ga moški preveč uspešno otepajo. In tako kljub emancipaciji na grbi nosimo dvojno breme: ob vseh pridobljenih pravicah in dokaj enakopravnemu položaju v javnosti še vedno opravimo večino skrbstvenega dela doma. Tistega, ko skrbimo, da dom in družina funkcionirata. Tistega, ko skrbimo za druge in jih negujemo: otroke, partnerja, starše, stare starše, tašče, taste, prijatelje ... Tistega, ko nas skrbijo težave in problemi drugih.

Najprej nam kot starejšim sestrkam naprtijo skrb za mlajše sorojence, nato smo doživljenjsko skrbne mame. Ko se ravno osvobodimo, nam preobremenjenih hčere in sinovi naprtijo skrb za vnuke in za njihove popoldanske dejavnosti. Pa skrb, da so prazniki še vedno prazniki in na mizi potica. Potem nas pogosto doleti skrb za bolne starše ali druge sorodnike. Kriza prazni domove upokojencev, vse več jih ostaja v domači oskrbi. Tudi delo v društvih je pravzaprav nekakšno skrbstveno delo. Novogoričanke pišejo o tem v svojem članku, o sicer lepšem delu skrbi za vnuke sva klepetali z Martino Burger, ki jo predstavljamo v tokratni Sončnici. Vi boste bolj vedele, a dozdeva se mi, da se skrb nikoli ne neha. Da je skrb pravzaprav druga beseda za žensko.

Veliko smo si naložile v ta nahrbtnik enakopravnosti. In ugotavljam, da bom morala začeti ta praznik praznovati tudi jaz. Pa ne le osmega marca, ampak se vsak dan znova za enakopravnost boriti tudi za štedilnikom, pred pralnim strojem, pri previjanju dojenčka, negovanju bolnega otroka, skrbi za starše. Za zgled moji hčeri, da še ona ne ponese naprej te tradicionalne obremenitve ženske s skrbjo. Da bodo nove generacije naših hčera, nečakinj in vnukinj svobodnejše. Sicer bodo morale zahtevati nov praznik. Dan brez skrbi.

Naj vas Sončnica razbremeni skrbi. Z vso pozornostjo in skrbjo smo jo pripravljale same ženske.

Nataša Bucik Ozebek



Foto Nuša Feltrin



Kongres v Milanu

Svetovni kongres s področja osteoporoze, osteoartritisa in mišično-skeletnih bolezni je letos potekal od 25. do 29. marca v bližnjem Milanu, v Italiji. Prva dva dneva sta bila namenjena IOF sestankom, kjer smo sodelovali kot predstavniki Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

Na uvodnem sestanku so bili predstavljeni rezultati in uspešnost izvedbe sklepov prejšnjega svetovnega dne, veliko pa je bilo govora tudi o letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze, ki naj bi bil povezan s prehrano različnih generacij. Predstavniki IOF so predvsem želeli slišati čim več idej, ponudili so svojo pomoč pri pripravi materiala ali pri zagotovitvi statističnih podatkov. Novost letošnjega svetovnega dne bo že delujoča spletna aplikacija Kalkulator kalcija (Calcium Calculator). Aplikacija počne točno to, kar narekuje njeno ime: računa dnevni vnos kalcija in opozori na premajhno količino. Upamo, da bomo prav kmalu lahko deležni tudi slovenskega prevoda, saj si IOF (in mi tudi) želi, da bi jo lahko uporabljalo čim več ljudi.

Največji pomen je imela kampanja proti sekundarnim zlomom zaradi osteoporoze Capture the Fracture®, kjer je tudi Slovenija predstavila svoje aktivnosti s prispevkom Ustavite se pri prvem. Program je bil zelo dobro sprejet tako med vodstvom kot tudi med ostalimi mednarodnimi udeleženci.

Sam kongres, na katerega se je letos prijavilo več kot 3500 delegatov, je potekal od 26. do 29. marca v Mico kongresnem centru. Uradna otvoritvena slovesnost je postregla z zanimivim predavanjem Zgodovinska genetika vin. Rdeča nit predavanj je bila povezava med osteoporozo in sarkopenijo. V prihodnosti naj bi se zato še bolj gradilo na preventivi obeh. Veliko je bilo rečenega o pomenu prehrane in gibanja, uživanja vitamina D kot tudi kalcija, omilili so teorijo, da lahko uživanje kalcija kot prehranskega dopolnila vodi do srčno-žilnih bolezni ...

Kot vsako leto so podelili nagrade za vodilne znanstvenike na področju osteoporoze, osteoartritisa in po-



Slovenijo je v Milanu zastopala predsednica Zveze Duša Hlade Zore.
Foto Lonja Tavčar

vezanih bolezni. Letošnji dobitnik nagrade Pierra Delmasa je profesor Jean-Yves Reginster za raziskave na področju osteoporoze. Reginster je zaposlen kot profesor epidemiologije, javnega zdravstva in ekonomije v zdravju na univerzi v Liègeju, v Belgiji, je pa tudi predstavnik komisije mednarodnih društev pri IOF. Naslednje leto bo kongres organiziran v Malagi, v Španiji.

Lonja Tavčar

Zbor članic Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

ZDBOS je imela 12. in 13. marca 2015 volilni občni zbor in razširjeno sejo upravnega odbora. Dvodnevno srečanje delegatk v Thermani Laško je bilo namenjeno tudi aktualnim nalogam društev in Zveze ter izobraževanju. Delovnega srečanja se je udeležilo 45 predstavnic iz 18 društev.

Po pozdravu predsednice ZDBOS Duše Hlade Zore, dr. med., nam je prof. dr. Radko Komadina, dr. med., predstavil novosti v zvezi z odkrivanjem osteoporoze, pred-

vsem nov izračun tveganja za morebitne zlome z metodo FRAX, delovanje referenčnih ambulant in upravičenost DXA meritev.

Zbor članov je potekal po ustaljenem dnevnem redu, ki ga je usmerjalo delovno predsedstvo pod vodstvom Branke Drk. Poročila predsednice Duše Hlade Zore, predsednice nadzornega odbora Anice Pavlin in poslovne sekretarke Alenke Tavčar so bila potrjena z vsemi glasovi delegatk.

Volilna komisija v sestavi Anita Mokorel, Milena Zupin in Marta Peršak je poskrbela za izvedbo volitev novih organov Zveze in po glasovanju objavila izid:

- ♦ za predsednico je bila ponovno izvoljena Duša Hlade Zore, dr. med.,
- ♦ za podpredsednice so dobile največ glasov Dragica Derganc, Milena Jesenko in Eva Završan,
- ♦ za članice nadzornega odbora Anica Benčič, Anica Pavlin, Martina Repar in Zinka Perger,
- ♦ za članice častnega razsodišča Danica Makoter, Anita Mokorel, Štefanija Sever in Anica Šifrar,
- ♦ za poslovno sekretarko in hkrati blagajničarko pa Alenka Tavčar.

Občni zbor smo nadaljevali s predstavitvijo programa dela in finančnega načrta za leto 2015 ter sprejeli sklep, da bo novembrska Sončnica posvečena 15-letnici

delovanja Zveze. Za pripravo jubilejne številke je zadolžen uredniški odbor – Nataša Bucik Ozebek, Duša Hlade Zore in Milena Jesenko.

Prvi dan druženja smo zaključili na skupni večerji ob prijetnem glasbenem programu, ki nam ga je pripravila Thermana Laško, za obilico smeha pa so poskrbele še članice same z izvedbo skečev.

Sestanek razširjenega upravnega odbora smo nadaljevali naslednji dan, ko nam je Štefan Kušar, direktor Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), nazorno prikazal sestavo organov in delovanje fundacije. Vodja prodaje Thermane Laško Valerija Kufner nam je predstavila programe, ki jih nudijo članom društev za osteoporozo. Dogovorili smo se še za okvirni datum prihodnjega sestanka upravnega odbora in druženje zaključili ob 12. uri.

Milena Jesenko

Redke kostne bolezni

Osteoporoza je dokaj pogosta kostna bolezen, obstaja pa še kar nekaj kostnih bolezni, ki so zelo redke ali malo raziskane. Mednarodna fundacija za osteoporozo (IOF) se je zato aktivno vključila v preučevanje teh bolezni. Po vsem svetu zaradi njih trpi več milijonov ljudi, ki so zaradi nepoznavanja bolezni zdravljeni napačno ali pa sploh ne.

V Evropski uniji med redke bolezni štejemo tiste, za katerimi zbolijo manj kot 5 ljudi na 10 000 prebivalcev. Po podatkih ameriškega Nacionalnega inštituta za zdravje obstaja več kot 6000 redkih bolezni, zaradi katerih samo v Združenih državah Amerike trpi okrog 30 milijonov ljudi, v Evropski uniji pa še dodatnih 27 do 36 milijonov. Skoraj polovica teh bolezni prizadene otroke. Večinoma so genetskega izvora, vendar jih lahko povzročijo tudi okužbe, kemična sredstva ter drugi vplivi okolja. Ponavadi jih spremlja veliko število znakov in simptomov, zato bolnikom s temi boleznimi le redko postavijo pravo diagnozo in tako pogosto niso pravilno zdravljeni.

Te bolezni so ponavadi kompleksne, hude, degenerativne, kronične in na dolgi rok lahko človeka povsem izčrpajo. Od bolnika in njegovih svojcev zahtevajo ogromno prilagajanja. Največkrat so zdravila zanje omejena, zelo draga ali pa jih sploh ni, zato sta skrb in nega največkrat prepuščeni družini obolelega. Letošnji svetovni dan redkih bolezni – 29. februar, ki je potekal pod geslom Živeti z redko boleznijo – je bil zato posvečen vsem staršem, bratom in sestram, partnerjem, družinskim članom in prijateljem, ki se dnevno trudijo, da bi svojim bližnjim olajšali življenje z redko boleznijo.

Tudi med boleznimi kosti poznamo nekaj redkih: osteogenesis imperfecta (o kateri smo v Sončnici že pisali), otroška Pagetova bolezen kosti (kosti rastejo nenormal-

no) in osteopetroza (kaže se s pretirano zadebelitvijo kostnine, ta pa izpodriva kostni mozeg iz sredice kosti) so, denimo, tri bolj znane redke kostne bolezni, obstaja pa še dolg seznam drugih, manj poznanih tudi med zdravniki in zdravstvenim osebjem. Mednje sodijo Gaucherjeva bolezen (prirojeno pomanjkanje za organizem zelo pomembne beljakovine glukocerebrozidaze), hipoparatiroidizem (zmanjšana funkcija delovanja obščitnic, zato postanejo osteoklasti skoraj popolnoma neaktivni) in hipofosfatazija (kaže se kot rahitis). Skupaj pa je bilo doslej opisanih kar več kot 400 razvojnih nepravilnosti na skeletnem sistemu. Delovna skupina za redke kostne bolezni pri Mednarodni fundaciji za osteoporozo zato pripravlja celovit pregled doslej znanih redkih presnovnih bolezni okostja. Razvrstitev bo v pomoč pri razvoju diagnosticiranja in zdravljenja teh bolezni in vzpostavitvi mednarodnega registra redkih bolezni okostja.

Članica delovne skupine prof. Maria Luisa Brandi, dr. med., profesorica za endokrinologijo in presnovne bolezni na univerzi v Firencah pravi, da genetske motnje, ki prizadenejo skeletni sistem, predstavljajo pomemben del priznanih redkih bolezni. Opozarja, da bo v prihodnje potrebno nameniti več sredstev za raziskave. „Z novimi spoznanji bomo bolje razumeli patologije teh bolezni, s tem pa se bodo odpirale tudi nove možnosti za terapijske posege“, poudarja profesorica. Kot že omenjeno, se k prizadevanjem za boljše poznavanje redkih kostnih bolezni pridružuje tudi Mednarodna fundacija za osteoporozo, katere članica je Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

Po novici IOF povzela Nataša Bucik Ozebek

Čezmerna hranjenost in debelost povzročata številne kronične bolezni



Prim. Jana Govc Eržen, dr. med. Foto Jure Volk

Kaj je debelost?

Debelost je presnovna bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu do te mere, da prizadene zdravje posameznika. Za ugotavljanje stanja prehranjenosti, podhranjenosti, čezmerne prehranjenosti in debelosti uporabljamo izračun indeksa telesne mase, za ugotavljanje trebušne debelosti pa merjenje obsega pasu.

Indeks telesne mase (ITM)

ITM predstavlja razmerje med telesno težo, izmerjeno v kilogramih, in kvadratom telesne višine, izražene v metrih (kg/m^2). Indeks telesne mase je mera, ki izraža splošno stanje prehranjenosti pri odraslih in jo lahko povežemo s stopnjo tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, nekatere oblike raka. Klasifikacijo stanja prehranjenosti je objavila Svetovna zdravstvena organizacija (Preglednica 1).

Pri odraslih govorimo o čezmerni telesni teži takrat, kadar je ITM od 25 do $29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$, o debelosti pa takrat, kadar je ITM višji od $30 \text{ kg}/\text{m}^2$.

Preglednica 1: Klasifikacija stanja prehranjenosti v povezavi z indeksom telesne mase (ITM)

Stanje prehranjenosti	ITM (kg/m^2)
Podhranjenost	< 18,5
Normalna telesna masa	18,5–24,9
Čezmerna telesna masa	25,0–29,9
Debelost 1. stopnje	30,0–34,9
Debelost 2. stopnje	35,0–39,9
Huda (bolezenska) debelost 3. stopnje	> 40

Izračun indeksa telesne mase je preprost, saj potrebujemo le podatke o telesni teži in telesni višini. Na podlagi izračunane vrednosti se lahko vsak posameznik uvrsti v določen razred glede stanja prehranjenosti in na podlagi ugotovitve tudi ustrezno ukrepa. Tveganje za nastanek kroničnih bolezni je povečano pri čezmerno prehranjenih in visoko pri debelih.

Primer: Oseba je težka 80 kg in visoka 1,70 m
 $\text{ITM} = 80 \text{ kg} : (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = 27,6 \text{ kg}/\text{m}^2$
 ITM je $27,6 \text{ kg}/\text{m}^2$; oseba je čezmerno prehranjena in potrebuje svetovanje o zdravem življenjskem slogu in zdravem hujšanju.

Obseg pasu

Za ugotavljanje trebušne debelosti in s tem povečanega tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2 in nekaterih vrst raka merimo obseg trebuha v višini popka. Pri moških naj bodo izmerjene vrednosti obsega pasu manjše od 94 cm in pri ženskah manjše od 80 cm. Če je obseg pasu pri moških večji od 102 cm in pri ženskah večji od 88 cm, se tveganje za nastanek bolezni srca in žilja zelo poveča.

Kakšni so podatki o številu čezmerno prehranjenih in debelih ljudi?

Od leta 1980 se je število debelih ljudi na svetu podvojilo. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je bilo leta 2014 na svetu 1,9 milijarde čezmerno prehranjenih in 600 milijonov debelih ljudi, starejših od 18 let. Na svetu je torej 13 % debelih odraslih, 11 % je debelih moških in 15 % debelih žensk.

Tudi v Sloveniji se število debelih ljudi povečuje, kar kažejo izsledki raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog«. Leta 2012 je bilo v Sloveniji 17,4 % debelih odraslih. Delež debelih je višji pri moških kot pri ženskah. Najvišji delež čezmerno hranjenih je v vaškem okolju, kjer je tudi največji delež debelih, a se delež debelih povečuje tudi v mestnem okolju.

Največ čezmerno hranjenih ljudi je v vzhodnem in osrednjem delu Slovenije, debelih pa v vzhodnem delu Slovenije. Najmanj čezmerno hranjenih je v koprski regiji, največ pa v celjski. Delež debelih je najvišji v murskosobotski in ravenski regiji, najnižji pa v novogoriški regiji.

Kakšne zdravstvene težave povzroča debelost?

Debelost predstavlja tudi v Sloveniji velik javnozdravstveni problem, saj zmanjšuje dolžino in kakovost življenja s pojavom različnih obolenj. Debelost je povezana



Vir Wikimedia commons

s povečanim tveganjem za nastanek bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2, različnih vrst raka, zvišanega krvnega tlaka. Prav tako predstavlja dejavnik tveganja za nastanek jetrnih bolezni, žolčnih kamnov, osteoartritisa, dermatoloških sprememb, nevroloških in hormonskih motenj ter psihosocialnih posledic. Epidemiološke in eksperimentalne raziskave kažejo, da je debelost v povezavi s preobilno in energijsko gosto hrano ter telesno nedejavnostjo vodilni dejavnik tveganja pri nastanku različnih oblik raka, predvsem raka na maternici, debelem črevesu, ledvicah, trebušni slinavki, požiralniku, pri ženskah v obdobju po menopavzi raka na dojkah ter limfoma in levkemije.

Kaj svetovati?

Od leta 2001 poteka v Sloveniji Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni na primarni ravni zdravstvenega varstva (NPPPSŽB). Preprosto povedano gre za preventivne programe, ki jih izvajajo v vseh ambulantah družinske medicine, kjer s pomočjo posebnih vprašalnikov, meritev, kliničnega pregleda in na podlagi laboratorijskih vrednosti krvnega sladkorja in maščob v krvi (lipidogram) ugotavljamo prisotnost dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni ter ocenjujemo tveganje za nastanek teh bolezni. Glede na ugotovitve pregleda se zdravniki družinske medicine odločamo, kako bomo ukrepali. Če dejavnikov tveganja oz. že prisotne kronične

bolezni ne ugotovimo, bomo posameznika ponovno povabili na preventivni pregled čez pet let. Če je prisotna kronična bolezen, če so prisotni dejavniki tveganja in če je tveganje za nastanek kroničnih bolezni povečano, bolniku posredujemo ustrezne informacije glede prehrane in telesne dejavnosti. V okviru NPPPSŽB se v centrih za krepitev zdravja uspešno izvajajo zdravstveno-vzgojne delavnice za zdravo hujšanje za osebe s prisotno debelostjo ($\text{ITM} > 30$) in za osebe, ki imajo $\text{ITM} > 27,5$ ter hkrati prisotno katero od kroničnih bolezni. V to zdravstveno-vzgojno obravnavo se lahko brezplačno vključijo vse osebe z osnovnim zdravstvenim zavarovanjem. Centri za krepitev zdravja se nahajajo v vseh zdravstvenih domovih v Sloveniji, zdravstveno-vzgojne delavnice pa potekajo pod vodstvom strokovno usposobljenih izvajalcev.

Izguba 5-10 % telesne mase dokazano izboljša zdravje. Zdravo hujšanje vključuje postopno izgubo telesne mase ($0,5 - 1 \text{ kg}$ na teden), ki jo dosežemo z zmanjšanim vnosom energije s hrano, vsaj 300 minutami zmerne telesne aktivnosti na teden in spremembo vedenjskega sloga. Dieta z manj maščobami je standardni pristop k zmanjševanju telesne teže. Skupni vnos maščob naj bi zavzemal med 25 in 35 % celotne dnevne energijske potrebe. Alkohol je velik vir kalorij in z zmanjšanjem uživanja bi lahko pomembno prispevali k nadzoru telesne teže. Pri hujšanju priporočamo uživanje vode.

Pri hujšanju ne smemo stradati, zagotoviti moramo vnos vseh osnovnih hranil, vitaminov in mineralov. Zmanjšati moramo količino zaužite hrane in s tem tudi količino zaužitih kalorij. Uživamo pet obrokov dnevno, iz prehrane izločimo odvečne maščobe, sladke in slane prigrizke. Dolgoročno bomo pri hujšanju uspešni le, če bo spremenjenemu načinu prehranjevanja pridružena tudi telesna dejavnost.

Nekaj praktičnih nasvetov za hujšanje:

- ♦ Za žejo uživajte vodo in nesladkane čaje.
- ♦ Izberite manj mastno mleko in mlečne izdelke.
- ♦ Uživajte veliko zelenjave.
- ♦ Izbirajte pusto meso, pred pripravo odstranite vidno maščobo.
- ♦ Hrano pripravljajte na načine, ki ne zahtevajo uporabe dodatnih maščob.
- ♦ Dan začnite z zajtrkom.
- ♦ Uživajte čim manj sladkorjev, maščob in soli.
- ♦ Ne uživajte alkohola.

Prim. Jana Govc Eržen, dr. med.,
 specialistka družinske medicine

Prim. Jana Govc Eržen, dr. med., je specialistka družinske medicine in skrbi za okrog 2000 bolnic in bolnikov vseh starostnih skupin. Je vodja zdravstvene postaje Vojnik - Dobrna in nacionalna koordinatorka za preventivo srčno-žilnih bolezni.

Biološka zdravila

Biološka zdravila so bolnikom v zadnjih tridesetih letih odprla nove možnosti zdravljenja in prinesla revolucijo pri obvladovanju nekaterih bolezni, spremenila in izboljšala so življenje že več kot 350 milijonom bolnikov po vsem svetu, danes pa je več kot polovica vseh novih zdravil, ki pridejo na trg, bioloških. Prvo biološko zdravilo že imajo na voljo tudi bolniki z osteoporozo. Biološka zdravila delujejo tarčno in so za zdravljenje nekaterih bolezni zato lahko veliko bolj učinkovita od klasičnih kemičnih substanc (zdravil), a je obenem nujno, da bolnik dobro razume, kako delujejo. V marsičem se pomembno razlikujejo od kemičnih zdravil – gre za kompleksne in občutljive beljakovine, pridobljene z zahtevnimi postopki s pomočjo celic živih organizmov, ki proizvedejo na primer hormon ali protitelo, ki ga našemu telesu primanjkuje. Ker je pridobljeno s pomočjo živih celic in je celoten postopek in način pridobivanja končne zdravilne beljakovine nemogoče popolnoma kopirati, pri bioloških zdravilih tudi ne govorimo o generičnih zdravilih in popolni medsebojni zamenljivosti, temveč o podobnosti oziroma podobnih bioloških zdravilih.

Kako pridobivamo sodobna biološka zdravila

Zdravila, pridobljena iz živih organizmov, so včasih pridobivali z izolacijo iz živali ali rastlin ali pa s klasično biotehnologijo, s katero pridobivamo npr. antibiotike. Sodobna biološka zdravila pa so pridobljena s pomočjo rekombinantne tehnologije DNK.

Pri tem biotehnoškem postopku najprej izoliramo gen, ki je v našem telesu zadolžen za proizvodnjo želene snovi, npr. inzulina ali ravnega hormona. Ta gen nato

vstavimo v gostiteljsko celico, ki je s tem dobila navodila, kakšne snovi naj proizvede. Celice nato v velikih posodah hranimo, da se delijo in množijo, na koncu pa s čiščenjem in izolacijo pridobimo čisto beljakovino, ki je končni proizvod – biološko zdravilo. Celotni postopek je računalniško voden in poteka v strogo določenih in nadzorovanih pogojih, v povsem sterilnem okolju, kajti že ena sama bakterija, ki bi prišla do gostiteljskih celic, bi jih uničila. Poleg tega so celice zelo občutljive na spremembe v okolju, na primer temperature in kislosti.

Razlike med »običajnim« in biološkim zdravilom

Postopek pridobivanja biološkega zdravila je veliko zahtevnejši od sintetiziranja kemičnih zdravil, slednji je precej krajši, saj traja nekaj dni, za eno serijo biološkega zdravila pa potrebujemo tedne ali mesece. Poleg tega je treba skrbno nadzorovati več spremenljivk v okolju, tudi kontrol kakovosti je pri prvih okrog 50, pri drugih pa okrog 250, torej kar petkrat več. Ker so biološka zdravila slabo obstojna in občutljiva beljakovine in ker bi jih v želodcu razgradili kot vsako drugo beljakovino v hrani, jih bolniki prejmejo z injekcijo v veno ali v podkožje, kemična zdravila pa lahko jemljemo v obliki tablet. Kompleksnost izdelave bi lahko primerjali z izdelavo kolesa na eni in izdelavo avtomobila ali celo manjšega letala na drugi strani. Podobno razmerje velja tudi za velikost in težo molekule: tako je na primer molekula aspirina sestavljena iz 21 atomov, inzulin jih ima približno štiridesetkrat več, eno monoklonsko protitelo pa tisočkrat več, preko 20 tisoč atomov, ki so med seboj povezani v vijačnice ter tvorijo kompleksno in občutljivo tridimenzionalno molekulo.



Kako delujejo biološka zdravila

Sodobna biološka zdravila med drugim lahko zdravijo ali zelo omilijo simptome rakavih bolezni, kroničnih vnetnih bolezni (npr. revmatoidnega artritisa, luskavice ipd.), presnovnih bolezni (npr. sladkorne bolezni); mišično-živčnih bolezni, motenj v rasti, pomagajo pa tudi pri presaditvi organov. Njihova učinkovitost izhaja iz dejstva, da so našemu telesu navadno zelo domača in v veliko pomoč, ker so jih naredile žive celice, lahko pa jih telo prepozna tudi kot tujek, ki izzove naš imunski sistem, ta pa zato zdravilo uniči. Tak odziv imenujemo imunogenost, kar je posebnost bioloških zdravil, in tudi zato so zahteve pri spremljanju in poročanju neželenih učinkov drugačne in bolj stroge. Med drugim se pri poročanju zahtevajo podatki o zaščitenem imenu, proizvajalcu in seriji originalnega ali podobnega biološkega zdravila.

Podobna biološka zdravila

Ker je zdravilo, ki ga proizvajalec pridobiva iz določene vrste gostiteljskih celic po točno določenem postopku edinstvena beljakovina, jo je nemogoče povsem kopirati. Popolno posnemanje zdravilne učinkovine je mogoče pri kemičnih sinteznih zdravilih, zato pri njih lahko govorimo o generičnih zdravilih. Pri posnemanju bioloških zdravil pa proizvajalci v celice sicer vstavijo enak gen (lahko bi rekli enak »program«), a zaradi kompleksnega postopka in razlik v pogojih ne govorimo o generičnih, temveč o podobnih bioloških zdravilih. Podobno biološko zdravilo je torej podobno in ne enako originalnemu oziroma referenčnemu biološkemu zdravilu. Zato za odobritev podobnega biološkega zdravila ne zadošča le dokazana bioekvivalenca kot pri generičnih zdravilih, ampak mora proizvajalec podobnega biološkega zdravila opraviti tudi klinične študije, s katerimi dokaže varnost in učinkovi-

tost zdravila. Evropska agencija za zdravila (EMA) je sicer določila smernice glede teh zahtev, a pri obravnavi vlog za registracijo kljub temu odloča od primera do primera.

Podobna biološka zdravila že prihajajo na trg in vse več jih bo na voljo bolnikom. Pri tem pa ostaja nekaj odprtih vprašanj za razpravo med stroko in regulatornimi organi. EMA se je odločila, da je ekstrapolacija indikacije pri bioloških zdravilih sprejemljiva. To pomeni, da so biološkemu zdravilu, ki s kliničnimi študijami dokaže ustrezno varnost in učinkovitost za eno indikacijo, priznane tudi vse ostale indikacije, ki so odobrene originalnemu, referenčnemu zdravilu.

Vprašanje poimenovanja in označevanja je izrednega pomena za transparentnost in sledljivost zdravila, da torej bolnik točno ve, katero zdravilo prejema in da se morebitne neželene učinke lahko poveže s točno določenim zdravilom, proizvajalcem in serijo. EMA zato podpira predpisovanje zdravil s tržnim in ne nelastniškim imenom. Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke se je odločila tudi, da podobna biološka zdravila niso primerna za sistem medsebojne zamenljivosti. Farmacevt v lekarni tako biološkega zdravila tudi ne more zamenjati za drugo z isto učinkovino, kakor to lahko stori pri generičnih zdravilih, ki so na listi medsebojno zamenljivih zdravil.

Biološka zdravila predstavljajo novo generacijo zdravil, ki so prinesla velik napredek in nov način zdravljenja številnih do nedavno neozdravljivih bolezni, a so obenem tudi področje, ki ga znanost šele dobro spoznava. Zato je, tudi ob prihodu podobnih bioloških zdravil, informiranost bolnikov ključnega pomena za uspešnost zdravljenja in napredek sodobne medicine.

Mednarodni forum znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb, GIZ

MAJHNE MOLEKULE

Aspirin
21 atomov

Inzulin
Hormon
trebušne
slinavke
51 aminokislin
788 atomov

Somatropin
Človeški
rastni
hormon
191 aminokislin

IgG I protitelo
Npr. monoklonsko
protitelo
> 1.000 aminokislin
> 20.000 atomov

Mojca Prelesnik, informacijska pooblaščenka



Mojca Prelesnik Foto: osebni arhiv

Mojca Prelesnik je pravnica. Svojo kariero je začela kot odvetnica, bila je namestnica informacijske pooblaščenke in kar šest let generalna sekretarka Državnega zbora. Lani jo je po odhodu Nataše Pirc Musar z mesta informacijske pooblaščenke za to nalogo brez razpisa izbral predsednik države Borut Pahor. Je avtorica strokovnih člankov in soavtorica knjig s področja dostopa do informacij javnega značaja, varstva zasebnosti in osebnih podatkov. Z njo smo se pogovarjali o pasteh pri zbiranju osebnih podatkov članov društev.

Kaj je osebni podatek?

To je zelo širok pojem, saj pomeni katerokoli informacijo, ki se nanaša na posameznika, to je na določeno ali že samo določljivo fizično osebo.

Na kaj morajo biti društva pri zbiranju osebnih podatkov o svojih članih posebej pozorna?

Katere podatke lahko brez težav poberejo od članov in pri katerih velja več previdnosti?

Društva morajo biti posebej pozorna na to, da o svojih članih zbirajo res samo tiste osebne podatke, ki so potrebni in primerni za potrebe delovanja društva. Katere osebne podatke društva zbirajo, je odvisno od namena, ciljev in sploh načina delovanja. Za večino društev bi praviloma moralo zadostovati, da od svojih članov pridobijo le osnovne identifikacijske podatke, torej osebno ime, naslov bivališča in datum rojstva ter kontaktne podatke, kot so številka telefona in naslov elektronske pošte. Več osebnih podatkov naj bi društva od svojih članov zbirala le takrat, kadar je to res potrebno za namene delovanja in uresničevanja njihovih ciljev. To še zlasti velja za zbiranje občutljivih osebnih podatkov, kamor spadajo podatki o rasnem, narodnem ali narodnostnem poreklu, političnem, verskem ali filozofskem prepričanju, članstvu v sindikatu, zdravstvenem stanju, spolnem življenju ter podatki o vpisu v kazenske ali prekrškovne evidence ali o njihovem izbrisu.

Ali morajo ob včlanitvi oziroma podpisu pristopne izjave svoje člane pisno ali ustno opozoriti, katere podatke zbirajo, s kakšnim namenom in kaj bodo z njimi počeli?

Prav vsak upravitelj osebnih podatkov, torej tudi društvo, mora posamezniku ob zbiranju osebnih podatkov sporočiti najmanj informacije o upravitelju osebnih podatkov in namenu obdelave teh podatkov. Če pa se bodo osebni podatki posredovali tudi drugim uporabnikom in v primeru, ko je glede na posebne okoliščine zbiranja to potrebno, mora posameznik dobiti informacije o teh uporabnikih, ali je zbiranje obvezno ali prostovoljno, in o možnih posledicah, če podatkov ne bo posređoval. Posameznik je upravičen tudi do informacije o pravici do vpogleda, prepisa, kopiranja, dopolnitve, popravka, blokiranja in izbrisa svojih osebnih podatkov.

Za kaj lahko podatke uporabljajo? Jih lahko obdelujejo, sortirajo, razvrščajo?

Osebni podatki se lahko obdelujejo le za določene in zakonite namene. Obdelava pa pomeni kakršnokoli rokovanje s podatkom, tudi če se vanj samo vpogleda. Obdelovanje osebnih podatkov torej pomeni tudi njihovo zbiranje, shranjevanje, uporabo, pregledovanje, urejanje, sporočanje in podobno. Kot določeni in zakoniti nameni se štejejo nameni, ki jih določa zakon ali pa so zaobjeti v posameznikovi privolitvi. V tem drugem primeru se mora posameznika predhodno na ustrezen način seznaniti z namenom obdelave njegovih osebnih podatkov. Za društva na splošno velja, da lahko osebne podatke svojih članov praviloma uporabljajo le za namene oziroma potrebe delovanja društva.

Kaj pa velja za hranjenje teh podatkov – jih mora društvo na kakšen poseben način hraniti, varovati?

Osebne podatke je pri shranjevanju potrebno varovati z vsemi potrebnimi ukrepi, s katerimi se preprečuje njihova nepooblaščenca obdelava oziroma dostop do njih. Ključno je tudi zagotavljanje tako imenovane sledljivosti obdelave, to je, da se omogoči kasnejše ugotavljanje, kdaj so bili posamezni osebni podatki vneseni v zbirko in uporabljeni ali kako drugače obdelani, pa tudi kdo je to storil. Najmanj, kar mora društvo storiti v zvezi z zavarovanjem osebnih podatkov, je to, da papirne nosilce osebnih podatkov hrani v zaklenjenih prostorih in omarah, dostop do osebnih podatkov, ki se hranijo v elektronski obliki, pa zavaruje z ustreznim geslom.

Sme posameznik društvu zavrtni osebni podatek, denimo letnico rojstva, osebni telefon, naslov elektronske pošte?

Ker zakon ne določa nabora osebnih podatkov, ki jih društva lahko zbirajo, in društva zato osebne podatke zbirajo na podlagi posameznikove osebne privolitve, se lahko slednji vedno sam odloči, ali bo društvu svoje podatke posređoval ali pa bo to zavrnil in s tem sprejel tudi možne posledice takšne zavrtnitve - npr. da se ne bo mogel včlaniti v društvo ali pa ne bo mogel koristiti določenih ugodnosti, ki jih društvo nudi svojim članom. Posameznik se torej lahko vedno sam odloči, ali bo pogoje društva sprejel in svoje osebne podatke posređoval ali pa ne.

V društvih ima seveda nekaj vodstvenih članov vpogled v zbirko osebnih podatkov. Denimo, da Marijo zanima, koliko je Micka stara. Marija za Mickino starost pogleda v zbirko podatkov, potem pa to pove še Marjeti. Je to zloraba osebnih podatkov?

Društva lahko osebne podatke svojih članov obdelujejo prvenstveno za potrebe delovanja društva ter dodatno še za namene, ki so določeni v zakonu ali so razvidni iz posameznikove osebne privolitve. Vsaka uporaba osebnih podatkov, ki je v nasprotju s prej navedenimi nameni - sem spada tudi vpogled v osebne podatke zgolj iz radovednosti -, že lahko pomeni zlorabo osebnih podatkov in zato kršitev določb zakona o varstvu osebnih podatkov.

Društva bolnikov bi seveda rada zbirala tudi določene podatke o bolezni svojih članov. Je zbiranje občutljivih osebnih podatkov dovoljeno in v kakšnem obsegu?

Društvo lahko zbira in obdeluje tudi te občutljive osebne podatke svojih članov, a le, če so v to izrecno privolili. Ta privolitev mora biti praviloma pisna. Pri zbiranju občutljivih osebnih podatkov mora biti društvo še posebej previdno in še toliko bolj paziti, da jih zbira v čim bolj omejenem obsegu, potrebnem in primernem

glede na same zakonite namene zbiranja, predvsem pa paziti na njihovo ustrezno zavarovanje.

Društva so večkrat naprošena (od oglaševalcev, raznih podjetij, skupin ...), če lahko posredujejo določene podatke o svojih članih naprej. Je to dopustno? Kaj pa v primeru, če društvo za to zaprosijo raziskovalci ali študenti za znanstveno-raziskovalne namene?

Društvo lahko raznim oglaševalcem in drugim podobnim uporabnikom, ki osebne podatke uporabljajo za namene neposrednega trženja, podatke svojih članov posreduje le, če jih o tej nameri predhodno obvesti in si pred posredovanjem tudi pridobi njihovo pisno privolitev. To predhodno obvestilo pa mora vsebovati tudi informacijo o tem, katere podatke namerava posređovati, komu in za kakšen namen.

Različnim raziskovalcem in študentom pa lahko društvo za znanstveno-raziskovalne namene posreduje osebne podatke v anonimizirani obliki, v neanonimizirani obliki pa le, če je posameznik v to predhodno pisno privolil.

Nekatera društva ob rojstnih dnevih članom pošiljajo voščila, kar pomeni, da uporabljajo podatke o rojstnih dnevih članov. Je to lahko v kakšnem primeru sporno?

Takšna uporaba osebnih podatkov članov društva praviloma ni sporna, še zlasti ne takrat, ko je to določeno v internih aktih društva, pa tudi ne takrat, ko je to običajna praksa, kateri nihče od članov ne nasprotuje. Stroške pa je seveda v javnem sektorju.

Kdo nadzira pravilno uporabo osebnih podatkov in kateri so najpogostejši primeri kršitev varstva osebnih podatkov?

Pravilno uporabo osebnih podatkov bi morala v prvi vrsti nadzirati predstojnik oziroma zastopnik in nadzorni organ društva, inšpekcijski nadzor nad zakonitostjo obdelave osebnih podatkov pa opravlja informacijski pooblaščenec.

V primeru obdelave osebnih podatkov članov društev do kršitev najpogosteje prihaja zaradi neustreznega zavarovanja osebnih podatkov, pa tudi zaradi njihovega posredovanja nepooblaščenim osebam ali uporabe za nezakonite namene. Slednje v praksi največkrat pomeni nedopustno uporabo osebnih podatkov za neposredno trženje.

Zakon o varstvu osebnih podatkov je dokaj strikten – kaj pa v primeru, da je nekdo življenjsko ogrožen – smemo tedaj mimo teh pravil?

Da, za te življenjske situacije pa zakon daje posebno možnost: če je obdelava osebnih podatkov nujno potrebna za varovanje življenja ali telesa posameznika, se lahko njegovi osebni podatki obdelujejo ne glede na to, da za obdelavo teh podatkov ni druge zakonite pravne podlage.

Nataša Bucik Ozebek

Menopavza

Menopavza je pomembno krajše ali daljše obdobje v življenju vsake ženske. Nastopi takrat, ko reprodukcija ni več potrebna in se zaključi kar nekaj desetletij dolgo obdobje, ki ga vsaka ženska pozna kot mesečno perilo ali menstruacijo, ko gre za redno zorenje jajčec in izločanje hormonov v jajčnikih.

Menopavza nastopi tedaj, ko mine zadnja menstruacija in jajčnika dokončno prenehata delovati. To je možno ugotoviti le za nazaj, ko ženska ni imela menstruacije že dvanajst mesecev. Obdobje do začetka nastanka menopavze imenujemo klimakterij ali perimenopavza. Zanj je značilno usihanje hormonov, posledično pa šibkejša menstruacije ter zmanjšana plodnost.

Naravna menopavza lahko nastopi že po štiridesetemu letu, a v povprečju je njen čas po petdesetem letu starosti. O prezgodnji menopavzi govorimo, kadar se pojavi pred štiridesetim letom. Pred petinštiridesetim letom govorimo o zgodnji menopavzi. V Sloveniji je povprečna starost ob menopavzi oseminštirideset let. Ker je pričakovana življenjska doba žensk okoli osemdeset let, moramo skoraj tretjino življenja živeti s posledicami menopavze.

Določene posledice se pokažejo šele leta po zadnji menstruaciji. Do menopavze imajo ženski spolni hormoni (predvsem estrogen) v organizmu zaščitno delovanje. Po menopavzi pa naravne zaščite ni več. Pogosto se povišajo vrednosti holesterola in maščob v krvi, pospešeno se razvija ateroskleroza, zveča se verjetnost za nastanek srčno-žilnih obolenj in možganske kapi. Glavna presnovna simptoma sta zmanjšana mineralna gostota kosti in nastanek osteoporoze, ki prizadene več kot polovico žensk po menopavzi.

Osteoporoza velja za tiho bolezen, saj ne opazimo nobenih simptomov, dokler ni bolezen že v napredovani obliki. Običajno jo odkrijemo z merjenjem mineralne gostote kosti, prvi znak prisotnosti je zlom zapestja ali kolka. Pri četrtini sedemdesetletnih žensk je na rentgenskem posnetku hrbtenice videti zlom vretenca, kar je posledica osteoporoze.

Dejavniki tveganja, na katere ne moremo vplivati, so:

- ♦ ženski spol
- ♦ bela rasa
- ♦ drobna konstitucija
- ♦ zapozneta puberteta
- ♦ nekatere bolezni
- ♦ uživanje določenih zdravil

Za zdrave kosti lahko veliko naredimo sami, in sicer z uravnoteženo prehrano, bogato s kalcijem, in redno, a zmerno telesno aktivnostjo. Ne pretiravajmo z vnosom beljakovin (predvsem mesa), ker se te v telesu pretvorijo v kisline, ki jih nevtralizirata predvsem dva elementa – na-



trij in kalcij. Ko telo porabi zaloge natrija, črpa kalcij iz kosti. Pomemben je tudi vnos vitamina D, ki poskrbi, da se kalcij dovolj učinkovito naloži v kosti. Za dobro počutje so ugodna živila, ki vsebujejo rastlinske estrogene, t. i. fitoestrogene, in pripomorejo k hormonskemu ravnovesju. Najdemo jih v stročnicah, semenih, žitaricah, v sadju in zelenjavi. Največ jih pridobijo iz zrn navadne soje, cvetov in zeli črne detelje, lanenih semen ter iz cvetov navadnega hmelja.

Pomembno je, da začnemo čim bolj zgodaj v življenju obremenjevati kosti s telesno aktivnostjo. V devetdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je merjenje kostne gostote postalo dostopno širši populaciji, so bile opravljene številne študije o vplivu telesne aktivnosti na kostno gostoto pri ženskah v menopavznem obdobju. Pokazala se je učinkovitost vadbe, ki obremenjuje skelet z lastno težo, še posebno v kombinaciji z utežmi in poskoki. Fizična aktivnost ne spada v dieto, spada pa v način življenja, ki omogoča, da lažje dočakamo starost zdravi. Redna rekreacija je osnova zdravega načina življenja.

Ostanimo pokončne drže do konca svojih dni in ne pustimo, da nam kosti rahlja neaktivnost.

*Cveta Garantini,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi*

Chilaquiles

Čas priprave: 30 minut
Energijska vrednost: 805 kcal
Proteini: 28 g
Kalcij: 508 g
Vitamin D: 0,04 IU

Sestavine (za eno osebo):

- 3 koruzne tortilje (kupimo jih lahko v večini trgovin)
- 150 ml rastlinskega olja
- 200 g paradižnikov
- 50 g čili paprike (tradicionalno uporabljajo papriko jalapeno)
- 1-2 stroka česna
- sol
- 100 g svežega sira (v Mehiki uporabljajo tako imenovani queso fresco, mi ga lahko nadomestimo s svežim sirom, grškim feta sirom ali kozjim sirom)
- 30 g kisle smetane

Tokrat vam predstavljamo tradicionalno mehiško jed, ki jo Mehičani praviloma postrežejo za zajtrk. Osnovo tvorijo ocvrte koruzne tortilje, ki jih prelijejo z omako ter gratinirajo s sirom. Prvotni različici pogosto dodajo tudi kose kuhanega piščanca, na vrh položijo ocvrto jajce na oko, avokado, rdeči fižol ali potresejo s svežo čebulo. Jed smo uvrstili v naš izbor, ker je zelo bogata s kalcijem.



Priprava:

Razrežite tortilje na četrtine, da dobite trikotnike. V ponvi jih popecite na vročem olju, da postanejo hrustljave.

Papriko prerežite in iz nje očistite semena, nato jo skupaj s paradižnikom prevrte. Paradižnike, papriko in česen spsirajte v mešalniku v omako. Mešnico solite po okusu.

Popečene tortilje naložite v posodo, ki jo boste lahko dali v pečico. Prelijte jih s paradižnikovo omako, na vrh dodajte kiso smetano in potresite z zdrobljenim sirom. Vse skupaj položite v pečico in na približno 150 stopinjah Celzija pecite toliko časa, dokler se sir ne začne topiti.

Trikotniki s skuto in špinačo

Čas priprave: 30 minut
Energijska vrednost: 419 kcal
Proteini: 15 g
Kalcij: 281 g
Vitamin D: 0,23 IU

Sestavine (za 4 osebe):

- 300 g špinače (blansirane in dobro odcejene)
- 1/2 paketa vlečenega testa
- 300 g skute
- 1/2 žličke sveže naribanega muškatnega oreščka
- 30 g morske soli
- sveže mlet črni poper
- 45 g bazilike (sesekljane)
- 20 g stopljenega masla
- 2 žlički popečenih pinjol
- 2 žlički sezamovih semen
- 2 žlički rozin

To jed je za bolnike z osteoporozo pripravil svetovno znani kuhar Luke Mangin. Trikotnike lahko ponudimo za predjed, glavno jed ali kot prigrizek.

Priprava:

Segrejte pečico na 180 stopinj Celzija. Ožemite špinačo, da bo čim bolj suha, in jo zmešajte skupaj s skuto in sesekljanimi zelišči. S konico močnejšega noža zdobite popečene pinjole, razrežite rozine in vse skupaj z muškatnim oreščkom vmešajte v maso iz špinače in skute. Solite in poprajte po okusu.

Vzemite tri liste vlečenega testa, zložite jih enega na drugega in jih razrežite na kvadrate. Na eno polovico vsakega trislojnega kvadrata položite nekaj pripravljene mase, na zunanjem robu pa kvadrate pomažite s stopljenim maslom. Nato nadevano polovico kvadrata zavijte čez nadevano stran, da dobite trikotnike. Trikotnike tudi po vrhu pomažite s stopljenim maslom in jih potresite s sezamovimi semeni. Pecite jih v pečici, dokler ne dobijo zlato rumene barve. Ponavadi zadostuje že 5 minut.



Recepta sta povzeta od Mednarodne fundacije za osteoporozo – IOF.

Delimo zgodbe

Tokrat prilogo Sončnice posvečamo osebnim zgodbam bolnic in bolnikov z osteoporozo. V zadnjih letih smo jih na naših straneh predstavili že lepo število, zaupala sta vam jo tudi dva moška kolega. Vsaka življenjska zgodba vas je nagovorila po svoje: nekatere s primeri dobre prakse, nekatere pa tudi s primeri napačnih odločitev.

Kakšen je pomen deljenja zgodb? Ene nas tolažijo, da nismo sami in osamljeni s tovrstnim problemom, druge nas opogumljajo, da je kljub bolezni mogoče živeti polno in kakovostno življenje. Se še spomnite Francke Šavs iz Kranja, ki je za rojstni dan letela s padalom? Ena takšnih železnih (pa čeprav v resnici krhkih) kosti je tudi tokratna gostja Magda Rajer, ki pri 94 letih še vedno vozi avto. Ene nam dajejo upanje, da se kronična bolezen lahko ustavi ali vsaj upočasni, in upanje je močno zdravilo, to vemo.

Druge nas spomnijo, da obstaja več vrst zdravil in da so tudi načini njihovega jemanja različni. Nekaterim bolj ugaja en, drugim drug pristop. Tudi tokratne zgodbe pričajo o tem. Tretje pa nas opomnijo, kje naj ne delamo napak. Zgodba Nade Superine iz prejšnje Sončnice je imela velik odziv. Nada je v strahu pred stranskimi učinki zavrnila zdravljenje, nato pa zlomljenih reber ostala ujeta v steznik. Zgodba je bila v razmislek in v poduk, da se z zdravjem in opozorili ne gre igrati. Spet druge zgodbe potrjujejo, da je osteoporozo tiha bolezen, ki ne boli in ne opozarja nase. Večina bolnic je pripovedovala, da so jih izvidi prvih meritev mineralne kostne gostote presenetili. Večina jih bolezni ni niti slutila, kaj šele pričakovala. Prav zato so vaše zgodbe pomembne tudi za vse tiste, ki osteoporozo (še) nimajo.

Deljenje življenjskih zgodb bolnikov ima predvsem pri težjih boleznih velik pomen. So nekakšna terapevtska pomoč pri zdravljenju tako za pripovedovalce kot poslušalce ali bralce. Nadgradnja deljenja teh zgodb so skupine za samopomoč, v katerih lahko izmenjamo

izkušnje in iščemo rešitve svojih težav s pomočjo oseb, ki imajo podobne probleme. Naša Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije takšne skupine sicer nima, se pa v vaših društvih zagotovo najde prostor tudi za pogovor in pomoč med bolniki. Antropolog prof. dr. Jože Ramovš je namreč prepričan, da so skupine za samopomoč dober pripomoček za večjo učinkovitost zdravstvene, socialne in psihične kurative in rehabilitacije, obenem pa tudi ena najboljših metod sodobne zdravstvene preventive.

Da, naj se sliši še tako nemogoče, a tudi deljenje zgodb je pomemben del zdravljenja. Do zdravnika oziroma drugega strokovnjaka bolnik ne more vsak dan in ob vsakem dvomu, tudi obravnava zdravnikov specialistov človeku ponudi le del usmerjene pomoči. Težko boste obremenjenemu zdravniku pripovedovali o svojih vnukih in paleti svojih čustvenih stanj, se boste pa tovariško o tem lahko pogovorili in tudi razjokali med sebi podobnimi. Včasih deljenje zgodb ni enostavno, z njim odstiramo koščke sebe, razgaljamo svoje življenje široki javnosti. Hvaležni smo vsem bolnicam, ki so se odločile in dovolile objaviti svojo zgodbo. Ni pa seveda potrebno, da so vaše zgodbe ravno zapisane; še vedno največ šteje osebni stik, zato si jih pripovedujte v društvih, na izletih, po telovadbi. Delite mnenja in izkušnje, delite dobro in slabo.

Nataša Bucik Ozebek



Martina Burger, aktivna Novomeščanka

Martino sem na prvoaprilsko dopoldne zmotila ob čiščenju oken. Hitro sva ugotovili, da jo bo delo počakalo, pa sva si vzeli čas za klepet. Že Vida, ki v Društvu za osteoporozo Dolenjske vodi telovadbo in skrbi še za marsikaj, mi je povedala, da je Martina zelo aktivna in veliko na svežem zraku. Martina to brž potrdi. „Če pogledam nazaj, je bilo moje življenje vedno zelo aktivno in pestro. Veliko sem se in se še gibljem v naravi. Nekoč s kolesom, smučmi, ob gobarjenju, danes pa peš. Tudi delo mi nikoli ni bilo tuje. Veliko sem pomagala pri gradnji naše družinske hiše, se pa danes zavedam, da mi je to bržkone prej škodilo kakor koristilo,“ pripoveduje Novomeščanka.

Doma je iz okoliške vasi, v mesto jo je pripeljala služba, obdržala pa družina. Že kot otroku so ji dejali, da ima šibke kosti, o tem pa je resneje začela razmišljati šele, ko je po petdesetem letu odšla v pokoj. Tudi po nasvetu prijateljic se je odločila za meritev mineralne kostne gostote in ta je na njeno veliko presenečenje pokazala na močno osteoporozo. „Takoj sem začela s hormonskim zdravljenjem.



Martina Burger na letnem zboru članov Društva za osteoporozo Dolenjske Foto Vida Mamilovič

Na vsako leto in pol sem hodila na kontrolne preglede in stanje se je na začetku zelo dobro popravljalo, nato pa na eni točki obstalo. Ni šlo ne naprej ne nazaj, kljub vsemu pa so bile vrednosti sprejemljive tudi za zdravnika in odločil se je, da z aktivnim zdravljenjem preneham, seveda pa ob tem ne opustim jemanja vitamina D, magnezija in hrane, bogate s kalcijem,“ razloži. Tega se tudi zares drži. Na mizi ima vedno oreščke, pomaga si s prehranskimi dopolnili. Ker je vegetarijanka, živalske beljakovine nadomešča z rastlinskimi proteini. A najbolj od vsega prisega na telovadbo. „To pa le poudarite, da mi je najbolj pomagala telovadba pri gospe Vidi Mamilovič. Razgiba nas od glave do pet, res sem zadovoljna s to telovadbo, gospa Vida pa je krasna ženska,“ se razgovori Martina.

Prav telovadba ji pomaga, da ostaja pri svojih 75 letih zelo vitalna in v dobri formi. Ponosna je na svojo kondicijo. Danes se rada povzpne na katerega od bližnjih hribov, še ne dolgo tega pa je skupaj z ljubitelji gora v društvu upokojencev osvajala tudi visokogorje. V planinski knjižici ima dvakrat zabeležen Triglav, prečesala je Julijske Alpe, Karavanke ...

No ja, ni samo telovadba, ki jo drži v akciji. K pravi mladostni formi ji pomagata tudi vnuka, gimnazijka in osnovnošolec. Med tednom ju razvaža na njune interesne dejavnosti. „Tako sem vedno v stiku z vnukoma, kar se mi zdi za eno pravo babištvo zelo pomembno,“ pristavi. Brez avta seveda ne bi bilo nič, zato si Martina življenja brez njega ne predstavlja. Brž pristavi, da ta ni pomemben samo zato, da razbremeni otroke in razvaža vnuke, temveč tudi zanjo, da ostaja v stiku s svetom. Kolikor ji čas dopušča, se udeležuje tudi društvenih dejavnosti.



Martina na telovadbi Foto Vida Mamilovič

Nataša Bucik Ozebek

Hilda Ozvaldič, kulturnica iz Rogatca



Hilda Ozvaldič (na sliki skrajno levo v rdeči obleki) je vodja Ljudskih pevkv Rogatec. Foto: Janez Eržen

Hilda Ozvaldič bo letošnjega maja dopolnila 77 pomladi. Pred petimi leti jo je začel boleti levi kolk in izkazalo se je, da je za to kriva osteoporoza. Dobro leto se zdravi z biološkim zdravilom prolia, ki si ga pod kožo vbrizga kar sama. Baterije pa si polni z aktivnim društvenim življenjem.

Najprej sva poklepetali o njenem življenju. Doma je iz Rogatca, kraja, ki je tudi sedež občine neposredno ob slovensko-hrvaški meji. Kot mlado dekle si je zelo želela na učiteljske, pa ji je mama branila. Za učitelje tedaj po drugi svetovni vojni niso bili lepi časi. Pustila se je prepričati in odšla na ekonomsko šolo, a tam zdržala vsega tri mesece. „Raje kot da bi se mučila z nečim, kar ni bilo pisano na mojo kožo, sem se vrnila domov na očetovo posestvo in delala na kmetiji,“ pripoveduje Hilda. Obdelovala je vinograde in njive, mami je pomagala pri šivanju, nato je prišel čas za družino. Kasneje je čuvala otroke iz soseščine, kmalu za njimi so prišli na vrsto njeni trije vnuki. Dva fanta in punca, ki so do danes že zrasli v pravnika, medicina in študentko psihologije. Hilda pritrdi mojemu razmišljanju, da smo ženske očitno rojene, da nenehno za nekoga skrbimo. „Saj drugače bi pa verjetno zbolele,“ me dopolni.

Levi kolk tik pred zlomom

Z osteoporozo se je srečala pred petimi leti. Bolečine v levem kolku so jo pripeljale k zdravnici in ko je to omenila še svoji ginekologinji v Celju, je slednja hitro posumila na tiho bolezen kosti. Pregled z DXA aparatom je pokazal,

da je njen levi kolk tik pred zlomom. Z zdravljenjem je začela takoj, a zdravil (v obliki praška in tablet) ni najbolje prenašala, povzročala so ji želodčne in prebavne težave. Zdravnica ji je zato predpisala biološko zdravilo prolia, ki krepí kosti in zmanjša verjetnost zlomov. Vsake pol leta si ga pod kožo vbrizga kar sama. „To je čisto enostavno. Nikamor mi ni potrebno hoditi, nobenega čakanja ni nikjer, nobenih poti. Le z receptom grem po zdravilo v lekarno in potem si ga doma sama vbrizgam. Tega sem namreč vajena, saj sem že svoji teti, sladkorni bolnici, dajala inzulin,“ pove. Izpostavi še eno prednost takšnega jemanja: „Ker ga jemlješ le dvakrat na leto, vmes lahko malce pozabiš na bolezen. Vsakodnevne tablete te ne opominjajo nanjo in kar nekoliko bolj brezskrbno živiš.“ Zadovoljna je tudi, ker ji to najsodobnejše zdravilo ne povzroča nobenih stranskih težav. Osteoporoznih zlomov doslej ni utrpela, sta pa nastradali že obe njeni kolena. Eno ji je počilo, ko jo je zbil avto, drugo pa ob nesrečnem padcu.

Pri prehrani ima klicaj napisan že od mladosti. Zaradi drobne postave in težkega dela se ji je ponizala desna ledvica in le dobremu zdravniku se lahko zahvali, da jo je obdržala. „Ne jem svinjine, pečenk ni na mojem jedilniku. Poslušam svoje telo, nasploh pa se držim navodil zdravnikov. Če mi kaj odsvetujejo, to tudi upoštevam,“ pravi. Š športom se ne ukvarja, izdajajo jo namreč noge. Za razgibavanje pa poskrbi ob dopoldnevih, ko se zadržuje na svojem vrtu in zelenici ob hiši. Po kosilu pa si vendarle rada privoščí tudi nekaj počitka.

Skrbi za ohranjanje dediščine

Sicer pa Hilda ni od muh. Življenje si je popestrila z bogatim društvenim delovanjem. Več desetletij je pela v cerkvenem pevskem zboru, v Rogatcu vodi izjemno priznane ljudske pevke, ki pojejo na proslavah in srečanjih ljudskih pevcev in tako ohranjajo tovrstno ljudsko bogastvo. Pozimi igrajo igre iz kmečkega življenja, napisane po pripovedih njihovih babic in dedkov. Izdale so že več zgoščenk in kamorkoli gredo, jih povsod zelo lepo sprejmejo. Tako so dobre in prizadevne, da so se na tekmovanjih Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti že večkrat prebile v sam vrh slovenskih ljudskih pevcev. Lani so bile izbrane med prvih deset najboljših skupin v Sloveniji. Poleg tega se Hilda (če le zmore) vsak dan udeleži jutranje maše, kjer tudi zapojejo. „Nato pa se vsi skupaj z župnikom vred odpravimo na trg na kavico,“ pripoveduje o lepih jutrih.

Poleg petja goji tudi ljubezen do igre. Spisala je že blizu deset iger, za katere je snov prav tako poiskala v pripovedih prednikov. Predlani so v Kulturnem društvu Ljudske pevke Rogatec pod njeno režijsko taktirko odigrali igro Oj ta ljubezen. „Občinstvo nas je zelo dobro sprejelo,“ se skromno pohvali. Pravkar se poigrava s priredbo Namišljenega bolnika slavnega francoskega pisatelja Moliera, ki ga bodo zaigrali v njihovem društvu. „Če bi bil Moliere še živ in bi videl to priredbo, bi bila verjetno kaznovana,“ se posmeje. Tako močno jo je namreč priredila.

V društvu radi pokažejo tudi, kako so živeli naši predniki. Večkrat se prelevijo v vlogo peric in prikažejo pranje na roke ob potokih. So stalni gostje različnih šol, pred-

vsem pa domačega Muzeja na prostem Rogatec. Skupaj z muzejem so pripravili že več projektov, najodmevnejši je zagotovo vsakoletni »Likof na tabrhu«, kjer ob kmečkih opravilih prepevajo ljudske pesmi in skozi igro pokažejo življenje na kmetih.

Dobitnica občinskega priznanja

Ljudski običaji in njihovo ohranjanje so njena velika ljubezen, ki ji je bila položena že v zibelko. „Mama je bila doma z Donačke Gore. Imela je pet bratov, ki so bili vsi izjemni pevci in igralci. Ob nedeljah, ko smo prihajali k njim na obisk, se je pri hiši vedno pelo in velikokrat so strici tudi kaj zaigrali. Kot otrok sem jih občudovala odprtih ust,“ se spominja. Danes sama to prenaša naprej in njen trud tudi ni ostal neopažen. Leta 2009 je za svoja prizadevanja dobila priznanje Občine Rogatec.

„Ne morem biti pri miru. Moji imajo vsak svoje obveznosti, pa si moram sama kaj poiskati, da je življenje prijetnejše.“ Nasploh pa se ji zdi, da je društveno življenje krepčilo za starejše ljudi. Le v društvo bolnikov z osteoporozo (še) ni včlanjena, saj v njeni bližini ne deluje nobeno.

To je Hildina zgodba o bolezni in o radostih življenja. Tudi sama rada prebira zgodbe bolnikov. „Včasih misliš, kako si ubog, potem pa vidiš, da drugi še bolj trpijo. Vidiš tudi, kako si pomagajo v boju z boleznijo in se lahko od njih kaj naučiš. Takšne zgodbe mi vedno dajejo moč,“ še doda prijetna sogovornica.

Nataša Bucik Ozebek



Magda Rajer Kočar: Štajerka na Primorskem

MAGDA RAJER KOČAR. Letnik 1921. Devet desetletij in še nekaj let poleg, a bistrega uma, okretna in živahna gospa, ki ne umanjka na dnevih zdravja novogoriškega osteološkega društva. Novembra 2014 sva se kar v bazenu hotela Talaso v Strunjanu, medtem ko je še kar plavala, dogovorili za tale pogovor. Za Sončnico. Za spodbudo bolnicam. Za zgled nam, ki mlajše tarnamo in se vnaprej bojimo tegob visokih let. Seveda je hotela, da jo tikam. A ni šlo. Ni šlo iz velikega spoštovanja do gospe, ki sem jo na Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije spoznala tam okoli leta 2003 in z zanimanjem prisluhnila njenim tehtnim mislim.

Magda, kolegice iz vašega društva so ponosne na vas, pravijo, da ste njihov zaščitni znak. Vašo življenjsko zgodbo bi radi prebrali v Sončnici. Kaj bi nam zaupali o sebi?

Rojena sem bila v Zrečah v času Kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev. V času mojega življenja se je menjalo kar nekaj držav. Osnovno šolo sem obiskovala v Mozirju, državno trgovsko šolo v Celju v Kraljevini Jugoslaviji, v FLRJ sem po 2. svetovni vojni opravila še dva letnika, da sem šla lahko na višjo komercialno šolo v Maribor. Potem pa sem delala v različnih službah v prejšnji skupni državi, ki se je nazadnje imenovala SFRJ, in dočakala samostojno Republiko Slovenijo, v kateri uživam blagodatni upokojenjskega stanu. Moja sestra se je poročila v Novo Gorico, a je mlada umrla. Svak me je prosil, naj mu pridem pomagat. Pa sem šla in kasneje postala mama nečakom, zdaj pa sem babica in že kar sedemkrat prababica, čakam osmega pravnuka.

Kaj pa vaša osteoporozo? Vem, da ste prav vi ustanovili osteološko društvo v Novi Gorici.

To je zgodba. Na pregledu v šempetrski bolnišnici so ugotovili, da imam osteoporozo. V Ljubljani je že bilo društvo osteopozoznih bolnikov, za katerega je dala pobudo dr. Andreja Kocjančič. In prav ona je svetovala, naj naredimo kaj takega tudi v Novi Gorici. Da naj se jaz zmenim z dr. Jugovo. In tako sem se v decembru 1997 lotila te naloge. Prav nič nisem vedela, kako se to naredi, saj v življenju nisem počela kaj podobnega. Pa sem si rekla: bo že nekako. Objavili smo, da ustanovljamo društvo, dr. Jugova je obveščala še po svoji strani in na ustanovnem zboru se nas je zbralo 35 žensk. Otepala sem se, da bi bila predsednica, no, potem sem društvo vodila osem let. Sem pa vesela, da je goriško društvo še vedno zelo uspešno in močno.

Kolesarite še? Slišim, da tudi avto še vedno vozite.

Kolesarim ne več. Pred tremi leti me je prizadela lažja možganska kap, zato bi bil prevelik izziv usode, da bi še šla



Magda Rajer Kočar Foto Norma Bizjak

na kolo. Saj veste, ravnotežje ... Ne bojim se drugega, kot da bi naredila težave svojcem, če bi padla. Avto je pa druga zgodba. Imam ga zelo rada in voznica sem že od leta 1952. Voziti je zame eno samo veselje.

Bi zaupali bralcem Sončnice tisto hudomušno anekdoto z zdravniškega pregleda za podaljšanje voznškega dovoljenja?

Ah, ne! To ni za objavo! Če pa že vztrajaš, bom povedala.

Starejši vozniki moramo vsake toliko časa opraviti zdravniški pregled, da presodijo, kakšne so še naše sposobnosti, potem nam podaljšajo voznško dovoljenje. Tako sem na zadnjem pregledu prišla v ambulanto in povabila zdravnika na vožnjo z menoj. Začudil se je, kaj je zdaj to, pa sem mu rekla: »Vabim vas, da greste z mano na poskusno vožnjo, da boste videli, kakšna voznica sem, in mi mirne vesti dali potrdilo, da lahko še vozim!«

No, zdravnik se peljat ni šel, voznško pa so mi podaljšali do leta 2016. Ampak samo za kratke relacije, na območju občinskih meja se lahko vozim. Do Šempetra, Solkana, v Staro Gorico ... To pa je tudi dovolj, kam dlje me moji niti ne bi pustili.

Kaj pa novodobna krožišča, na teh se starejši vozniki včasih težje znajdemo?

Meni niso problem, kje pa! Saj da se pripeljem iz mesta do svojega doma, moram nujno skozi krožišče. Tega sem navajena.

Vrt še obdelujete?

Od lani ne več. Križ me izdaja. Enkrat me je stisnilo pri pletju, tako predinfarktno stanje je bilo, pa sem si rekla: »Punca, bodi pametna in pusti delo na vrtu vnukinji.« Pomagam že še malo, nič pa sklanjanja. Se pazim. Takrat sem se sama odpeljala v ambulanto, zdravnik kar ni mogel verjeti, da je to res.

Kaj rečete, od kod vam taka čilost?

Bi rekla, da moram biti za to hvaležna svojemu neizmerno dobremu očetu. Bil je preprost človek iz revne družine, viničarski otrok iz Šmarij pri Jelšah. Od tam je peš hodil v Celje v šolo, učil se je ob sveči, potem je v Nemčiji končal žandarmerijsko šolo. Bil je vztrajen in vztrajnosti je učil tudi nas, otroke. Vzgajal nas je z lepo besedo, nikoli ni nobenega udaril. Zelo sem ga spoštovala, ker je živel delavno in častno. Tako sem se trudila iti skozi življenje tudi sama. Mislim, da mi je kar uspelo. Najbolj ponosna sem na otroke svoje sestre, ki sem jim bila kot mama; imajo me radi, spoštljivi so do mene.

Kako se počuti Štajerka na Primorskem? Kaj še počne Magda?

V Gorici sem bila izredno lepo sprejeta. Grem pa še vsako leto na Štajersko, na počitnice v Mozirje, kjer imam sestrčno. Takrat obiščem tudi muzej in knjižnico, tam imam znance. V mozirskem gasilskem domu visi velika slika starega očeta, letnik 1826, ki je bil ustanovitelj gasilske čete. Ko grem po Celju, pa ne srečam več vrstnikov, vsi so že odšli.

Ja, v Gorici se dobro počutim tudi zaradi osteološkega društva. V njem sem spoznala čudovite ženske. A pride čas, ko moraš kaj opustiti. Ko sem negovala bolnega moža, sem videla, da ne zmorem več vsega: društvo, družina, vrt ... Dobro je, če znaš presoditi, da ne zmoreš več, da se je treba umakniti z vodstvenega mesta, da se delo z novim vodstvom nadaljuje, preden se društvo sesuje. Grem pa še vedno zelo rada s članicami v Strunjan. Lani sem hodila še k jogi. Počasi pa je vsega manj. No, čas si krajšam zdaj tudi z reševanjem križank, z branjem. A to slednje vedno težje.



Magda Rajer Kočar Foto Nataša Bucik Ozebek

Aleksandra Gašperin:

»Magda je vzor vsem v društvu. Ponosni smo nanjo in po njej se zgledujemo. Odlikujejo jo vedrost, plemenitost, modrost. Njeno življenje je vredno vsega spoštovanja. Kapo dol!«

Ana Ašanin:

»Nam Magda veliko pomeni in ne nehamo se čuditi njeni izjemni bistrosti, občutku za pravičnost, še vedno živemu zanimanju za vse, kar se dogaja v društvu. Če bi ji ne nagajali sklepi, bi popolnoma pozabili, da je vendar več kot dvajset let pred nami.«

Magda, ostanite čili in nasvidenje prihodnjo jesen spet v Strunjanu.

Milena Jesenko

Marija Šek



Marija Šek Foto Silvestra Brodnjak

Marija Šek je doma iz Zasavcev, vasice blizu državne meje z Madžarsko oziroma blizu Miklavža pri Ormožu. Z 82 leti je ena najstarejših članic Društva za osteoporozo Ormož. Za osteoporozo se zdravi že več kot dve desetletji.

Marija je vse življenje preživela ob delu doma na kmetiji. Sedaj je že nekaj let vdova, a ji družbo delajo sin in njegova družina. Tudi hčeri se vračata domov in ko se vsi zberejo, jih je lepa skupina. Marija ima namreč sedem vnukinj, lani pa je dočakala tudi fanta: svojega prvega pravnuka. Ko se pogovarjava o otrocih, se spomni svoje mladosti. Otroštvo je preživela med drugo svetovno vojno. „Zadnje bitke druge svetovne vojne so se odvijale prav pri nas, živeli smo tako rekoč na fronti. Nemški oficirji so nas podili iz vasi, navadni vojaki pa so vendarle imeli nekaj srca in so nam pustili ostati. Saj pobijali niso, tudi hrane smo nekaj vendarle imeli, a strah je bil velik ...“ premolkne ob pripovedovanju. „Pravijo, da je danes hudo, a tako hudo vendarle ni. Ko sem šla po vojni v šolo, sem si iz ene rdeče krpe blaga sešila torbo. Današnji otroci si tega niti predstavljati ne morejo.“

Njena zgodba z osteoporozo se je najverjetneje začela že kmalu v devetdesetih letih ali celo prej. Tedaj je začela padati. Odšla je k zdravnici in ta ji je najprej predpisala zdravila za zniževanje visokega krvnega tlaka. Pa ni bilo nič bolje. Poskusili sta še z zdravili proti vrtoglavici, a Marijo je vendarle begalo, zakaj se ji to dogaja. Zdravnica jo je končno napotila na slikanje in posnetki njenih ramenskih kosti so pokazali na zelo krhek in preluknjan skelet. Njena hrbtenica je bila že vsa obrabljena in zvita. „Tedaj sploh še nisem vedela za meritve mineralne kostne gostote, nato pa sem v časopisu videla reklamo. Odšla sem na meritve v Ljubljano in seveda so mi povedali, da imam osteoporozo. Odtlej jemljem zdravila; le en vmesni premor sem imela,

ko se je napredovanje osteoporoze za nekaj časa ustavilo. Veliko zdravil sem v tem času zamenjala, sedaj jemljem enkrat tedensko tablete in vitamin D,“ pripoveduje. Ne ve natančno, kje se skrivajo vzroki za njeno osteoporozo, a neke je moralo iti nekaj narobe.

„Pa saj veste, kako je; s starostjo pridejo še druge težave,“ potoži. Vrtoglavica jo še vedno muči, zdravniki so ji priporočili operaciji srca in kolena. Marija se zaenkrat zanju še ni odločila, iz leta v leto je odločitev še težja. Še vedno se ji v rokah pojavljajo krči, čeprav dvakrat na dan pridno telovadi. Varuje se padcev in poskuša vsak dan preživeti čim bolj veselo. Da je prava ikona društva, nam zaupa tudi predsednica Društva za osteoporozo Ormož Marta Peršak.

Marija je članica društva že od njegovih zgodnjih začetkov. Zanj je slišala po radiu in se takoj včlanila. „Dobro vodstvo imamo, lepo se potrudijo za nas,“ pravi. Udeležuje se srečanj ob svetovnem dnevu osteoporoze. Prvič je bila pred skoraj desetletjem na Bledu. Zelo rada gre na morje, tudi letos se je – že sedmič zapovrstjo – prijavila za letovanje v Strunjanu. Rada ima družbo, zato se udeležuje društvenih dejavnosti. Oviri sta le prevoz, saj sama ne vozi, in njene boleče noge. Zato izbira izlete, kjer ni veliko hoje. Doma ne dela več dosti, v vrtu skrbi le za jagode.

Marija bi verjetno zase rekla, da je skromna ženska. Marta Peršak pa dodaja, da bi bili brez njihove Marije izleti, teden zdravja v Strunjanu in druga srečanja zelo pusti. „Imamo jo radi in jo spoštujemo, ker je zelo svetovljanska, veliko ve in pove o preteklosti, zna nam svetovati in res si zasluži pozornost z objavo njene zgodbe v Sončnici,“ je prepričana Marta.

Nataša Bucik Ozebek

Piknik v Žireh

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj, v katerem smo včlanjene samo ženske od Žirov, Škofje Loke, Kranja z okolico do Tržiča, organizira vsako leto ob koncu sezone piknik. Poleg telovadbe, ki jo vodijo fizioterapevtke, organizira društvo merjenje kostne gostote, predavanja, razne pohode, enkrat na mesec se peljemo na kopanje v obmorska kopališča. Organizacijo piknika prevzamejo vsako leto članice iz drugega kraja, letos* smo se za to zadolžile Žirovke. Priprave je vodila naša fizioterapevtka Irma Modrijan.

Tako je v torek, 3. junija, prišlo v Žiri več kot dvesto članic. S harmoniko in narodnimi nošami in seveda s prigrizkom pa pijačo smo jih sprejeli pred restavracijo Sklednik. Pozdravil nas je tudi župan Janez Žakelj. Predsednik turističnega društva Rok Klemenčič nam je predstavil Žiri, potem pa smo se po vnaprej določenih skupinah odpravile na pohode v različne smeri: prva pot je vodila iz Smrečja preko Svetih Treh Kraljev čez Opale in Goropeke; druga iz Breznice do kmetije Pr' Corn, potem mimo Žaklca in Pelehana (kjer so nas tudi pogostili) in preko Ledince nazaj v Žiri; tretja okrog Žirka, nato v muzej in na ogled vrta pri Kržišniku in še na razstavo čipk; četrta skupina pa je šla le na Ledinco, si ogledala cerkev, mimogrede žirovsko industrijo, potem še čipkarsko razstavo. Nekaj udeleženk pa je šlo le na ogled razstave in v tovarno obutve Alpino, kjer so jim pokazali del proizvodnje in ponudili možnost cenejšega nakupa čevljev. Po 13. uri nas je Sklednik po-



Ta fotografija pa je sveža! Tako lepo so se imele članice kranjskega društva na letošnji dan žena v Topolšici.

stregel z dobro enolončnico in pijačo. Po kosilu so vse s kratkim kulturnim programom razveselili otroci iz vrtca in osnovne šole pod vodstvom Neve Šink in Barbare Pernel, do pol šestih popoldne pa nas je zabavala skupina »Škafbend«, da smo se tudi, čeprav same ženske, malo zavrtle. Kot so povedale, so bile obiskovalke zelo zadovoljne z obiskom Žirov in tudi z organizacijo piknika. Streglo nam je tudi lepo vreme.

Marija Gantar,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

*Članek objavljamo nekoliko z zamudo, piknik je bil v Žireh namreč že lansko pomlad.

Moji sedmi spomladanski dnevi zdravja

Moji sedmi spomladanski dnevi zdravja z Društvom za preprečevanje osteoporoze Posavje so se zgodili letos zadnji teden v marcu. Že drugič v Radencih. Prvi štirje v Topolšici, nato skok v Lendavo in zdaj drugič v Radencih.

Prihod z dolenskih gričev med prekmurske ravnice je nekaj posebnega. Prostrane zorane njive, ob cestah vzorno urejene vasi, vinogradi, očarljiv pogled na Ptuj, Dornavo in že so tu Radenci. Zdraviliški turizem v majhnem kraju ob Muri s čudovito okolico. Ob prihodu prijazen sprejem s predstavitvijo zdravilišča, nastanitev in raziskovanje bližnje okolice.

Sprehajalna pot ob vrelcih me pripelje do Mure, reke z neštetimi rokavi, kakor se je spominjam iz Kranjčeve Povesti o dobrih ljudeh. Kar pričakujem, da bo od nekod prišla slepa Katica pa da bom slišala starega Koštrco, ki bo tiho zašepetal svoji Ani: »Ana, rad te imam.« Ampak to je bilo, danes je, kot vse in povsod, tudi svet ob Muri drugačen, manj skrivnosten. Občudujem izjemno rastlinje ob rokavih reke, planjave zdravilnega čemaža, srajčke, vetrnice, zlatice,

vijolice, iz daljave me spremlja žvrgolenje ptic, na mehki poti sledim smeri, ki jo kažejo kamni v obliki srca.

Program, ki so ga pripravili zdraviliški animatorji in naše društvo, nudi pestro celodnevno zaposlitev: jutranja telovadba v bazenu, razgibavanje v telovadnici, aerobika v vodi, fitnes, razvajanje v savni, nordijska hoja, odlično predavanje inženirke živilske tehnologije o zdravi prehrani, vtisi naše predsednice Milene s poti po Maroku, pitje zdravilne vode, obisk zanimive in res posebne gospe Luz, perujske Indijanke, ki si je ustvarila dom v bližini Radencev, nakupovanje drobnih daril in pošiljanje pozdravov prijateljem ...

In že je konec dnevov zdravja. Vse lepo hitro mine. Ostali bodo nepozabni vtisi na prijaznost osebja, na dobro hrano, na strokovno vodenje animacijskega programa, ki je prispeval k dobremu počutju. Naredili smo veliko za svoje zdravje. Še pridemo!

Ana Hočevar,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Na obisku v Novem mestu



Novo mesto je nastalo na okljuku reke Krke. Foto: arhiv občine Novo mesto

Staro mestno jedro Novega mesta je okrašeno s pletenicami iz zelenja. Zdi se, da diha z nekakšnim posebnim zanosom in ponosom. Kaj ne bi! Novomeščani namreč prav letos obeležujejo 650-letnico, kar je vojvoda Rudolf IV. Habsburški naselbini ob Krki podelil mestne pravice. Slavnostnih prireditev in dogodkov v sedmem največjem slovenskem mestu zato ne bo manjkalo. Slavju se bodo 17. oktobra s pripravo vseslovenske prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze pridružili tudi v Društvu za osteoporozo Dolenjske. Srečanje pripravljajo na slikovitem Otočcu in pričakujejo okrog 900 gostov. Če boste med njimi, vam bodo prizadevni članice in člani društva čare mesta s častitljivo zgodovino predstavili v živo, vsem bralcem pa jih takole za pokušino predstavljamo še v tokratni Sončnici. Ampak, saj veste: v živo je vse lepše!

Vseslovensko srečanje izziv ob jubileju

Najprej pa nekaj besed o gostiteljih, Društvu za osteoporozo Dolenjske, ki šteje 150 članov. Večino v njem, tako kot v drugih osteoporotičnih društvih, predstavljajo ženske. Predsednica društva je Dragica Derganc. Drugo leto bo na čelu karavane zaokrožila celo desetletje. A kot sama pravi, bi bilo brez izdatne podpore sodelavk Vide Mamilovič in Ivanke Horvat njeno delo mnogo težje. S članstvom pokrivajo Dolenjsko, predvsem Novo mesto z okolico, in Belo krajino. Društvo je 10-letnico obstoja praznovalo že lani, a so obeležje jubileja prenesli v letošnje leto. Malce so že praznovali konec marca na letnem zboru društva. „Na srečanju smo obudili spomine na prve začetke delovanja

društva, se spomnili ustanoviteljic ter zdravnice Marije Gazič, prve predsednice, ki je osteoporoznice vodila med letoma 2004 in 2006. V zahvalo smo ustanoviteljicam podelile nazive častnih članic,“ pove prizadevna in vsestranska članica društva Vida Mamilovič. Vodi telovadbo, skrbi za v fotoobjektiv ujete društvene trenutke, bralci Sončnice pa jo poznate tudi kot marljivo 'dopisnico'. Priznava, da je izvedba svetovnega dne zelo zahtevna po organizacijski,



V ospredju prva predsednica društva Marija Gazič, levo od nje pa sedanja predsednica Dragica Derganc. Foto: Vida Mamilovič



V Društvu za osteoporozo Dolenjske so 10-letnico delovanja proslavili na letošnjem občnem zboru. Foto: Vida Mamilovič

strokovni in finančni plati. V društvu so zato s pripravami začeli že v lanskem decembru. V priprave so vključene vse članice upravnega odbora društva, sestajajo se vsakih 14 dni in skupaj načrtujejo posamezne aktivnosti, delo pa si potem razdelijo. „Naš največji izziv je pridobivanje donatorskih in sponzorskih sredstev, zato se s prošnjami za pomoč obračamo na gospodarske družbe in javne ustanove. O dogodku želimo obvestiti širšo javnost, zato bomo veseli tudi odziva medijev in njihove podpore,“ prida Vida.

Program društva vključuje aktivnosti, ki so pomembne za preprečevanje, odkrivanje in zdravljenje osteoporoze. „Organiziramo vodene preventivne in kurativne vadbe, pohode, delavnice o zdravi prehrani, meritve kostne gostote, strokovna predavanja, izvajamo program Frax ... Veliko nam pomenijo druženja ob kavi in na izletih, pohodih, na prednovoletnih srečanjih in seveda v telovadnicah, kjer se dobimo največkrat. Na dveh lokacijah se vadbe v treh skupinah udeležuje preko 80 članic in članov. Tu se poleg telovadbe in razgibavanja spletajo prijateljstva, ki ostajajo in trajajo,“ program opiše Vida, Dragica pa doda, da stojijo ob strani tudi članicam, ko preživljajo težke trenutke ob prebolevanju bolezni. Vesela je, ker se zanimanje za rekreacijo med njihovimi članicami iz leta v leto povečuje.



Tako je bilo videti Novo mesto leta 1648. Tedaj se je imenovalo Rudolfswerth. Foto: Vida Mamilovič

Dobra kondicija prav pride

Dobra kondicija prav pride tudi pri spoznavanju njim ljube gričevnate pokrajine ob reki Krki in njenih pritokih. Hribčki z vinogradi, zidanicami, cerkvicami in cvičkom ponujajo številne pohodniške in kolesarske užitke. O termah ne bomo pisali, saj verjamemo, da imate že večino njih preizkušenih na lastni koži. Dolenjsko imenujemo tudi dežela gradov, saj jih je bilo včasih samo v porečju reke Krke kar 65. Nekaj jih je vzel zob časa, nekaj vojna, še vedno pa se jih najde, ki še sprejemajo goste v svoje 'sobane'. V Beli krajini, kjer ima dolenjsko društvo tudi nekaj članic, pa lahko obiščete rojstno hišo Otona Župančiča, se dotaknete Kolpe, se poskusite v izdelovanju pisanic ...

Univerzitetno, upravno, gospodarsko, cerkveno, kulturno, izobraževalno, zdravstveno in športno središče Dolenjske je Novo mesto. Najbolj prepoznavno podobo mu poleg reke Krke in znamenitega okljuka dajejo stolna cerkev svetega Miklavža, Glavni trg z rotovžem, Breg ter bližnji Trška gora in Gorjanci. Prepoznavno je po izjemno uspešni farmacevtski in avtomobilski industriji. Zaradi bogatih arheoloških najdišč ga imenujemo tudi mesto situl, saj slovi po figuralno okrašenih bronastih situlah iz starejše železne dobe, ki sodijo v sam vrh umetniškega ustvarjanja tedanjega časa in predstavljajo nacionalno najpomembnejšo kulturno dediščino. Zgodovina mesta je ob častitljivi obletnici zbrana v Dolenjskem muzeju, kjer na razstavi Novo mesto – Tisočletja na okljuku Krke lahko pokukate v vesele in žalostne, uspešne in težavne ter javne in zasebne trenutke mesta.

„Dobrodošli med nami!“ vas vabijo Dolenjke. Če ne prej, oktobra na Otočcu. Mimogrede: ste vedeli, da je grad Otočec edini ohranjeni otoški grad na Slovenskem? Še en razlog več, da pridete.

Dolenjska v številkah*

- Dolenjska sodi v statistično regijo jugovzhodna Slovenija. Po površini je to naša največja statistična regija in združuje štiri pokrajine: deželo suhe robe, deželo kočevskega medveda, deželo cvička in deželo zelenega Jurja.
- Regija velja za eno bolj razvitih. Pohvali se lahko z zelo velikim vložkom denarja v znanstveno-raziskovalno dejavnost, slovi po daleč največjem deležu prečiščenih odpadnih voda, po najmlajših ženinih in nevestah ter ugodni starostni strukturi.
- Povprečna mesečna neto plača v regiji je letošnjega januarja znašala 1059 evrov, v novomeški občini pa kar 1224 evrov ali 200 evrov več kot zasluži povprečni Slovenec.
- Stopnja registrirane brezposelnosti je bila letošnjega januarja v celotni regiji 13,8 odstotka. Če izzamemo samo novomeško občino, je brezposelnost 11,6-odstotna.
- Najpogostejši priimki v regiji so Župančič, Novak in Turk.

*Podatki so povzeti po Statističnem uradu RS

Nataša Bucik Ozebek

Študent med osteoporoznicami

V Društvu za osteoporozo Dolenjske sem v oktobru 2014 opravil raziskovalni del diplomske naloge študijskega programa Fizioterapija z naslovom »Vadba za izboljšanje ravnotežja pri pacientih z osteoporozo«. Sposobnost ohranjanja ravnotežja je pri pacientih z osteoporozo zelo pomembna, saj z dobrim ravnotežjem zmanjšamo verjetnost padcev, vzroka za marsikateri zlom in z njim povezane zdravstvene zaplete. Ustrezna telesna vadba je tudi pomemben prispevek k dobremu splošnemu zdravju in počutju.

V obdobju enega meseca smo vadili dvakrat tedenko, vsakič po eno uro. Izbrali smo 10 vaj za ravnotežje, ki smo jih na vsaki vadbi izvajali približno 30 minut, preostali del vadbe pa smo namenili tudi drugim vajam. Učinkovitost izvajanja vaj na izboljšanje ravnotežja smo preverili s posebnim testom korakanja v štirih kvadratih, saj je enostaven za izvedbo in ne zahteva veliko časa. Test smo izvedli dvakrat: najprej na začetku 4-tedenskega obdobja vadbe in nato še enkrat na koncu. Obeh testiranj se je udeležilo 34 vadečih. Izvajanje izbranih desetih vaj za ravnotežje se je izkazalo za uspešno, saj je pri drugem testiranju 32 vadečih izboljšalo svoj rezultat, dve udeleženki sta imeli enak rezultat kot pri prvem testiranju, nihče pa

ni imel slabšega. Pri prvem testiranju so vadeči za izvedbo testa potrebovali v povprečju 10,6 sekund, pri drugem pa 8,5 sekund, to pomeni, da so vadeči v povprečju svoj rezultat izboljšali za 2,1 sekunde. V raziskovalni nalogi smo ugotovili tudi, da na rezultat pri testiranju vplivata pogostost vadbe in starost. Tisti, ki so vadili vaje za ravnotežje tudi doma, so imeli boljši rezultat pri testiranju kot tisti, ki tega doma niso počeli. V starostni skupini do 64 let je bil rezultat testa boljši kot v starostni skupini 65 let in več.

Za konec bi rad pohvalil kvalitetno delo vseh inštruktoric Društva za osteoporozo Dolenjske, saj je njihovo vodenje vadbe izpeljano strokovno in s pozitivnim pristopom do vadečih, ki se vadbe vedno udeležijo z veseljem in v velikem številu. Pohvaliti želim tudi vse vadeče, saj so pri vadbi pokazali veliko znanja in vztrajnosti. V društvu so me lepo sprejeli in pokazali zanimanje za moje delo, katerega rezultati mi bodo prišli prav pri delu s pacienti. Vsem v društvu želim veliko uspehov pri vadbi in se jim hkrati toplo zahvaljujem za pomoč.

*Matevž Jazbec,
študent fizioterapije*



Študent fizioterapije Matevž Jazbec (skrajno desno) je s pomočjo članic dolenjskega društva opravil del svoje diplomske naloge.



Izvajanje izbranih desetih vaj za ravnotežje se je po štirih tednih izkazalo za uspešno.

Od štajerske žüpe do torte velikanke, vmes pa veliko zdravega

Društvo osteoporoze Pomurja – Radenci deluje 16 let in vključuje 207 članic in 33 članov, skupaj nas je 240. V okviru ekskurzij in druženj smo članice v preteklem letu doživele kar nekaj prijetnih dni. Meseca aprila smo se v dveh terminih odpravile v Rimske Toplice, decembra pa v terme Laško. Tradicionalno smo se že sedmič udeležile svetovnega festivala praženega krompirja, tokrat na Visokem v Poljanski dolini, in dvanajstič svečane proslave ob svetovnem dnevu osteoporoznih bolnikov v izjemno dobri organizaciji prizadevnih članic DBO Ljutomer.

Meseca junija so nas zvalila Goriška brda na praznik češenj, julija smo se odločile za ekskurzijo v Metliko, Črnomelj, Kočevje in na Novo Štifo. Bile smo na pohodu v okviru tradicionalne športne prireditve Maraton treh src, kuhale štajersko kislo žüpo v kotlu v okviru praznika občine Radenci. Članice društva Rezka Arnold, Darinka Cep in Marija Novak so skuhale tako dobro, da so dosegle tretje mesto. V avgustu smo doživele nepozaben tedenski oddih v Starem Gradu na otoku Hvaru. V začetku maja smo v prostorih Osnovne šole Grad izvedli meritev mineralne kostne gostote na petnici, ki se je udeležilo 56 ljudi. Na pobudo našega aktivnega Ivana Receka je članica društva Marija Sraka, dipl. inž. živilske tehnologije, 150 učencem že omenjene šole predavala o puberteti. Posebej je poudarila pomen zdrave prehrane, telovadbe in rekreacije v mladosti za gradnjo kosti. Priporočala je manj ur sedenja pred računalnikom. Predavanju so prisluhnili tudi učitelji šole in nekateri starši.

Prejemnice zahvalnih listin:

Otilija Krauthaker, Hrastje Mota, članica 15 let
 Marija Novak, Gornja Radgona, članica 15 let
 Dragica Zamuda, Žihlava, članica 15 let
 Marjeta Trop, Radenci, članica 14 let
 Magdalena Kaučič, Ptujška cesta, članica 13 let
 Dana Sukič, Gornja Radgona, članica 13 let
 Julijana Mihalič, Kruplivenik, članica 12 let
 Terezija Vrbančič, Ptujška cesta, članica 12 let
 Ana Semler, Grad, članica 12 let
 Marija Novak, Jamna, članica 12 let
 Angela Horvat, Kuzma, članica 12 let
 Kristina Bertalančič, Kruplivenik, članica 9 let
 Dragica Žlebnik, Radenci, članica 7 let
 Ema Zrim, Motovilci, članica 4 leta
 Marica Leskovec, Radenci, članica 1 leto



Občni zbor članov društva

V radenskem domu starejših občanov smo novembra prisluhnili predavanju Milene Vasiljevič iz Celja. Govorila je o nespečnosti, utrujenosti, depresiji, inkontinenci, debelosti, sladkorni bolezni, glavobolu, menopavzi, slabovidnosti, demenci, prehladu, migreni in še čem. Ustanoviteljica društva v Radencih, Dragica Žlebnik, pa je na občnem zboru opozorila na upoštevanje diete v prehrani za bolnike z osteoporozo. Zahvalila se je tudi dr. Silvestri Krajnc Bezjak in dr. Tomislavu Menartu za pomoč pri ustanavljanju društva pred šestnajstimi leti.

Na občnem zboru nas je pozdravil župan občine Radenci Janez Rihtarič, izrazil je zadovoljstvo nad vsakoletno številčno udeležbo ter poudaril, da delovanje društva koristi vsaki posameznici in širši družbi. Članica društva in stanovalka doma Ema Matijevič, tudi dolgoletna donatorka društva, pa je vse udeleženke občnega zbora presetila s torto velikanko.

Na občnem zboru smo poklonili rožico in zahvalno listino članicam, ki so že dopolnile 80 ali več let, pa so še vedno vitalne in polne življenjskega optimizma. Menimo, da tudi zato, ker so se včlanile v društvo osteoporoze, ki že 16 let skrbi za prijetna druženja in občasne vesele urice.

*Ivica Stolnik,
Društvo osteoporoze Pomurja – Radenci*

Mladi in moški zaželeni!

Naše društvo deluje že 12 let. Število članov se giblje okrog 500 in spadamo med večja društva v Sloveniji. Prevladujejo ženske članice, število moških je pod 10. Tudi starostna struktura ni najbolj ugodna, saj je največ članic v starostni skupini 60–75 let. Posebnost je morda tudi to, da delujemo na razdalji 45 kilometrov, po vseh koroških občinah. Zaradi lažjega delovanja se v večjih krajih združujemo v sekcije. Tam poteka tedensko organizirana terapevtska telovadba, ki jo vodijo strokovno usposobljene fizioterapevte. V posameznih krajih so tudi spontana tedenska srečanja članic s krajšimi sprehodi v naravo.

Skupno organiziramo spomladansko in jesensko letovanje na morju, enodnevna kopanja v zdraviliščih, nekaj pohodov in kakšno strokovno predavanje. Sodelujemo tudi z ostalimi organizacijami in društvi v kraju, predvsem pri izvedbi množičnih aktivnosti, ko ozaveščamo prebivalstvo o osteoporozi.

Skozi vse leto organiziramo prevoze v Zreče na merjenje kostne gostote. Lahko se pohvalimo, da smo s temi aktivnostmi odkrili že kar nekaj novih primerov te zahrbtnje bolezni. Na letošnjem občnem zboru smo si poleg redne dejavnosti zadali cilj, da povečamo število članov. Radi bi pritegnili več mladih in več moških.

Zakaj več mladih?

Dokazano je, da je trdnost kosti v zrelih letih odvisna od naložbe v mladosti. Do 30. leta starosti se gradita »kamen

in kost«, do 50. leta kostna masa stagnira, če ni kakšnih drugih bolezni. Po 50. letu starosti pa začne upadati. Seveda je odvisno, kolikšna je naša naložba »na kostnem bančnem računu«. Če so kosti pri 50-tih krepke, bo veliko kasneje prišlo do kritičnega zmanjšanja kostne gostote in s tem do nevarnosti za zlome. Zato moramo prebivalstvo opozarjati na pomembnost gradnje kosti v mladosti. Saj vemo, kje se začne, kaj je pomembno: zdrava prehrana, gibanje v naravi, sončna svetloba.

Zakaj več moških?

Seveda ne samo zato, ker jih imamo rade. Raziskave so pokazale, da se je število zlomov kolkov zaradi osteoporoze v zadnjih tridesetih letih trikrat povečalo, in to pri obeh spolih. Število primerov narašča s starostjo pri obeh spolih enako.

In zdaj izziv vsem članicam po Sloveniji: v svojem okolju pridobite vsaj enega moškega člana in vsaj enega mlajšega, še najbolje pa oba.

Vemo, da je za pridobivanje članov pomemben tudi atraktiven program. Naša jesenska šola osteoporoze se bo zgodila v Dalmaciji in bo primerna za vse, ki imajo radi aktiven dopust. Pridružite se nam!

*Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo*



Korošice na izletu v Novi vasi nad Dragonjo Foto Franc Ipavic

Trudimo se biti starejšim prijazno društvo

Ko smo ob koncu leta 2014 v Goriškem osteološkem društvu ugotavljali starostno strukturo včlanjenih, nas je skoraj malce presenetilo dejstvo, da je od 450 članov kar 53% starih več kot sedemdeset let. Kot se stara društvo, se seveda staramo tudi mi, njegovi člani. Za vodstvo društva je to zavezujoč podatek, ki igra pomembno vlogo pri pripravi programa dela. Društvene aktivnosti morajo biti take, da bodo zadovoljile potrebe in izpolnile pričakovanja tako mlajših, še vedno vitalnih članov, kot tistih, ki so jih leta že obremenila.

Vse od ustanovitve se v društvu zavedamo, da ima starejši človek poleg specifičnih fizičnih potreb tudi čustvene in duševne težave, ki jih s seboj prinašajo leta. Aktivna doba je za nami, otroci so šli svojo pot, marsikdo je izgubil življenjskega tovariša. V človekovem počutju zaveza praznina, ki izzove občutek samote in zapuščenosti. Ta pa starejšemu človeku ni prijazen sopotnik na poti skozi življenje.

Ko pripravljamo program dela, vedno mislimo tudi na to. Med aktivnostmi društva je vselej z velikimi črkami zapisan projekt z naslovom Preventivni programi preprečevanja socialne izključenosti. Ta projekt obsega več kot 30 aktivnosti, nekatere potekajo vse leto. Veliko starejših se udeležuje vodenih sprehodov, nordijske hoje, pohodov po spominskih poteh, prisotni so pri aktivnostih v telovadnicah.

Pripravljamo tudi srečanja, obogatena s kulturno-zabavnim programom, ki so med starejšimi posebej priljubljena in vedno dobro obiskana. Dan žena je prva priložnost za druženje. Sledijo majsko srečanje ob zaključku društvene sezone, srečanje ob dnevu starostnikov, združeno s skupinskim pohodom, in prednovoletno srečanje v decembru. Kadar je kraj dogajanja oddaljen, poskrbimo za skupinski prevoz.

Tu so še naši izleti. Poti nas vodijo po vsej naši domovini, obiskujemo številne kraje, občudujemo naravne lepote in spoznavamo prijazne ljudi. Naši starejši člani se radi udeležujejo tudi skupinskih aktivnih počitnic ob



Preventivni programi preprečevanja socialne izključenosti obsegajo več kot 30 dejavnosti.

morju in v zdraviliščih. Marsikateri starejši član se ne bi odpravil za dalj časa od doma, če za izvedbo teh programov ne bi skrbeli prostovoljci v društvu. V skupini je tudi vse lažje in preprosteje, saj je občutek varnosti večji, skrbi pa manjše. V dogovoru z izvajalci letovanj so programi oblikovani kar najbolj primerno starejšim članom. V skupini, ki se odpravi na počitnice, so tako tudi nad osemdeset let stari člani.

Tudi na rojstne dneve starejših članov ne pozabljamo. Lična ročno izdelana čestitka najde pot do vsakega našega več kot 75 let starega člana.

Smo društvo, prijazno starejšim? Smo. Da pa je temu lahko tako, skrbi skupina več kot 30 prostovoljcev, od katerih nas je veliko tudi že zadelo na rame sedem križev in torej poznamo senčne in sončne strani te življenjske dobe. Ne nazadnje pa nadaljujemo in nadgrajujemo, kar je pred sedemnajstimi leti v prvi program društva tenkočutno vgradila in nato osem let nadaljevala naša prva predsednica Magda Rajer, pobudnica za ustanovitev društva; tedaj je imela 77 let.

*Ana Ašanin,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica*



Majsko srečanje ob zaključku društvene sezone



Poti nas vodijo po vsej naši domovini.

Strokovni in praktični

Kar nekaj Sončnic je izšlo brez našega prispevka, kar pa ne pomeni, da na Obali in Krasu nismo aktivne. Tudi na tem našem lepem delu slovenskega ozemlja se trudimo za izboljšanje življenja prebivalcev. Zavedamo se, da je osteoporoza sestavni del znatne populacije žensk in tudi moških, kar v preteklosti ni bilo toliko poudarjeno in znanstveno dokazano.

Že več kot petnajst let delujemo organizirano v okviru društva obalno kraške regije, ki ga uspešno vodi gospa Vojka Močnik s pomočjo sodelavk Zore in Minke in ob podpori zvestega članstva, ki narašča iz leta v leto. Že več kot petsto članic in članov nas je vključenih v delo društva. Med obolelimi in med zdravimi poskušamo razširiti spoznanja sodobne znanosti o sami bolezni, o njenem nastanku in premagovanju. Zato društvo ne združuje samo obolelih članov, temveč tudi druge, ki se zavedajo pomena zdravega načina življenja kot naložbe za starost. Žal ugotavljamo, da je osteoporoza našla ugoden prostor že med mladimi, ki veliko časa fizično neaktivno presedijo pred računalnikom. In prav to področje bo v prihodnjem obdobju zelo pomembno za naše delovanje. Pripravili smo več merjenj kostne gostote in odziv je bil nad pričakovanji.

Naše društvo je zelo aktivno na področjih, ki pripomorejo k premagovanju bolezenskih težav. Vedno bolj je prisotno spoznanje, da je osteoporoza splet številnih dejavnikov in jo moramo obravnavati celovito. Zato se trudimo, da s pomočjo zunanjih strokovnjakov izobražujemo čim več ljudi. Ker je izobraževanje za ohranjanje zdravja dandanes tako pomembno, so predavanja, ki jih organizira društvo, zelo dobro obiskana. Lani je imel dr. Mladen Gasparini odmevno predavanje »Kaj lahko sami storimo za svoje ožilje«, ki nam je odprlo nove poglede na zdravo življenje. Zdravo življenje pa zmanjša možnost obolenja, že obolelim pa lajša premagovanje težav.

V letošnjem letu je močan vtis pustilo predavanje zdravnice Jadranke Vrh Jermančič »Rak ni vedno le črno, je tudi mavrica«, ki to razširjeno bolezen obravnava celovito in verjame, da je bolezen obvladljiva, če jo pravočasno odkrijemo in ustrezno zdravimo. Ne le ti dve predavanji,



Veseli postanek med pohodom po Izoli

tudi druga so bila tako dobra, da bi jih prijazno priporočili tudi članom drugih društev. Strokovna interpretacija problemov, težav in rešitev s pomočjo zunanjih strokovnjakov je res pozitivna ponudba našemu članstvu in širšemu okolju. Žal to slednje nima vedno posluha za našo dejavnost in je večkrat obravnavana zelo mačehovsko.

Telesna vadba, ki jo organizira naše društvo, je zelo obiskana. Članice se dobro zavedajo, da je redna telesna vadba zelo pomembna za preprečevanje zlomov in težav, ki jih le-ti povzročajo. Ker je taka dejavnost pomembna tudi za krepitev mišic, organiziramo številne pohode po naši lepi okolici. Tako smo lani hodili po Krasu, šli smo na Kokoško, v Škocjanski zatok in po izolski Poti zdravja. Dobro so obiskane tudi ekskurzije po Sloveniji in hrvaški Istri, saj na njih prevladujejo prijateljsko ozračje, dobra volja in pozitivna energija.

Vsako leto obeležimo tudi svetovni dan osteoporoze. Številni se udeležimo srečanj, kjer si izmenjamo izkušnje in skušamo pozitivno prakso sorodnih društev vpeljati tudi v svoje društvo.

Božena Kenda,
Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Prekmurke bo še naprej vodila Marija Horvat

Verjamete, da so obvezni in suhoparni občni zbori, polni števil in podatkov, lahko tudi lepi? No, naš zbor v Prekmurskem osteološkem društvu je že bil tak. Kar 130 članov in članic se nas je zbralo v Murski Soboti v restavraciji Zvezda na volilnem zboru članov. Kot po tekočem traku so bili profesionalno podani podatki o delovanju društva. Od financ, poročila 2014 do začrtanega programa dela za leto 2015. Še vedno sta v ospredju ozaveščanje članov in širše javnosti o pravočasnem odkrivanju osteoporoze ter spodbujanje, da člani sami naredijo prve korake za zdrave kosti. Včasih je potrebno kaj slišati od strokovnjakov, da nas malo »prestrašijo« in obenem spodbudijo k bolj zdravemu življenju. Zato je v programu dela našega društva za leto 2015 še vedno veliko različnih predavanj, pohodov, telovadbe, kolesarjenja, druženj, dolgih in kratkih izletov.



Marija Horvat poklanja rožico odhajajoči članici odbora.

Tokrat je bilo za nas tudi volilno leto. V naše vitalne odbore smo izvolili nekaj novih in nekaj starih članov. Dosedanja predsednica Marija Horvat še naprej ostaja na čelu društva. Ostajajo tudi obe podpredsednici, blagajničarka, tajnica, dve dosedanji članici, na novo pa smo izvolili še dve članici. Kar hitro je minil uradni del. Seveda je bil lepši drugi del, ko smo se družili in ob pogostitvi poveselili, zaplesali in zapeli ...

Fani Cvjetkovič,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

HVALA, MAMA!

»Naj se ti nikdar ne vnóža*!«

»Očisti si čevlje, operi roké!
Črnina spod nohtov se s trščico izpraska.
Pogradi in spni si oprane lase,
prijetno ti bo, če kdo ti polaska.

(...Vnóža se mi, pa kaj je v tem haska...!)

Ne lepšaj se samo za druge ljudi!
Lepo se uredi, če kaneš kam iti!
In ko si doma, le za svoje oči
jim ne poskušaj ničesar prikriti!

(...Ne vidim v tem haska, pa vnóža se mi!...)

Pred ogledalom postoj, prej ko kam greš!
S pozdravom, nasmehom vsak pogovor odkleni!
Dobro premisli, preden vse poveš,
in mirnega dneva v vihar ne spremeni!

Zgubljenemu nikdar v čevlje ne glej!
S toplino duše, ki tebe ogreva,
ga sprejmi, mu kakšno prijazno povej!
Prisedi kdaj h komu, ki nemo sameva!

Razgibaj telo, pleši, zapoj, srčne misli zapiši!
Oholost, sovraštvo, napuh v nedosežnost pogrezní!
Vsakdanjike s toplimi barvami riši,
vanje nasadi vulkane ljubezni!

Naj se ti nikdār niti malo ne vnóža!
Zdaj se navadi, ko si še mlada!
Nekoč, ko tudi sama boš mama,
se spomni na to in rekla boš 'hvala'!«

.....

Zdaj Te ni več, a vem, da veš,
da ko sem sama,
bolj kot kdaj slišim Tvoj glas,
Tvoj nasvet,
naj nase gledam,
spoznam svoj 'jaz', imam ga rada.
Kot svojim dragim
ostajam tudi sebi mama.
In tebi, mama, večna HVALA

Olga Antič,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

*vnóža se mi – ne ljubi se mi

Prijaznost, mir in prijateljstvo v Termah Dolenjske Toplice

*Razstavljeni na sončni legi
vinogradov in od njih veseli,
dahnjani v prostor, preprosto lepi
vabijo dolenjski akvareli.
(Tone Pavček, Dolenjski akvareli)*



Zelo rada imam Dolenjsko. Tam živijo sorodniki po očetovi strani in v vasi Mačkovec pri Veliki Loki sem preživljala najlepše počitnice. Še danes se mi ob pogledu na širna polja, travnike in griče prebudijo spomini. Zato niti trenutek nisem pomišljala, ko se je bilo treba v Društvu osteoporoze Trbovlje odločiti za počitnice v Termah Dolenjske Toplice, ki so del slikovite dolenjske gričevnate pokrajine. Breda, Desa, Iča, Kristina, Majda, Marija, Nada in Silva, vse članice društva, smo se v začetku novembra odpeljale v ta mirni kraj. Naša vodnica Silva je dobro poskrbela za vse nas. Tudi hotelsko osebje je bilo prijazno že ob sprejemu in ves čas naših počitnic.

K dobremu počutju smo prispevale tudi me, ki smo se oblikovale v skupino prijateljic. Vsaka od nas je s svojim vedenjem in dobro voljo prispevala, da nam je bilo lepo. Uživale smo v termalni vodi, kjer smo telovadile, plavale, se masirale, v večernih urah pa se v soju luči pogovarjale v zunanjem bazenu. Tudi sprehajale smo se, saj narava v okolici hotela ponuja veliko sprehajalnih poti.

Bil je jesenski čas, ki je naravo oblekel v barve – tako lepe, da ti zastane dih, ko jih gledaš. Pod nogami nam je šumelo odpadlo listje. Poslušale smo tudi Sušico, ki mirno teče skozi naselje, in opazovale odtenke vrbovih vej, ki so utripali na njeni gladini. V gostišču ob Sušici smo ob koncu sprehodov v prijetnem vzdušju popile kavo.

V Termah Dolenjske Toplice imajo ob hotelu tudi park, kjer človek najde mir, ko stopa mimo obarvanih dreves ali skozi kostanjev drevored. Tu je nastalo tudi nekaj fotografskih posnetkov. V parku smo opazovale zeliščni skalnjak. V njem je več kot dvajset zelišč oziroma dišavnic, ki jih uporabljajo v hotelski kuhinji kot dodatek za polnejši in izrazitejši okus jedi. Zajtrkovali in kosile smo z užitkom in mislim, da smo imele ob odhodu kak kilogram več.

In naš zaključek? Soglasno smo sklenile, da se drugo leto vrnemo v Terme Dolenjske Toplice.

*Kristina Hribar,
Društvo osteoporoze Trbovlje*



Članice trboveljskega društva so z dobro voljo prispevale, da je bil oddih na Dolenjskem še lepši.

Me pa smo šle v terme Paradiso v Dobovo

Naša predsednica nas je povabila na zanimiv kopalni dan. V sedmih dneh se je bilo treba prijaviti in zadnjo soboto v svečanu se je vesela družba odpravila na pot.

Šofer Milan previdno zapelje v zasavske ovinke. Mimo so Rimske Toplice pa Radeče, v Sevnici kratek postanek, nato pa skozi Krško do cilja – terme Paradiso v Dobovi. V dveh bazenih, notranjem in zunanjem, nas pričaka topla termalna voda, bogata z magnezijem, kalcijem, sulfati ter drugimi kationi in anioni in še marsičim. Že ob prvih zamahih so kosti hvaležne, telo se sprosti, srce postane še bolj veselo. Živahen klepet v vodni oazi, masaža nog in hrbta – ali ni to rajsko?!

Tri ure kar prehitro minejo, trinajst je že, želodci kličejo k pogrnnjenim mizam v restavraciji. Izdatno kosilo še kako tekne!

Dobova ima še eno zanimivost: privatni lovski muzej, ki je odprt od leta 2000. Seveda se napotimo tja. Vodič nam predstavi številne živali z vsega sveta. V naravni velikosti so nagačeni sloni, levi, medvedi, dolgovrate in dolgonoge žirafe, rogate živali vseh vrst, domače in tuje ... In kdo je za vsem tem? Domačin Franc Polovič, človek, ki je po težki mladosti postal uspešen in cenjen podjetnik. Večkrat je bil na lovu v eksotičnih afriških in drugih državah, in ko se je nabralo veliko trofej, je sklenil odpreti zasebni muzej, ki je vreden ogleda. Me smo bile navdušene.

Tako je minil prijeten sobotni dan. Zahvala zanj gre našima Silvi in Slavi.

*Irena Kavšek,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik*

Zagorske Vesele sončnice



Vesele sončnice so na Krompirfestu kuhale in pele.

V okviru našega društva od leta 2013 deluje pevska skupina Vesele sončnice. To ime smo si nadele, ker je sončnica simbolna cvetlica osteoporoze. Sončnica potrebuje sonce, tako kot ga potrebujejo naše kosti, da so zdrave in močne. Ker pa nastopamo tudi v knapovskih oblačilih, se nas je prijel vzdevek Knapovske punce. Pojemo pesmi z zasavsko tematiko, ki jih je napisal domačin Nande Razboršek. Nastopamo na lokalnih prireditvah, nekajkrat smo popestrile dogajanje v Hiši dobrih okusov Pr' Čop v Podkumu, dvakrat pa smo nastopale v domu starejših občanov

„Eberlov dom“ na Izlakah. Gostovale smo tudi na Ptuj, kamor so nas povabili kurenti. 28. junija 2014 pa smo se udeležile Krompirfesta v Dornavi pri Ptuj. Pripravile smo tipično knapovsko jed grenadirmarš, po končanem ocenjevanju pa smo na odru še zapele. Marca na letnem občnem zboru s petjem razveselimo tudi naše članice.

*Marija Nedeljko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi*



Praznovanje mednarodnega praznika dneva žena

Praznovanja mednarodnega praznika dneva žena se v ljubljanskem društvu še posebej veselimo. Kot že vrsto let smo ga tudi letos obeležile s priložnostnim kulturnim programom.

Z velikim veseljem smo poslušale pozdrav in nagovor naše predsednice Duše Hlade Zore in bivše ljubljanske županje, gospe Danice Simšič, ki se je prijazno odzvala povabilu.

Zgodovina nas uči in s tem opozarja, da ne smemo pozabiti na preteklost, ki za starejšo generacijo ni bila lepa. Poslušali smo malo zgodovine o prazniku in čustveno pesem, ki jo je svoji mami podaril Karel Destovnik Kajuh. K prazničnemu vzdušju in popestritvi programa so prispevale dijakinje srednje vzgojiteljske šole in gimnazije s profesorico Vesno Lotrič. Izbor modernih in klasičnih skladbic je bil zastavljen kot most med starejšo in mlajšo generacijo. Dijakinje Katja Starič, Petra Merlak, Terezija Benedikta Debevc, Alma Jesenko in Katja Francelj so ga pripravile in izvedle ubrano. Prelepo!

Naše članice so se predstavile s svojimi izdelki. Občudovali smo slike rdečega maka gospe Maje Kostanjšek, keramične izdelke gospe Aleksandre Brinjšek, akvarele gospe Nine Kacin, gosa Metka Janc pa je poleg »punčk iz cunj«, ki jih izdeluje v programu Unicefa, predstavila še pristrčne mucke in svoje kaligrafske zvezke.

Obdani s takimi umetninami, cvetjem in drobnim pecivom, ki so ga z ljubeznijo prinesle udeleženke tega srečanja, smo se posladkali še s poezijo naše Milice Pukl,



Dan žena v ljubljanskem društvu že vrsto let obeležujejo s kulturno prireditvijo. Foto Metka Janc

ki nas vsako leto obdari z novimi verzi o sreči in pričakovanju.

Vse predstavljeno je bilo zavidanja vredno. Brez predstavitve umetniških del naših članic in udeležbe mladih glasbenic bi bili prikrajšani ob praznovanju tega dne. Hvala vsem za pripravo in udeležbo na prireditvi ob dnevu žena. Naj zaključim z mislijo pesnice Neže Maurer: „Vse zmorem, le pozabiti ne smem tega.“

*Cvetka Vidonja Mali,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana*



Dan žena

Dan žena je dan praznovanja ekonomske, politične in socialne enakopravnosti ter dosežkov žensk, praznujejo pa ga predvsem v bivših komunističnih in socialističnih državah. Prvič so ga praznovali leta 1911 v Avstriji, Nemčiji, Švici in na Danskem. Takrat je za praznik vseh žensk še veljal 19. marec, datum, ki ga poznamo danes, pa je stopil v veljavo leta 1917. Praznik je nastal tudi v spomin na več kot 140 žensk, ki so leta 1911 umrle v požaru v newyorški tekstilni tovarni. Komaj nekaj preko 100 let mineva, kar so ženske v New Yorku zanetile plamen upora proti neenakosti med spoloma. Ravno na 8. marec so se prvič uprle nečloveškim delovnim pogojem, premajhnim plačam, zahtevale so volilno pravico. Svetloba požara je zanetila pogum žensk po vsem svetu. Odločene so bile, da se osvobodijo moške nadvlade, kar je pomenilo svobodo in enakopravnost, enako plačilo za enako delo. Njihov slogan je bil »Kruh in vrtnice«, kar je pomenilo kruh kot ekonomsko varnost, vrtnice pa kvaliteto življenja. V boju za pravice žensk je izstopala Clara Zetkin, Evropejka, ki je še danes simbol in navdih borbenosti in poguma še vedno zatiranih žena po svetu.

Tudi v Sloveniji so potekali boji za enakopravnost žensk, tako je že leta 1897 začel izhajati ženski časnik Slovenka, medtem ko je bilo prvo žensko društvo ustanovljeno leto kasneje. Pomembna je letnica 1906, ko je Marija Urbas kot prva Slovenka doktorirala, in sicer iz filozofije na graški univerzi. Ženske so se približale enakopravnosti s tem, ko je bila leta 1945 uzakonjena splošna volilna pravica. Leta 1974 je bilo zapisano v ustavo SFRJ določilo, da ima vsaka ženska pravico do svobodnega odločanja o rojstvu otroka, tri leta kasneje pa je bila uzakonjena še pravica vsake ženske do umetne prekinitev nosečnosti iz drugih, ne le zaradi zdravstvenih razlogov. Leta 1989 je začel delovati prvi telefon v sili za pomoč ženskam in otrokom, ki so postali žrtev nasilja. Leta 2015 morajo ženske še vedno opominjati, dokazovati in zahtevati enakost med spoloma, predvsem pa spoštovanje in priznanje do fizične šibkosti.

Vir: Wikipedia

Ogled razstave Dali

Resnici na ljubo: članice ljubljanskega društva za osteoporozo se bolj redko oglašamo v naši Sončnici, a se pri nas vedno kaj dogaja. Poleg rednih tedenskih aktivnosti, kot sta telovadba in plavanje, za vse članice društva vsak drugi in zadnji četrtek v mesecu organiziramo »potepanja« po Ljubljani in bližnji okolici z ogledi kulturnih znamenitosti in trenutnih dogodkov. Vsaka članica je ob prvem sprehodu navdušena in tako postane stalna soudeleženka. Sedaj nas je že kar veliko.

Pretekli četrtek smo bile na razstavi del Salvadorja Dalija. Dali je bil s svojo ekscentrično naravo in pojavo najbolj priznan predstavnik nadrealističnega gibanja in istočasno najbolj znan umetnik svojega časa. Bil je vsestranski: ustvaril je 1500 slik, mnoge risbe, ilustracije, skulpture, kostume, kratke filme, dragocen nakit, razne scenografije, predstave na televiziji in še marsikaj drugega.

Spomnim se petminutne oddaje na televiziji. Dali je prišel z vedrom barve in metlo in v tem kratkem času z metlo vehementno naslikal na ekran fantastično figuro Kristusa na križu v velikosti filmskega platna. Res nepozabno. Mene je prav to pritegnilo, da sem si želela ogledati njegova dela. Grafike Dantejeve Božanske komedije me niso navdušile in bi bile brez razlage mlade kustosinje, ki nas je spremljala po razstavi, v glavnem nerazumljive. Ob



Ena od postojank potepanj je bila razstava nadrealističnega slikarja Dalija. Foto Metka Janc

tej predstavitvi pekla, vic in nebes moraš pač imeti bujno fantazijo. Ostale predstavljene slike, čeprav ni bilo tistih najbolj znanih, so bile vredne občudovanja.

Ob koncu smo bile vse zadovoljne, ker brez skupinskega ogleda marsikatera na razstavo ne bi šla.

*Vera Grünfeld,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana*

Na Boč k velikonočnicam

Že dolgo smo članice sevniške skupine gibanja za zdravje želele iti na Boč. Ko smo izvedele, da na njegovem travnatem pobočju že cveti velikonočnica, odločitev ni bila vprašljiva. Tako smo se v marcu, seveda na ponedeljek, ko je naš dan za pohode, odpeljale do Zgornjih Poljčan, od tam pa se peš odpravile po strmi poti čez Babo proti vrhu. Že na začetku so nas pozdravile raznobarvne cvetlice. Gozdna steza se kar hitro strmo vzpenja, zato smo se večkrat ustavile, da smo zajele sapo in upočasnile bitje srca. Je že treba povedati, da je prav zaradi strmine ta vzpon kar zahteven.

Po dveh urah smo prilezle do koč, ki pa je bila, žal, zaprta, zato sta prišla prav malica in čaj iz nahrbtnika. Malo smo si odpočile, se razgledale in poiskale rastišče velikonočnice. To je nežna vijolična, s srebrnimi dlačicami odeta rožica, ki je simbol Boča. Njeno drugo ime je kosmatinec. Seveda je zaščiten, njeno rastišče je omejeno in ograjeno, zato smo si jo ogledovale še bolj spoštljivo. Nekatero smo jo videle prvič.

Do stolpa na vrhu se po dogovoru nismo povzpele, saj smo ocenile, da je bilo dve uri navzgor za ta dan dovolj. Previdno smo se vračale proti izhodišču in pozornost je bila usmerjena v varen korak.

Dan je bil fantastičen, počutje dobro, srček še mlad, kaj bi s starostjo, tu je pomlad!

*Mira Lorenčič,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*



Na Boču je eno od rastišč velikonočnice. Foto Mira Lorenčič

Tapkanje v solni jami

V Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline ves čas težimo k zdravemu življenju in radi preizkušamo različne pristope, da bi to dosegli. Povabilo na dan odprtih vrat v solnih sobah Velenje in predstavitev EFT (Emotional Freedom Technique) terapije, ki se imenuje tudi tapkanje, sta bila odlična priložnost, da damo na stran vsakdanje skrbi, naredimo nekaj za svoje zdravje in se obenem še kaj novega naučimo. Pomen solnih sob in EFT delavnic in terapij sta nam predstavili Irma Furst Lah, vodja solnih sob, in Janja Rednjak, certificirana EFT terapevtka.

Učinkovitost zdravljenja s solnimi terapijami je potrjena pri ljudeh, ki trpijo zaradi:

- bolezni dihalnih poti,
- bolezni osteartikularnega in mišičnega sistema,
- pogostih vnetij ušes,
- pogostih virusnih infekcij,
- težav s kožo,
- alerzij,
- mišičnih krčev,
- krčnih žil,
- osteoporoze, diabetesa.

Zdravljenje s solnimi terapijami

Solna soba je imitacija naravne solne jame ali rudnika soli z zdravilnim učinkom mikroklima. V tej sobi so namreč zidovi, tla in strop popolnoma prekriti s soljo. Zdravilni učinek, ki ga prineseta počitek v takšni atmosferi in dihanje takšnega zraka, se imenuje haloterapija. To se zgodi, ker 100% medicinsko sol segrevajo in nato s pomočjo halogeneratorjev zmeljejo v mikronske delce. Ta suhi aerosol nato vpihavamo v solno sobo, mi pa z dihanjem omogočimo, da delci prodrejo globoko v pljuča, bronhije in pljučne mešičke, neinhilirani delci pa nam padajo po koži.



Poskusili smo nekaj novega: terapijo v solni sobi.



Janja Rednjak pri predstavitvi osnovnega postopka tapkanja

Solne terapije niso primerna za ljudi:

- z okužbami, pri katerih je prisotna vročina,
- z rakavimi obolenji v času kemoterapije,
- ki imajo ali so imeli tuberkulozo,
- s srčnim popuščanjem,
- ki imajo previsok krvni pritisk, ki ni reguliran z zdravili.

Svetujemo vam, da se o obiskih solne terapije, ki vpliva na potek vašega zdravljenja, posvetujete s svojim zdravnikom.

EFT (Emotional Freedom Technique) ali tapkanje

V prijetnem in sproščujočem ambientu solnih sob smo poslušali še predstavitev EFT terapije oz. tapkanja in tehniko nato tudi sami preizkusili. Tapkanje je oblika psihološke akupresure, pri kateri namesto z iglicami z nežnim tapkanjem z blazinicami prstov stimuliramo tradicionalne kitajske akupresurne točke. Med tapkanjem po meridianih s pravilno verbalno komunikacijo prepoznamo težavo in odстранjujemo negativna čustva in težave.

S pomočjo te preproste in učinkovite tehnike dosežemo čustveno in fizično olajšanje, saj se znebimo negativnih čustev, ki so kriva za vse fizične in psihične težave in bolezni. Do njih pride, ko nekaj ali nekdo zmoti naš energijski sistem: okoliščine, misli, osebe, spomini ... Ko ponovno vzpostavimo ravnotežje v energetskem sistemu, omogočimo svojemu telesu, da si povrne izgubljene naravne zdravilne sposobnosti in se začne samo zdraviti.

Iz solnih sob smo se po solni terapiji in delavnici tapkanja vrnili kot prerajeni, polni nove energije in znanja, ki ga bomo lahko uporabili, ko nam bo življenje na pot zopet postavilo kakšno oviro.

Urška Zupančič,
DBO Šaleške doline

NISI SAM!

*Komu naj rečeš dobro jutro, če si sam?
Komu naj poveš svoje sanje, če si sam?
S kom naj izmenjaš misli, če si sam?
Veter je nežno zapihal in zaželel dober dan.
Rože na travi pred hišo so dvignile
glave in rekle: »Lep dan!«
Sonce je s prvimi žarki poslalo toploto
in reklo: »Lep dan!« Siničke z veje
na jablani so zapele: »Lep dan!«*

*Ozri se okoli, povsod je življenje.
Tudi ti vsakemu jutru reci: »Lep dan!«
Povej mu svoje sanje in videl boš,
da NISI SAM.*

Vladka Ravnikar,
Društvo za preprečevanje
osteoporoze Hrastnik



Foto Tony Hisgett/Wikimedia Commons



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko** in **Dragica Derganc** Lektoriranje: **Milena Jesenko** Fotografija na naslovnici: **Nataša Bucik Ozbek** 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.ozbek@gmail.com

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk je omogočila tudi: Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Uredništvo si pridržuje pravico, da po potrebi skrajša ali slogovno predela članke. Sončnico prejmejo člani društev, vključeni v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dvakrat ali trikrat letno brezplačno.

Prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun 0201-0009-0201 915, odprt pri Novi ljubljanski banki, davčna številka 15782638.

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo ministrstva za zdravje: »Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

01/540 19 15 ali 041 365 443; dbolj@siol.net

www.osteoporoza.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

01/540 19 15 ali 041 365 443; dbolj@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj

041 382 270; milena.zupin@siol.net

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje

031 584 108; drustvo.dbo@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož;

Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

040 668 930; vojka.mocnik@telemach.net

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Gregorčičeva 16, p. p. 298, 5000 Nova Gorica

031 334 360; gorisko.osteolosko.drustvo@siol.net

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Lendavska ulica 14a, p. p. 294, 9000 Murska Sobota

051 680 593; marija.horvat@planet.si

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

051 378 911; osteoporozamarta@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer

051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice

051 339 921; milena.jesenko@siol.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

Gregorčičeva ulica 2, p. p. 96, 9252 Radenci

040 476 970; ivica.stolnik@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje

Šaleška cesta 3, p. p. 508, 3320 Velenje

040 724 008; dbo.saleskedoline@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Novi trg 5, p. p. 311, 8000 Novo mesto

031 431 414; dragicaderganc@gmail.com

Koroško društvo za osteoporozo Ravne

Prežihova ulica 24, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem

031 724 488; kdo.ravne@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ulica Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice

040 616 981; drustvo.osteoporoza@jesenice.net

Društvo osteoporoze Trbovlje

Ulica 1. junija 2, p. p. 128, 1420 Trbovlje

031 686 332; do_trb@yahoo.com

Društvo za osteoporozo Kočevsko ribniške regije

Roška cesta 22, 1330 Kočevje

051 410 577; stefka.ule@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

041 814 744; dbo.zag@yahoo.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

041 790 398; vojko.centrih@siol.net



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 nameni 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.dobrodelni.si, kjer na seznamu dobrodelnih organizacij najdete tudi našo. Nato izpolnite obrazec in ga pošljete na pristojen 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.**