



ISSN 1581-7687

# SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

December 2016



## IZ VSEBINE

## Uvodnik

- Milena Jesenko: Svetovni dnevi – svojega imajo celo brisače

## Iz pisarne Zveze

- Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji
- Meritve v letu 2016
- Svetovni dan v Kočevju: Imejmo radi svoje kosti, mislimo na prihodnost

## Zdravje in medicina

- Asist. dr. sc. Boštjan Salobir, dr. med.: Krhkost
- Osteoporoza je redko osamljena

## Intervju

- 

## Zdravstvenovzgojni kotichek

- Kaj nam sporoča embalaža?

## Živeti z osteoporozo

- Nevenka Zbašnik Lesar: Zaradi osteoporoze nisem bila na bolniški niti en dan

## Priloga: Fizioterapija

- Ali vaš gibalni sistem deluje brezhibno?
- Fizioterapevtka Marjana Černoš: Marsikatera hodi k telovadbi prav zaradi Marjane
- Fizioterapevtka Elica Kajzer: Pionirka fizioterapije na Koroškem

## Zdravo in okusno

- Od fileja zlatovščice do jabolk, kuhanih v cvičku

## Iz naših društev

- Skupinsko preganjanje osteoporoze
- Obisk pri predsedniku Republike Slovenije
- Prihodnje leto bomo svetovni dan gostili Korošci
- Osteotlon v Beltincih
- Svetovni dan v Maxiju
- Sonce, morje in druženje

## Vesele urice

- Naše vesele urice ob morju
- Pot Jeprškega učitelja
- Gorenjsko srečanje
- Jesenski oddih v Strunjanu
- Šola osteoporoze na Debelem Rtiču
- Od Avsenika do psihologije

## Za vse in za vsakogar

- V spomin Vladki Ravnikar
- Čestitke jubilarom in voščilo ob novem letu

## SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**  
 Uredniški odbor sestavlja še: **Milena Jesenko** in **Štefka Ule** Lektoriranje:  
**Milena Jesenko** Fotografija na naslovnici: **Kristjan Ficko** 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, nataša.ozebek@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.«

# Svetovni dnevi: svojega imajo celo brisače

Pogosto slišim zjutraj po radiu, da je danes ta in ta svetovni dan. Včasih sta na isti dan kar dva. Kaj dva, celo štirje so hkrati, kot na primer 21. marca, ko se drenjajo svetovni dan boja proti rasni diskriminaciji, svetovni dan poezije, svetovni dan strpnosti in svetovni dan lutkarjev. Nekateri svetovni dnevi so splošno znani, rekli bi jim že kar tradicionalni, nekateri potrebujejo dodatna pojasnila, kot recimo svetovni dan indigo otrok ali svetovni dan brisače, pa biodiverzitete, biotske raznovrstnosti ... Med bolj zanimivimi poimenovanji jih je še več: svetovni dan pravične trgovine, varne uporabe interneta, dan pozdrava, pravice vedeti, zborovskega petja, šolskega mleka, hoje, gora, strpnosti, dojenja ... Svoj svetovni dan imajo babice (tiste, ki pomagajo na svet otrokom), podjetnice, kmetice, matere, družine, starejši, vegetarijanci, begunci, oporečniki, migranti, žrtve cestnoprometnih nesreč. Ima ga celo Sonce. Skratka: v svetovnih dnevih so zajeta najrazličnejša področja družbenega življenja: od zdravstva, šolstva, sociale, humanitarnosti, kulture in športa pa do mirovništva, okoljevarstva, človekovih pravic ...

Čemu taka potreba, da pridemo na seznam svetovnih dnevor (vsakega razglasi Generalna skupščina OZN)? Odgovor je pravzaprav sila preprost: opozoriti in osveščati svetovno prebivalstvo na reševanje problema, ki ga nakazuje določen dan, izrabiti medijsko pozornost za promocijo »dnevove« dejavnosti in pritegniti vanjo čim več ljudi.

Zakaj je prav, da je med 365 dnevi tudi svetovni dan osteoporoze? Ker je osteoporoza bolezen v naraščanju. Ker lahko z ozaveščanjem prebivalstva, pri čemer ima največjo vlogo zdravstvena stroka, precej storimo za njeno preprečevanje in zgodnje odkrivanje. Ker smo društva v podporo obolelim. Ker imamo radi svoje kosti in mislimo na prihodnost.

Je nekaj na tem, saj nas vsako leto zadnjo soboto pred praznikom pride več sto v kraj, kjer lokalno društvo skupaj z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije pripravi strokovni in kulturno-družabni dogodek ob tem našem dnevu. Pridemo tudi zato, da se spoznavamo, družimo, poveselimo. V svetu vse večje razslojenosti, odtujenosti, zapušenosti in osamljenosti je to za bolne in starejše še kako pomembno.

Milena Jesenko,  
 Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



Foto Nuša Feltrin





## Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji

Slovensko zdravniško društvo je v Termah Dobrna pripravilo seminar z naslovom Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji. Udeležilo se ga nas je 16 predstavnikov iz treh različnih slovenskih društev. Spoznavali smo različna področja sodobne medicine in gerontologije – področja medicine, ki obravnava starejše ljudi.

Prebivalstvo se vse bolj stara. Napovedi predvidevajo, da bo leta 2060 več kot 30 odstotkov Slovencev starih nad 65 let, kar prinaša velike družbene spremembe. Ker starejši predstavljajo vse bolj številčen in s tem pomemben del družbe, se temu prilagajajo tudi naporji za njihovo boljšo kakovost življenja. V ospredju so programi, ki starostnike spodbujajo k zdravemu življenju in posledično življenju z manj bolečinami in z več energije.

Tako smo poleg predstavitve dobrih praks v ospredje postavili izmenjavo mnenj deležnikov, ki je potekala tudi v delovnih skupinah po posameznih vsebinskih sklopih. Nit izobraževanja je bila, kako se pripraviti na življenjsko spremembo, ki jo prinese odhod v pokoj. To ni sprememba z danes na jutri, temveč sprememba, ki traja dolgo in za katero si moramo vzeti čas. Ne gre le za informiranje, temveč za doseganje spremembe pri posameznikih, njihovih partnerjih, družini, v lokalnem in družbenem okolju, za pripravo na starost, da bo človekova osebnost ostala stabilna in bo lahko upokojitev uporabil kot nov izziv za življenjski razvoj.

Naučili smo se, da je potrebno ozavestiti čim večje število oseb, tako starejših kot tudi mlajših, o nujnosti priprave na starost. Najbolj ranljiva je populacija pred

upokojitvijo in tista, ki se je že upokojila. V tem obdobju pri nekaterih oživijo močna čustva, ki so lahko tudi negativna. To je obdobje, ko pričnemo razmišljati o staranju, o končnem zatonu življenja in smrti.

Seznajeni smo bili, kako pri tem povezati več načinov učenja, ne samo tradicionalnega, temveč tudi kako izraziti lastno znanje, stališča, spretnosti, uveljaviti lastne potrebe in zanimanja. Vsi ti ukrepi pomagajo, da ohraniš svoje telo pod nadzorom in izboljšaš stanje, tudi ko si bolan. Na tematskih delavnicah smo se seznanjali s programom za zdravo, kakovostno in dostojanstveno staranje. Torej z vsebinami, ki jih svojci bolnih, invalidnih ali starih ljudi najbolj potrebujejo. Spregovorili smo o tem, kako poskrbeti za razvedrilo in povezovanje ljudi, kako vključevati starejše v skupnost, jih povezovati in s tem ohranjati njihovo aktivnost, da starost lahko čim dlje preživljajo v domačem okolju. Tukaj lahko veliko naredijo tisti starejši, ki so še polni energije, znanja in izkušenj. To je priložnost zanje, da izrabijo svoje znanje v skupno dobro.

V treh dneh smo dobili veliko informacij, mogoče preveč za prvič, saj je bila večina iz za nas doslej neznanih področij. Med posameznimi delavnicami pa smo spoznali tudi razne veščine, ki jih bomo radi pokazali članom naših društev. Posebni koraki plesa, nordijska hoja, tai chi, pozdrav soncu in joga smeja so bili čudovita izkušnja.

*Slavi Gala,  
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik*



število vseh meritev višje, vsi podatki bodo zbrani ob koncu leta 2016.

*Alenka Tavčar,  
Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije*

## Meritve

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je letos (do 20. oktobra) skupaj s svojimi društvi ali drugimi zdravstvenimi ustanovami opravila 765 ultrazvočnih meritev na petnici in računalniških izračunov tveganja za zlome (FRAX). Sodelovali smo na osteotlonih, organiziranih v društvih Murska Sobota in Ljubljana, na dnevih zdravja v Ljubljani, Kopru in Ormožu, na sejmu Medical v Gornji Radgoni, na srečanju društva upokojencev v Ankaranu ter na organiziranih srečanjih društev v Kranju in na Jesenicah. Rezultati meritev so pokazali, da so slednje potrebne. Kar nekaj ljudi, ki so opravili ultrazvočne meritve, smo napotili na posvet k svojemu osebnemu zdravniku ali celo na nadaljnjo DXA meritev. Žal smo zaradi okvare enega aparata omejeni z meritvami, vendar upamo na pomoč sponzorjev, donatorjev in tudi društev, da bomo lahko z ultrazvočnimi meritvami in izračunom tveganja za zlome (FRAX) nadaljevali tudi v prihodnjem letu.

Naj povemo še, da so nekatera društva opravila meritve v dogovoru s svojimi zunanji sodelavci, zato je

## Imejmo radi svoje kosti – mislimo na prihodnost

Lepo. Všečno. Iskreno in zanimivo do konca. Tako bi lahko opisali letošnjo prireditev ob svetovnem dnevu osteoporoze, ki so jo v Kočevju pripravile članice kočevsko-ribniškega društva za osteoporozo. Vreme ni bilo na njihovi strani, a je bilo kmalu jasno, da jim zaradi njihove zagnanosti, dobre priprave in všečnega izbora nastopajočih pravzaprav sploh ne bi moglo pokvariti dneva.

Komaj 8-letni pevec Anže Plešnar in Pihalni orkester Kočevje sta s slovensko himno odprla zastor. Nato se je na platnu izrisalo tisto, kar je deževen dan zadržal zase. Kočevska. Ribnica. Suha roba. Medvedi. Jame. Gozdovi. Narava, ki osupne. Po uvodni predstavitvi gostiteljev je 800-glavo množico pozdravila še prva gostiteljica, predsednica kočevsko-ribniškega društva Štefka Ule. „Naše društvo je staro enajst let. To pomeni, da smo najstniki, da smo veseli, razposajeni in da verjetno delamo tudi še napake. Zanje se vam že v naprej opravičujemo,“ je prebila led. Spomnila je na prve tri „krivice“ nastanka njihovega društva: zdravnika Stanka Nikoliča, prvo predsednico društva Ireno Grahelj in nekdanjo medicinsko sestro, danes pa županjo Kostela, Lili Butino.

Predrag Bakovič, podžupan občine Kočevje (mimogrede, Kočevje je po površini največja občina v Sloveniji), je poudaril, da občini skrb za dobro počutje vseh



bolnikov in invalidov ni tuja. „Leta 2015 smo pridobili listino ‚občina po meri invalidov‘. Ne zgolj zaradi listine, temveč predvsem zaradi dodane vrednosti h kakovostnejšemu življenju invalidov v mestu smo izpeljali številne aktivnosti za izboljšanje vseh vrst dostopnosti. Prav tako smo se istega leta vključili tudi v slovensko mrežo ‚starejšim prijazna občina‘, je pojasnil Bakovič.





Svetovni dan po vsem svetu smo letos praznovali že sedemnajstič. Osteoporoza ne pozna državnih meja. Leta 2012 se je samo v Sloveniji zgodilo 16 000 osteoporoznih zlomov. Leta 2020 naj bi se jih že 22 000. Predsednica Zveze Duša Hlade Zore, dr. med., je zato v svojem govoru posebej poudarila, da se sredstva za preprečevanje osteoporoze ne bi smela zmanjševati. „Seveda smo za svoje zdravje najprej odgovorni sami in zavedamo se te odgovornosti. Vendar pa to ne bi smel biti izgovor za državo, da lahko zmanjšuje denarna sredstva za preventivo, oza-veščanje prebivalcev o tveganjih in spodbujanje ljudi k zdravemu načinu življenja. Menim, da bi nam, nevladnim organizacijam, in državi skupaj lahko uspelo.“



Glavni predavatelj asist. dr. Boštjan Salobir, dr. med., iz Centra za geriatrično medicino UKC Ljubljana, je spomnil, da ima beseda krhkost lahko več pomenov in da krhke niso zgolj kosti. Da pa sta krhkost in osteoporoza še kako prepleteni. Nič kaj krhek pa ni bil videti David Gole, študent kineziologije, ki je v petih minutah poskrbel, da se je 800 glav ter 1600 rok in nog v dvorani razmigalo. In to, ne da bi vstali s stola. Po sproščanju je sledil še bolj sproščen in zabavnejši del programa. Nasmejale so zagorske Sončnice, pevska skupina iz Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi. Iz Hrovače je oddajal Radio Mlajku in natrosil nekaj trpkih resnic tudi o osteoporozi, predvsem pa poskrbel za vroče in rahlo rumene novice s Kočevskega. Zimzelenke, plesalke plesne skupine Društva upokojencev Kočevje, so dokazale, da vroči ritmi pristajajo tudi nekoliko manj mladim gospem. Tako kot povsod, kamor pridejo, so tudi tokrat pozele bučen aplavz. Nato so s svojim glasom pobožale članice vokalne skupine Vocabella, za izjemen konec pa je kot presenečenje poskrbel še Nace Junkar. Z zimzelenimi Belim cvetom in Mamo nikogar v dvorani ni pustil ravnodušnega.

»Sprejem ob prihodu v Kočevje je bil zelo profesionalen, topel in prijazen. Naša spremljevalka je bila Lidija, ki veliko ve o svojem mestu in regiji in z navdušenjem smo jo poslušali. Peljala nas je na tržnico in seveda tudi na jezero. Zelo dobro smo se počutili v njeni druž-

## Nagovor ministrice

*Z veseljem sem prevzela častno pokroviteljstvo nad vašim slavnostnim dogodkom ob svetovnem dnevu osteoporoze in žal mi je, ker ne morem biti z vami tudi osebno.*

*Vem, da ste izjemno dejavni, da bi skrb za zdravje in zdravo življenje postala sestavni del vsakdana vaših članov in tudi širše. To je zelo pomembno, saj lahko prav z rednim gibanjem, uravnoteženo prehrano, izogibanjem alkoholu in tobaku naredimo največ za svoje zdravje, dobro počutje in prijetno starost.*

*Ko je bolezen že tu, je pomembno, da jo zgodaj odkrijemo in ustrezno zdravimo. Prizadevam si urejati zdravstveni sistem tako, da bodo zdravstvene storitve dostopne, kakovostne in na voljo vsem, ne glede na socialni in materialni status. Za doseg tega cilja potrebujem veliko zaveznikov in sodelavcev. Veliko težav se je nakopičilo in čas je, da jih strpno in konstruktivno razrešujemo.*

*Vaše društvo, s predsednico na čelu, je med tistimi, ki konstruktivno sodelujejo v razpravah o izboljšanju našega zdravstvenega sistema. V preteklih letih ste postali močna preventivna sila na področju osveščanja o zdravem načinu življenja in še posebej o osteoporozi. Prenašate sporočila vsem, ki so bili dolgo prepričani, da se osteoporoza njih ne tiče.*

*„Skupaj za družbo zdravja“ je moje vodilo, saj sem prepričana, da le s povezovanjem in sodelovanjem lahko dosežemo skupni cilj: bolj zdrav, aktiven in zadovoljen posameznik in s tem širša skupnost.*

*Želim vam prijetno druženje in lep dan!*

Milojka Kolar Celarc,  
ministrica za zdravje v Vladi RS

bi. Organizacija prireditve pa od A do Ž popolna,« je prireditev pohvalila Hrastničanka Irena Kavšek. »Predstavnice našega najmlajšega društva za osteoporozo so nam pripravile res praznično, nepozabno doživetje. Hvala tudi za umetniško darilce vsakemu društvu,« je bila navdušena tudi Ljubljankanka Cvetka Vidonja Mali.

Štefka Ule in njena ekipa sta tistega dne res opravili veliko delo. Da so njihova prizadevanja cenjena, je znova pokazala številčna udeležba, prisotnost poslancev državnega zbora, občinskih oblasti in veliko dobre volje. Če zaradi dežja niste videli vseh čarov Kočevske, pa se le vrnite. Tudi mlekarice iz Hrovače so v skeču povedale, da ste se zaman vozili v ta košček Slovenije, če se niste ustavili pri njih.

*Tekst in fotografije Nataša Bucik Ozebek*

## Zakulisje svetovnega dne

Da bomo leta 2016 organizatorji prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze, sem vedela že dve leti prej. Velikokrat sem se ponoči zbudila in začela premišljevat, kako in kaj. V mislih sem pripravljala načrte, ki sem jih kasneje skušala realizirati.

Skoraj leto dni pred samim dogodkom sem skupaj s članico upravnega odbora društva obiskala župana, ga seznanila z našim namenom in seveda prosila za pomoč, ki mi jo je prijazno ponudil. Njegova želja je bila, da izpeljemo prireditev na visokem nivoju in s tem pokažemo, da tudi mi na jugu znamo. S pogovorom sem bila zelo zadovoljna in optimistična sem zapustila njegovo pisarno.

V februarju smo organizirali zbor članov društva, kjer sem članice še enkrat seznanila z dogodkom letošnjega leta in seveda zaprosila za sodelovanje, saj posameznik brez pomoči ne more kaj dosti storiti. Vse so obljubile, da bodo pekle pecivo. Kot ste videli in okusili na prireditvi, so obljubo stoddostno izpolnile.

Tudi otroci so pomagali. Likovni krožek iz OŠ Zbora odposlancev je pripravil čudovite kreacije sončnic, ki smo jih uporabili za dekoracijo. Bili smo presenečeni, kaj vse zmorejo učenci.

Veliko sem presedela pred računalnikom in iskala najboljše, bolje rečeno najbolj ugodne ponudbe za izvedbo takšnega dogodka. V Kočevju so bili vsi, na katere sem se obrnila, pripravljeni pomagati po svojih zmogljivostih. Na žalost pa nimamo toliko in tako močnih podjetij, da bi lahko zagotovili vse potrebno za izvedbo naše velike prireditve. Tako smo angažirali ljudi in podjetja skoraj iz cele Slovenije. Prijeten je občutek, da smo Slovenci ob takih dogodkih pripravljeni stopiti skupaj!

Brez skupine članic, lahko bi rekla kar prijateljic, na katere se zanesesh, tudi ne bi šlo. Sestavili smo nekakšen razširjen upravni odbor društva, ki je štel devet članic. V začetku smo se sestajale po potrebi. Vse smo bile sproti obveščene o poteku aktualnih dogodkov in vsaka je imela svojo zadolžitev.

V poletnih mesecih nismo mirovale. Pridno in skrbno smo nabirale rastline, jih sušile in pripravljale za drobno pozornost, ki je čakala goste v dvorani.

V septembru pa smo začele zares. Sestajale smo se vsak teden, da smo poročale, kako smo opravile sprejete naloge in se dogovorile za naslednje. Dnevi so brzeli, nervoza je naraščala in tu in tam je padla tudi kakšna manj nežna beseda, vendar smo delale naprej brez zamer.

Spoznala sem, da sem dobra organizatorka, vendar bi brez pomoči članic društva moje sposobnosti kaj kmalu splavale po vodi. Kaj je bilo najtežje? Ne vem povedati, vse in nič. Organiziranje takšnega dogodka zahteva veliko dobre volje, veliko časa, veliko dogovorov, prepričevanja in tudi pohval. Pa vendar, najtežji je bil čas pred začetkom prireditve, preden se je začel program. Po glavi mi je roji-



lo sto in sto misli, bilo me je strah. Verjetno je to doživljala že vsaka predsednica pred menoj, ki je organizirala prireditev. Nato pa se prepustiš in si rečeš: kar bo, pa bo.

In je bilo! Prehitro je minilo. Upam in želim si, da bosta prireditev in naše gostoljubje pustila v udeležencih letošnjega srečanja ob svetovnem dnevu osteoporoze pozitiven občutek in da bodo rekli: »Na Kočevsko pa se še vrnemo!«

Štefka Ule,  
predsednica Društva bolnikov z osteoporozo  
Kočevsko-ribniške regije





## Krhkost

Pri osteoporozi velikokrat govorimo o krhkosti in pri tem mislimo na krhke kosti. A krhke niso samo kosti. Z leti zaradi različnih dejavnikov izgubljammo sposobnosti na enem ali več področjih (fizičnem, psihičnem, socialnem) in postajamo vse bolj ranljivi ter izpostavljeni tveganju, da se sicer nedolžni zapleti ne bodo končali ugodno.

Krhkost posameznika je dinamičen proces, v katerem postajamo vedno manj odporni na zunanje dogodke, najsi bodo to bolezni, zlomi, depresija, socialne in materialne stiske. Krhkost odraža zmanjšanje naših sposobnosti reagiranja in delovanja nasploh, zato se zmanjšujeta mobilnost in sposobnost opravljanja dnevnih aktivnosti, pogosti so padci, njihove posledice pa povezane z bolnišničnim zdravljenjem, odhodom v dom upokojencev in tudi s smrtnostjo.

Nasprotno pa pri osebah, ki niso krhke, ugotavljamo dobro mišično moč, dobro ravnotežje, skrb za ustrezno prehrano, vzdržljivost, mobilnost, telesno aktivnost, dobro razpoloženje in dobro socialno podporo.

### Kdo je torej krhek?

Krhkost ima več opozorilnih znakov. Nanjo bi morali pomisliti, če večkrat pademo, če smo v enem letu shujšali za več kot pet kilogramov oziroma več kot pet odstotkov naše telesne mase, če smo pogosto utrujeni, izčrpani, večkrat pozabljamo ali se nam prikazujejo čudne stvari (blodnje). Prav tako tudi če premalo telovadimo, nismo telesno aktivni ali zgolj samo sedimo. Razen psihičnih težav torej nič kaj takšnega, kar bi nas moralo posebej vznemirjati, več znakov skupaj pa vendarle kaže na to, da z nami ni vse v najboljšem redu. Pri krhkih bolnikih najpogosteje opazujemo, da imajo manjšo mišično maso, kar imenujemo sarkopenija. Mišična masa pada s starostjo, premajhnim in z neprimernim vnosom hrane ter ob premajhni telesni aktivnosti.

### Kako opredeliti krhkost?

Obstaja več različnih pristopov, s katerimi zdravniki opredelimo krhkost. Pri oceni si lahko pomagamo z vprašalniki ter z meritvami. Paciente povprašamo o spremembah telesne teže, ocenimo telesno aktivnost, uporabimo naprave za merjenje stiska rok, izmerimo hitrost hoje, ravnotežje, občutek za dotik. Vprašalnikov je cela vrsta. Najpogosteje pa krhkost ocenimo s točkovanjem, pri katerem upoštevamo izgubo telesne teže v zadnjem letu (več kot 5 kilogramov ali več kot 5 % telesne mase), pomanjkanje energije, premajhno telesno aktivnost, počasnost hoje in šibek stisk roke. Če oseba ne zbere nobene točke (nima nobene od teh lastnosti), ni krhka, če zbere eno ali dve, jo uvrstimo v kategorijo predkrhkih, če zbere tri ali več, pomeni, da je krhka. S takšnimi preprostimi metodami je moč vsaj okvirno predvideti verjetnost za zaplete pri zdravljenju in

za umrljivost v prihodnjih letih. Ugotavljanje krhkosti je tako oporna točka, na osnovi katere lahko vsaj približno napovedujemo smrtnost in tudi izide zdravljenja. Tako je na primer raziskava pri 200 bolnikih z zlomom kolka pokazala, da je po operaciji umrla kar četrtina tistih, ki so jih ocenili za krhke. Če smo krhki, je precej večja verjetnost, da se ne bomo nikoli več povsem postavili pokonci.

### Krhkost nas ogroža, a ne pomeni takojšnje smrti

V eni od raziskav so opazovali skupino ljudi in njihovo umrljivost. Izkazalo se je, da je v obdobju osmih let po opravljenih meritvah umrlo 10 % tistih, ki so bili nekrhki, 20 % predkrhkih in 40 % krhkih.

### Prepletenost osteoporoze in krhkosti

Osteoporoza je povezana s staranjem. Prinaša nam okvare, nezmožnosti, okrnjenosti in slabšo odpornost na vse mogoče vrste motenj, ki so značilne za krhkost. Osteoporoza je bolezen, pri kateri se kostna masa zmanjša do te mere, da se poveča verjetnost zlomov. Svetovna zdravstvena organizacija je pred leti opredelila mejne vrednosti, ki določajo, kdaj imamo osteoporozo in s tem krhke kosti.

Zlomi se zgodijo ne glede na stanje kostne mase. Res da imajo ljudje z nizko kostno maso več zlomov, vendar pa se večina zlomov zgodi zaradi dodatnih dejavnikov in tedaj, ko še ne moremo govoriti o osteoporozi, temveč zgolj o osteopeniji. Polomimo se lahko, ker smo oslabei, nagnjeni k padcem, ker pri padcu ne zmoremo več pravilno ukrepati, pa tudi ker okolica ni prilagojena krhkim osebam in je zanje nevarna.

Krhkost povečuje verjetnost padcev in zlomov, upočasni zdravljenje in rehabilitacijo po zlomu in zmanjša verjetnost, da bomo povrnili bolniku vse njegove prejšnje sposobnosti.

### Krhkost in okolje

Prijazno okolje zmanjša možnost poslabšanja stanja, na drugi strani pa podpira tiste, ki so že krhki, da lažje živijo. Neprijazno okolje nam lahko oteži ali celo onemogoči sprehode iz hiše ali stanovanja. Onemogoči nam pot do trgovine. Včasih je dovolj že nekaj stopnic. Socialna izolacija se z omejitvijo mobilnosti in znižanjem spretnosti povečuje. Če pa družba ustrezno ukrepa, je lahko kakovost našega življenja bistveno boljša, sočasno pa tudi preživetje. K vplivu okolja vsekakor prispevata razpoložljivost finančnih sredstev in podpora družbe. Raziskovalci denimo ugotavljajo, da je krhkosti več v revnejših deželah Evrope, predvsem v državah nekdanjega vzhodnega bloka.

### Kaj lahko naredimo

Krhkost je kazalec, ki nam pove, da je potrebno ukrepati. Na starost ne moremo vplivati, lahko pa zato za bolj čvrsto telo poskrbimo s hrano in z gibanjem. Tukaj je naša priložnost. Priporočamo hrano z dovolj beljakovin in kalorij ter telovadbo z vajami za ravnotežje, za izboljšanje in vzdrževanje mobilnosti, fizioterapijo, zagotavljanje primerne ritma spanja ter morebitno zdravljenje depresije. Pomembni elementi so tudi ureditev vida, sluha ter bivalnega okolja. Seveda je potrebna tudi opustitev kajenja ter le zmerno uživanje alkohola. Hujšanje po 70. letu ni več zdravo, če ni hude debelosti, saj hujšanje pomembno zniža mišično maso. Preprečevati in zdraviti moramo bolezni, še posebej srčno žilne bolezni, anemijo, depresijo, saj pomembno prispevajo k povečevanju krhkosti.

Na krhkost posredno vpliva tudi zdravljenje osteoporoze. Učinki zdravil za osteoporozo se pokažejo že v enem letu. Bisfosfonati, s katerimi zdravimo osteoporozo, so denimo dokazano povezani z zmanjšano umrljivostjo. Ob njihovem jemanju se smrtnost zniža za 10 do 30 odstotkov. Dodajamo vitamin D in opozarjamo na primeren vnos kalcija, najbolje s samo hrano in ne toliko z zdravili.

Naša krhkost torej ni odvisna samo od nas, temveč tudi od okolice. Če omogočimo ljudem, da vzdržujejo svoje funkcije še naprej, smo naredili zelo veliko.

*Asist. dr. Boštjan Salobir, dr. med., spec. interne medicine  
Center za geriatrično medicino, UKC Ljubljana*



*Boštjan Salobir*

Asist. dr. Boštjan Salobir, dr. med., je specialist interne medicine, zaposlen na Centru za geriatrično medicino, ki deluje v okviru Interne klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. V Centru izvajajo celovito geriatrično oceno in oskrbo, katere namen je ohranjanje, povrnitev ali izboljšanje zdravja in samostojnosti akutno ali kronično bolnega krhkega starega človeka. Dr. Salobir se s področjem osteoporoze ukvarja že več kot 25 let.



## Osteoporoza je redko osamljena

Z osteoporozo in tveganjem za zlome zaradi krhkih kosti so povezana številna obolenja. Njihov nabor je širok: od avtoimunih bolezni, bolezni prebavil, hormonskih, hematoloških, nevroloških in duševnih pa vse do raka in AIDS-a. V pričujočem prispevku se osredotočamo zgolj na šest najpogostejših bolezni. Spoznali bomo kronično obstruktivno bolezen dihalnih poti, sistemske bolezni, revmatoidni artritis, primarni in sekundarni hipogonadizem (zmanjšano izločanje spolnih hormonov), demenco in diabetes.

### Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB)

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) predvideva, da je na svetu 65 milijonov bolnikov z zmerno do hujšo obliko KOPB. Dve glavni obliki KOPB sta kronični bronhitis in emfizem (razširjeni zračni prostori malih dihalnih poti in destruktivne spremembe dihalnih mešičkov). Najpogostejši vzrok za pojav KOPB je kajenje, petino bolezni pa lahko pripišemo tudi poklicni izpostavljenosti prahu in onesnaževalcem zraka.

Na podlagi raziskav in objav v strokovni literaturi lahko zaključimo, da ima 35 odstotkov bolnikov s KOPB sočasno tudi osteoporozo. Pri teh bolnikih je posebej zaskrbljujoč zlom vretenc, najpogostejši zlom zaradi krhkosti. Pri bolnikih, ki že imajo zmanjšano zmogljivost pljuč, lahko en sam zlom vretenca zmanjša njihovo vitalnost za 9 %. Poleg tega je zaskrbljujoče dejstvo, da je pri pacientih z zlomom kolka in sočasno diagnozo KOPB smrtnost po zlomu nekoliko višja. Študija, ki so jo opravili v zdravstveni ustanovi Veteran's Affairs v Združenih državah Amerike, je pokazala, da je smrtnost v enem letu po zlomu s hudo obliko KOPB 40 %, umrljivost pri milejši obliki KOPB je bila 31 %, pri osebah brez KOPB pa 29 %. Poleg tega so v študiji ugotovili, da je bila pred zlomom kolka osteoporoza odkrita samo pri 3 % sodelujočih v študiji. Podobno stanje so opazili tudi na Nizozemskem.

### Bolezni presnove

Na Zahodu je celiakija ena izmed najpogostejših genetskih bolezni. Ocenjujejo, da se z njo sooča 1 % populacije Združenih držav Amerike. Prav tako na svetu živi pet milijonov ljudi s Chronovo boleznijo in ulceroznim kolitisom – težavama, bolj poznanima kot kronično vnetje črevesja.

Bolniki s celiakijo in Chronovo boleznijo se pogosto srečujejo tudi z nizko kostno gostoto. K temu prispeva več dejavnikov. Pri Chronovi bolezni pride zaradi odstranitve dela črevesja do težav z absorpcijo vitamina D in drugih hranil, izgube teže, kroničnega vnetja in pogoste uporabe glukokortikoidov. Glavni dejavniki za pojav osteoporoze pri bolnikih s sistemskimi boleznimi presnove so težave z absorpcijo kalcija, vitamina D, proteinov in drugih hranil; tveganje povečuje tudi spremljajoča izguba teže. Velika



študija med pacienti s celiakijo je pokazala, da je pri njih verjetnost za zlom povečana – za zlome nasploh je večja za 90 %, za zlom kolka in zapestja pa za 80 %. Študije iz Avstrije in ZDA so pokazale tudi, da se meritev kostne gostote udeleži manj kot četrtina bolnikov s kroničnimi vnetji črevesja.

### Revmatoidni artritis

Revmatoidni artritis v razvitem svetu prizadene med 0,5 % in 1 % odraslih. Leta 2010 je bil povzročitelj 49.000 smrti po svetu. Rевmatoidni artritis se pri ženskah v povprečju pojavi pri štiridesetih letih, pri moških pa nekoliko kasneje.

Bolniki z revmatoidnim artritisom imajo nižjo kostno gostoto. Stopnja zmanjšanja je povezana z resnostjo bolezni. Vzrok za zmanjšano kostno gostoto so vnetni citokini (majhne beljakovinske molekule), ki se sproščajo v krvni obtok iz vnetega dela sklepa. Britanska študija je v raziskavo vključila več kot 30.000 bolnikov z revmatoidnim artritisom in pokazala, da je v primerjavi s kontrolno skupino njihovo tveganje za zlom kolka povečano za dvakrat, za zlom vretenca pa 2,4-krat. Trenutno je revmatoidni artritis edini vzrok za sekundarno osteoporozo, ki ga upošteva tudi model FRAX za oceno tveganja za zlom.

Pacienti z revmatoidnim artritisom redno jemljejo glukokortikoide. Raziskovalci v ZDA so zato v skupini 9600 bolnikov z revmatoidnim artritisom ocenjevali, kako pogosto ti bolniki sočasno prejemajo tudi podporno zdravljenje osteoporoze. Preventivnega zdravljenja za osteoporozo je bila deležna manj kot polovica bolnikov.

### Hipogonadizem

Hipogonadizem pomeni zmanjšano funkcionalno aktivnost spolnih žlez – testisov pri moških in jajčnikov pri ženskah –, kar vodi do zmanjšane izločanja spolnih hormonov. Hipogonadizem je prisoten v dveh oblikah: primarni hipogonadizem je rezultat zmanjšanja spolnih žlez (npr. Klinefelterjev sindrom pri moških in Turnerjev sindrom pri ženskah), sekundarni hipogonadizem pa je re-

zultat pomanjkanja hipotalamičnega hormona (npr. Kallamannov sindrom pri moških in ženskah ter anoreksija nervoza pri ženskah).

S hipogonadizmom naj bi se srečala petina moških pri šestdesetih letih in vsak tretji moški pri sedemdesetih letih. Leta 2013 so ameriški raziskovalci preučevali predpisovanje moških spolnih hormonov, androgenov, v ZDA med letoma 2001 in 2011. Terapija za nadomeščanje testosterona pri moških je v tem času pri šestdesetletnih moških narasla za skoraj 4 %. Posebej zaskrbljujoče je bilo spoznanje, da so pred na novo predpisano terapijo raven testosterona v zadnjih 12 mesecih izmerili zgolj trem četrtinam moških. Ta vrzel je endokrinološko zvezo spodbudila, da je posodobila smernice za zdravljenje hipogonadizma pri moških.

### Demenca

Leta 2013 je bila demenca glavna spremljevalka približno 44,4 milijona ljudi. To število naj bi do leta 2030 naraslo na 75,6 milijona in do leta 2050 na 135,5 milijona ljudi. Z največjim porastom demenčnih ljudi naj bi se soočili v vzhodni Aziji in v regijah podsaharske Afrike. Leta 2010 je globalni družbeni strošek zdravljenja demence znašal 604 milijarde ameriških dolarjev, kar predstavlja 1 % svetovnega bruto družbenega proizvoda. Zaradi demence je na svetu istega leta umrlo 486.000 ljudi.

Demenca in tveganje za škodljive padce in zlome sta zelo povezana. To je razvidno predvsem med pacienti z zlomom kolka. Študija iz Velike Britanije, objavljena leta 2009, je pokazala, da je v dvanajstih mesecih 66 % sodelujočih z demenco doživelo padec. V kontrolni skupini enako starih udeležencev jih je padec doživelo zgolj 36 %. Verjetnost padca v kombinaciji z demenco je bila devetkrat večja kot pri opazovanih v kontrolni skupini. Možnost za zlom kolka pri pacientih z Alzheimerjevo boleznijo je bila skoraj trikrat večja kot med bolj zdravimi vrstniki. Leta 2007 je tudi škotska revizija za zlome kolka poročala o prisotnosti demence med pacienti z zlomom kolka. Več kot četrtina (28 %) pacientov je imela pred tem že medicinsko dokumentirano demenco, kar je po mnenju avtorjev nakazovalo na veliko podcenjenost dejanskega stanja.

Leta 2011 so v knjigi na temo demence, padcev in zlomov povzeli trenutne dokaze:

- ♦ Osebe z demenco doživijo več padcev, več zlomov in je med njimi smrtnost po zlomu višja kot pri tistih brez demence. Kljub temu pa so pogosto pri njih spregledani dejavniki tveganja za zlome in je zato manj verjetno, da bodo zdravljeni za osteoporozo.
- ♦ Pacienti, ki pogosto padajo in so že doživeli zlom, imajo visoko prisotnost demence in kognitivne prizadetosti, a kljub temu nimajo rednega pregleda kognitivnih sposobnosti in posledično večkrat zamudijo priložnost za diagnozo demence.

Nadaljnje študije iz Kanade, Finske, Velike Britanije in Združenih držav Amerike so potrdile domneve, da je osteoporoza pri ljudeh z demenco pogosto neodkrita in nezdravljena.

### Diabetes

Leta 2015 je Mednarodna federacija za diabetes (IDF) ocenila, da je na svetu 415 milijonov odraslih (med 20. in 79. letom starosti) z diabetesom, vključujoč tudi 193 milijonov tistih, pri katerih še ni bil diagnosticiran. Ni povsem znano, koliko je obolenih z diabetesom tipa 1 in koliko tipa 2, se pa v državah z višjimi dohodki ocenjuje, da ima med 87 in 91 % vseh diabetikov diabetes tipa 2. Po ocenah IDF naj bi bil diabetes povzročitelj 5 milijonov smrti na leto, zdravstvu pa povzroča strošek med 673 in 1197 milijardami ameriških dolarjev letno. IDF ocenjuje, da bo do leta 2040 na svetu živelo 642 milijonov bolnikov s to boleznijo.

Dokazi o povezavi diabetesa in osteoporoze se povečujejo. Poskusi na živalih so pokazali, da za osteoblast specifičen protein osteokalcin (OC) vpliva na kostno presnovo, presnovo glukoze in količino maščobe. Njegova vloga pri ljudeh še ni znana. Posamezniki z diabetesom tipa 2 imajo do trikrat večje tveganje za zlom kolka ali druge nevretene zlome kot nediabetiki. Zakaj je tako, še ni popolnoma jasno.

Iz letošnjega obsežnega poročila znanstvenice in zdravnice Mary Bouxsein in kolegov o kostni šibkosti pri diabetesu tipa 2 navajamo nekaj pomembnih sporočil:

- ♦ Kljub temu da je kostna gostota pogosto normalna ali visoka, je pri diabetikih tipa 2 povečano tveganje za zlom neodvisno od spola, rase in etnične skupine. Torej lahko meritve kostne gostote podcenjujejo kostno krhkost pri diabetesu tipa 2.
- ♦ Na voljo je malo podatkov za optimalno obravnavanje osteoporoze pri diabetesu tipa 2.
- ♦ Zaradi pomanjkanja dokazov, ki bi nasprotovali temu, naj bi se pri obravnavi zanašali na že uveljavljene principe obravnave osteoporoze po menopavzi.

Zaradi velike grožnje, ki jo diabetes predstavlja javnemu zdravstvu, mora biti preventiva bolezni prioriteta za zdravstvene sisteme po vsem svetu. V luči osupljivega števila že prizadetih bi morali zato čim prej sprejeti smernice za obravnavo osteoporoze pri diabetesu tipa 2.

Povzeto po Diseases associated with osteoporosis. V: N. C. Harvey in E. V. McLoskey (ur.) Gaps and solutions in Bonehealth. International osteoporosis foundation. Švica, 2016.

Prevod Lonja Tavčar



Livija Rojc Štremfelj, zbirateljica sredstev

## Močno poslanstvo je tisto, ki pritegne donatorje



Livija Rojc Štremfelj

V Sloveniji imamo več kot 24.000 društev, med njimi nekaj več kot 3000 takšnih, ki so bila ustanovljena z namenom pomoči ljudem. Za svoje delovanje si vsako zase poskuša zagotavljati sredstva, a donatorji in sponzorji v negotovih časih o podpori nepridobitnim organizacijam vsaj dvakrat premislijo. Odgovore na vprašanja, kako preživeti in delati v korist ljudem, že skoraj dve desetletji išče Livija Rojc Štremfelj. Opravlja enega redkih poklicev pri nas. Je fundraiserka ali zbirateljica sredstev za nepridobitne organizacije. Večletno prakso in znanje, pridobljeno na magistrskem študiju menedžmenta neprofitnih organizacij, je nadgradila tudi z mednarodnim certifikatom za vodje zbiranja sredstev. Kot zbirateljica sredstev je dolga leta pomagala Rdečim noskom, nato Rdečemu križu. Danes na to temo predava, usposablja in izvaja e-izobraževanja ter svetuje številnim društvom, zavodom in ustanovam. Vodi ZRNO – Združenje za razvoj nepridobitnih organizacij, v katerem se združujejo vodje in zbiratelji različnih slovenskih organizacij. In to so tudi teme, ki jih ob koncu dneva zapisuje na svojem blogu.

### Kaj je fundraising oziroma zbiranje sredstev in kdo je zbiratelj sredstev?

Fundraiser je eden ključnih članov ekipe nepridobitne organizacije. Skrbi za sredstva, da lahko slednja izpelje svoj program. Po drugi strani je fundraiser tudi predstavnik vesti organizacije, saj nenehno nadzira, kje so sredstva, ki jih je pridobil. Zagotoviti mora, da je vsak cent na pravem mestu. Vsakemu donatorju mora znati v hipu povedati, kam je šel njegov denar in ali so sredstva prišla v prave roke, saj je dejansko posrednik med donatorjem in uporabnikom. Vselej se zaveda, da to ni njegov denar, temveč da mu je bil zgolj zaupan, da z njim pomaga pomoči potrebnim ljudem. Menim, da je tudi tisti, ki naj bi imel vpogled v celotno delovanje organizacije, čeprav v praksi temu ni vedno tako.

### Kdo pa je pravi fundraiser?

Človek, ki se zaveda, da bo s svojim delom vplival na višjo kakovost življenja vseh nas. To pomeni, da se zaveda tudi tega, kako ključno je imeti veliko znanja, veliko izkušenj, pa tudi kako pomembno lahko s tem vpliva na razvoj organizacije. Kadri v razvitih nepridobitnih organizacijah že dolgo niso manj sposobni ali manj kakovostni od tistih v podjetjih. Poleg tega, da delajo dobro, je v njih nenehno prisotno zavedanje, da so prav oni tisti, ki morajo prvi narediti korak naprej. Tudi tako, da organizaciji prispevajo svoj čas, ideje, trud in energijo. Nato posredno ali neposredno v zgodbo vpletejo svoje socialno omrežje in vse deležnike organizacije. Če tega niso pripravljeni narediti, organizacija ne bo mogla pridobivati sredstev in bo sčasoma verjetno usahnila, o čemer priča tudi statistika, saj je kar 18,1 % društev v Sloveniji brez vsakršnih prihodkov. To lahko pomeni tudi to, da niso niti toliko povezani, da bi se sestali in sklenili, da društvo zaprejo.

Število nevladnih organizacij narašča. Velikokrat jih ustanovitelji razumejo kot sredstvo, da bodo prek njih lahko druge prosili za denar. Nekateri kolegi so celo mnenja, da so društva tista pravnoorganizacijska oblika, ki je v času krize nekaterim pomenila izhod in dovolj denarja za preživetje. Vsi si želimo, da bi bilo v društvih več zaposlitev, seveda bi vsakemu priporočila, da zaposli ravnno fundraiserja, a se na tem segmentu Slovenija že 20 let ni premaknila, razen v primeru zaposlovanja prek javnih del, ki pa, vemo, niso dolgotrajna rešitev ne za udeležence javnih del ne za društva.

### Bliža se novo leto, ko bodo društva pripravljala načrte za naprej. Je pomembno tudi pri zbiranju sredstev narediti načrt?

Že pri načrtovanju delovnega dne naredimo načrt, pri načrtovanju obnove hiše se tega še bolj zavedamo. Zakaj ne bi torej tega načrta naredili tudi v društvu? Po čem bomo vedeli, ali smo uspešni, če ne po načrtu? Vsako novo fiskalno leto si zasluži nov načrt zbiranja sredstev. Ta postane naše vodilo in naš kažipot za celotno leto. Vedeti moramo, koliko lahko pričakujemo, predvsem pa koliko bi radi zbrali, da bomo lahko uresničili zadane cilje. Če načrtujemo strokovno izobraževanje za člane, ki stane 25.000 evrov, in bi radi v goste povabili več strokovnjakov iz tujine, bomo morali proračun srečanja povečati. Načrtovati moramo, kako bomo pokrili tiste dodatne stroške, pa naj si bo to z več udeleženci, ki bodo plačali kotizacijo, z donacijami, s sponzorstvi ali pa z dohodnino. Skratka, če pričakujemo, da bo društvo imelo več programa ali več uporabnikov, moramo zbrati več. Nato izdelamo načrt, kako bomo tisti manjkajoči znesek pridobili. In četudi na

koncu ugotovite, da boste imeli enak proračun kot leto pred tem, sedanjemu dodajte 10 % več sredstev in jih tudi pridobite. Tako boste lahko vzpodbudili rast organizacije in okrepili njeno trajnostnost. Z dodatnimi sredstvi boste poskrbeli, da bo organizacija finančno preskrbljena tudi v prihodnje.

### Kako naj društva pravilno pristopijo do donatorjev? Do koga, kdaj, kako?

Vsaka organizacija je drugačna, tako kot vsi mi. In tega se je potrebno zavedati. Razmisliti je potrebno, komu je blizu naše poslanstvo, kdo je že mogoče imel izkušnjo z nami. Najprej je potreben osebni stik. Če delamo za ljudi, moramo biti ljudje. Jasno pa mora biti tudi, da smo prvi donator mi sami, šele nato lahko iščemo naprej.

### Pravijo, da smo ljudje decembra najbolj radodarni. Je to tudi tisti čas, ko bi morala biti društva pri zbiranju sredstev najbolj aktivna?

Zahvaljujoč Charlesu Dickensu in njegovi Božični pesmi iz davnega leta 1843, v kateri se je zlobni in škrti Ebenezer Scrooge na božični večer za nekaj ur prelevil v dobričino in spoznal, da se ob tem dobro počuti, je še danes božični čas čas obdarovanja. Seveda je potrošniški svet to raztegnil od novembra do prvih tednov januarja, saj očitno verjamemo, da lahko obdarujemo zgolj s kupljenimi stvarmi. Mogoče se je res ustvaril vtis, da so tudi društva takrat najbolj aktivna, osebno pa imam drugačne izkušnje, saj delam z organizacijami, ki delajo brez predaha skozi vse leto. Prepričana sem, da nam donator ne nameni denarja, da bi delali samo decembra. Je pa treba razumeti tudi poslovni svet, ki decembra uveljavlja olajšave od donacij in pogostejše donira. Hkrati je treba opazovati tudi medijski svet, ki decembra raje objavlja zgodbe o dobrem delu nepridobitnih organizacij. Decembra si voščimo vse dobro v naslednjem letu in nekatere organizacije uspešno prodajajo koledarje. Pod črto temu lahko rečemo, da smo decembra vsi bolj naklonjeni eden drugemu in si vzamemo več časa za sočloveka. Zaradi tega tudi več doniramo in zdi se, da nekatere organizacije ciljajo prav na to.

### Kaj pritegne donatorja, da daruje, ne da bi pričakoval kaj v zameno?

Jaz doniram in sem tedaj zelo srečna. Verjamem, da se tako počutijo tudi drugi. Zaupam svoj denar organizaciji, da ga pretopi v projekt, ki bo v korist ljudem, ki jim morda sama ne bi mogla pomagati - mogoče zaradi oddaljenosti, mogoče, ker nimam te moči. Danes se organizacije vedno bolj obračajo navzven, k ljudem. Če imajo močno poslanstvo in dober menedžment, so pri tem še bolj uspešne. Se pa včasih zgodi tudi to, da se name obrne organizacija, ki pravzaprav ne ve natanko, kaj počne. Bi pa seveda rada imela sredstva. Soočim jo s kruto resnico, da jim brez močnega poslanstva, ki odgovarja na potrebe v družbi, ne bo uspelo. Poslanstvo je tisto, ki pritegne donatorje.

### Kako se donatorju pravilno zahvalimo?

Mislim, da ima vsaka organizacija svoje načine. Eni bodo poslali zahvalo, drugi mogoče poklicali po telefonu, tretji povabili na kakšen dogodek. Najbolje je to narediti čim bolj osebno. V zadnjih letih so tudi donatorji in sponzorji začeli zahtevati veliko več nazaj kot prej, kar lahko organizacijo obremeni do te mere, da že ovira njeno osnovno poslanstvo. Obenem se nekatere ne upajo zaprositi, ker se bojijo reakcij donatorjev in sponzorjev, ki zahtevajo določena pojasnila. Razumljivo, prepogosto so zasuti s ti-soči prošnjami, iz katerih ni mogoče potegniti niti ene same dobre zgodbe za skupno sodelovanje. Nasprotno pa dobre organizacije jasno vedo, komu je namenjen njihov trud in posledično prispevki podjetij in to znajo tudi dobro izpostaviti. Zato so tudi uspešne.

### Kako naj ljudje vedo, da denar pride v prave roke, da so poročila organizacij verodostojna?

Organizacija mora poskrbeti za uspešno poročanje donatorjem. Vloga fundraiserjev je, da skrbijo za donatorje, da so ti obveščeni o delu organizacije in tako ali drugače vključeni v njeno delo. Težava mnogih organizacij je, ker po prejemu donacije ali sponzorskega vložka na ta del kar pozabijo. Češ, denar je na računu in to je to. To je narobe. Dejansko bo ta denar samo enkrat na računu, saj s takim odnosom ne bomo prišli daleč. Pomislite, to je tako, kot če bi šli kupit kruh in bi iz trgovine prišli praznih rok. Verjetno boste lačni. Boste še šli v to trgovino? Taki odnosi onemogočajo sodelovanje na daljši rok. Grenkega priokusa se naši podporniki še dolgo ne bodo znebili. Če se postavimo v njihovo kožo, je to čisto razumljivo.

### Kaj je uspeh v nepridobitnem sektorju?

Osebno menim, da se uspeh tukaj meri povsem drugače. Uspeh je to, v kolikšni meri smo uspeli izpolniti svoje poslanstvo. Če pomagam ljudem v stiski, lahko denimo uspeh gledam skozi to, kolikim sem uspela pomagati, koliko jih je sprejelo mojo pomoč, koliko sem jih prepričala, da se lahko vedno obrnejo name. Pri delu z ljudmi mi veliko povedo oči človeka, ki je deležen mojega dela. Ne gre dati vsega v številke. Razpisi nas silijo v številke, merila in kazalnike. Poročila so vedno potrebna, ampak tistega, kar se je res zgodilo, ne boš nikoli mogel zapisati s številkami. Do tega prideš samo s pogovori z uporabniki, s koristniki našega dela. Zato rada povabim donatorje in sponzorje na teren, da vidijo, kaj je bilo narejeno z njihovim prispevkom. Zato, ker je moja naloga, da tega kar se da učinkovito porabim. Če je človek navajen pošteno in vztrajno delati, je to mala mal'ca. Ko pridejo in vidijo, se verjetnost, da postanemo dolgoročni partnerji, v hipu večkratno poveča. Ne verjamete? Poskusite!

Nataša Bucik Ozebek



## Kaj nam sporoča embalaža?

### Prehranska vrednost

Po 13. decembru bodo morala imeti vsa predpakirana živila (vsa živila, ki jih kupite zapakirana) na embalaži označeno svojo prehransko vrednost. V praksi to pomeni, da bo moralo na škatli, vreči ali lončku pisati, koliko gramov maščob, ogljikovih hidratov, sladkorja, beljakovin in soli vsebuje 100 gramov oziroma 100 mililitrov živila. Večina proizvajalcev živil se je na to že pripravila. Vrednosti so v večini primerov že označene na jogurtih, žitih za zajtrk in pijačah, redkeje pa potrošniki te podatke izvemo, ko kupujemo mesne izdelke, različne omake, marmelade, namaze, sirupe, sire, piškote in druge fine pekovske izdelke. Tako na Zvezi potrošnikov Slovenije kot Inštitutu za nutricionistiko menijo, da je novost izjemno pomembna za potrošnike, saj bodo dobili vpogled v hranilno sestavo živil. »Spodbujanje izbora živil z ugodnejšo prehransko sestavo je ključen korak do uravnoteženega prehranjevanja in zdravja, vendar so bili potrošniki doslej pri tem omejeni,« pravi Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko.

| Semafor za maščobo, nasičene kisline, sladkorje in sol |                |                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------|
|                                                        | zelena – malo  | oranžna – srednje      | rdeča – veliko       |
| Maščoba                                                | do 3 g/100 g   | od 3 g do 20 g/100 g   | več kot 20 g/100 g   |
| Nasičene maščobne kisline                              | do 1 g/100 g   | od 1 g do 5 g/100 g    | več kot 5 g/100 g    |
| Sladkor                                                | do 5 g/100 g   | od 5 g do 12.5 g/100 g | več kot 12.5 g/100 g |
| Sol                                                    | do 0.3 g/100 g | od 0.3g do 1.5g/100g   | več kot 1.5g/100g    |

Vir: Zveza potrošnikov Slovenije

### Kdaj lahko mlekarna na embalažo mleka ali na reklamo zanj napiše, da je izdelek slovenski?

Če je bilo mleko toplotno obdelano in pakirano v Sloveniji ali kruh spečen v slovenski pekarni, lahko mlekar ali pek vedno napišeta, da je država porekla Slovenija. In to ne glede na to, od kod so prišle surovine. Država porekla je tista država, kjer je bila opravljena zadnja faza proizvodnje, čeravno so tam meso zgolj posolili ali začinili. Navedba dejanskega izvora živil, torej v kateri državi je bilo mleko namolženo ali živali vzrejene, pa je za enkrat za proizvajalce še prostovoljna izbira. Proizvajalci, ki lahko zagotovijo sledljivost surovin in dokažejo, da je v tisti steklenici ali tetrapaku samo mleko slovenskih kmetov, to večinoma že počnejo. V tem vidijo tudi svojo tržno prednost, saj so kupci vse bolj pozorni na izvor hrane. Pri mleku je sicer to

enostavno, ker gre za samo eno sestavino. Že pri kruhu je to težje. Da je slovenskega izvora, lahko proizvajalec trdi takrat, ko je slovenska vsaj prevladujoča oziroma osnovna sestavina živila. V tem primeru žito. In to lahko trdi le za žito, in ne za celotno živilo. Slovenske mlekarnice in rejci ter predelovalci govejega mesa in perutnine so letos storili korak naprej. Z znakom »Izbrana kakovost – Slovenija« kupcem sporočajo, da so sestavine tako označenih izdelkov pridelane in predelane v Sloveniji.

### »Izbrana kakovost – Slovenija«



»Izbrana kakovost – Slovenija« bo torej nova oznaka na mleku, mlečnih izdelkih ter govejem in perutninskem mesu, ki bo kupcem sporočala, da so bile surovine pridelane in predelane v Sloveniji. Prihodnje leto bo tak znak tudi na sadju, kasneje pa še na zelenjavi. Pridelovalci lahko živila s tem znakom opremijo šele, ko dobijo ustrezen certifikat. Pridobljeni certifikat sporoča tudi, da so tako kmetje kot mlekarnice pod rednim nadzorom ter da so morali pred pridobitvijo certifikata dokazati, da je bilo mleko ves čas primerno hlajeno, da so upoštevali kriterije dobre higiene pri molži, skladiščenju in transportu ter da mleko dosega določene standarde kakovosti. Podobno bodo pri mesu in mesnih izdelkih kupci z označbo dobili zagotovilo, da so rejci in predelovalci zadostili višjim zahtevam glede varnosti in kakovosti, kot to določa zakon, in da so podvrženi večjemu nadzoru. Notranji nadzor nad spoštovanjem pravil in kakovostjo bodo opravljale same mlekarnice, enkrat na leto lahko pričakujejo tudi zunanji nadzor ene od treh pooblaščenih družb, ki se v

Sloveniji ukvarjajo s certificiranjem živil. Nad pravilnim označevanjem in morebitno zlorabo zaščitnega znaka bo bedela Uprava RS za varno hrano, veterinarstvo in rastlinstvo. Z znakom se lahko ponašajo le proizvajalci in predelovalci, medtem ko jih trgovci ne smejo dodajati svojim trgovskim blagovnim znamkam.

### Je slovensko mleko, pakirano na Hrvaškem, še vedno slovensko mleko?

Država porekla bo v tem primeru Hrvaška. Lahko pa proizvajalec, ki mora seveda to tudi dokazati z dokumenti, na embalažo napiše, da gre za mleko iz Slovenije.

### Brez sladkorja, brez glutena, vir beljakovin ...



Pri zapisovanju prehranskih in zdravstvenih trditev se morajo proizvajalci zavedati svoje odgovornosti in za tistim, kar zapišejo na embalažo, tudi stati. Za označevanje živil brez glutena ali z zmanjšano vsebnostjo le-tega obstajajo točno določena pravila, kdaj in kako to zapišejo. Da so brez glutena, lahko zapišejo na živila, ki vsebujejo manj kot 20 miligramov glutena na kilogram živila. Z zmanjšano vsebnostjo glutena lahko označijo tista, ki imajo manj kot 100 miligramov glutena v kilogramu živila. Tudi glede prehranskih in zdravstvenih trditev, kot so »lahko« ali »z nižjo vsebnostjo sladkorja«, s katerimi želijo živilska podjetja pridobiti potrošnike, obstajajo zelo jasna pravila, kdaj to lahko zapišejo. Trditev, da je živilo brez sladkorjev, je dopustna samo, kadar izdelek ne vsebuje več kot 0,5 g sladkorjev na 100 g ali na 100 ml živila. Trditev, da je živilo vir beljakovin, je dopustna samo, kadar vsaj 12 % energijske vrednosti živila zagotavljajo beljakovine.

### Porabiti do, uporabno najmanj do ...

Ko na jogurtu piše »porabiti do«, nam je potrošnikom bolj ali manj jasno, kako z živilom po tem roku ravnati – po preteku datuma ga ne uporabimo več. Kaj pa v primeru, ko na moki piše »uporabno najmanj do«? Ta navedba se

uporablja za manj tvegana živila (testenine, riž, rastlinska olja, čokolada, zamrznjeni in konzervirani izdelki). Nosilec živilske dejavnosti zagotavlja, da bo do minimalnega datuma uporabe to živilo ohranilo vse lastnosti, ki so značilne zanj, od vonja, barve, okusa... Po tem datumu pa je kljub mogoče manj intenzivni barvi to živilo še vedno varno za uživanje in evropska zakonodaja dovoljuje, da takšno živilo lahko ostane na trgu na posebej za to označenih policah. S tem so želeli zmanjšati količino zavržene hrane. Živilska industrija seveda ni želela prevzeti odgovornosti za ta živila tudi po preteku minimalnega roka. Odgovornost naj bi tako prevzemali trgovci ali humanitarne organizacije. A je največkrat nočejo. Zato se tega izogibajo in raje živila zavržejo ali pa jih po akcijski ceni prodajo ali še pravočasno podarijo. Lahko pa se tega zavedamo v gospodinjstvu in po preteku minimalnega datuma živila ne zavržemo kar takoj, temveč preverimo, če je embalaža nepoškodovana in ima živilo še vedno dober videz, vonj in okus. V tem primeru ga lahko še uporabimo. Tveganje zmanjšamo, če živilo pred uporabo toplotno obdelamo.



### »... lahko vsebuje sledi oreščkov, jajc ...«

S tem napisom proizvajalci živil potrošnike opozarjajo na morebitno vsebnost alergenih snovi v izdelku. Takšen napis nikakor ne bi smel biti nadomestilo za slabo higiensko prakso v živilskih obratih ali »lenobo« pri čiščenju polnilnih linij. Je pa res, da jih nosilci raje za vsak primer napišejo in s tem zmanjšajo svojo odgovornost.

Nataša Bucik Ozebek





## Nevenka Zbašnik Lesar: zaradi osteoporoze nisem bila na bolniški niti en dan

Nevenki Zbašnik Lesar je osteoporoza pot prekrizala v najbolj aktivnih letih. Zaradi zgodnje menopavze jo je pravzaprav pričakovala in je o njej razmišljala, še preden je dobila potrjeno diagnozo. Je aktivna članica Društva za osteoporozo kočevsko-ribniške regije. Ob letošnjem svetovnem dnevu in prireditvi v Kočevju je v zakulisju skrbela za slajši del prireditve – pecivo. Več o sebi je povedala v pogovoru, ki je nastajal na daljavo med Primorsko in Kočevsko.

### Kdo je pravzaprav Nevenka, od kod prihajate, s čim se ukvarjate?

Sem predvsem žena, mama in babica, ki svoj prosti čas rada preživlja v naravi. Z možem imava velik vrt, za celo družino pridelava veliko zelenjave in zelišč. Po izobrazbi pa sem ekonomski tehnik, večino svoje delovne dobe sem zaposlena v Zavarovalnici Triglav. Zadnji dve leti delam v domačem kraju, na Območni enoti Ribnica. Moji otroci me včasih dražijo, da sem s sledenjem vsem novostim v zavarovalništvu zaključila že vsaj en doktorat. Pa ne samo jaz, tudi drugi v zavarovalništvu, ko pa je kar naprej toliko sprememb.

### Vas je osteoporoza presenetila ali je bila pričakovana? Kdaj so vam postavili diagnozo?

Za diagnozo sem izvedela pred približno sedmimi leti in me sploh ni presenetila. Še preden sem dopolnila 40 let, sem imela ginekološko operacijo, pri kateri so mi odstranili maternico, jajcevoda in jajčnik. Posledično je moje telo predčasno prešlo v proces menopavze, in kot vemo, se zgodnji nastop menopavze pogosto povezuje s pojavom osteoporoze. Približno šest let po tej operaciji sem si v gozdu pri nabiranju gob zlomila golen desne noge. Čeprav so mi rekli, da to ni povezano z osteoporozo, je bilo moje razmišljanje drugačno. Že nekaj časa sem namreč opažala slabšo gibljivost, imela sem bolečine v kosteh in sklepih. Obstaja splošno prepričanje, da osteoporoza ne boli, kar pa po mojih izkušnjah ne drži, saj so včasih bolečine neznosne. Ravno zaradi teh razlogov sem se včlanila v društvo in tako se je ponudila tudi možnost za preventivno merjenje kostne gostote. To pa je potrdilo moje slutnje.

### Koliko ste bili stari ob diagnosticiranju bolezni in kako poteka zdravljenje?

Takrat sem bila stara 49 let. Naročila sem se na merjenje kostne gostote z denzitometrom in na posvet z zdravnikom v ambulantni za osteoporozo v Termah Krka v Dolenjskih Toplicah. Takrat so bili pregledi še na napotnico, žal danes ni tako, saj so vsi pregledi samoplačniški. Glede na rezultate meritve, ki niso bili spodbudni, mi je zdravnik

predpisal terapijo, mislim da so bile tablete Bonviva, ki sem jih jemala enkrat mesečno. Poleg pa še tablete kalcija in kapljice vitamina D v kombinaciji z zdravim načinom življenja, uravnoteženo prehrano in veliko gibanja. Po letu in pol sem imela kontrolni pregled in izkazalo se je, da mi terapija ne ustreza, saj so bili rezultati za predel kolkov in medenice slabi. Predpisali so mi novo zdravilo, Fosavance, ki sem ga uživala enkrat na teden, ob tem pa še vedno tudi kalcij in vitamin D. Stranskih učinkov nisem zaznala pri nobeni terapiji. Pri naslednji kontroli so bile vrednosti mineralne kostne gostote za 11 % boljše kot pri prvem pregledu. Ker se je bolezen oz. napredovanje zaustavilo, trenutno nimam terapije z zdravili, še vedno pa pijem kalcij in vitamin D. Jem predvsem zelenjavo: od juh do solat, meso mi nikoli ni teknilo in ga uživam v zelo majhnih količinah. Pijem navadno vodo iz pipe. Ribniška dolina ima zelo kvalitetno vodo. Pijem tudi nesladkane zeliščne čaje, ki naj bi mi pomagali pri lažšanju težav z ožiljem.

### Še vedno ste dejavni in v službi. Vas osteoporoza pri tem kaj ovira, potrebujete kakšne prilagoditve na delovnem mestu?

Sem še delovno aktivna, zaradi osteoporoze še nisem bila na bolniški. Tudi takrat ne, ko sem se dnevno vozila na delo v Ljubljano.

### Zakaj ste se vključili v društvo in kaj vam to ponuja?

V društvo me je povabila sestrčna Martina, ki je vedela za moje težave. Takoj sem se včlanila oziroma sva se včlanila kar oba z možem. Takrat se je društvo ravno obnavljalo: pomlajeval se je upravni odbor, predsedniško vlogo je prevzela mlajša kolegica in aktivno so začeli pridobivati nove člane, kar je seveda še danes aktualno. Takrat sem tudi sama prevzela del odgovornosti v društvu. Skratka, smo dejavne in združujemo prijetno s koristnim. Dvakrat na teden po uro in pol obiskujemo telovadbo, ki jo vodi naša predsednica, sicer poklicna fizioterapevtka. Poleti imamo nordijsko hojo, ob sobotah od septembra do aprila igramo badminton, možno je plavanje v Športnem centru Ribnica. Organiziramo božični izlet, predavanja na temo osteoporoze in razne ustvarjalne delavnice; vedno se kaj dogaja.

### Letos ste bili zelo dejavni tudi pri pripravi svetovnega dne v Kočevju. Je osteoporoza deležna dovolj pozornosti?

Na srečanju se nas je zbralo približno 800. Prevladovale smo ženske, a je bilo tudi kar nekaj moških predstavnikov. To so posamezniki, ki imajo zdravstveno dokazano težave,



Nevenka Zbašnik Lesar

povezane z osteoporozo. Če bi pogledali statistične kazalce v svetovnem merilu o pogostosti zlomov, splošni kakovosti življenja bolnikov in umrljivosti ljudi z osteoporozo, bi se verjetno ne mogli strinjati, da so trenutne razmere dobre. Osteoporoza namreč ni obravnavana kot bolezen, zato je posledično zdravstvena oskrba v večji meri samoplačniška. Na srečanju smo aktivni člani posameznih društev izmenjali veliko izkušenj in idej in sporočilo, ki ga predajamo naprej, je, da si želimo, da bi nam bilo ministrstvo za zdravje bolj naklonjeno, da bi aktivnejše izpolnjevalo naša pričakovanja.

### Kako preživljate prosti čas, kaj vas v življenju razveseljuje?

Prostega časa skoraj nimam. Veliko mi pomeni družina, kot rečeno pa proste urice preživim v delu na vrtu, kolesarim ali pa se pridružim pohodnicam. Včasih se lotim tudi česa novega – lani sem se pričela učiti smučanja, kar je za moje kosti in sklepe kar velik zalogaj. Z veliko ogrevalnih vaj in vztrajnostjo pa napredujem.

### Imate kakšno sporočilo za bralce Sončnice?

Vsem bralkam in bralcem želim prenesti sporočilo oziroma moto letošnjega vseslovenskega srečanja: IMEJTE RADI SVOJE KOSTI, MISLITE NA PRIHODNOST! To velja še posebej za mlajše, ki lahko s preventivo v obliki zdrave prehrane in gibanja naredijo največ zase.

*Nataša Bucik Ozebek*



## Ali vaš gibalni sistem deluje brezhibno?

Beseda fizioterapija izhaja iz grščine in je sestavljena iz dveh besed: *physis* v stari grščini pomeni naravo, *therapia* pa zdravljenje. Če ti dve besedi povežemo, hitro dobimo odgovor na vprašanje, kaj fizioterapija je: težave preprečuje in lajša z naravnimi metodami, ki temeljijo na gibanju, manualni terapiji (terapija z rokami) in fizikalnih vplivih.

Delo fizioterapevtov je usmerjeno predvsem v vzpostavljajanje, vzdrževanje in krepitev zdravja ter funkcionalnosti našega gibalnega sistema. Fizioterapija ohranja ali obnavlja gibljivost sklepov, krepi mišice, preprečuje kontrakturo mišic, povečuje preskrbo s krvjo, zmanjšuje edem in lajša bolečine. Namenjena je čim hitrejši rehabilitaciji in veliko bolj prispeva k okrevanju kot sam počitek. Je uspešna pomoč pri poškodbah, obolenjih mišično-skeletnega sistema, boleznih živčevja in revmatoloških obolenjih. Potrebe po fizioterapevtih so velike in zgolj vpogled v nekaj fizioterapevtskih ambulant pokaže, da še zdaleč ne morejo slediti vsem potrebam. Fizioterapija namreč igra nepogrešljivo vlogo v konceptu sodobnega zdravstva. Starajoča se družba in naš sodobni način življenja z veliko sedenja pa povzročata vse več težav in posledično vse več dela za fizioterapevte.

### Zgodovina fizioterapije

Po začetnike fizioterapije moramo daleč nazaj v zgodovino. To so bili starogrški filozof Platon, zdravnik in filozof Galen iz Pergamona, enciklopedist Celsus, grški zdravnik Herodikus, vsem znani starogrški filozof Platon in drugi. Bili so izobraženi ljudje, ki so ugotavljali, kako gibanje vpliva na človeka. Vsa njihova spoznanja so temeljila na njihovi vsakdanji praksi, zanje niso imeli nobenih dokazov, njihovo vedenje pa se je prenašalo od ust do ust. Eno od svetovnih prelomnic na področju fizioterapije pomeni leto 1780, ko je v Parizu izšla knjiga z naslovom *Medicinska in kirurška gimnastika*. Seveda ni šlo za gimnastiko v današnjem pomenu besede, temveč za terapevtsko vadbo. Napisal jo je zdravnik Joseph Clement Tossot. Pisal je o rahitisu, zdravljenju jecljanja, mikroklimi, higieni, položajni drenaži, doziranju vaj, o zgodnjem vstajanju po kapi in zaposlitveni terapiji. Knjiga je vsebovala veliko koristnih nasvetov, zato so jo kmalu izdali še v angleškem, italijanskem in švedskem jeziku.

Na naših tleh je bila prva slovenska srednja šola za fizioterapevte ustanovljena leta 1947 v Rovinju, vodila jo je ljubljanska ortopedska klinika. Tri leta kasneje (1950) je bila ustanovljena še višja šola za fizioterapevte v Ljubljani. Nanjo so se lahko vpisali vsi, ki so končali srednjo šolo za fizioterapevte. Višja šola za fizioterapevte je bila tudi prva višja zdravstvena šola v državi. Junija 1954 so sprejeli zakon, s katerim so priznali višješolsko izobrazbo dotedanjim diplomantkam. Prav tako je bil istega leta uradno ustanovljen Republiški zavod za rehabilitacijo invalidov,



Fizioterapevti so bili v šestdesetih letih prejšnjega stoletja nepogrešljivi pri zdravljenju otrok, ki so zboleli za otroško paralizo. Vir: Javna slikovna medicinska knjižnica

jeseni 1954 pa še Društvo fizioterapevtov Socialistične Republike Slovenije.

### Fizioterapevt kot poklic

Fizioterapevte danes srečamo v zdravstvenih domovih, pogosto jih zaposlijo v domovih upokojencev in drugih vzgojno-varstvenih zavodih. Fizioterapevti so nepogrešljiva pomoč športnikom v športnih klubih. Delujejo v zdraviliščih, v specialističnih ambulantah, v bolnišnicah, na inštitutih, v rehabilitacijskih centrih, kot samostojni delavci. Ponekod po svetu jih imajo celo v zaporih. In kaj odlikuje dobrega fizioterapevta? Poklic zahteva predvsem naslednje psihične in fizične lastnosti:

- ♦ telesna moč, vzdržljivost, vztrajnost, natančnost, hitrost, mirnost gibov, dobra koordinacija delov telesa in vida, stabilno ravnotežje;
- ♦ nizek prag za taktilne dražljaje;
- ♦ točno zaznavanje prostora, posebno vidno-prostorska predstavljivost, orientacija oblike, zaznavanje sprememb položaja telesa in gibanja, trajanje in ritem gibanja;
- ♦ razvite sposobnosti abstraktnega mišljenja;
- ♦ socialne sposobnosti in veščine medosebne komunikacije;

- ♦ sposobnost neverbalne komunikacije (pomen dotika, glasu, izraza obraza, itd.);
- ♦ veščine poučevanja, vodenja, dajanja navodil, spodbujanja in motiviranja.

### Namen fizioterapije

Kot smo že omenili v uvodu, je namen fizioterapije razvijati, vzdrževati ali ponovno vzpostaviti optimalno gibanje in funkcijske sposobnosti pri posameznikih v vseh življenjskih obdobjih. Sposobnost gibanja je namreč pomemben del vrednotenja, ali je človek zdrav in kako kakovostno živi. S fizioterapijo se lahko srečamo ob različnih dogodkih in v različnih obdobjih: ob boleznih, okvarah, poškodbah, v starosti, po porodu, dolgotrajnem stresu. Lahko je zgolj del promocije zdravja in preventive, lahko je del zdravljenja, lahko del rehabilitacije po boleznih in poškodbah. Fizioterapevt le redko deluje sam; sodeluje z bolnikom, z ostalimi zdravstvenimi strokovnjaki v procesu zdravljenja, sodeluje z negovalnim osebjem, družinami bolnikov in s skupnostjo.

Pomoč fizioterapevta ljudje najpogosteje potrebujejo po poškodbah (zvinih, zlomih, padcih), po operativnih posegih, pri bolečinah v križu in vratu, po vsakodnevnem stresu in prenapetosti, ki vodi v psihično in fizično utrujenost. Skorajda stalno fizioterapijo potrebujejo nevrološki in revmatoidni bolniki (bolniki po možganski kapi, s cerebralno paralizo, multiplo sklerozo, nekaterimi oblikami demence).

Fizioterapevti izbirajo med različnimi metodami zdravljenja, pač glede na bolnika in njegove težave. Med pogostejše uporabljene metode sodijo:

- ♦ **Aktivno in pasivno razgibavanje** (kinezioterapija).
- ♦ **Manualna terapija**. Gre za različne vrste masaž, kjer z uporabo rok in s specifičnim strokovnim pristopom zmanjšujejo bolečino in mišično napetost, povečujejo gibljivost sklepov in mišično moč.
- ♦ **Toplotno zdravljenje** (ogrevanje in ohlajanje z vodo, toplimi oblogami, parafinom, blatom, ledom).
- ♦ **Hidroterapija in zdravljenje v vodi**. Zdravljenje bolnikov, ki trpijo zaradi nepokretnosti, in poškodbancev, ki okrevajo po poškodbi mišic in sklepov, pogosto poteka z uporabo vode. Hidroterapija se izvaja v hidroterapevtskih bazenih z masažnimi kopelmi in s prhanjem.
- ♦ **Zdravljenje z električnimi tokovi**. Zdravljenje z električnimi tokovi (TENS ali angl. Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) je metoda za lajšanje hudih ali stalnih bolečin z delovanjem šibkih električnih impulzov na podkožne živčne končiče. Dražljaji, ki se prenašajo po podkožnih živcih, zavrejo prenos bolečine iz bolečega organa v možgane.
- ♦ **Respiratorna fizioterapija se** uporablja pri obolenjih dihalnega sistema z namenom izboljšanja pljučne funkcije, krepitev dihalnih mišic, zmanjšanja otežene dihanja in s tem povečanja funkcionalne sposobno-



Fizioterapija je uspešna pomoč pri poškodbah, obolenjih mišično-skeletnega sistema, boleznih živčevja in revmatoloških obolenjih. Vir: [www.merklephysiotherapy.ca](http://www.merklephysiotherapy.ca)

sti starostnika. Sestavljajo jo dihalne vaje, terapevtske lege, postopki za izboljšanje čiščenja dihalnih poti.

- ♦ **Mehanoterapija** je protibolečinska metoda z aparturnimi metodami (ultrazvok, sonofereza).
- ♦ **Magnetoterapija** je regeneracijska terapija pri različnih poškodbah in stanjih, tudi pri osteoporozi, kjer se zdravljenje izvaja s pomočjo magnetnega polja. Izboljša se regenerativna sposobnost tkiva (celice v telesu se dodatno oskrbijo s kisikom), pospeši se celjenje zlomov, zmanjšujejo se vnetni procesi.

### Fizioterapevti za ženske

Po svetu in tudi v Sloveniji se lahko diplomirani fizioterapevti po visokošolskem izobraževanju in pripravniški dobi usmerijo v delo na področju zdravja žensk. Pridobiti morajo specialna strokovna znanja s področja preventivne fizioterapije ter znanja in spretnosti za zdravljenje bolezenskih stanj, značilnih za žensko v vseh njenih življenjskih obdobjih. Fizioterapevti, specializirani za zdravje žensk, najpogosteje obravnavajo zdravstvene težave žensk v nosečnosti, ukvarjajo se z medenično bolečino, osteoporozo in zdravjem kosti, zdravjem dojk, zdravjem kardiovaskularnega sistema in drugih mišično-skeletnih stanj ter inkontinenco. Najpomembnejši del fizioterapevtske obravnave pri osteoporozi so terapevtske vaje, katerih namen je vzdrževati ali povečati kostno maso, izboljšati mišično zmogljivost in gibčnost, ravnotežje, srčno žilno pripravljenost, izboljšati telesno držo in dobro počutje, zmanjšati tveganje za padce in preprečiti zlome kosti. Pri resnejših stanjih osteoporoze fizioterapevti skrbijo za lajšanje bolečin in želijo ohraniti bolnike čim bolj samostojne v svojem domačem okolju.

Nataša Bucik Ozebek

Viri:

- Društvo fizioterapevtov Slovenije, [www.dfs.si](http://www.dfs.si)
- Sekcija fizioterapevtov za zdravje žensk, [www.sfzz.si/](http://www.sfzz.si/)
- Dom pod gorco, [www.domodgorco.si](http://www.domodgorco.si)
- Wikipedija



## »Marsikatera hodi k telovadbi prav zaradi Marjane«

Marija Černoš, za nas pa le Marjana, bo v novembru praznovala malo več kot šest desetletij in pol. To so leta, ko se marsikomu nič več ne ljubi namenjati časa, znanja, izkušenj drugim. Marsikomu ne, Marjani pa vodenje fizioterapevtske vadbe v Društvu za preprečevanje osteoporoze Posavje pomeni izziv, dober občutek, da s svojim znanjem in delom ozavešča gospe o pomembnosti telesne vadbe, jih uči aktivnega gibanja in hkrati gradi njihovo medsebojno povezanost, ki dostikrat preide v prijateljstvo. Marjani to delo pomeni tudi umik in odmik iz sicer idilične dolinice pod Sromljami, iz enoličnosti vaškega vsakdanjika, kjer je vedno manj mladih in vedno več starejših. V njeni vasici Curnovec se je čas ustavil. Ni internetne povezave, na telefon se ne morejo priključiti, da lahko kaj sporoči po mobiju, mora najti točno določeno mesto, kjer ulovi signal.

Ni bilo vedno tako. Pred leti je bilo v njeni hiši prijazno in umirjeno družinsko življenje. Ona, mož, hčerka. Služba, ki jo je imela nadvse rada. Sodelavke in prijateljice. Gospodinjstvo, vrt. Potem pa je nekega dne idila prepustila prostor in čas žalosti, osamljenosti. Moža je vzela bolezen, hčerko je odpeljala ljubezen v Ljubljano. Tam, pri njej, se občasno pomudi Marjana in uživa ob vnuku. A ne ostane dolgo. Razume, da imajo svoj delovni ritem, svoje življenje. Noče jih motiti.

Nerada govori o sebi, češ da nima kaj posebnega povedati. Vztrajam: vsako življenje je posebno, enkratno, o vsakem je kaj povedati. Spodbuda deluje in tako izvem, da se je po končani osnovni šoli izognila očetovi želji, da bi postala farmacevtka. »To pa ne, jaz že ne bom prodajalka zdravil! Tako sem tedaj videla delo farmacevta. Pa sem postala dijakinja srednje medicinske šole v Novem mestu in po zaključku medicinska sestra s prvo službo v Splošni bolnišnici Brežice.«

Po desetih letih je bolnišnične bolnike zamenjala za delo s starejšimi v brežiškem domu upokojencev. Tam pa so bolj kot medicinsko sestro potrebovali fizioterapevko. Izrabila je priložnost za nadaljnji študij, ki ga je opravila v bližnjem Zagrebu, in si z diplomo leta 1984 pridobila naziv višja fizioterapevka. Po nekaj letih se je znova vrnila v bolnišnico, kjer je delala do upokojitve. »Kakšno srečo sem imela v svojem poklicnem življenju! Vedno sem bila v kolektivih, kjer smo se zelo razumeli, si pomagali in se podpirali. Še bi bila rada delala, a so me domače razmere prisilile k upokojitvi. Zdaj pa sem sama v hiši, sama v samotni vasi. Jaz pa sem bila vedno rada med ljudmi in z njimi!«

Tudi zato Marjani veliko pomeni delo v Društvu za preprečevanje osteoporoze Posavje. Zdaj že sedmo leto dela z devetimi skupinami. »Ne bi mogla imeti boljših žensk! One me držijo pokonci. Ko sem osamljena, žalost-



Marjana se je za fizioterapevko izučila v Zagrebu. Na fotografiji je skupaj s svojimi telovadkami na Mostecu (v rdeči majici). Foto Alenka Slatner

na, pomislim nanje, vem, da ima tudi marsikatera od njih hude skrbi in težave; ko smo skupaj, smo si tako podobne ... « In nadaljuje: »Starejša ko sem, večjo odgovornost čutim do njih. Pogosto razmišljam, kako bom izpeljala vadbo. Bom razgibala vse mišice? Se ne bodo vaje ponavljale? Bom dolgočasna? Bodo gospe zadovoljne?«

Marjana je skromna, tiha in blaga ženska. »Vztrajna sem, nisem pa človek za prve vrste. Ozadje mi bolj ustreza.« A tam, kjer je treba kaj narediti, blesti. Tako vsako leto na občnem zboru s kratkim telovadnim intermezzom dvigne dvorano s sedežev. Junija povabi svoje telovadke na sladoled, pred tem pa doda še zanimiv »spremljevalni« del, kar pomeni, da jih popelje z brodom čez Savo na Toporišičev Mostec (op.: Dr. Jože Toporišič je veliki slovenski jezikoslovec 20. stol., katerega 90-letnico rojstva so v brežiški občini počastili z nizom dogodkov pod nazivom Toporišičevo leto.), spet drugič na ogled Posavskega muzeja v Brežicah, na sprehod skozi staro mestno jedro. Čez zimo pa naplete sto in več emblemov v obliki sončnice, simbolne rože osteoporotikov. »Malo se hočem oddolžiti gospem, ki deset mesecev tako pridno hodijo k telovadbi in ki mi dajejo svojo energijo in moč, da je moje življenje lepše. Res jih imam rada.«

Kaj menite o naši Marjani, vprašam nekaj članic. Odgovori so enaki: strokovna, dobra, mila, mravljice ne bi pohodila, razumevajoča, krasna ženska. Še najbolj zgovorno oznako pa pove Alenka Slatner: »Prepričana sem, da marsikatera hodi k telovadbi prav zaradi Marjane! Naj ostane še dolga leta naša fizioterapevka.« In tu ni več kaj dodati.

Milena Jesenko,  
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

## Elica Kajzer – pionirka fizioterapije na Koroškem

Pri naši fizioterapevki Elici Kajzer najprej opaziš iskriv pogled in prešeren nasmeh. Hoja je pokončna in lahkotno živahna. Spominjam se je z letovanja na morju, ko se je z glasnim vriskom pognala v vodo in nas s svojim razposajenim plavanjem mimogrede pustila za sabo.

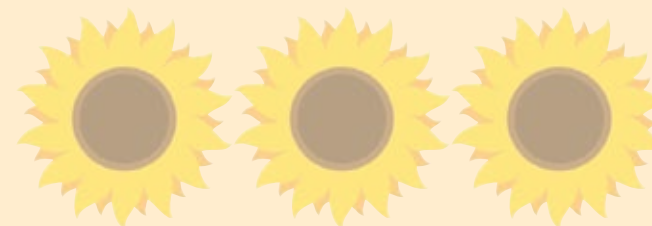
Njeno brezskrbno otroštvo se je končalo že pri dvanajstih letih. Zaradi bolne mame je morala še na pol otrok prevzeti najtežja gospodinjstva dela za sedemčlansko družino. Njen vsakdan so polnili pranje, kuhanje pa delo na kmetih, da je odslužila za ozimnico. Kljub težkemu delu je bila pridna učenka. Končala je gimnazijo na Ravnah, si sama priskrbela štipendijo za študij v Ljubljani in leta 1962 diplomirala na višji šoli za fizioterapevte. Zaposlila se je v Zdravstvenem domu na Ravnah na Koroškem. Tu je orala ledino na svojem strokovnem področju. Bila je prva fizioterapevka v naših krajih. Začetki njenega dela so zahtevali veliko iznajdljivosti in osveščanja zdravnikov po vsej Mežiški dolini, saj si pogosto niti niso znali predstavljati, kako lahko fizioterapija pomaga pri sanaciji različnih poškodb. Pri izdelavi pripomočkov in naprav za vaje je bila njena iznajdljivost na prvem mestu, saj tega preprosto ni bilo moč nikjer dobiti. Posebnih prostorov za fizioterapijo ni bilo, zato je terapije izvajala v popoldanskem času v ambulantah.

Njeno pionirsko delo na področju fizioterapije so pred leti nagradili s priznanjem tudi v Društvu fizioterapevtov Slovenije. V času svoje poklicne kariere je opravljala več odgovornih funkcij pri različnih strokovnih organih fizioterapevtov. Ves čas je bila odprta do sodelavcev, jih usposabljala in rada pomagala vsakemu, ki jo je prosil za pomoč.

Aktivna je bila na več področjih družbenega življenja. Rada poje, preizkusila se je tudi kot amaterska gledališka igralka. Ljubi ljudi in naravo. In še vedno spremlja novosti s strokovnega področja.

Tudi danes, ko je v pokoju, rada pomaga. V Koroškem društvu za osteoporozo aktivno dela že od vsega začetka. Vodi strokovni svet društva in terapevtsko telovadbo. Je naša dragocena moč in hvaležni smo, da jo imamo.

Ivana Prislan,  
Koroško društvo za osteoporozo



Koroška pionirka fizioterapije Elica Kajzer

Če imate tudi v drugih društvih bolnikov z osteoporozo tako srčne, predane in dobre fizioterapevke in bi jih želeli predstaviti v prihodnjih Sončnicah, nam sporočite. Veseli bomo vašega odziva.



## File zlatovščice na popečenih bučkah s paradižnikovim pestom in bučnimi semeni

### Sestavine za eno porcijo:

- 20 dag zlatovščice – file,
- 15 dag svežih temnih bučk,
- paradižnikov pesto – 0,5 dl paradižnikove kaše, sol, poper, česen, bazilika,
- ščepec ali dva praženih bučnih semen

### Priprava:

File zlatovščice rahlo solimo in spečeno na žaru. Na hitro popečemo še bučke, ki smo jim dodali malo soli, popra in česna.

Fileje položimo na popečene bučke, prelijemo s paradižnikovim pestom in potresemo s praženimi bučnimi semeni.

## Račje prsi s kostanjevim pirejem

### Sestavine za eno porcijo:

- 20 dag izkoščičenih račjih prsi,
- sol, poper, timijan,
- 10 dag kostanjevega pireja,
- sol, poper, maslo, sladka smetana

### Priprava:

Račje prsi solimo, popramo, natremo s timijanom in popečemo.

Kostanjevemu pireju (lahko ga kupimo ali naredimo sami) dodamo sol, poper, maslo in sladko smetano. Vse skupaj zmešamo v gladko teksturo.

Račje prsi položimo na posteljico kostanjevega pireja in ponudimo.



## Dušeno rdeče zelje

### Sestavine:

- 1 glava rdečega zelja
- sol, poper, sladkor, kumina, jabolko
- 3 rezine prekajene slanine,
- 5 dl jušne osnove

### Priprava:

Rdečemu zelju odstranimo stržen in ga narežemo na centimeter široke trakove, operemo, dodamo na krhle narezano jabolko, sladkor, kumino, sol, poper in slanino ter dušimo do mehkega. Po potrebi dodajamo jušno osnovo in zgostimo s škrobom.



## Hokaido bučna juha

### Sestavine:

- 1 kos buče hokaido, 1 srednje velik por,
- sol, poper, ingver, sladka smetana,
- pražena bučna semena za posip

### Priprava:

Por narežemo na kolobarje in operemo pod tekočo vodo. Bučo olupimo in narežemo na večje kocke. Na olju najprej prepražimo por, nato dodamo bučo, še malo popražimo in zalijemo z vodo. Dodamo sol, poper in ingver. Ko se buča zmehča, jo pretlačimo s paličnim mešalnikom in dodamo sladko smetano. Bučna semena na hitro prepražimo in posipamo po juhi.



## Jabolko, kuhano v cvičku z orehi

### Sestavine:

- 5 dl cvička, 3 dl vode,
- 3 žlice sladkorja,
- 5 srednje velikih jabolk,
- orehov nadev – v segreto mleko dodamo mlete orehe, med, vaniljev sladkor,
- rum, rjav trsni sladkor, limonina lupinica in po potrebi sladka smetana

### Priprava:

Jabolka olupimo, odstranimo pecelj in izdobljemo semena. Kuhamo v cvičku, ki smo mu dodali vodo in sladkor. Ohlajena jabolka napolnimo z orehovim nadevom.



Recepte je pripravila Fanika Sevšek, članica Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje. Sevškova je tudi kuharica in ena od gonilnih sil Gostišča Žolnir v Kostanjevici na Krki.



## Skupinsko preganjanje osteoporoze

Dež, dež in ponekod v Zasavju sneg, pred nami pa končno teden odklopa od vsakdanjih skrbi. Tako kot vsako leto nas je vodila pot iz Zasavja mimo Litije in Bogenšperka na Dolenjsko, v terme Dolenjske Toplice. Avtobus se je od postaje do postaje polnil in družina je postajala vse bolj vesela.

Varno smo prispeli in že smo hitele v sobe, da se pripravimo na obsežen program, ki so nam ga ponudili v toplicah. Že prvo popoldne smo imele zanimivo predavanje prehranske svetovalke gospe Andreje Gril Novak. Mogoče nas je hotela na nekaj opozoriti, a priznamo, da ji ni popolnoma uspelo. Preveliko je bilo namreč navdušenje, ko smo se nepričakovano v dvorani srečale kolegice iz več društev bolnikov z osteoporozo – iz Hrastnika, Zagorja, Trbovelj in iz Kočevja. Veselju in klepetu ni bilo konca. Druženje smo nadaljevale zvečer v kavarni ob odlični glasbi. Plesale smo, pele in izmenjavale ideje in izkušnje. In tako smo nadaljevale še vsak večer, bolj ali manj utrujene od raznih vrst telovadbe, plavanja, prijetnih masaž in pohajkovanja po Dolenjskih Toplicah. Ob druženju in klepetu smo dočakale tudi praznični večer. Naš sveti Martin je opravil krst novih dolenjskih vin. Kako čas hitro beži, ko nam je lepo! To so bili zares bogati dnevi izobraževanja, spoznavanja, druženja, uživanja.



Skupaj na nordijski hoji, skupaj tudi potem na družabnih večerih. Le skupinska fotografija na žalost ni uspela. Foto Slavi Gala

Nič kaj posebnega ne bi bil ta naš oddih v Dolenjskih Toplicah, mogoče o njem sploh ne bi pisala, če se nam ne bi zgodilo to skupinsko »preganjanje« osteoporoze. Nisem še doživela, da bi se ob istem času na oddihu srečalo tako veliko število društev. Tudi slišala še nisem za tak primer, čeprav sem že dolgo članica društev za osteoporozo. A kako že pravijo? Nekdo začne in spodbudi druge. Morda bo ta naš primer spodbuda za vas, da boste združili moči in lepe trenutke.

*Slavi Gala,  
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik*



## Obisk pri predsedniku Republike Slovenije

Na prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze, ki smo jo organizirale članice Društva za osteoporozo kočevsko-ribniške regije, smo povabile tudi predsednika države, gospoda Boruta Pahorja. Na našo žalost je imel tisti dan že zapolnjen. Ker pa je predsednik seznanjen z našim delom oziroma z delom in aktivnostmi društev v Zvezi, se je odločil, da nas povabi k sebi na obisk. Vabilo sem sprejela odprti rok, saj bo to lepa nagrada članicam, ki so aktivno sodelovale pri izvedbi programa svetovnega dne. Vem, da bi šle k predsedniku rade vse, vendar sem morala izbrati le določeno število.

Tako se nas je po manjših pripetljajih na avtobusni postaji zbralo 22. Vse smo bile dobre volje in v nekakšnem posebnem pričakovanju. Kako ne, saj ne gremo vsak dan k predsedniku države! Celo pot smo živahno klepetale in sreča, da je bil šofer moškega spola, saj toliko žensk na kupu prinese slabo vreme.

Prehitro, vsaj meni se je zdelo, smo prišle v Ljubljano. Kogice so me spraševale, kaj bom povedala, ali sem si pripravila nagovor. Ne, nič nisem pripravila. Bom že kaj rekla, sem se tolažila. Pozdravila ga bom, nato pa bodo besede stekle same od sebe.

Pred predsedniško palačo nas je pričakala vodja protokola in nas popeljala v sobano, ki nam je več ali manj znana že s televizije. Tu je našega predsednika že čakalo nekaj skupin. V svojih zelenih majicah s sončnico smo zbudile pozornost. Predsednik se nam je kmalu pridružil

in program ob dnevu suverenosti se je začel. Ob koncu programa je predsednik našel besedo za vsako skupino. Tako je prišel tudi do nas, izmenjali smo nekaj besed, se slikali in slišali, da se sam veliko ukvarja z osteoporozo. Pohvalil je tudi naš videz – enotne majice so bile zares učinkovite.

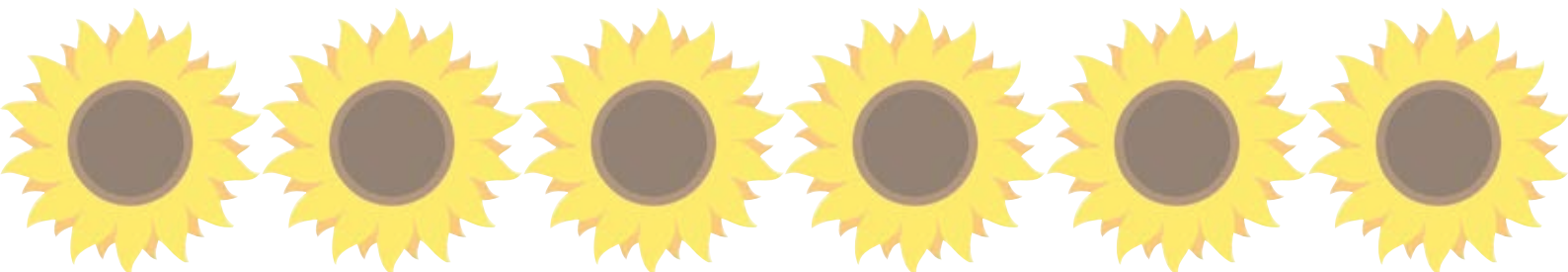
Po sprejemu smo si ogledali še druge prostore predsedniške palače in se zopet znašli s predsednikom v njegovem kabinetu. Pogovor je kar dobro stekel in predsednik nas je tudi nasmejal. Kot predsednica sem imela čast, da sem se celo usedla na njegov stol. Tako je nastala še ena zame zanimiva fotografija. Občutki so bili nepopisni. Sedeti na predsednikovem stolu, medtem ko on stoji poleg tebe! Nisem našla besed! Šele na avtobusu sem se spomnila, kaj vse sem mu še hotela povedati, ga povabiti k nam na Kočevsko ...

Obisk je vse prehitro minil. Čisto na koncu obiska v predsedniški palači smo si ogledali še menjavo straže. Ko nas je avtobus peljal proti Kočevju, nismo bile klepetave. Vsaka se je predajala svojim mislim in predalčkala dogodke tega popoldneva. Bilo je lepo in prijetno mi je ob misli, da imam za ta dogodek tudi nekaj zaslug. Spomin bomo vse še dolgo časa hranile v sebi.

*Štefka Ule,  
Društvo za osteoporozo kočevsko-ribniške regije*



Sedla sem na predsednikov stol, on pa je stal poleg mene. Foto Urad predsednika RS, Daniel Novakovič/ STA





## Prihodnje leto bomo svetovni dan osteoporoze gostili Korošci

Iztekaajoče se leto je bilo za naše društvo že v znamenju priprav na dogodek v letu 2017, ko bomo gostili srečanje ob svetovnem dnevu osteoporoze. O tem že vneto razmišljamo in pripravljamo program. Verjamemo, da nas boste radi obiskali.

Naše društvo deluje 14. leto in sodi po številu med večja v Sloveniji. Povezujemo člane vseh koroških občin na razdalji 45 kilometrov. Zaradi lažjega delovanja se združujemo v sekcije po večjih krajih, kjer tedensko organiziramo terapevtsko telovadbo, vodijo jo strokovno usposobljene fizioterapevtke. To je naša najbolj priljubljena dejavnost. Veseli smo, da se število telovadnih skupin veča iz leta v leto. Ponosni smo na našo moško skupino telovadcev. Stari so nad 60 let in pri nekaterih se že pojavljajo občasne bolečine sklepov in hrbtenice. Za take so dvoranski športi z žogo prenaporni. S terapevtsko telovadbo lahko preprečimo nastanek bolečin v sklepih in mišicah in ohranjamo telo v dobri kondiciji. Število moških skupin bi radi še povečali.

V posameznih krajih se dogajajo tudi spontana tedenska srečanja članov na krajših sprehodih v naravi.

Enkrat mesečno imamo daljše pohode. Skozi vse leto organiziramo za člane društva in druge zainteresirane prevoze v Zreče na merjenje kostne gostote. Zelo radi imamo letovanje na morju. Letos smo bili kar dvakrat, spomladi že desetič v Krkinem zdravilišču v Strunjanu. Prijetno smo bili presenečeni, ko so se za naš jubilejni obisk posebej zahvalili in nas ob odhodu počastili s potico.

Jesensko letovanje na Dugem otoku je navdušilo kar 52 naših članov. Vreme in vzdušje je bilo nepozabno, osebe prijazno, hrana odlična, izleti zanimivi. Družili smo se z upokojenci Leka, plesali, poslušali dalmatinske klope, a tudi v malo hladnem morju še vedno z užitkom zaplavali. Družba je kar prekipevala od veselja.

Polni prijetnih vtisov smo se oktobra vrnili s srečanja vseh slovenskih društev osteoporotikov v Kočevju. Kapo dol organizatorjem in pristrčna hvala za gostoljubje. Prihodnje leto pa na svidenje na Koroškem.

*Ivana Prislan,  
Koroško društvo za osteoporozo*



Korošci na Dugem otoku

## Osteotlon v Beltincih

Pred štirimi leti smo osteotlon organizirali v Murski Soboti, letos pa smo ga prenesli v devet kilometrov oddaljene Beltince. V kulturnem domu, ki nam ga je odstopila krajevna skupnost, se nas je zbralo čez dvesto članov Pomurskega osteološkega društva in občanov občine Beltinci. Dogajalo se je veliko.

Ob deseti uri smo pričeli s presejalnimi meritvami kostne gostote na petnici in ugotavljanjem ogroženosti za osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih z računalniškim modelom FRAX. Na stojnici Zdravstvene srednje šole Rakičan so dijaki merili krvni tlak ter količino sladkorja v krvi. Na lutki so nam pokazali, kako si pravilno pregledujemo dojke, da čim prej ugotovimo, ali ni na njih kaka neljuba sprememba. Vseh meritev se je udeležilo nekaj čez 160 oseb.

Stojnica Turističnega društva Lipovci je bila obložena z zdravilnimi čaji, seveda smo jih lahko tudi pili. Ob enajsti uri smo krenili na pohod po Beltincih. Vodil nas je odličen in vsestranski poznavalec kraja, zdravnik anesteziist Nikolaj Sepešy. Ogledali smo si park, cerkev, grad in lekarniški muzej. V gradu nas je pritegnila razstava starodobnih koles, ki jo je izčrpno predstavil Gusti Farkaš, predsednik Društva starodobnikov in ljubiteljev starih koles "Dimek" Beltinci. Na ogledu gradu so se nam pridružili člani Ob-

močnega društva bolnikov z osteoporozo Celje, ki so bili ravno ta dan na potepanju po Prekmurju, vodila pa jih je naša članica Olga Farkaš.

Ob trinajsti uri so se začela predavanja, organiziral jih je NIJZ: ortoped Menart Tomislav, dr. med., nas je znova, vendar na drugačen način, seznanil z novostmi pri zdravljenju osteoporoze in svetoval, kako živeti z boleznijo kosti; Gordana Toth, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, je predavala o prehrani ter njenem vplivu na osteoporozo; Ema Mesarič, dipl. med. sestra, koordinatorka za gibanje v Pomurju, je spregovorila na to temo predvsem s preventivnega vidika.

Prireditve smo zaključili s kulturnim programom, v katerem smo slišali prekmurske pesmi, himno društva, ki jo je napisala naša žal že pokojna članica Rezka, se nasmejali ob skeču in zaploskali grškim plesom, ki so jih odple-sale gostje iz Celja.

Veseli nas, da so prišli na osteotlon župan občine Beltinci Milan Kerman, podžupan Roman Činč, zastopnik bolnikovih pravic Martin Raj in še nekateri drugi predstavniki kraja.

*Marija Horvat,  
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota*

## Sončnica

Ko jeseni sončnica dozori,  
k nam revija Sončnica prileti.  
Polna je idej za naprej.  
Telovadba se prične in izleti.  
Vsak torek se zberemo,  
če pa katera manjka,  
jo takoj zamenja druga znanka.  
Po vadbi se na čaj podamo,  
da še malo poklepetamo.  
Poleti jo v gore mahnemo,  
na vrhovih si oddahnemo,  
in se lepot naužijemo.

*Marija Pegam,  
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*





## Svetovni dan v Maxiju

20. oktober je poseben v svetu osteoporoze, saj na ta datum obeležujemo naš svetovni dan. Po Kočevju smo tudi v Društvu bolnikov z osteoporozo Ljubljana obeležili ta dan s posebnim dogodkom, ki smo ga poimenovali osteotlon. Kot že nekaj let doslej je potekal v Maxi klubu veleblagovnice Maximarket. Številni obiskovalci so že ob 9. uri zapolnili prostor dogajanja. Poleg običajnih meritev kostne gostote na petnici in ocene tveganja z vprašalnikom FRAX – do 13. ure je bilo opravljenih več kot 120 meritev – je bilo še nekaj vzporednih dogajanj. Duša Hlade Zore, dr. med., je s predavanjem o osteoporozi udeležence po-



Terapevtska vadba Foto Metka Janc

novno poučila o bolezni in najnovejših dognanjih na tem področju. Terapevtsko vadbo je predstavila gospa Marica Žakelj. Na odru sta se ji pridružili tudi dve demonstrator-ki, nekaj prisotnih pa se je opogumilo in malo odtelovadilo kar na svojih mestih. Največ zanimanja pa je vzbudila energična primorska kuharica Emilija Pavlič, ki je delila kuharske nasvete in opozorila na pomen sveže domače prehrane.

*Lonja Tavčar,  
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana*



Energična primorska kuharica Emilija je delila kuharske nasvete. Foto Metka Janc

## Morje, sonce in druženje

Zagorsko društvo, ki ga vodi Cvetka Garantini, vedno poskrbi, da članicam ni nikoli dolgčas. Celo leto potekajo razne aktivnosti, hodimo na izlete, se izobražujemo, praznujemo rojstne dneve. Kopalni izlet v Izolo je že tradicija, bile smo na Koroškem in v Prekmurju, poletje pa zaključile z letovanjem v Poreču, kjer nas je bilo dvaindvajset.

Naš hotel je imel res samo dve zvezdici, toda pogrešale nismo ničesar. Pa kaj, če ni bilo hladilnika, televizije in interneta! Bilo je morje, sonce in druženje s prijateljicami! Vreme je bilo ves čas lepo, primerno za kopanje in za številne sprehode. Naša predsednica Cvetka je organizirala nekaj izletov, peljale smo se z ladjo do Rovinja, si ogledale cerkvico sv. Evfemije, se kopale v Vrsarju in se vozile po Limskem kanalu. Pešale smo do pet kilometrov oddaljenega Poreča, vrnila pa se s turističnim vlakcem. Sprehajalnih poti ob morju res ne manjka. Nobeni ni bilo dolgčas, celo ples ob bazenu smo si privoščile. Ob slovesu smo bile enotnega mnenja: drugo leto spet pridemo.

*Urška Juvan,  
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi*



Pa kaj, če v sobi ni televizije! Za to pa imamo prijatelje.

## Naše vesele urice ob morju

Program Goriškega osteološkega društva je z možnostmi za letovanje ob morju že vrsto let radodaren in tega smo veseli. Začne se že v marcu, ko se prva skupina odpravi v Izolo. V juniju se podamo na istrsko obalo onstran meje ali nekoliko dalje, tja v Kvarner. Do septembra pa društveni skupini zrastejo daljša krila in tedaj nas pot vsa leta vodi v Dalmacijo.

Tudi letos je bilo tako. Naša sedemdnevna letovanja smo poimenovali dnevi zdravja, rečemo jim tudi aktivni dopust, in trudimo se, da je temu res tako.

Pa pojdimo lepo po vrsti. Aktivnega dopusta v Izoli se je udeležilo 24 naših članov. Skupina je obilno izkoristila bogato ponudbo hotela Delfin, si pod strokovnim vodstvom ogledala Izolo in Kneippov zeliščni vrt ter obiskala turistično kmetijo Marezige. V sproščujoč užitek so bili sprehodi po številnih poteh, ki vodijo v okolico.

Konec junija je skupina letovala v Selcah pri Crikvenici. Ob čudovitih jutrih mladega poletja je bila prva aktivnost razgibavanje ob hotelskem bazenu, sledili so raziskovanje okolice, pohodi in sprehodi do bližnje Crikvenice. V prijetnem spominu ostaja celodnevni izlet v Vrbnik na otoku Krku, mestece, ki se odlikuje po svoji legi in neokrnjeni mediteranski arhitekturi. Nekateri člani skupine so se po strmi poti povzpeli k cerkvi Sv. Juraja, 200 metrov visoko nad morje.

V prvih dneh septembra je skupina preživela prelep teden v Biogradu na moru. Z vsakega hotelskega balkona

se je ponujal razkošen pogled na morje. Jutra so se začeli s telovadbo ob kristalno čistem morju. Dneve smo izrabili za izlete in ogleda okolice. Peš smo se odpravili na pohod v bližnji Sveti Filip i Jakov, naslednji dan pa z avtobusom v naravni park Vransko jezero. V vasi Vrana smo obiskali najzahodnejši turški han – Maškovića han, nato pa se povzpeli na razgledni vrh Kamenjak nad jezerom. Celodnevni izlet nas je vodil na Dugi otok, kjer nas je svojo divjo lepoto očaral zaliv Telaščica s slanim jezerom Mir. Dan pred koncem našega dopusta smo se s trajektom zapeljali v Tkon na otoku Pašmanu ter se po Glagoljaški stezi povzpeli na 95 m visoki Čokovac z benediktinskim samostanom.

Zaključek naših letošnjih veselih uric na morju pa je bilo križarjenje ob istrski obali. Tik pred koncem septembra, ko je bilo še poletno vroče, smo se z avtobusom odpeljali v Poreč, se tam vkrcali na belo ladjo in pluli do Rovinja, si ga ogledali, nadaljevali plovbo do Vrsarja, pokukali v Limski kanal ter nato spet pristali v Poreču in si ga ogledali. Vmes je bila na ladji seveda prava »fešta« s skušo na žaru, istrskim vinom, pravim mediteranskim melosom in dobro voljo.

Takih veselih uric si člani društva še želimo.

*Ana Ašanin, Slavka Murovec,  
Goriško osteološko društvo*



Križarimo ob obali Istre Foto Slavka Murovec



Plujemo proti Telaščici Foto Darinka Kavčič



Pod nami Vransko jezero, tam onstran pa morje Foto Darinka Kavčič



V čudovita jutra se zbijamo s telovadbo ob bazenu. Foto Slavka Murovec



## Pot Jeprškega učitelja

Kranjsko društvo bolnikov z osteoporozo vsako leto, ko sončni žarki naznanijo poletje, povabi svoje člane na piknik. To pomeni, da nam ponudi vsega: požirek dobrodošlice, merico kulture, obilico gibanja in vračilo porabljenih kalorij.

Številčna skupina se je podala na Pot Jeprškega učitelja, ki je speljana po desnem bregu Save od Kranja pa vzdolž mladega Trbojskega jezera do Jenkove Podreče. Za pohodnike je opremljen začetni kos poti ob naselju Drulovka, nato pelje po robu kanjona Zarica in po gozdu do cerkve Matere božje na Bregu.

Informativne table nam sporočajo o arheološkem najdišču, nastanku kanjona, o življenjskem prostoru na skalnih policah in gladini jezera, o cerkvi Matere božje na Bregu, o profesorici Marji Boršnik, posebno izvirno pred nas stopi pesnik Simon Jenko. Vsakokrat s portretom in trikitično pesmijo iz cikla Obrazi. Kot poklon pesniku in profesorici Boršnikovi je tu tudi knjižna ponudba z gesli: preberi me, vrni me, zamenjaj me... in čitalnica pod krošnjami.

Ko se na začetku poti zazreš v globino savske struge, te ta tiho prosi: »Usmili se svojega povratka in stopaj dovolj previdno.« Razgledišča na pomolih so zavarovana, dajejo pa ti občutek, da si ptič, ki se bo pognal nad rečno gladino. Zaščitni znak novega jezera, ki sega do Drulovke, je račka veliki žagar. Ugnezdila se je na policah soteske. Kadar pa se potaplja za hrano, se ji pridružujejo ponirki, kormorani, galebčki ali mlakarice, skratka: jezerska gladina je postala ornitološko letališče. Gozdno rastje je zelo naravno: praprot, borovnice, grmovje, bukve ... Korito nad reko pa so osvojile celo alpske rastline: planike, rume-no milje, marjetičasta nebina.

Arheološki Špik je zaobljen oder nad Savo, ki je označen z okruški keramične posode. Spomni te, da je v mlajši kameni dobi tu prvi naseljenec že obvladal delo ob ognjišču, praženje žit, znal je uloviti hrano, strojiti kože ... Domnevajo, da je prav starodavno naselje na Špiku pramesto Kranj. Naključje ali točneje kopanje jame za cisterno je hotelo, da so odkrili posodje, orodje in kosti, ki pričajo o starosti današnjega mesta. Jenkova pesem Zelen mah obrašča sporoča, da naravne sile obvladajo prav vse, tudi naše življenje, ki je v toku let kratko in krhko.

Znamenita Drulovčanka je prof. dr. Marja Boršnik. Kot deklica je hodila na počitnice k stricu župniku na Breg in se že tedaj zagledala v ta gozdni rob, bolj nedostopen kot odkrit. Prav tu je želela ostati, delati in spreminjati gozd v vrt. Zapisala je: »Moj pogled naprej hoče že od pamtiveka rasti iz domačih korenin.« Nakup parcele se ji je uresničil in Špik je začel postajati poletno kulturno središče, kamor so prihajali njeni študentje, pisatelji, glasbeniki in univerzitetni profesorji. S pesmijo Med borovjem temnim mlada breza rase je dobila najboljšo primero za svojo pokončno držo.

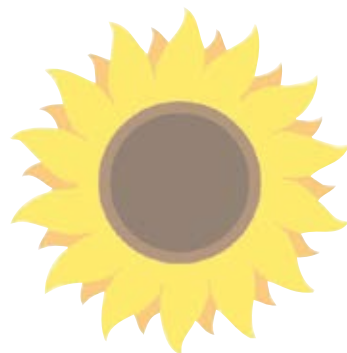
Špiku najbližji avtor je Simon Jenko. Gospa Marja je občudovala »njegov celostni pogled in vsestransko duhovno in družbeno prizadetost, ki se z njo daleč vzpne nad ostalo generacijo in tako približa prešernovski ravni«. Jenkovo novelo Jeprški učitelj je ocenila za mojstrovino. Njen vaški učitelj je tragična oseba, ki se tolaži z bližnjo loterijsko srečo in v tej omami izgubi prav vse. Za njim ostane le nagrobnik. V novem času je zgodba dobila tudi filmski zapis.

Ličen dodatek vsaki informativni tabli je klop, oblikovana po mlinskem kamnu. Njena estetska dovršenost je zelo uporabna. Ko sediš na njej, pomisliš, kako so mlinjski kamni nastajali iz trdno sprijetega konglomerata ali labore. Naporno udarjanje kladiv je trajalo cela dva tedna, da se je iz laborne podlage izrezal mlinjski kamen. Pred leti so si domači kamnoseki prav na tem območju s takim delom služili kruh. Jenkova pesem Z glasnim šumom s kora orgle so donele izraža ljudsko hvaležnost. Tudi pesnika se dotakne življenje kamnosekov, ki je bilo trdo delo ob delavnikih, ob nedeljah pa počitek z molitvijo in zahvalo.

Gozdna pot se približa naselju Breg in ustavi pri tamkajšnji cerkvi Matere božje. V njej je shranjena velika votivna slika o zaobljubi vaščanov, da na cerkveni praznik ne bodo več plesali. Izkušnja, da je zaradi posvetnega norenja pogorela vas, jih je spametovala. To se je zgodilo leta 1717. Posamezne cerkvene skulpture so prenesli v obnovljeno cerkev, ki jo na vzhodni zunanji steni prekriva freska sv. Krištofa. Tudi danes ni odveč njen namen. Varuje in pomirja hitro vozeče šoferje in čolnarje na jezeru. Pomen Krištofove bližine je res brezčasen. Preberemo še pesem Ko je sonce vstalo. Vsakdo jo razume po svoje, saj smo vsi le delček stvarstva, ki je postavljeno z nezmotljivim občutkom za naše dobro.

Po zaključeni Poti Jeprškega učitelja smo zadihali v sončen in sproščen dan.

*Stanka Kepec,*  
*Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*



## Gorenjsko srečanje

Čeravno se je zgodilo 1. aprila, je šlo čisto zares. V Planici smo se srečali člani dveh gorenjskih društev: Društva bolnikov z osteoporozo Kranj in Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice. Lepo se je bilo povzpeti na planiško velikanko in nekako podoživeti polete naših mladih orlov na čelu s Petrom Prevcom. Tudi me, ki smo zmogle zgolj na

vrh vzletne steze, smo bile tistega dne zmagovalke. Nato smo vsaka po svojih zmožnostih nadaljevale pot do koč v Tamarju. Iz Kranja se nas je srečanja udeležilo 77 članic.

*Milena Zupin,*  
*Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*



Srečanje kranjskih in jeseniških osteoporoznic

## Septembrski jesenski oddih v Strunjanu

Kot že vrsto let je Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj tudi letos organiziralo za svoje člane in njihove spremljevalce večdnevni jesenski oddih v Strunjanu. Tokrat je bil dosežen svojevrsten rekord – 74 udeležencev! Naša vodja, gospa Mojca, nam vedno polaga na srce, naj pazimo nase, pomagamo drug drugemu, predvsem pa naj čim bolj izrabimo ta čas za svoje zdravje, za sprostitev. Imeli smo res raznovrsten program aktivnosti, predavanj, izletov, glasbe za ples ter celo krajši koncert slepega pianista. Vsak je lahko našel kaj zase.

Rekreator Janez nas je vsak dan z nordijsko hojo popeljal po strunjanskih poteh in klancih, zraven pa dodal kakšno hudomušno domisljico. Kdor je želel, se je odpravil še na vodno aerobiko v notranji bazen. Animatorica Tanja nas je vodila po Strunjanskih solinah in nam s filmom še bolj približala naravni park Strunjan. Vedno razpoložena animatorica Barbara, ki nas je sprejela ob prihodu in pospremila ob odhodu, je skrbela, da smo se vsak dan skozi vodene vaje predihali na obali ob morju ali v borovem gozdičku. Ob vseh aktivnostih smo se lahko udeležili tudi predavanja o pomenu zdrave prehrane, predstavitve masaž ali delavnice za izdelavo papirnatih rož.



Telovadba ob morju

Za doplačilo smo se lahko odpravili na izlet z ladjico ob slovenski obali, na nakupovalni izlet čez mejo v Milje ali pa v Škocjanski zatok na ogled ptičev.

Polni vtisov smo se v soboto odpravili domov in spota nakupili še precejšnjo zalogo kave v pražarni v Kopru.

Nasvidenje v Strunjanu tudi naslednjič!

*Neli Rihar,*  
*Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*



## Šola osteoporoze na Debelem Rtiču

Debeli Rtič se razprostira na skrajnem severnem delu slovenske obale, tik ob meji z Italijo, kjer ni večjih naselij in je naravno okolje dobro ohranjeno. Obala in park sta zavarovana in tako idealna za miren, a hkrati pester oddih. Poleg otrok, ki na Debelem Rtiču počitnikujejo, so v šoli v naravi ali pa na zdravljenju, smo svoj obmorski počitniški prostor za šolo osteoporoze tam našli tudi mi.

Vsako leto se v začetku septembra odpravimo tja, v hotel Arija, kjer se počutimo zares domače. V okviru storitev imamo vključeno brezplačno merjenje kisika v krvi, krvnega tlaka, sladkorja in holesterola, za skupino prav tako vsako leto organizirajo strokovno predavanje. Ugodna in blagodejna mediteranska klima je priporočljiva za vse, ki imajo težave z dihalni (pogosti prehladi in bronhitisi, nahodi kot posledica alergij, astma), in tudi za tiste, ki si želijo le okrepiti svoje zdravje.

Lepo je, da nas v Ariji pričakajo prostorne sobe, dobra in zdrava hrana, plavalni bazen, fitnes, savne, masaže, kopeli, družabni dogodki, vodeni ogledi in izleti v oko-

liške kraje. Naš urnik je vedno zapolnjen, kaj bomo delali in kam šli pa je seveda odvisno od vsakega od nas. Toda skupina, ki pride na letovanje, običajno drži skupaj in skupaj preživlja večino časa. Skupaj smo na dihalnih vajah v parku, na telovadbi v bazenu, skupaj gremo na vodeni ogled zeliščnega vrta, z ladjico v Piran, družimo se, pojedemo ... Letos smo imeli celo večer s čarodejem Bojanom.

Za celotno dogajanje v šoli osteoporoze poskrbi predsednica Janja, ki se vsakič zares potruži, da se vsi počutimo dobro, najbolje in da se vrnemo v Šaleško dolino polni energije in pozitivnih vtisov. Ob sodelovanju zaposlenih v Ariji smo si tudi v tem septembru pričarali polno lepih trenutkov in stkali prijateljske vezi, kar nas bogati in nam daje energijo za celo jesen. Sicer pa slike povedo še veliko več od napisanega.

*Lucija Venta,  
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline*



## Od Avsenika do psihologije

Zadnje četrletje je bilo za člane Društva za osteoporozo Ormož zelo pestro. V pogovoru s predsednico Cilko Špindler smo izvedeli:

- da je Helena Rojko 8. septembra izvedla predavanje o vlogi in pomenu referenčne ambulante ter o delu diplomiranega zdravstvenika;
- da so 10. septembra svetovni dan osteoporoze obeležili z aktivnim sodelovanjem na dnevu odprtih vrat Oljarne Središče ob Dravi, kjer so obiskovalcem opravili ultrazvočne meritve na petnici ter z računalniškim modelom FRAX ugotavljali ogroženost za osteoporozni zlom v nadaljnjih desetih letih, hkrati so svetovali o prehrani in gibanju, ki sta priporočena za preprečevanje te bolezni;
- da so 12. septembra potovali po Mežkovi Sivi poti, po Gorenjski. Obiskali so grob Slavka Avsenika v Begunjah, si ogledali Nordijski center v Planici, se v Zelencih sprehodili ob drugem izviru Save Dolinke in prižgali svečo ruskim vojakom pri Ruski kapelici pod Vršičem. Tam jih je pričakala ambasadorka programa SVIT Lili Gričar in jim predstavila ta zgodovinski spomenik, nato pa jih je pospremila do Koče na Gozdu, kjer sta jih z obloženimi pladnji sprejeli in v domačem narečju nagovorili vaški klepetulji Franca in Mina, nato pa jih še podrobno seznanili s turistično ponudbo v občini Kranjska Gora. Z Gorenjske so se vrnili z bogato zbirko turističnih brošur in razglednic, da so lahko svojim domačim slikovito poročali o nepozabnem dnevu pod gorskimi vršaci. Dan so po romarsko zaključili na Brezjah;



Utrinek z Dneva odprtih vrat v Oljarni v Središču ob Dravi  
Foto Silvestra Brodnjak

- da so se 15. oktobra v Kočevju udeležili osrednje slovesnosti ob svetovnem dnevu osteoporoze ter si ob strokovnem vodenju v Šeškovem domu ogledali lepo urejeno zgodovinsko zbirko Kočevskega;
- da so 3. novembra v nabito polni dvorani prisluhnili strokovnemu predavanju psihologinje Lee Majcen o času, v katerem živimo, in ob tem spoznali prijetne, pa tudi malo manj prijetne spremembe, ki nastajajo v obdobju staranja;
- da so se 15. novembra udeležili delavnice o pripravi martinove pojedine, ki se je zaključila z martinovanjem v prostorih Gasilskega društva Hardek. 18. decembra pa si bodo ogledali še glasbeno komedijo Glorious v Slovenskem narodnem gledališču v Mariboru.

*Silvestra Brodnjak,  
Društvo za osteoporozo Ormož*



Udeleženci strokovne ekskurzije po Gorenjski so svoje popotovanje zaključili v Koči na Gozdu, kjer je po obilnem kosilu oskrbnik koč Marko Čufar poskrbel še za spominsko fotografijo. Foto Silvestra Brodnjak



## V spomin Vladki Ravnikar

Vladka Ravnikar je bila članica Društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik. V pomladnem marcu je s prijateljicami načrtovala praznovanje svojega 75. rojstnega dne. Žal ga ni dočakala. Tako tudi ne izdaje svoje pesniške zbirke v enem od naslednjih mesecev. Ta velika želja se ji ni uresničila. Nam, ki smo se družili z njo, je pesmi predstavila ob slovenskem kulturnem prazniku, delila jih je na spletnem omrežju, dve sta bili objavljeni tudi v Sončnici.

Nepremagljiva bolezen jo je čez noč priklenila na bolniško posteljo. Optimistično je upala na ozdravitev, a zgodilo se je drugače. V našem spominu ostajajo njena dobrovoljnost, zgovornost in pesmi. Hvala, Vladka, da si bila z nami.

Članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

### 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

### Popravek

V aprilski Sončnici smo objavili prispevek Filipa Matka Ficka z naslovom „Kost ni diamant“ tudi za Pomurje. V prispevku je navedeno, da je Društvo za osteoporozo Pomurja dobilo od občin dotacije v višini 11.000 evrov. Podatek je napačen. Društvo je namreč od občin dobilo za 1700 evrov dotacij.

Uredništvo Sončnice

## Srečno 2017!

V prihajajočem letu želimo vsem društvom  
in članom obilo sreče. Ste vedeli, da se sreča  
prikrade skozi vrata, ki smo jih pozabili zapreti?

Zato puščajte vrata odprta novemu, dobremu, včasih neznanemu.  
Skupaj z vami se veselimo vaših dosežkov v iztekajočem se letu  
in vam voščimo lepe decembrske praznike.

Uredništvo Sončnice in Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

### Čestitka jubilarntu!

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice praznuje 15-letnico svojega delovanja,  
ustanovljeno je bilo leta 2001. Vsaka njihova članica ob rojstnem dnevu prejme  
voščilnico, zato se spodobi, da ob tako lepem jubileju prejme voščilo tudi društvo,  
ki ga že vrsto let uspešno vodi predsednica Nuša Ražman.

Naj bo vaše društvo tudi v prihodnje zgled zagnanega  
dela in skrbi za osteoporotike zgornjesavskega območja.  
Vsem članom želimo veliko zdravja in lepih  
društvenih trenutkov!

Uredništvo Sončnice





## **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**

Kidričeva ulica 9., p. p. 298, 5000 Nova Gorica

031 334 360; gorisko.osteo.drustvo@gmail.com

### **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](http://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.**