



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Maj 2016



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Bitko zgubiš, ko se predaš, in ne, ko padeš

Iz pisarne Zveze

- Novice in obvestila

Zdravje in medicina

- Radko Komadina, dr. med.: Zdravljenje zlomov mora biti celostno
- IOF: Tveganje za zlom je povezano tudi s tem, kje živite
- Slovar: Geriatrija in gerontologija
- Aleksandra Kerec, fizioterapevtka: Verjetnost za padce se s starostjo povečuje
- Marta Zajec, medicinska sestra: Gluha sem

Intervju

- dr. Jože Ramovš, predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka

Zdravstvenovzgojni kotichek

- EFT tehnika ali tapkanje
- Varno na sonce

Zdravo in okusno

- Kvinoja – dober vir beljakovin

Priloga: eZdravje

- eRecept, eNaročanje, eKartoteka in še marsikaj na e

Živeti z osteoporozo

- Marica Mezek, Obala

Iz naših društev

- Novo mesto: Utrinki s svetovnega dne osteoporoze 2015
- Velenje: Desetletnica društva
- Zagorje: Jesenski utrinek
- Koroška: Čez goro k očetu
- Pomurje: Kost ni diamant tudi v Pomurju

Vesele urice

- Nova Gorica: Najstarejša članica praznovala 100 let
- Hrastnik: Nedeljski družinski piknik
- Posavje: Spusti sonce v srce
- Kočevje: Letošnji gostitelji svetovnega dne osteoporoze
- Ormož: Božiček ni imel časa za My fair Lady
- Koroška: Korošice na Svetem Jerneju
- Celje: Dnevi zdravja in velikonočni pirhi
- Kranj: Tek v spomin na Ruth
- Jesenice: Z vlakom na Malo Osojnico

SPRAŠUJEŠ ME

*Zakaj pišeš zdaj, ko stara si in osivela?
Zdaj čas imam, našla sem mir,
zdaj zgodbe iz življenja so moj vir,
ki rada jih zlivam na papir.*

*So zgodbe vesele in razposajene,
druge otožne so in zamorjene.
Morda nekoč jih kdo bo bral
in kakšno v sebi prepoznal.*

*Pišem, kar sem v življenju doživela,
pišem o vsem, kar rada sem imela.*

*Reka življenja odnaša spomine,
zato ne sprašuj, zakaj pišem zdaj!*

*Vladka Ravnikar,
Društvo za preprečevanje osteoporoze
Hrastnik*

Bitko zgubiš, ko se predaš, in ne, ko padeš

Včasih je veljal pregovor, da kdor visoko leta, nizko pade. Naj bo v neprenesenem pomenu ali pa na poslovnem, družinskem ali čustvenem področju – svaril je pred (pre)hitrim uspehom in spozabo nad svojimi zmoglostmi. Danes padec velja za neuspeh in je razlog za posmeh. Če, denimo, lahko ameriški podjetnik spodrseljaj vzame kot šolo za vnaprej in se bo njegov uspeh meril po tem, kolikokrat se je po padcu pobral, bo v Sloveniji propadli podjetnik nemudoma že po prvem padcu dobil oznako poraženca. Zato smo celo posodobili pregovor in raje rečemo, da kdor visoko leta, ima lep razgled. Ali pa, da daleč vidi. Se že lepše sliši tako.

O padcih bomo govorili tudi v tokratni Sončnici. Razpravo o poslovnih padcih bomo prepustili drugim in se raje posvetili tistim ta pravim. S starostjo se namreč povečuje tudi verjetnost zanje in čeprav vsi niso nevarni, lahko včasih starejšemu človeku že en sam korenito spremeni življenje. Če je padec združen še z osteoporozo, so zapleti in poškodbe toliko verjetnejši. Ste vedeli, da se največ padcev zgodi doma? V Sončnici boste lahko prebrali, kako pravilno urediti stanovanje, kako se soočiti s strahom pred padci ter kako se po padcu pravilno pobrati. Upokojena medicinska sestra vam bo zaupala svojo šaljivo, a zelo poučno zgodbo s slušnim aparatom. Tudi slabši sluh je lahko razlog za padec.

V intervjuju z Jožetom Ramovšem, predstojnikom Inštituta Antona Trstenjaka, si preberite njegovo razmišljanje o staranju in starosti. Čeprav sem šele na začetku druge tretjine življenja, je tudi meni odprl in razjasnil marsikateri pogled na starost in staranje. Obljubila sem si, da bom nekoč upoštevala njegov poduk, da aktivno staranje ne pomeni, da je potrebno živčno hitenje iz službenih dni vleči tudi po upokojitvi. In za vedno si bom zapomnila njegov nasvet o inventuri. Takole pravi: »Pri upokojitvi je treba imeti vsaj toliko pameti, kolikor je imamo pri ozimnici, ko krompir, čebulo in jabolka v kleti preberemo.« Res vredno branja.

V receptih vam bomo ponudili kvinojo – žitaricam podoben pridelek iz Južne Amerike. Je odličan vir beljakovin, vsebuje tudi dosti magnezija in železa. Sončnica prinaša zgodbo o Marici z naslovnice, bolnici z osteoporozo, in rumeni roži, ki jo je dobila v dar. V društvenem delu pa z vseh koncev in krajev Slovenije prihajajo vesti o druženju, veselju in volji do dela. Nikjer nobenega sluha o pomladanski utrujenosti! Naj bo zato pomlad lepa, ustvarjalna in aktivna. S sprehodom med rože, v naravo, med ptičje petje. Do studenca, čez hrib ... Z varnim korakom, dobro obutvijo in pohodnimi palicami. Da bo statistika padcev v prihodnje spodbudnejša.

Želim vam čim manj padcev. Tistih na zadnjo plat in padcev v prenesenem pomenu besede. K uvodnim pregovorom pa dodajam le še sklepno misel, ki naj vas spremlja: bitke ne zgubiš, ko padeš, temveč ko se predaš.

*Nataša Bucik Ozebek,
urednica Sončnice*



Foto Nuša Feltrin



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



International Osteoporosis
Foundation



Dolgo leto

Pred vami je ponovno naša Sončnica, ki je v svoji klasični podobi nazadnje izšla pred letom dni. Veliko se je zgodilo v tem času in preveč je informacij, da bi vsaki namenili nekaj stavkov. Članicam in članom so podatke o dejavnostih sproti zagotavljala vaša društva, dejavnosti Zveze pa smo delegatom društev predstavili na zboru članov, ki je bil 10. marca 2016 v Olimju. Nekaj najpomembnejših novic o dejavnosti Zveze v zadnjem letu izpostavljamo v nadaljevanju.

Kost ni diamant

Kost ni diamant je najnovejši projekt Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Namenjen je promociji zdravja, zdrave prehrane, gibanja, druženja in tudi sprostitve. Delno ga finančno podpira Ministrstvo za zdravje in veseli smo, da se ministrstvo zaveda pomena preventivnih aktivnosti ter društev, ki te aktivnosti promovirajo in izvajajo. Sredstva, ki smo jih od države prejeli za omenjeni projekt, nam pomagajo, da lažje uresničujemo svoje zastavljene cilje.

Festival zdravja / sejem Narava in zdravje

Festival zdravja se je zgodil 23. maja 2015 v Ljubljani. Dogodek je v ljubljanskih Križankah organizirala Lekarna Ljubljana. Mrzlemu in deževnemu vremenu navkljub so članice Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana vztrajale in opravile vse želene meritve mineralne kostne gostote. Verjetnost za zlome so obiskovalcem festivala izračunavale po računalniškem programu FRAX in se prijazno odzvale na vsa njihova vprašanja.

Nekoliko kasneje, sredi lanskega novembra, se je prav tako v Ljubljani odvijal sejem Narava in zdravje. Namenjen je bil vsem vsem, ki radi živijo uravnoteženo, zdravo in okolju prijazno. Obiskalo ga je 24.000 obiskovalcev. Zanimanje za naše delo je bilo večje od pričakovanega. Tudi letos bomo na sejmu imeli svojo stojnico.

15. Konferenca združenj bolnikov z osteoporozo 2015

Petnajsta konferenca združenj bolnikov z osteoporozo je bila od 11. do 13. septembra 2015 v Atenah, glavnem mestu Grčije. Sodelovalo je 140 udeležencev iz 45 držav. Konferenco vsako drugo leto organizira Mednarodna fundacija za osteoporozo IOF. Namen konference je izmenjava izkušenj in seznanitev z novimi doseganji na področjih preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja osteoporoze ter obravnave njenih najresnejših posledic – zlomov. Konference sta se udeležili dve predstavnici Zveze: poslovna sekretarka in blagajničarka Alenka Tavčar ter predsednica Duša Hlade Zore.

Mednarodni sejem sodobne medicine

V Gornji Radgoni se je od 14. do 16. aprila 2016 odvijal prvi Mednarodni sejem sodobne medicine. Sejem je bil namenjen predstavitvi novosti na področju medicinske opreme in alternativnega zdravljenja. Predstavila smo se tudi številna društva. Nas so zastopale članice iz Ormoža, Murske Sobote, Ljutomera in Radencev. Naš razstaveni prostor je bil očem prijazen in gostoljuben. Gostom smo predstavili našo publikacijo Sončnico, zloženke in drug informativni material. Članice omenjenih društev so seznanjale obiskovalce o osteoporozi, načinih zdravljenja, pravilni prehrani in delile propagandni material. V petek, 15. aprila, smo organizirali tudi meritve mineralne kostne gostote in s pomočjo preventivnega računalniškega izračuna FRAX izračunavali tveganja za morebitne zlome. Opravili smo 118 ultrazvočnih meritev in 120 FRAX izračunov. Zahvala vsem članicam društev, ki so sodelovala.

Spletna stran

Naša spletna stran počasi, a vztrajno postaja vse bolj prepoznana in obiskana. Upamo, da vam je všeč. Zavedamo se, da delo ni končano in bo treba še marsikaj dopolniti in popraviti, predvsem pa skrbeti, da bodo objavljene novice sveže in zanimive. Spletno stran si lahko ogledate na www.osteoporoza.si. Želimo si več vaših predlogov, graj in pohval, predvsem pa prispevkov o dogajanjih v vaših društvih. Pišite nam in pošljite kakšno fotografijo, da bomo lahko vsi z zanimanjem prebirali, kaj se dogaja v vaših društvih. Stran pa bo tako boljša in privlačnejša.

Novice je pripravila:
Duša Hlade Zore,
Predsednica Zveze društev bolnikov
z osteoporozo Slovenije

Zdravljenje zlomov mora biti celostno

Pred poldrugim desetletjem je Svetovna zdravstvena organizacija spoznala, da na področju mišično-skeletne medicine zaostajamo v razvoju. Prednostne raziskave raka in srčno-žilnih bolezni so sicer začele dajati prve otipljive rezultate, a so bolezni, okvare in poškodbe gibal v razvitem svetu začele zaradi številčnosti bolnikov ogroziti stabilnost zdravstvenih zavarovalnic. Ker število prebivalstva v tretjem življenjskem obdobju še kar narašča, je stabilnost zdravstvenih blagajn v Evropi, Severni Ameriki in v razvitih državah daljnega vzhoda ogrožena, epidemične razsežnosti teh problemov pa lahko pričakujemo čez nekaj let tudi v danes nerazvitih državah, kjer so vodilni zdravstveni problem trenutno še nalezljive bolezni.

Pred manj kot desetletjem je prof. Kaspar Dreinhoeffer s sodelavci objavil analizo odnosa ortopedskih – travmatoloških kirurgov do zlomov zaradi osteoporoze. Izkazalo se je, da kirurgom ni bilo mar kaj več, kot le učinkovito in hitro operirati bolnika z zlomom kosti ali z obrabljenim sklepom. Ugotovil je premalo interesa in znanja za zdravljenje osteoporoze. Sledili so ukrepi v okviru projekta Desetletje gibal, ko smo tudi v Sloveniji izobrazili klinične denzitometriste in zgradili gosto mrežo aparatov za merjenje kostne gostote. Redno izobražujemo mlade zdravnike. Dostopnost je dobra, primerljiva z drugimi razvitimi državami. Na osnovi Dreinhoefferjeve analize smo reformirali dodiplomski študij medicine; o geriatрії, starostni krhkosti telesa in duha, o geriatриčnih sindromih smo pričeli učiti študente. Ustanovili smo Stokovno združenje za geriatrıjo Slovenskega zdravniškega društva, ki tvorno sodeluje pri načrtovanju in izvajanju zdravstvene politike na področju starajočega se prebivalstva in uvajanju geriatриčnega zdravljenja.

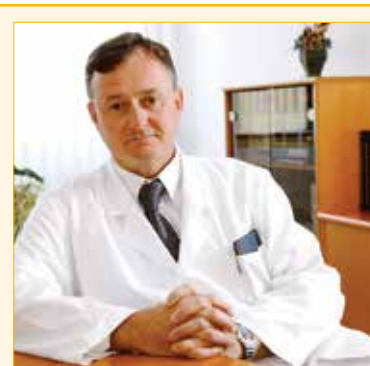
Lani sprejeta priporočila Evropskega združenja za travmatološko in urgentno kirurgijo ESTES vsebujejo priporočila za izvajanje pospešene hospitalne obravnave starostnika po zlomu, ki je posledica osteoporoze. Najbolj se posvečajo zlomu kolka, saj ta od vseh značilnih šestih zlomov zaradi osteoporoze neposredno najbolj ogroža življenje bolnika. Bolnika, ne poškodovanca, saj razumemo zlom kolka kot nezgodo (nizkoenergetska poškodba – padec s stojne višine) in kot bolezen (osteoporoza) hkrati! Priporočajo timsko sodelovanje geriatra (ali internista, veččega zdravljenja vseh že prisotnih starostnih bolezni pred doživetim zlomom), anesteziologa pred operacijo, med njo in po njej, kirurga (ki zlom operira tako, da je možno zgodnje vstajanje in je povrnjena samostojnost starostnika) in diplomirane medicinske sestre. Že ob sprejemu na bolnišnično zdravljenje je treba načrtovati poboljšnično obravnavo. Če izkazuje starostnik rehabilitacijski potencial, se ga lahko iz bolnišnice napoti v zdravilišče oz. v rehabilitacijsko ustanovo; če je krhek, se lahko uredi začasna poboljšnična obravnavna na negovalnem

oddelku, da po kratkem okrevanju morebiti doseže zopet samostojnost, kot jo je imel pred zlomom, ali pa se mora poiskati trajna negovalna ustanova.

Slovenska priporočila so usklajena s pravili Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Izvajamo jih v vseh dvanajstih bolnišnicah, kjer operiramo kolke. Medicinska sestra je koordinatorka med bolnikom, njegovimi svojci, družinskimi zdravnikom, med različnimi bolnišničnimi zdravniki, socialnimi delavci, fizioterapevti, strokovnjaki za prehrano ... Rezultat dobrega ortogeriatриčnega soupravljanja niso samo nižji stroški, predvsem se dvigne kakovost bolnikove obravnave. S skrajševanjem hospitalizacije se izognemo nekaterim vnetnim zapletom, nozokomialnim infektom in tudi kognitivnim motnjam. Seveda ni ortogeriatриčno soupravljanje čudežna paličica, a pomeni pomembno izboljšanje procesa zdravljenja zlomov zaradi krhkosti kostnine, poveča se varnost obravnave v bolnišnici in za bolnika pomeni bolj kakovostno in bolj varno življenje z boleznijo.

Naj za konec napišem nekaj spodbudnega: v Sloveniji bi naj vsakega starostnika z zlomom kolka operirali v 48 urah, če le to dopuščajo njegove spremljajoče bolezni. V mednarodnih smernicah je razmejitvena črta 72 ur, po tem času od prihoda v bolnišnico do operacije zloma začne zgodnja pooperativna smrtnost strmo naraščati. Uspeli smo ohraniti visoko raven zdravljenja zlomov pri starostni krhkosti kostnine; v evropskih priporočilih, sprejetih lani na kongresu v Amsterdamu, je pomemben del besedila vzeti iz slovenskih priporočil za zdravljenje zloma kolka, objavljenih v Zdravniškem vestniku, glasilu Slovenskega zdravniškega društva, ob koncu leta 2012.

Prof. dr. Radko Komadina, dr. med., svetnik



O avtorju

Radko Komadina je specialist splošne in travmatološke kirurgije. Raziskuje področje osteoporoze in zlome zaradi krhkosti kostnine. Predava na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, zaposlen pa je v Splošni in učni bolnišnici Celje ter na Katedri za kirurgijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

Tveganje za zlom odvisno tudi od tega, kje živite in koliko denarja imate v žepu

Znanstveniki angleške Univerze v Southamptonu so pod drobnogled vzeli podatke iz britanske klinične podatkovne baze in izračunali verjetnosti za zlome kosti posameznih pacientov. Pri tem so bili pozorni tudi na to, ali se tveganje za zlome spreminja glede na starost, spol, raso, socioekonomski status in kraj bivanja posameznika.

Največje spoznanje raziskave je bilo, da se verjetnosti za zlome močno razlikujejo glede na kraj bivanja posameznikov. Tako obstaja največja verjetnost za zlom pri ljudeh na Škotskem in severnem Irskem, kjer je kar za polovico večja kot pri prebivalcih Londona.

Veliko večjo verjetnost za zlome so zaznali tudi pri moških, ki prihajajo iz okolja oziroma družin z nižjim socioekonomskim statusom. Raziskovalci menijo, da bi to lahko povezovali z njihovo večjo izpostavljenostjo nesrečam pri težkem fizičnem delu, večjemu deležu kadičev in njihovem zdravju neprijaznemu življenjskemu slogu.

Prav tako so ugotovili, da so zlomi pogostejši pri belcih. Na drugem mestu po zlomih so pripadniki azijske rase, najnižje stopnje zlomov pa so zaznali pri črnih. Verjetnost, da si bodo zlomili kost, je pri njih kar za polovico manjša kot pri belcih.

Gledano v celoti z zlomi prednjačijo ženske po petdesetem letu starosti. Na 10.000 prebivalcev v tej skupini vsako leto utrpi zlom kosti 155 žensk in le 72 moških. Profesor Nicholas Harvey, ki je skupaj s sodelavko Elizabeth Curtis izvedel omenjeno študijo, je prepričan, da ta prinaša dober vpogled v posamezne dejavnike tveganja za zlome. Vse kakor pa raziskovalce na tem področju čaka še veliko dela, preden bodo lahko do potankosti potrdili, zakaj prihaja do takšnih razlik in kako k zlomu prispevajo najrazličnejše diete, zgradba telesa, zaposlitev posameznika in njegov genetski zapis.

Revija Bone, IOF – Mednarodna fundacija za osteoporozo

Slovarček

Geriatrıja – veja medicine

Geriatrıja se kot posebna veja medicine ukvarja s proučevanjem, preprečevanjem, ugotavljanjem in zdravljenjem bolezni ali stanj, ki prizadevajo posameznike v tretjem življenjskem obdobju. Tudi to področje medicine pozna usmerjene raziskave, preventivo, diagnostiko in terapijo. Kot za vse druge medicinske stroke so tudi za zdravstveno delo s starimi ljudmi potrebni poklici s posebnimi znanji in spretnostmi, izobraževanje kadra poteka na vseh stopnjah.

Geriatrıja je po naravi in obsegu svoje dejavnosti najbližja pediatriji, saj se prav tako ukvarja s celovito zdravstveno, deloma pa tudi socialno problematiko določenega starostnega obdobja. V primerjavi s pediatrijo je bogatejša na socialnem področju, še posebej če privzamemo eno od izhodišč moderne geriatrije, da naj bi bil star človek kolikor je le mogoče dolgo telesno in materialno samostojen ter socialno sprejemljiv. Od ostalih medicinskih strok se geriatрії še najbolj približa splošna oziroma družinska medicina, ki se prav tako ukvarja z vsemi zdravstvenimi, deloma pa tudi socialnimi težavami, ki lahko doletijo njene varovance. V Sloveniji je bila geriatrıja v zadnjih dvajsetih letih precej zastavljena, zato tudi pri nas pojem geriatra še ni povsem opredeljen. Še najbolj verjetno je, da se bodo za delo s starimi bolniki, ki jih bo po vseh predvidevanjih iz leta v leto več, usposabljali zdravniki različnih strok.

Vir: Božidar Voljč in Jože Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka

Gerontologija - znanost ali veda o starosti, staranju in starih ljudeh

Izraz je sestavljen iz grških besed géron – star, prileten, siv; v samostalniški rabi pa starec, starček, in lógos – govorjenje, beseda, pogovor, govorica (prim. Anton Dokler, Grško-slovenski slovar, Ljubljana 1915).

Delež starih ljudi se naglo večja, zato v zadnjih letih pospešeno razvijajo spoznanja o staranju in starosti vse znanosti, ki se posvečajo človeku in družbi: medicina, biologija, sociologija, socialno delo, vzgojne vede, psihologija, ekonomija, politologija, menedžment in druge. Gerontologija je skupni pojem vseh spoznanj o starosti, staranju in starih ljudeh, posamezne znanstvene panoge pa svoja gerontološka spoznanja poimenujejo s svojimi specifičnimi pojmi: npr. medicinska gerontologija ali geriatrıja, socialna gerontologija, pedagoška gerontologija ali gerontagogika, psihološka gerontologija ali psihologija staranja ipd.

Zelo pomembno je prizadevanje po celostni ali integralni gerontologiji, ki z interdisciplinarno širino vključuje spoznanja vseh znanosti in strok o starosti in staranju ter jih povezuje v sistemsko celoto uporabnega »znanja za ravnanje« na individualni ravni posameznega človeka, na skupinski ravni družine in drugih skupin ter na družbeni ravni krajevnih, nacionalnih in celotne svetovne skupnosti.

S staranjem se verjetnost za padce povečuje

S starostjo se povečuje tudi verjetnost za padce in čeprav vsi niso nevarni, lahko včasih starejšemu človeku že en sam korenito spremeni življenje. Padci so pomemben del tveganja za osteoporotične zlome, zato je preprečevanje le-teh pomemben del v boju proti osteoporozi. Na nekaj najbolj osnovnih vprašanj o padcih in načinih njihovega preprečevanja nam je odgovorila višja fizioterapevtka Zdravstvenega doma Sevnica **Aleksandra Kerec**.

Kaj je padec?

Poznamo več definicij padca, meni sta najbližji naslednji dve: prva – padec je vsak dogodek, ko se človek znajde na tleh ali na neki drugi nižji površini, in druga – padec je, če padeš na tla, ne da bi to hotel in ne da bi te kdo porinil.

Kakšne so posledice padcev?

V največji meri so posledice padcev poškodbe, ki pa so lahko zelo različne. Lahko se končajo brez hujših posledic, z invalidnostjo in dolgotrajnim zdravljenjem ter rehabilitacijo ali celo s smrtjo.

Zakaj namenjamo vse več pozornosti okoliščinam in preventivi padcev?

Posledice padcev so zaradi poškodb in zlomov najprej velik zdravstveni problem, nižja kakovost življenja in osamitev poškodovanca za štiri stene prinašajo socialne probleme, stroški zdravlil, operacij, rehabilitacije in drugega zdravljenja pa tudi veliko finančno breme.

Kateri je ključni dejavnik tveganja za padce?

To je starost, saj približno 30 odstotkov ljudi, starejših od 65 let, pade vsaj enkrat na leto. Poškodbe zaradi padcev so med vzroki za smrt pri starosti nad 65 let na visokem šestem mestu. Zaradi posledic padca četrtina ljudi umre v roku šestih mesecev po poškodbi. Več kot polovica padcev mine brez zdravstvenih posledic, 4–6 odstotkov padcev pa se konča z zlomom kolka. Ena tretjina žensk z osteoporozo nad 55 let starosti utrpí enega ali več zlomov zaradi padca. Ženske padajo pogostejše kot moški, še posebej po 75. letu starosti. Po vsej verjetnosti temu botruje daljša življenjska doba žensk. Pri moških pa je več smrti in invalidnosti; verjetno je razlog potrebno iskati v bolj tveganim vedenju, na primer več delajo na višini.

Kje najpogostejše padamo?

Največ padcev se zgodi doma, v prometu in v domovih starejših občanov. Med starejšimi kar 65 odstotkov žensk in 44 odstotkov moških pade v stanovanju, na vrtu pade 25 odstotkov moških in 11 odstotkov žensk. Večina padcev se zgodi čez dan, ponoči se denimo pripeti le petina vseh padcev. Tudi v zimskem času je padcev več.



Vir: Sparrowcottage/Wikimedia Commons

Gospod pri devetdesetih letih. Izziva usodo? Ali sporoča, da starost ne pozna ovir?

Kaj lahko sami storimo, da preprečimo padce?

Zelo pomembno je, da po potrebi uporabljamo korekcijska očala, za boljši sluh slušne aparate. Izogibamo se nošenju natikačev tako v stanovanju kot tudi izven njega. Obutev naj bo udobna, fiksirana na nogi s široko stabilno peto do višine treh centimetrov in podplatom, ki ne drsi. Poskrbimo za dobro osvetlavo v stanovanju, vključno z nočno lučko, ki naj bo v dosegu roke. Odmaknimo vse preproge in visoke pragove, da se ne spotikamo obnje. Tla naj bodo ne-drseča. Po potrebi uporabljajmo pri hoji pomagala (sprehajalne palice, bergle, hodulje). Za večjo varnost namestimo oprijemalke v kopalnici, na stranišču, stopnišču ... Previdni bodimo tudi pri jemanju zdravil, posebej uspaval, pomirjeval, antidepresivov, močnih analgetikov. Pri jemanju teh se dosledno držimo navodil. Pri pitju bodimo zmerni, saj prevelika količina zaužitega alkohola poveča verjetnost padcev. Izogibajmo se nevarnim aktivnostim, kot je plezanje po lestvi, stolih ... V stanovanju poskušajmo imeti vse v

višini dosega rok. Manj vpliva imamo na dejavnike tveganja zunaj našega doma; premalo osvetljene ulice, neočiščene neravne javne površine, previsoki robniki pločnikov predstavljajo nevarnost za padec. Na vse naštetu opozarjamo predstavnike krajevnih skupnosti, občine. Zelo pomembno je, da če še nismo telesno dejavni, to postanemo. Z vadbo ne pretiravamo, smo zmerni, vendar redno telesno dejavni, kar pomeni vsaj 5-krat na teden po 30 minut.

Kakšna naj bo vadba za preprečevanje padcev?

Gre za sklop vaj, ki naj bi jih starejši od 65 let vključili v redno telesno vadbo, in sicer 2 do 3-krat tedensko vaje za mišično moč in gibljivost ter 3-krat tedensko vaje za koordinacijo in ravnotežje. Najbolj preproste vaje so stoja na eni nogi, hoja po prstih, hoja po ravni črti prst – peta. Če želimo vajo otežiti, zapremo oči ali pa gledamo v strop. Med izvajanjem vaj lahko stojimo tudi na mehki podlagi. Tudi s plesom izboljšamo ravnotežje. Sama priporočam obisk zdravstveno vzgojnih centrov, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov. Tam naj opravijo testiranje o telesni zmogljivosti in po opravljenem testiranju bodo dobili glede na rezultate strokovne nasvete fizioterapevta.



Znak, ki opozarja na nevarnost padca.

Kakšna so glede padcev priporočila Svetovne zdravstvene organizacije?

Padcev pri starejših ni možno preprečiti, lahko samo zmanjšamo njihovo število. Na področju zdravega staranja je Evropski urad Svetovne zdravstvene organizacije v obdobju do leta 2020 preventivo padcev uvrstil med najvišje prioritete z namenom, da bi se zmanjšalo breme njihovih posledic. Državam članicam priporoča, naj v javnosti krepijo zavest o tveganjih in posledicah padcev. Za starejše naj se uvedejo programi, da se v javnosti okrepi zavest o nevarnostih in posledicah padcev. Uvedejo naj programe za vadbo za moč, okretnost in ravnotežje, ocenjuje naj se varnost bivališč, odpravljajo naj se tveganja za padce na javnih prostorih in s posebno pozornostjo naj se obravnava skupine z največjim tveganjem, to so starejši in stanovalci domov starejših občanov.

Nataša Bucik Ozebek

524 Slovencev

je leta 2012 umrlo zaradi posledic padcev. Med njimi je bilo 220 moških in 304 ženske. Tudi na splošno v svetu velja, da se padci pogostejše dogajajo ženskam. Svoj lonček k temu pristavlja tudi osteoporoza. Tretjina žensk z osteoporozo, starejših od 55 let, utrpí enega ali več zlomov zaradi padcev. Izkušnje pa kažejo tudi, da se ne gre zanašati na mišljenje, da se ljudem brez osteoporoze padcev ni potrebno bati. Po nekaterih podatkih se kar 80 odstotkov padcev z resnimi posledicami zgodi ljudem, ki nimajo osteoporoze.

37 milijonov padcev

se letno na svetu konča z obiskom zdravnika. 20–30 odstotkov padcev se konča z lahкими ali težjimi poškodbami. Med 10–15 odstotkov takšnih poškodovancev obišče urgenco. Najpogostejši vzroki hospitalizacij po padcih so zlomi kolka, zgornjih okončin in možganske poškodbe. Polovica pacientov, ki po padcu potrebuje bolnišnično zdravljenje, je starejših od 65 let.

75 odstotkov vseh poškodb med starejšimi

je posledica padcev. Verjetnost za padce z leti narašča. Vsaj enkrat na leto pade tretjina (30 odstotkov) starejših od 65 let, dve petini (40 odstotkov) starejših od 75 let in polovica (50 odstotkov) starejših od 85 let.

Najpogostejši vzroki za padce*:

- 95 zdrs
- 28 šport in rekreacija
- 14 spodtik
- 19 razna dela in opravila
- 26 omotica in motnje ravnotežja
- 14 padec s kolesa ali motorja
- 2 osteoporoza

*V anketi je sodelovalo 1047 naključno izbranih anketirancev (Vir: anketa Inštituta Antona Trstenjaka, 2010)

Padce lahko preprečimo

Pregledi literature kažejo, da bi lahko preprečili vsaj 15 odstotkov padcev pri starejših, posamezne študije pa nakazujejo zmanjšanje celo za 50 odstotkov. Znanstveni izsledki strategij za preprečevanje padcev največkrat omenjajo telesno aktivnost za moč in vzdrževanje ravnotežja, sledijo jim prehranski nadomestki vitamina D in kalcija in pri najbolj ogroženi populaciji ocena tveganja v domačem okolju ter zmanjšanje ogrožajočih dejavnikov v bivalnih prostorih.

VIR: Voljč, Božidar (2015). Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost. Javno-zdravstveni pomen padcev med starejšimi in preventivne usmeritve. Analitsko poročilo projekta AHA.SI – osnutek poročila. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Padel sem. Kako naj vstanem?

Starejši človek, ki „zna padati“ in se pobrati s tal, ne da bi si še bolj škodil, je samozavestnejši in ga je padcev manj strah. Pravilno ravnanje po padcu lahko prepreči poškodbe, ki so včasih hujše od padca samega.

Med padcem poskusite pristati na boku ali na zadnjici. Po padcu se najprej pomirite in ne hitite z vstajanjem; ko človek pade, ga namreč rada prevzame panika in skuša hitro vstati. Če poskušate vstati prehitro ali na napačen način, lahko poškodbe poslabšate.

Po padcu najprej naredite nekaj globokih vdihov, da boste lažje ocenili svoje poškodbe, previdno krožite z

gležnji nog in nato še z zapestji rok, da preizkusite gibljivost. Počasi obrnite glavo.

Če menite, da ste poškodovani, ne poskušajte vstati. Namesto tega, če je le mogoče, povlecite k sebi blazino in odejo ter palico. Če imate pri roki telefon ali rdeči gumb, pokličite na pomoč svoje sorodnike ali sosede oziroma reševalce na 112. Če tega nimate, udarjajte s palico ali čim drugim ob tla in vpijte, da vas bodo slišali in vam prišli na pomoč.

Če pa čutite, da ste dovolj močni, da bi vstali, sledite naslednjim korakom:



1. Previdno in počasi obrnite glavo na tisto stran, kamor boste obrnili svoje telo. Previdno in čim bolj naravno se prevalite na bok. Če se boste obrnili na levi bok, pokrčite levo nogo, potisnite desno roko in iztegnjeno desno nogo v levo smer in se obrnite. Oprite se najprej na desno dlan in levo koleno, nato še na desno koleno in levo dlan.



2. Ko ste na vseh štirih, se v tem položaju priplazite do prvega trdnega kosa pohištva. Po možnosti naj bo to stol z naslonjalom. Obrnite stol k sebi in položite obe roki trdno na sedalo stola.



3. Počasi vstajajte. Najprej vstanete z enega kolena, drugo imate še trdno na tleh, nato vstanete še z drugo nogo. Roki sta ves čas na sedalu stola.



4. Počasi se obračajte z rokami in sedite.

Postopki so povzeti po smernicah Ameriške akademije kirurgov ortopedije. Objavljeni so v brošuri Inštituta Antona Trstenjaka Preprečevanje padcev v starosti, ki je izšla v Ljubljani leta 2014.

Sram me je, ker sem padel

Mnogi se pred drugimi ljudmi sramujejo svojega padca. Imajo slab občutek, češ da jih imajo zaradi padca za nerodne in nespretni. Zaradi tega so starejši ljudje, ki so že padli, pogosto krčeviti – prav to pa rado povzroči nov padec. Pomembno je torej, da po padcu usmerimo svojo moč v dobro rehabilitacijo. Enako pomembno je, da se znebimo sramu in krčevitosti; k temu nam pomaga zavest, da se lahko padec zgodi vsakomur, zlasti pa sproščena izmenjava izkušenj s padci in poškodbami z ljudmi, ki so doživeli podobno izkušnjo.

Naši slabi spomini na padec so povezani tudi s strahom. Strah pa ima v našem življenju dve vlogi: koristno in škodljivo. Pomaga, da se umaknemo iz nevarne situacije, da se ne lotimo dejavnosti, ki so za nas prenevarne, in da

smo pri nevarnih dejavnostih previdni. Strah pa škodi, ko nas zavira pri opravljanju dejavnosti, ki jih zmoremo in moramo opraviti. Škodljiv strah nas dela napete in krčevite.

Po padcu, zlasti če smo bili poškodovani, je strah pred ponovnim padcem povsem naraven. Koristi nam, da smo bolj previdni, se udeležimo tečaja za preprečevanje padcev in uvedemo potrebne spremembe v stanovanju in okolici bivališča. Kako pa se znebimo škodljivega strahu, ki nas zavira in mori? Ob potrebni rehabilitaciji je odločilno, da začnemo postopoma znova opravljati vse vsakodnevne dejavnosti, ki so potrebne in primerne našemu stanju. Škodljiv strah iz nas izpuhti na podoben način kot zgoraj opisani občutki sramu: s sproščenim in šaljivim pogovorom o tem z ljudmi, ki imajo podobne izkušnje.

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Preprečevanje padcev v starosti. Ljubljana, 2014.

Gluha sem

Eden od dejavnikov tveganja za padce je tudi poslabšanje sluha. Okolice ne zaznavamo več polno z vsemi čutili, ne slišimo opozoril in kaj kmalu se lahko znajdemo na tleh. Svojo izkušnjo s slušnim aparatom nam bo zaupala upokojena medicinska sestra Marta Zajec.

»Oprostite, malo sem gluha. Bi lahko še enkrat ponovili?« Vas je sram, da bi to izrekli? Se rajši nasmehnete in kimate? In se zato večkrat znajdete v neprijetni situaciji, ko pride do nesporazumov?

Jaz sem se dolgo tako obnašala. Zdelo se mi je, da ljudje glasno govorijo, a jaz jih nisem razumela. Situacijo sem reševala tako, da sem si z dlanjo povečala uhelj. Roko sem si dala za uho in tako lovila glasove. Poskusite, boste videli, da deluje! A vedno tega ni mogoče početi.

Da sem zares gluha, sem ugotovila na dopustu v hotelu. Proti večeru je mož rekel: »Najbrž ima pevski zbor vaje.« O, ti ljubi Bog, kaj pa je to?! Je pijan ali se mu je zmešalo? Saj vendar nihče ne prepeva! Iz sobe sem šla na balkon, a še vedno nič, tišina! Šele ko sem se nagnila čez ograjo in so prišli glasovi naravnost v moje uho, sem jih zaslišala.

Zdaj sem ukrepala. Šla sem k otologu na preiskave, od tam k ponudniku slušnih aparatov in njihovemu akustiku, ki mi je naredil odlitek sluhovoda za slušalko in mi svetoval glede nakupa slušnega aparata. Vsako leto mi ga tudi servisira. Zdaj spet slišim dež, ki moči travnik, šumenje potoka, slišim zvon iz sosednje vasi, televizor ne vpije več tako, da bi vsi sosedje vedeli, kaj gledam ... Slišim in razumem sosedo pri mizi. Slišim pa tudi vnučke, ko se zbudijo in me pokličejo iz sosednje sobe. Brez aparata jih ne bi mogla čuvati. Tudi marsikatera njihova domislica bi mi ušla. Zame je slušni aparat ravno tako pomemben kot avto. Z njim sem samostojna, neodvisna, vključena v družino in družbo.

Imam mnogo znancev, prijateljev, sorodnikov, ki se otepajo aparata. Zakaj? Imajo sto izgovorov. Snahina 92-letna babica je rekla: »Potem bom videti tako stara!« Ja, preveč gledamo na videz, premalo na korist! Je pa še

en problem: če aparata ne nosiš stalno, te zelo moti. V ušesih in v glavi ti vse šumi, buči, poka, odmeva. Možgani potrebujejo precej časa, od pol do enega meseca, da se privadijo in pravilno registrirajo zvoke, ki pridejo do njih. A povem vam, da je vredno potrpeti, ker nam aparat res izboljša kakovost življenja.

Zelo pomemben je tudi prvi stik z aparatom. Saj veste, kakšni smo: ko se nam neka stvar zameri, jo kasneje težko sprejmemo. Zato nekaj napotkov:

- ♦ Ko boste šli k akustiku po svoj prvi aparat, vzemite koga s sabo, več glav si več zapomni in vi boste bolj gotovi.
- ♦ K akustiku pojdite večkrat, da bo aparat natančno prilagodil vašemu sluhu. Visoke in nizke tone vam zviša ali zniža in odstrani moteče šume.
- ♦ Ravnanje z aparatom je zelo enostavno, ni »nobena kunšt«. Akustik vam bo vse razložil in pokazal, dobili boste tudi knjižico z navodili, ki naj bo doma vedno pri roki.

Iz svojih izkušenj in pripovedovanja »sotrpinov« vem, da je najpomembnejši prvi »randi«, ko bosta s slušnim aparatom odšla objeta v sončni zahod. Ko vam bo akustik vstavil aparat v uho, ga mirno, brez panike, poslušajte. Nato pa ga vzemite ven in spravite v škatlico. Če boste odšli domov z aparatom v ušesu, se vam bo zdelo, da so vas vrgli levom. Iz svojega sveta tišine boste naenkrat padli v strašen hrup. Vse bo ropotalo, šumelo, cvililo, ljudje bodo tulili, avtomobili hrumeli, vaši čevlji bodo pokali kot cepci po klasju. Komaj boste čakali, da pridete domov in zabrišete aparat v najtemnejši kot predala, kjer na žalost tudi velikokrat ostane. Zato ga odnesite domov v lepi škatlici. Tam si ga še enkrat dobro oglejte, preberite navodila, ga preizkusite in se malo pohvalite pred svojci! Drugi dan, ko bodo vsi odšli v službo in v šolo, ko bo pri hiši ljubi mir, si ga vstavite za eno uro, naslednji dan za dve itd. Postopno podaljšujte čas, pa tudi hrup, glede na svoje počutje. A vztrajajte! Obrestovalo se vam bo! Iz sveta tišine se boste vrnili v živahno, pisano ŽIVLJENJE!

Socialno zavarovanje povrne stroške, a le najnujnejše. Tudi tu velja: več denarja, več muzike – boljši aparat. Zato, če le lahko, žrtvujte nekaj denarja tudi zase. Vedno ga najdemo za stvari, ki jih »nujno« potrebujemo, le za nas ga je vedno škoda!

Stopite iz prostovoljne izolacije in naredite nekaj zase!

SE SLIŠIMO!

Marta Zajec,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Dr. Jože Ramovš, predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Za dostojanstveno staranje je najprej potrebna dobra inventura



Dr. Jože Ramovš

Jože Ramovš je doktor antropologije in socialni delavec; že dolga leta je predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Zanimajo ga teme, kot so sožitje med ljudmi, staranje, zasvojenosti in omamljanje. Na podlagi bogatega teoretičnega znanja razvija povsem praktične programe za kakovostno življenje, staranje in sožitje med ljudmi. Zanje niso potrebne drage kreme iz reklam, le nekaj dobre volje, prostovoljstva in pripravljenosti pomagati sebi in drug drugemu. S svojimi 68 leti in aktivnim udejstvovanjem je sinonim za dejavno, zdravo in dostojno staranje – takšno, kakršno bi verjetno privoščil vsakemu članu kluba tretje generacije.

V tokratni Sončnici veliko pišemo o padcih in njihovem preprečevanju. Tudi na Inštitutu Antona Trstenjaka tej temi posvečate veliko pozornosti.

Res je. Imamo mrežo prostovoljcev, ki vodijo skupine za kakovostno staranje. Usposobili smo več tisoč prostovoljcev in v Sloveniji deluje blizu tisoč takih skupin. Srečujejo se tedensko in s pomočjo širiteljev in priročnika osvajajo vse načine preprečevanja padcev. Tako je ta naš program predelalo že okrog 3000 starejših. Veseli smo, ker so ga pohvalili tudi strokovnjaki vodilnih držav na področju preprečevanja padcev v starosti. Program temelji na prostovoljstvu in zajema vse štiri dejavnike tveganja

za padce. Običajni predavateljski ali medijski programi dosežejo dva varovalna dejavnika: kako preurediti stanovanje za večjo varnost in kako krepiti ravnotežje; mi pa smo vključili tudi spreminjanje slabih navad in preseganje strahu po slabi izkušnji s padcem.

Po letu 2000 so v zdravstvu postali pozorni, koliko smrti in poškodb se zgodi zaradi padcev v starosti in kolikšni so stroški zdravljenja njihovih posledic. Zaradi takih padcev je več smrti in več zdravstvenih stroškov kakor zaradi prometnih nesreč. Avstralija in Kanada sta začeli intenzivno preučevati možnosti za njihovo preprečevanje. Padci v starosti imajo štiri glavne vzroke: slabo ravnotežje, neprilagojeno stanovanje, navado hiteti in strah pred padcem. Navajeni hitenja v mlajših letih še kar naprej hitimo in se ne zavedamo, da je potrebno v tretjem življenjskem obdobju življenje upočasniti. Strah pred padcem pa povzroči, da bo nekdo, ki je že padel in se lažje poškodoval, veliko verjetneje kmalu znova padel in se znova poškodoval. Strah je tisti vrag v naši zavesti, ki kliče zlo nase. In tega strahu se je najtežje rešiti.

Veliko slišimo o aktivnem staranju. Zagotovo ni namen slednjega samo preprečevanje padcev. Kaj je pravzaprav aktivno staranje?

Aktivno staranje najprej pomeni, da človek z upokojitvijo ne zaide v pasivno životarjenje, kot je sedenje pred televizorjem s steklenico piva pred seboj. Današnja starejša generacija aktivno staranje neredko razume zgrešeno tudi v obratni smeri, češ da mora biti tudi življenje po upokojitvi eno samo živčno hitenje. Srednja leta to res so: družina, služba in sto drugih obveznosti vsak trenutek. Kdor pa ta stresni ritem vleče v svojo zadnjo tretjino življenja, se zelo ušteje. V tretjem življenjskem obdobju moči pešajo. Zato bo tisti, ki bo hotel še vedno hoditi vstric ali tekmovati z mlajšo generacijo, zahajal čedalje globlje v stres in stisko. Vedno bolj bo nezadovoljen, zagrenjen, pesimističen, kritizerski, jamrajoč. To pa ni aktivno staranje. Aktivno staranje pomeni, da se človek zaveda, da je to njegova zadnja tretjina življenja. Ob današnji materialni varnosti je lahko življenje po upokojitvi sorazmerno mirno, enostavno in sproščeno. V tem življenjskem obdobju imajo prednost naloge osebnega zorenja, priložnost pa je tudi za marsikaj, za kar prej ni bilo časa. Od izobraževanja do sto in enega hobija.

Kaj pa zdravo staranje?

Prvo je gibanje. Važno je, da človek ne preneha z gibanjem, pa tudi, da z njim ne pretirava. Pa zdrava prehrana.

Ta je zagotovo pomembna, a človek vendarle ne sme iz nje narediti projekta, ki bi ga obremenjeval cele dneve. Obsedenost s pravilnim prehranjevanjem (ortoreksija) je omamna motnja hranjenja, ki že dohiteva preobilno prehranjevanje. K zdravemu življenju spada tudi zavestno preprečevanje tistih težav, ki se jih da preprečiti; mednje sodijo prej omenjeni padci in najrazličnejše vrste omamljanja v starosti. Zelo pomembno se je tudi naučiti pravilno živeti s kroničnimi boleznimi, če se nam pridružijo v starosti, na primer s krvnim tlakom, z osteoporozo, s sladkorno boleznijo.

Tretji pridevnik, ki ga pri staranju uporabljate, je dostojanstveno staranje. Zdi se, da je za razliko od aktivnega in zdravega staranja, kjer je večino vse odvisno od posameznika, tukaj precej odvisnega tudi od družbe.

Imate prav. Ampak družba je vedno pomembna: tudi aktivno in zdravo staranje nam omogoča družba s pokojniki, z zdravstvenim sistemom, dobro organiziranostjo civilnih društev ... Na našem inštitutu smo zelo pozorni tudi na tisti košček kakovostnega življenja in sožitja, ki ni odvisen od družbe. Kaj lahko naredim sam za svoje dostojanstveno staranje, če družba ne naredi nič ali dela narobe? In obratno: kaj preostane meni tudi v primeru, če bi družba ustvarila najboljše razmere? Samo od mene je na primer odvisno, ali svojo starost sprejemam kot življenjsko obdobje, ki je enako smiselno prejšnjima; ali pri ljudeh in življenjskih razmerah vidim predvsem njihove senčne ali sončne strani; ali se učim lepega komuniciranja z mlajšimi.

V Evropi in Sloveniji je veliko ponudbe, pa tudi veliko zmede glede starosti. Vsemu napredku navkljub današnja družba starosti ne jemlje za enakovredno drugim življenjskim obdobjem. Za dostojanstveno staranje je torej pomembno, da sam sebe sprejemam s svojo starostjo vred, da imam rad sebe, kakršen sem – seveda ne narcistično in ne s povičevanjem svojega ega. Dostojanstveno staranje je zavedanje možnosti, zmožnosti, potreb in meja, ki jih to življenjsko obdobje prinaša.

Tretje življenjsko obdobje se ne odlikuje po spretnosti, ne po družbeni moči in ne po zdravju. Če se bomo hoteli dokazovati v tem, bomo znova in znova poraženi. Se pa tretje življenjsko obdobje odlikuje po tem, da lahko bogate življenjske izkušnje strnemo v celoto. Da človeško dozorimo. O Bog, ko padem, naj odpadem zrel, / naj me tvoj dih pred žetvijo ne sname, / naj ne bom gnil in trpek in ko slame / in listja osušen pepel, je dejal naš primorski pesnik Gradnik. Za to je potrebno najprej narediti inventuro in zmetati na kompost vse gnilo iz mladosti in srednjih let. Če se pošalim: pri upokojitvi je treba imeti vsaj toliko pameti, kolikor je imamo pri ozimnici, ko krompir, čebulo in jabolka v kleti preberemo. Gnilih sadežev ne pokušamo, ne kuhamo in z njimi ne strežemo drugim; tudi svojih gnilih izkušenj ni pametno prežvekovati in z njimi streči vsem, ki nam pridejo blizu. S tem se zastrupljamo. Saj je dovolj

dobrega in lepega, česar se je treba veseliti, biti na to ponosen in predvsem za to hvaležen. To je prava duhovna hrana, s katero je treba streči sebi za svoje zdravo samospoštovanje, in drugim, da jim je prijetno v naši družbi.

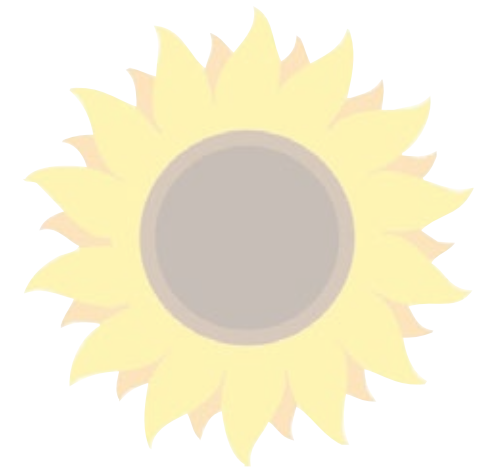
Kaj pa informacijska doba, virtualni svet – koliko je to po meri starejših? Zaradi uvedbe davčnih blagajn se po Sloveniji ukinjajo društva upokojencev. Ali ni to velika škoda?

Seveda je. A svet gre vedno naprej in nikoli nazaj. Naša generacija je prva in mogoče zadnja v zgodovini, ki se mora v svojem življenju dvakrat opismenjevati. Prvič smo se v prvem razredu osnovne šole, v zrelih letih pa se učimo uporabe elektronske komunikacijske tehnologije. Je to krivica ali priložnost naše generacije? Po raziskavah je informacijsko nepismenih tri četrtine Slovencev, starejših od 50 let. To je škoda, zato se splača narediti vse, da bi jih čim več osvojilo uporabo teh sodobnih sredstev, ki pomagajo v vsakdanjem življenju pri hitrih stikih z oddaljenimi ljudmi, omogočajo dostop do neizčrpnega zaklada informacij. Seveda pa ni najhujša tragika starosti, če človek ne uporablja elektronske tehnologije. Posebej ne v primerjavi s tragiko staranja v vojni, ko vidiš, kako sin v množici beguncev v naročju nosi svojo onemoglo mater.

Na vašem inštitutu vodite tudi projekt mreže starosti prijaznih občin in mest. Kje je tukaj Slovenija?

Pri tem svetovnem programu za kakovostno staranje smo med najboljšimi na svetu. Mnogo občin razmišlja, kaj narediti za lepše staranje, nekatere pa se vključijo v slovensko in svetovno mrežo, da bi to uspešneje uvajale v prakso. Naši inovativni načini za razvoj starosti prijazne skupnosti so vidni v svetovni mreži. Kar je v kraju ugodno za stare ljudi, je dobro tudi za vse druge, še zlasti za mlade družine z otroki.

Nataša Bucik Ozebek



S tapkanjem do čustvene svobode

Tapkanje, znano kot EFT tehnika (ang. Emotional Freedom Technique), je orodje za izboljšanje življenja na več ravneh: duševni, čustveni in fizični. V neposrednem prevodu gre za tehniko doseganja čustvene svobode, v praksi pa za tehniko, s katero z dotiki prstov na določene dele telesa predelujemo svoj odnos do bolj ali manj neprijetnih stvari, ki so se nam zgodile danes, včeraj ali že davno v preteklosti.

Zgodovina tapkanja

Zdravnik dr. Robert Callahan, večni radovednež o delovanju telesa in uma, je preučeval telesne točke meridianov. Meridiani so osnova akupunkture, starodavnega kitajskega sistema zdravljenja, in so opredeljeni kot energijski kanali, ki organom in drugim telesnim sistemom prinašajo vitalno življenjsko energijo či. Potekajo navzdol in navzgor po obeh straneh telesa, vsak je povezan z drugim organom: s trebuhom, z ledvicami, žolčnikom ... Vsak meridian ima tudi končno točko na točno določenem mestu na površini telesa, kjer lahko dostopite do energijskega kanala. Z akupunkturnimi iglami ali preprostim dotikom (akupresura) lahko vplivate na te točke in uravnovesite ali sprostite energijski pretok skozi meridian. Dr. Callahan se je poglobil v preučevanje končnih točk meridianov, raziskoval je kombinacijo tradicionalne psihoterapije in tapkanja. Eden od njegovih učencev, Gary Craig, je po osvojitvi in uporabi algoritmov spoznal, da zaporedje tapkanja ni toliko pomembno kot tapkanje samo. Da bi postopek poenostavil, je zasnoval eno samo zaporedje, ki je osnova metode

in jo je pozneje poimenoval EFT ali tehniko čustvenega osvobodjanja.

Tapkanje je vrsta akupresure

Reševanje psiholoških težav s tapkanjem po akupresurnih točkah meridianov uvrščamo med akupunkturo brez igel in spada na področje šele razvijajoče se energijske psihologije. Učinkovitost akupunkture, visoko razvitega sistema zdravljenja, ki se uporablja že 5000 let, so dokazale številne študije. Tudi učinkovitost energijske psihologije potrjuje vse več dokazov. Na vzhodu, pretežno na Kitajskem, se akupunktura že več tisoč let uporablja za zdravljenje telesa in blažitev bolečin. Najnovejše raziskave kažejo, da akupunktura in akupresura, katerih oblika je tudi tapkanje, povišata raven endorfinov v telesu. To so živčni prenašalci dobrega počutja. Najverjetneje se zaradi povečanja živčnih prenašalcev večina ljudi počuti dobro že pri osnovnem tapkanju, tudi če se ne osredotočijo na težavo. In čeprav tapkanje šele postavlja svoje zdravstvene in psihološke temelje, je metoda varna in enostavna.

S tapkanjem nad negativna čustva

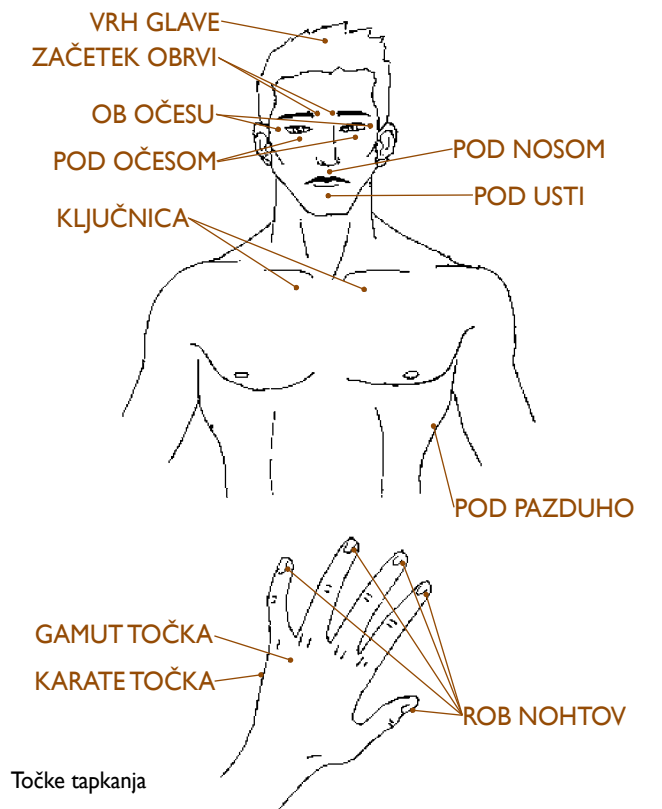
Ko doživljate negativno čustveno stanje, ko ste jezni, razburjeni ali prestrašeni, vaši možgani preidejo v stanje pozornosti. Vaše telo pripravijo na takojšen odziv za borbo ali beg. V telesu se sprožijo vsi obrambni sistemi, da bi se lahko borili ali zbežali pred nevarnostjo. Raven adrenalina naraste, mišice se napnejo, dvignejo se krvni tlak, srčni utrip in krvni sladkor, da bi dali dodatno energijo za spo-

pad z izzivom. Pri mnogih se notranji stresni odziv sproži že ob negativnem spominu ali misli, ki izvira iz pretekle travme. Tapkanje z neverjetno učinkovitostjo stori to, da zaustavi odziv borbe ali bega in možgane ter telo reprogramira za drugačno delovanje in odzivanje.

Od rok do vrha glave

Mogoče se vam bo na začetku zdelo tapkanje malo čudno. Zanj si morate zapomniti posamezne točke in razumeti postopek. Meridiani potekajo po obeh straneh telesa, kar pomeni, da lahko tapkate s katerokoli roko po tisti strani telesa, ki vam najbolj ustreza. Tapkate lahko po obeh straneh hkrati, ni pa nujno, saj se boste v obeh primerih dotaknili istih meridianov. Na vsaki točki potapkejte petkrat do sedemkrat. Seveda ni nujno, da vztrajate pri točnem številu; na isti točki lahko ostanete tudi dlje. Začetek tapkanja je enostaven. Ste pripravljeni poskusiti? Začnite tako, da najprej na lestvici od 0 do 10 ocenite razsežnost težave, ki jo želite predelati. Trikrat ponovite začetno trditev (primer: Čeprav se bojim višine, se popolnoma in globoko sprejemam), hkrati pa tapkate po karate točki na roki. Nato pojdite na zaporedje osmih točk: notranja stran obrvi, ob očesu, pod očesom, pod nosom, brada, ključnica, pod pazduho, na vrhu glave – in pri tapkanju govorite omejujoče prepričanje. Nič hudega, če prvič ni vse točno. S tem ste zaključili en krog tapkanja.

Naredite globok vdih in izdih in se opazujte. Ali se je vaša težava spremenila, kakšne misli so se vam pojavile med tapkanjem in kakšno je sedaj vaše počutje na lestvici od 0 do 10? Prisluhnite svojemu telesu in bodite pozorni, če se pojavijo stranski učinki (glavobol, vrtoglavica, slabost, mravljinčenje, tiščanje v prsih, težko dihanje). Če se pojavi eden izmed stranskih učinkov, pričnite po enakem zaporedju znova tapkati – tokrat z mislijo na stranski učinek, ki se je pojavil. Tapkajte tako dolgo, da izgine. Ko stranski učinki izzvenijo, nadaljujete s tapkanjem in ponavljate pozitivne trditve oziroma negativne odzive spremenite v pozitivne. Določen dogodek ste pretapkali takrat, ko spomini ostanejo, bolečine (fizične ali čustvene) pa ni več. Včasih zlahka obtičimo pri čustvih, ki so nam najbolj znana. Veliko nas pri tapkanju obstane pri jezi in žalosti. Med globlja čustvena doživljanja štejemo še: anksioznost, bes, depresijo, domotožje, dolgočasje, krivdo, maščevalnost, histerijo, osamljenost, trepet, trpljenje, ponižanje, zaskrbljenost, strah, zagrenjenost ... Med omejujoča prepričanja sodijo misli: Nič ne morem narediti prav. Nisem varen. Nisem ljubljen. Drugačen sem. Nisem vreden. Nisem dovolj dober. Nič ne znam. Sem nesposoben. Teh prepričanj se po navadi navzamemo v otroštvu. Že zelo zgodaj jih prejmemo od svojih staršev, učiteljev in vrstnikov in nas nato spremljajo vse življenje. Prepričanje, da ne moremo nič narediti prav, bo močno vplivalo



Točke tapkanja

na vse, kar počnemo. Spremenilo bo naš govor, vedenje, prizadevanja in še veliko drugega. Tapkanje o otroštvu in preteklih dogodkih bo velikokrat odpravilo omejujoča prepričanja.

Tapkanje ne briše spominov, jih pa predela

Pomembno je, da veste, da pri tapkanju ne brišemo spominov in čustev iz preteklosti. Predelujemo jih. To je ključna razlika. Po postopku nam še vedno ostanejo lekcije, spoznanja in napredek, ki nam jih je prinesla izkušnja. Tapkate lahko sami ali pa v skupini.

Janja Rednjak



O avtorici
Janja Rednjak v okviru Društva za harmonijo življenja CarpeDiem vodi individualne in skupinske delavnice tapkanja ter o tem predava po vsej Sloveniji. Tapka tako s skupino otrok v vrtcu kot z odraslimi udeleženci delavnic. O tej tehniki tudi predava.



Tapkanje na delavnici

Varno s soncem

Prihajajo prijetnejši in toplejši dnevi, ko bomo radi posedeli na soncu. Za bolnike z osteoporozo je to blagodejno, a vsekakor velja previdnost. Ultravijolično (UV) sevanje je del elektromagnetnega sevanja, ki ga poleg vidne svetlobe in toplote oddaja sonce. Sonce pa ima poleg koristnih učinkov na zdravje ljudi (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota) tudi škodljive, saj prekomerno izpostavljanje UV žarkom lahko povzroči akutne in kronične poškodbe kože, oči in imunskega sistema. Najhujši posledici pretirane izpostavljenosti UV sevanju sta nastanek kožnega raka in sive mreže. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in tudi v Sloveniji narašča. Po podatkih Registra raka RS je kožni rak (brez melanoma) v obdobju 2008 do 2012 na prvem mestu po pogostosti med vsemi raki.

Priporočila za zaščito pred škodljivimi učinki UV sevanja

- ♦ Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro. Moč UV sevanja je takrat največja. Upoštevajmo pravilo sence: kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.
- ♦ Oblačila in pokrivala. Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom (7,5–10 cm) ali pokrivalom v legionarskem kroju, kadar se ne moremo umakniti v senco.
- ♦ Sončna očala. Zaščitimo svoje oči s sončnimi očali, ki imajo potrdilo proizvajalca o 99 do 100% zaščiti pred UVA in UVB žarki.
- ♦ Kemični varovalni pripravki. Taki pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli ...) služijo le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu. Zagotavljati morajo širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF) 30 ali več. Pomembna je zadostna količina nanosa (5 ml–1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in ponovno nanašanje (po kopanju, močnem potenju, brisanju oziroma vsaki 2 uri).
- ♦ Ne sončimo se namerno (tudi v solarijih ne).
- ♦ Odpovejmo se uporabi solarija.
- ♦ Dnevno spremljajmo napovedi UV indeksa. (<http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>). Glede na to, da je UV indeks krajevno specifičen, priporočamo poleg upoštevanja vrednosti UV indeksa tudi upoštevanje pravila sence.

Kaj pa vitamin D?

Vitamin D nastaja v koži iz provitamina pod vplivom UV sevanja. V telo ga vnesemo tudi z nekaterimi živili (kvas,

ribe, ribje olje, jajčni rumenjak, jetra), dodaja pa se tudi v številne mlečne proizvode in margarine. Vitamin D povezujejo z zaščito pred številnimi obolenji in stanji, od povišanega krvnega tlaka do nekaterih vrst raka. Nedvomno je vitamin D nujno potreben tudi za normalno delovanje imunskega sistema, tvorbo krvničk in razvoj kosti. Sodeluje pri metabolizmu kosti, saj omogoča absorpcijo kalcija in fosfata v tankem črevesju, mobilizacijo in vgrajevanje mineralov v kosteh ter reabsorpcijo kalcija in fosfatov v ledvicah. Njegovo pomanjkanje lahko privede do zmanjšanja kostne gostote in s tem povezanih obolenj (rahitis, osteomalacija in osteoporozo).

Kako torej poiskati ravnovesje med pozitivnimi in negativnimi učinki UV sevanja? Priporočilo docentke dr. Tanje Pfeifer, dr. med., specialiste internistike in endokrinologije, bolnikom z osteoporozo je: »Zadostuje, če soncu izpostavimo roke in obraz nekajkrat na teden po 15 minut. Pri nas je sonce dovolj močno le v času od aprila do septembra. Priporoča se kratko sončenje med 10. in 16. uro brez zaščitnega faktorja, ki bi preprečil prehod ultravijoličnih žarkov do kože in nastanek vitamina D.« Podobno pravi tudi priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije, namreč da za vzdrževanje ustreznega nivoja vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že 5 do 15 minut izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) dva do trikrat tedensko. Bližje kot smo ekvatorju, krajši je čas izpostavljenosti soncu.



Priporočilo bolnikom z osteoporozo: roke in obraz soncu izpostavimo nekajkrat na teden po 15 minut. Pri tem ne uporabljamo zaščitnega faktorja, ki preprečuje prehod UV žarkov do kože.

Viri:

Nacionalni inštitut za javno zdravje: Ultravijolično sevanje in zdravje. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/uv_sevanje_in_zdravje.pdf

Zveza društev bolnikov z osteoporozo: Pomen vitamina D in kalcija za zdravljenje osteoporoze. Dostopno na http://osteoporozo.si/pomen_vitamina_d_in_kalcija_za_zdravljenje_osteoporoze

Kuhajmo s kvinojo

Kvinoja je mati vseh semen in beljakovinski prvak med žiti, ki vsebuje tudi mnogo rudnin. Ni žitarica, jo pa kljub temu, tako kot ajdo, uvrščamo med žita. Seme je ploščato in ga ovija dolg kalček. Njen okus spominja na dimljene jedi. Ko sem jo prvič kuhala, sem jo dodala juhi, ko pa sem čez čas pogledala v lonec, je v njej plavalo mnoštvo malih »črvičkov«, kar me je osupnilo. V resnici so bili to kalčki, ki so se ločili od zrnja. Moje prvo srečanje s to starodavno rastlino je bilo torej zabavno. Od takrat jo pogosto uživamo, ker je vsestransko uporabna, hitro pripravljena in zaradi velike vsebnosti beljakovin lahko izrine meso z mize.

Kvinoja je rastlina Inkov, ki so jo v Peruju, Boliviji in Čilu gojili že pred 3000 leti. Uspeva v zelo težkih pogojih z malo dežja, na visoki nadmorski višini, torej tam, kjer ostali posevki ne preživijo, zato je izredno primerna za ekološko pridelavo. Deluje krepilno in je primerno živilo za ljudi vseh starosti. Vsebuje skoraj idealno razmerje osmih esencialnih aminokislin. Ima veliko lizina, količina ostalih aminokislin, kot so fenilalanin, tirozin, cistin, metionin, je podobna količini v žitih. Ne vsebuje glutena, pač pa 3,9-krat več kalcija, 2-krat več fosforja in pol več železa kot pšenica, a manj ogljikovih hidratov kot ostala žita.

Kvinoja je vsestransko uporabna:

- ♦ meljemo jo lahko v moko in dodajamo mešanici za kruh, peciva, palačinke, pudinge ali jo uporabimo za zgoščevanje omak;
- ♦ uporabljamo jo na enak način kot riž za rižote (v tem primeru kvižote), nadeve za papriko in drugo zelenjavo;
- ♦ dodajamo jo kot zakuho juham in enolončnicam;
- ♦ primešamo jo sadju;
- ♦ iz nje naredimo sladico ali jo uporabimo kot osnovo za torto.

Seme kvinoje je pred plenilci in boleznimi zavarovano z debelim slojem saponinov. Večino saponina s posebnimi postopki odstranijo že sami proizvajalci semen. Pomembno je, da jo pred uporabo dobro speremo s toplo vodo. In ker so saponini dobri antiseptiki, lahko tekočino, v kateri smo sprali kvinojo, uporabimo še za kaj drugega. Pospešuje celjenje ran, je odličen detergent za pranje posode, z njo lahko poškopimo rastline, ki so jih napadle uši.

Razmerje pri kuhanju naj bo 1 del kvinoje in 2 dela vode. Velikost zrna se med kuhanjem štirikrat poveča, zrno postane prosojno z nenavadnim zunanjim obročem. Kuhamo na zmernem ognju 15 do 20 minut, posolimo in pustimo pokrito še 5 minut, da nabrekne do konca. Če smo je skuhal preveč, jo spravimo v hladilnik v pokrto posodi, kjer počaka lahko nekaj dni.



Toliko o kvinoji v teoriji, v praksi pa jo poskusite po ponujenih receptih.

Mojca Kaš Fidej,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

Kvinoja kot sladek polpet s sladoledom

Sestavine:

- kvinoja (2 kavni skodelici za 4 osebe)
- 100 g temne čokolade v koščkih

Sestavine za sladoled

iz gozdnih sadežev:

- zamrznjeni gozdi sadeži (2 skodelici za 4 osebe)
- zamrznjeni kolobarji banane (2 skodelici)
- 2 dl smetane (sladke, sojine ali riževe)
- pest mandljevih lističev
- meta za okras



Morda bo pogovor zamrl, ker se boste posvetili sladkosti pregrešne sladice, in zmanjkalo je bo, preden boste uspeli dokončati začetni pogovor.

Ko kuhamo kvinojo za rižoto, je skuhamo malo več. Kuhano posolimo in tisti del, ki je namenjen sladici, predenemo v drugo posodo ter še vroči dodamo koščke temne čokolade. Mešamo toliko časa, da se čokolada stopi. Če smo bolj sladkosnede, dodamo žlico medu. Z vlažnimi rokami oblikujemo polpete. V multipraktiku mešamo zamrznjeno sadje s smetano toliko časa, da dobimo homogeno zmes. Banana osladi sladoled, zato dodajanje sladkorja ni potrebno. Na krožnik položimo polpet in dodamo sladoled. Potresemo z mandlji in okrasimo z metinimi listki.

Musaka iz kvinoje

Sestavine:

- kuhana kvinoja (1 skodelica na osebo)
- 1-2 papriki
- 1-2 paradižnika ali pelata
- 1 jajčevce
- 100 g tofuja
- sir za gratiniranje
- sol, poper, začimbnice po okusu (bazilika, origano)
- 2 žlici kokosove maščobe



Papriko narežemo na trakce, paradižnik in tofu na koščke in zmešamo s kuhano kvinojo. Posolimo, popopravimo, dodamo začimbe. Jajčevce narežemo na kolobarje, jih posolimo in pustimo, da se odcedijo. Zmes naložimo v pekač, na vrh položimo jajčevce in na vsakega malo kokosove maščobe.

Za 20 minut postavimo v pečico, ogreto na 180 stopinj. Potresemo z naribanim sirom ali parmezanom in še enkrat za nekaj minut postavimo v pečico. Postrežemo še toplo.

Nadevana čebula

Sestavine:

- velika čebula na osebo
- ½ skodelice kuhane kvinoje na osebo
- pest orehov
- pest rozin
- žlička naribanega ingverja
- malo peteršilja
- 4 žlice sezama
- 2 žlici medu
- 2 žlici sojine omake
- žlica kokosove maščobe
- sol



Kvinojo skuhamo v razmerju 1 : 2 in posolimo. Neolupljeno celo čebulo damo v vodo, vre naj 10 minut. Čebulo ohladimo in odrežemo pri koreninah, da stoji ravno, ko jo polagamo v pekač. Odrežemo še pokrov. Spodnji del olupimo in izdolbimo sredico, tako da nam ostane nekaj zunanjih plasti čebule. Zgornjega dela ne olupimo, uporabimo ga kot pokrov za nadevano čebulo.

V posodi zmešamo kvinojo, peteršilj, nariban ingver, pest nasekljanih orehov in opranih rozin. S to maso napolnimo čebulne posodice. V ponvici segrejemo kokosovo maslo, na hitro prepražimo sezamova semena, dodamo žlico sojine omake in žlico medu. Polovico mase prelijemo preko nadeva in pokrijemo s čebulnimi pokrovčki. Postavimo v pečico in pečemo 30 minut na 180 stopinjah. Ko čebulo serviramo, polijemo po njej še drugo polovico sezama.

Plasti čebule skrivajo v sebi presenečenje, kot smo presenečeni sami, ko odkrivamo globlje plasti svoje duše.

Rižota iz kvinoje - kvižota

Sestavine:

- kvinoja (1 kavna skodelica na osebo)
- 1 por
- 2 korenčka
- paprika različnih barv
- 1 bučka
- začimbe in dišavnice: kokosova maščoba za praženje, kurkuma, koriander, sol, čili ali kajenski poper, sol, peteršilj (uporabite začimbe, ki jih imate radi)

Kvinojo dobro operemo v vroči vodi, da ji odstranimo saponine. Skuhamo jo v razmerju 1 : 2. Na koncu posolimo, premešamo in pustimo pokrito. Zelenjavo operemo in narežemo. V kozici na kokosovi maščobi prepražimo začimbe, dodamo narezano zelenjavo in posolimo. Pražimo, dokler ni primerno hrustljava. Zelenjavi dodamo kuhano kvinojo in premešamo. Ponudimo s solato ali pa po rižoti potresemo kalčke.

Nasvet: Če skuhamo kvinojo že pred službo, je hitro pripravljen beljakovinski obrok tudi za prave jedce, ki še nekaj časa ne bodo lačni. Zato boste imeli več časa drug za drugega.

S klikom do zdravnika

Brez interneta danes skorajda ne gre več. Ta nevidna moč prenosa informacij prodira v vse pore našega življenja. Ja, tudi po zdravje se že odpravljamo nanj. V forumih radi pogledamo, če se kdo srečuje s kakšno naši podobno tegobo in kako jo je odpravil. Pobrsamo za nasveti, kako premagati prehlad, kako se zdravo prehranjevati, kako se rešiti alergije ... Ob tem moramo seveda informacije odbirati z žlico zdrave pameti, saj splet – tako kot papir – prenese vse.

Napredne komunikacijske tehnologije postajajo povsem praktično orodje, ki nam prihrani marsikatero pot, trkanje na vrata in sploh poenostavi postopke tudi pri skrbi za naše zdravje. Zdravstvenim domovom in nekaterim izbranim osebnim zdravnikom lahko že dlje časa pošljemo svoja vprašanja kar po elektronski pošti. Morda ste po spletu že naročili evropsko zdravstveno kartico za tujino. Od konca lanskega leta po zdravila v lekarno ne hodimo več s papirnatim, temveč s tako imenovanim elektronskim receptom. Nekateri zdravstveni domovi že poznajo elektronsko naročanje za obisk pri zdravniku, v letošnjem letu se napoveduje elektronska oblika naročanja tudi na preglede v bolnišnicah. Tukaj pa digitalne dobe v zdravstvu zagotovo še ni konec. Bržkone šele začetek. Zato ne bo odveč, če se spoznamo z nekaterimi osnovami eZdravja.

Nacionalni projekt eZdravje vpeljuje rabo elektronskih komunikacijskih sredstev na področje javnega zdravstva in s tem zagotavlja varnost in kakovost, predvsem pa učinkovitost izvajanja zdravstvenih storitev. Projekt združuje številne napredne tehnološke rešitve, s katerimi se zdravstvena obravnava bolje prilagaja pacientom, zmanjšujejo se administrativni stroški ter izboljšujeta komunikacija in izmenjava podatkov med izvajalci zdravstvene dejavnosti.

Vas skrbi, ker niste večši računalnika in interneta? Večino teh stvari še vedno lahko opravite tudi peš.

Zdravstvena kartica – kaj je na njej zapisano?

Kartica zdravstvenega zavarovanja je osnova oziroma nekakšen ključ za dostop do naših podatkov na spletu in do storitev, ki jih je moč opraviti prek spleta. Na njej so zapisani naslednji podatki:

- ♦ ime in priimek, naslov, spol, datum rojstva,
- ♦ kdo nam plačuje prispevke za zdravstveno zavarovanje (registracijska številka, naziv, naslov, vrsta plačnika prispevka),
- ♦ podatki o obveznem zdravstvenem zavarovanju (veljavnost zavarovanja),
- ♦ podatki o prostovoljnem zdravstvenem zavarovanju (zavarovalnica, vrsta police, veljavnost zavarovanja),



- ♦ podatki o izbranih osebnih zdravnikih (splošnem zdravniku, pediatru, zobozdravniku, ginekologu),
- ♦ podatki o izdanih medicinsko-tehničnih pripomočkih,
- ♦ podatki o izdanih zdravilih,
- ♦ podatki o morebitni prostovoljni opredelitvi za posmrtno darovanje organov in tkiv za presaditev.

Ti podatki so zavarovani pred nepooblaščenim dostopom tako, da jih lahko berejo le imetniki profesionalnih kartic (zdravstveni delavci in drugi pooblašeni delavci). Različne skupine zdravstvenih delavcev imajo različne pristopne pravice. Administrativni delavec v sprejemni pisarni sme dostopati le do administrativnih podatkov, medtem ko lahko zdravnik in farmacevt bereta tudi podatke o izdanih zdravilih. Brez vaše kartice je mogoč dostop do podatkov samo v izjemnih primerih, na primer takrat, ko kartica ne deluje ali ko gre za nujno medicinsko pomoč.

Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja

Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino je fizično dokazilo, da ste zavarovani v eni od držav Evropske unije, in poenostavlja postopek plačila in povračila stroškov. Če med začasnim bivanjem (na počitnicah, poslovnem potovanju ali študiju) v tujini nenadoma zbolite, ste upravičeni do vseh nujnih zdravstvenih storitev in imate enake pravice do zdravstvene oskrbe kot zavarovanci te države.

Kartico je moč naročiti prek spleta na strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Poleg tega je naročanje mogoče prek SMS sporočila in na območnih enotah Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

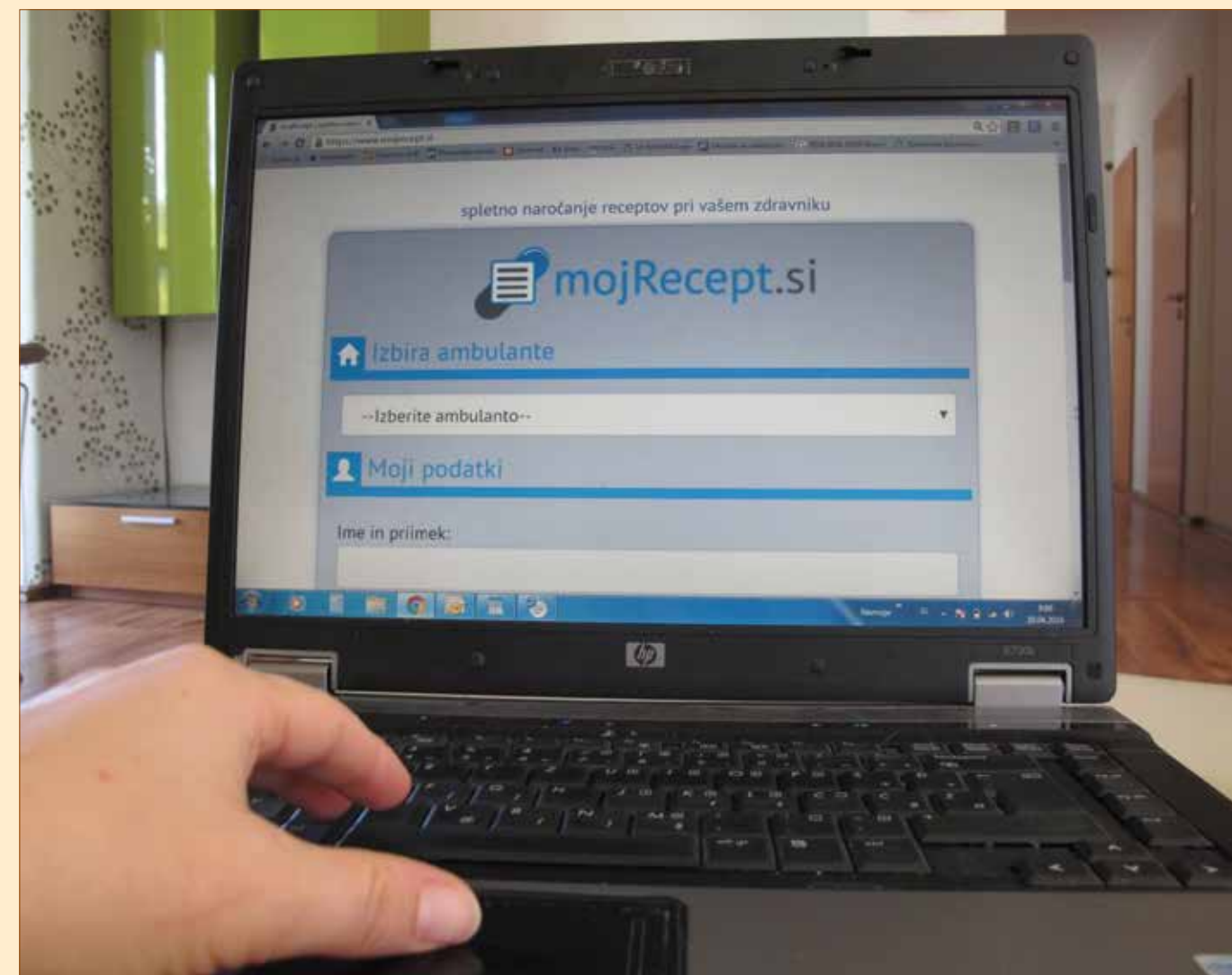
eNaročanje

S storitvijo eNaročanje – ta bo po celi Sloveniji na voljo letos – se bo mogoče prek spletnega portala zVem (Zdravje – Vse na enem mestu) na pregled pri zdravnikih specialistih naročiti le v nekaj korakih. Takšno naročanje bo

mogoče le za zeleno napotnico. Za naročilo boste potrebovali številko kartice zdravstvenega zavarovanja in številko napotnice. Naročili se boste lahko tudi s kvalificiranim digitalnim potrdilom, za katerega lahko zaprosite na upravni enoti. Bolnike bodo lahko elektronsko naročili tudi zdravniki in medicinske sestre. Še vedno pa ostajajo tudi stari načini naročanja (z osebnim obiskom ali prek telefona).

Sistem bo prinesel prednosti tako pacientom kot izvajalcem zdravstvenih storitev. Pacientu bo dal možnost izbire termina pregleda, ponudil pregled nad vsemi ponudniki iskane zdravstvene storitve in učinkovito obveščanje ob morebitnih spremembah. Zdravnikom pa bo omogočil enostavnejšo medsebojno komunikacijo.

Oblike elektronskega naročanja že poznajo tudi nekateri zdravstveni domovi. Prek njihove spletne strani se lahko naročite za pregled ali pa prek spletne aplikacije mojrecept.si naročite novo zalogo zdravil. Za to znova potrebujete kartico zdravstvenega zavarovanja, vpisati pa morate še svoje podatke, ime zdravila in podatek, kolikšno zalogo še imate doma ter kdaj bi recept želeli prevzeti.



eRecept

Ko boste naročali zdravila, ne boste več prejeli papirnatega recepta. Vse potrebne podatke boste od zdravnika do lekarne prenesli kar na kartici zdravstvenega zavarovanja. Cilji eRecepta so povečati varnost bolnikov, zmanjšati možnosti administrativnih napak zaradi slabo čitljivih receptov in napak v primeru sočasnega jemanja več zdravil. Zdravniki namreč med vpisovanjem zdravil lahko takoj preverijo sovpiljanje zdravil in vam tako prihranijo morebitne neželene učinke. Zdravnik lahko pregleda vsa pacientova predpisana in izdana zdravila, pred predpisom lahko preveri neželene interakcije (medsebojno delovanje) med predpisanimi in izdanimi zdravili ter opozorila na ponovitev učinkovin. Preko sistema enostavno preveri tudi ustreznost zdravil glede morebitnih kontraindikacij oziroma okoliščin, zaradi katerih jemanje zdravila ne bi bilo priporočljivo (nosečnost, starost, dojenje ipd.). Sistem zdravniku omogoča elektronski dostop do navodila za uporabo zdravila in do dokumenta z glavnimi značilnostmi zdravila. Tako kot je za izdajo zdravila na papirnatem receptu potreben zdravnikov podpis, mora obrazec elekt-

ronsko podpisati zdravnik s kvalificiranim digitalnim potrdilom. Zdravnik ima preko sistema dober pregled nad statusi pacientovih receptov in lahko preveri, če je pacient zdravilo že prevzel.

Bolnikom eRecept prinaša možnost prevzema zdravil v kateri koli lekarni tudi pri obnovljivih receptih.

Bo na spletu tudi naša kartoteka?

Da, tudi nekakšna eKartoteka prihaja letos na svetovni splet. Imenovala se bo zVEM ali Zdravje – vse na enem mestu. Delovala bo na naslovu **zvem.ezdrav.si**. Preko portala se bodo uporabniki lahko iz domačega naslonjača naročili na zdravstvene storitve z rešitvijo eNaročanje, pregledovali napotnice in status vseh svojih elektronskih receptov. Preko portala se bodo lahko naročili tudi na elektronsko obveščanje (opomnik) tri dni pred iztekom veljavnosti recepta in tako poskrbeli za pravočasen prevzem zdravila v lekarni. Vsak posameznik bo imel tudi dostop do svojih podatkov, ki so zapisani v Centralnem registru podatkov o pacientih.

Kaj je to Centralni register podatkov o pacientih?

Centralni register podatkov o pacientih ali CRPP je elektronski zdravstveni zapis, ki je osnova za celostno in kontinuirano obravnavo pacienta v zdravstvenem sistemu. CRPP omogoča zdravstvenemu osebju, ki sodeluje pri zdravstveni oskrbi pacienta, vpogled v ključne podatke, s katerimi lahko zagotavlja primerno, varno in kakovostno oskrbo. Zdravstvenim delavcem tako v Sloveniji kot v tujini omogoči nemoteno komunikacijo, varno in sledljivo izmenjavo podatkov ter zanesljivo posodabljanje podatkov.

V zbirki CRPP se zbirajo zdravstveni podatki o osebah s stalnim ali začasnim prebivališčem v Sloveniji, kot so cepljenja, alergije, krvna skupina, odpustna pisma iz bolnišnic, pisne izjave o izraženih voljah glede zdravljenja, prepovedi, podatki o družinskih članih, o zdravstvenih pooblaščenjih in o pooblaščenjih za obdelavo podatkov v CRPP. Zdravstveni podatki v zbirki se delijo na tiste brez časovne omejitve hrambe (kot so na primer podatki o kroničnih boleznih, alergijah, cepljenjih, večjih medicinskih posegih, invalidnosti) in na podatke s časovno omejitvijo (nosečnosti, zdravstvena stanja, zdravila, medicinski pripomočki), ki so v zbirko vključeni šest mesecev. Vsak pacient si bo lahko svojo zdravstveno dokumentacijo ogledal preko spletnega portala zVem, do dokumentacije svojih

otrok pa bodo starši lahko dostopali do njihovega dopolnjenega 15. leta. Zdravniki imajo dostop do teh podatkov urejen preko strogo varovanih informacijskih sistemov, v katere se lahko registrirajo le s svojim službenim elektronskim potrdilom. Sistem je tako popolnoma zavarovan pred vdorom nepooblaščenih oseb.

Pacient kot lastnik svojih osebnih podatkov ima možnost, da vpogled v povzetek podatkov o sebi prepove, vendar mora to prepoved sporočiti. Če vpogleda ne prepove, se sklepa, da ga dovoljuje vsem izvajalcem zdravstvene dejavnosti v Sloveniji, medtem ko mora dostop do podatkov izvajalcem v tujini dovoliti pisno. V zbirko CRPP so vključene tudi morebitne pisne izjave o pacientovi volji, npr. o izključitvi oseb, ki so upravičene odločati o njegovi zdravstveni oskrbi, katere zdravstvene oskrbe ne dovoljuje, o določitvi oseb, ki se lahko seznani z njegovo zdravstveno dokumentacijo.

Digitalni zdravnik

Internet povezuje tudi zdravnike. Tak projekt je TeleKap, ki je eden izmed najuspešnejših programov projekta eZdravje, saj omogoča hitro diagnostiko in obravnavo pacientov z možgansko kapjo. V mrežo **TeleKap** je vključenih 12 bolnišnic po Sloveniji, ki sodelujejo z Nevrološko kliniko UKC Ljubljana, od koder zdravniki preko avdio-videokonferenčnega klica, izmenjave radioloških slik in izvidov dobijo učinkovito strokovno podporo pri oskrbi pacienta s to akutno boleznijo.

Drugi takšen pripomoček za zdravnike je **eTriaža**, ki zagotavlja informacijsko podporo za Manchestrski triažni postopek v zdravstvenih domovih ter bolnišnicah. Uporablja se takrat, ko zaradi velikega števila pacientov zdravstveno osebje ne zmore sprotne obravnave vseh pacientov. Namen eTriaže je, da zdravstveno osebje paciente strokovno razdeli glede na nujnost obravnave in jim tako zagotovi pravilno in pravočasno oskrbo; eTriaža jim omogoča varnejše vodenje čakalnega seznama pacientov.

Podatke zbrala Nataša Bucik Ozebek

Za pomoč pri vprašanjih, ki se pojavljajo v zvezi s storitvami eZdravja, je organiziran center za pomoč uporabnikom na brezplačni telefonski številki 080 24 45, preko spletnega obrazca na podpora.ezdrav.si ali elektronskega naslova podpora@ezdrav.si. Več o projektu eZdravje pa si lahko preberete na ezdrav.si.

Viri:
Spletni portal eZdravje, www.ezdrav.si
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Rumena rožica za Marico Mezek

Drobna rumena rožica cveti v vazici na njenem oknu. Dobila jo je za dan žena. Vsak pogled nanjo jo razneži. Rumena rožica je dar ljubezni. Sama jo je, ljubezen, sejala med ljudi in sedaj se ji vrača z drobno rumeno rožico. Niti ne ve, kje jo je utrgal. Niti ne ve njenega imena. Ve pa, da ji jo je podaril fant, danes že odrasel mož, ki je njo, Marico, ohranil v svojem srcu.

Sprehajala se je med čarobnimi koprskimi ulicami, ko je mimo prišel fant. Poznala ga je; nekoč ga je učila pomembnih drobnih osnov življenja. Nasmehnila se mu je, a ji nasmeha ni vrnil. Odhitel je mimo nje in izginil. Nadaljevala je svojo pot po kamnitih stopnicah starega koprskega mesta. Misel na fanta ji ni hotela iz glave. »Me ni spoznal? Me ne mara več? Me je pozabil? Kako me ne bi, saj imam že osemdeset let.«

Pa je od nekod pritekel, jo objel in ji stisnil v roko drobno rumeno rožico. »Vse najboljše,« je rekel in jo poljubil. »Vse najboljše za dan žena.« In svet je bil Marici naenkrat tako lep, sončen in prijazen. Bil je njen varovanelec v vrtcu. Fant, ki je potreboval posebno nego. Veliko ur je porabila, da ga je naučila osnovnih kretenj. Ponavljala sta jih vsak dan. Vsak dan eno in isto. A se je splašalo. Fant se je naučil veččin, ki jih je potreboval za vsakdanje življenje. In po toliko letih se je spomnil na svojo dobro vilo in ji prinesel rožico. Zdaj cveti v lončku na oknu, skozi katero vsako jutro užije prve sončne žarke.

Na obalo je prišla iz Poljanske doline. Moža je službena dolžnost privedla na morje in tu sta ostala. Dva otroka sta jima polepšala življenje. Vedno je imela rada otroke. Svoje in varovance. Otroci s posebnimi potrebami so bili tedaj v skupini z otroki, ki niso potrebovali posebne nege. Tako je bilo včasih. Presrečna je bila, ko je skrbela zanje, ki jih je narava naredila posebne. Z vso ljubeznijo se jim je posvetila. Vsak otrok je bil drugačen, poseben, vsak je imel svojo življenjsko zgodbo. Nekatere so bile tudi strašljive, krute in skoraj neresnične. Osrečevale so jo iskrice v njihovih očeh, ko so osvojili novo večščino. Bili so tudi naporni dnevi, a komaj je čakala, da je zasvetil nov dan in da je zopet videla svoje ljubljene varovance.

Ona je bila srečna z njimi in oni z njo. Ljubezen so ji vračali s prijaznostjo. In zato ji drobna rumena rožica toliko pomeni. Ko se bo posušila, bo našla mesto v kakšni knjigi. Rada bere, podnevi pa čas nameni sprehodom. S prijateljico prehodita Koper po dolgem in počez, tudi sprehajalne poti na Bonifiki so njune. Prijazen klepet krajša dolžino in odganja utrujenost.

Posebno rada ima ponedeljek in četrtek, ko s kolegicami telovadi. Veseli se druženj z dekleti, ki jih muči enaka bolezenska nadloga, osteoporoza. »Nikoli prej nisem telovadila«, pravi. Včasih se zazdi, da zanjo bolezen ni nadloga, prej prednost, ki ji prinaša veselje. Vesela je, ko telovadi, vesela je, ko se sprehaja, vesela je, ko se druži s



Marica Mezek Foto Božena Kenda

kolegicami in komaj čaka, da zopet prideta ponedeljek in četrtek. Včasih se še spomni na Gorenjsko, ko sta z možem občudovala čudovite gorske doline in hodila v hribe. Izleti, ki jih organizira obalno društvo za osteoporozo, so njena posebna strast. Neprijetne bolezenske težave hitro pozabi in se ne zmeni zanje. Raje naredi kaj dobrega zase. Vsak dan. Dobroto in dobro voljo prenaša tudi na okolico. Če se ji zgodi kaj neprijetnega, pomisli na svoje drage, na vnuke in vnukinje, in zopet ji zaigra srce. Njena hčerka je zdravnica. Ko ji včasih potarna, da jo boli to in ono, ji hčerka svetuje, naj obišče kakšnega zdravnika. In smeh je tu. Raje gre na vrt in se prepusti darovom narave. Dobra zdrava hrana je njen moto.

»Kaj igrayo v gledališču? Je kje kakšno zanimivo predavanje?« Rumena rožica še dolgo ne bo ovenela. Radi jo imamo, to našo Marico, ki bi nam lahko še pa še pripovedovala svoje življenjske zgodbe. Le kaj bo danes dobrega naredila zase? In za nas?

Božena Kenda,
Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Svetovni dan osteoporoze v Novem mestu

Društvo za osteoporozo Dolenjske je 17. oktobra organiziralo prireditev Svetovni dan osteoporoze 2015. Na Otočcu je gostilo okoli 900 članic in članov iz vseh osemnajst društev in tudi nekaj gostov.



Prireditev so popestrili mladi godbeniki na pihala. Hvala njim in vsem drugim nastopajočim. Foto Marko Klinc

Za začetek spoznavanje Dolenjske

Dopoldanski čas je bil namenjen spoznavanju Dolenjske. Največ, kar šest skupin, si je ogledalo znamenitosti novomeškega mestnega jedra, Kapitelj, Knjižnico Mirana Jarca, nekateri pa so obiskali grob Prešernove Julije v Šmihelu. Veliko zanimanja je bilo za domačijo Selak v Šentjerneju, kjer so se tri skupine navduševale nad hišno zbirko glasbenih instrumentov in petelinov v raznih izvedbah ter vinoteko »Otilija«. Dve skupini sta obiskali mlin in ribogojnico Rangus v Vrhpolju pri Šentjerneju. Udeleženci so poskusili kruh iz moke, zmlete v domačem mlinu. Kartuzijo Pleterje in Muzej na prostem sta si prav tako ogledali dve skupini. Po ena skupina pa je obiskala Hišo žive dediščine v Beli cerkvi s predstavitvijo življenja v občini Šmarješke Toplice skozi preteklost in sedanjost ter Čebelarstvo in lončarstvo Stankovič v Novem mestu, kjer jih je navdušila tudi unikatno oblikovana keramika. Udeleženci so bili z ogledi, ki so jih vodile članice domačega društva, zelo zadovoljni. V lepem sončnem vremenu so bili ob lepotah Dolenjske deležni tudi dolenjskega gostoljubja.



Plesalke Društva interesnih dejavnosti z mednarodnimi plesi pred polno dvorano Foto Marko Klinc

Godba je naznanila velik dogodek

Popoldanski program se je pričel pred dvorano Športno rekreacijskega centra Otočec, kjer je goste s koračnicami pričakala Mestna godba Novo mesto in tako naznanila začetek prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze. Goste je prva nagovorila Duša Hlade Zore, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, in opozorila, da s sloganom »Kost ni diamant« opozarjamo, da je za trdnost kosti treba skrbeti že od malega. Nato je gostom zaželela dobro počutje tudi Dragica Derganc, predsednica Društva za osteoporozo Dolenjske.



Novomeški župan Gregor Macedoni v pogovoru s predsednico Zveze Dušo Hlade Zore, našo predsednico Dragico Derganc in članico UO društva Elico Rustja Foto Marko Klinc

Med povabljenimi smo bili veseli župana Mestne občine Novo mesto Gregorja Macedonija. V kratkem nagovoru je orisal zgodovino mesta, ki je obeležilo že 650. obletnico ustanovitve. Segel je še dlje, vse do halštatskih časov, ko se je območje sedanjega Novega mesta uvrščalo med pomembnejša kulturna središča Evrope.

S strokovnim predavanjem »Razbremenimo kosti s krepkimi mišicami in pravilno prehrano« je prisotne navdušila nutricionistka Janja Strašek. Med drugim je po-



Skeč v izvedbi Dober dan teatra iz Prečne Foto Marko Klinc

udarila, da je potrebno uživati raznovrstno, z veliko minerali in vitamini bogato hrano, in ne posegati po prehranskih dodatkih, ki so dragi, pa še telo jih slabše absorbira.

Domov nas je pospremila glasba

Sledila sta kosilo in bogat kulturno zabavni program, ki ga je povezovala vedno izvrstna Irena Potočar Papež. Druženje ob zvokih ansambla Veseli Dolenjci se je nadaljevalo vse do 18. ure, ko so se skupine začele vračati v svoje kraje.

Organizacija svetovnega dneva osteoporoze je bila velik zalogaj. Priprave so trajale skozi celo leto, v orga-

nizacijskem odboru so bile zbrane članice z bogatimi izkušnjami, zato smo prireditve zmogle tako po organizacijski kot finančni plati. Vseeno pa bi izpostavila Slavko Štemberger, ki je bila »deklica za vse«. Iskreno se zahvaljujemo donatorjem in sponzorjem, ki so svetovni dan osteoporoze prepoznali kot pomemben dogodek tako z vidika prenosa znanja o skrbi za zdrave kosti kot z vidika predstavitve naših krajev in znamenitosti, ki jih udeleženci ponesejo v vse konce Slovenije.

*Cirila Surina Zajc,
Društvo za osteoporozo Dolenjske*

Gostitelj se predstavi

Društvo za osteoporozo Dolenjske je bilo ustanovljeno pred enajstimi leti. Prva predsednica prim. mag. Marija Gažić, dr. med., se njegove ustanovitve spominja takole: »V oktobru 2004 sem spoznala skupino izredno aktivnih in prijetnih Novomeščank, ki so prisluhnile moji želji in želji Zveze bolnikov z osteoporozo Slovenije za ustanovitev društva osteoprotikov na Dolenjskem. Po prvem sestanku decembra 2004 smo v prepolni dvorani Visoke šole za upravljanje in poslovanje v Novem mestu ustanovili Društvo za osteoporozo Dolenjske. S tem smo se vključili v pomembno družbeno delovanje, ki naj bi pripomoglo k preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju obolenosti za osteoporozo«. S podpredsednico Jelico Kupec sta društvu dali vsebino in zagon tako pri informiranju in ozaveščanju kot pri vzgoji za preprečevanje bolezni kosti.

Danes ima društvo več sto članic, ki lahko štirikrat tedensko sodelujejo na strokovno vodeni telovadbi v prostorih Zdravstvenega doma Novo mesto in Krajevne skupnosti Ločna, se udeležujejo predavanj vrhunskih strokovnjakov, obiskujejo šolo zdrave prehrane v Zdravilišču Šmarješke Toplice in druge organizirane aktivnosti, ki preprečujejo obolevanje kosti. Predsednica društva je že drugi mandat Dragica Derganc, ki ima ob sebi kar nekaj zelo marljivih pomočnic. Vsekakor je nepogrešljiva Vida Mamilovič, vodja telovadbe, letnih izletov in novoletnih praznovanj.



Članice društva ob Svetovnem dnevu osteoporoze Foto Marko Klinc



Praznovanje 10. obletnice delovanja

V zadovoljstvo nam je, da lahko z bralci Sončnice delimo misli ob praznovanju desete obletnice delovanja našega društva. Strnili smo prijetne spomine na skupni čas dela in doživetij. Deset let je in ni veliko, odvisno od tega, kako smo prehodili pot. Prve korake je naredila gospa Darinka Herman, ki je postala tudi prva predsednica. V štirih letih svojega mandata je nastavila smernice razvoja društva šaleških osteoporotikov. Njeno delo je nadgradila gospa Branka Sovinek, ki pa je že po dveh letih predala obveznosti sedanji predsednici gospe Janji Rednjak.

V našem društvu se trudimo, da toplina sončnice, ki je naš zaščitni znak, opogumlja in razveseljuje ljudi. Trudimo se za vsakega posameznika, ki želi za svoje zdravje stopiti korak naprej, se seznaniti o osteoporozi, kakovostno živeti z njo in delovati preventivno. Osveščenost o osteoporozi je pomembna tudi v mladosti, mi nosimo mladost v sebi.

O aktivnostih in delovanju društva v Šaleški dolini redno obveščamo 160 članic in članov. Vse organizirane dejavnosti so prilagajene bolnicam in bolnikom, vsak lahko zase izbere tisto pravo. Plesna delavnica, telovadba za lepo držo in močne kosti, joga z energijskimi vajami, sončnične in solne čajanke z delavnicami, strokovni izleti, pohodi, predavanja, letovanja v toplicah in na morju, kjer izvajamo šolo osteoporoze, so prilagajene starejšim, namenjene pa

skozi celo leto tudi vsem ostalim. Za uspešno desetletno delo nam je ob svetovnem dnevu osteoporoze, 20. oktobru, Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije izročila pisno priznanje.

Ves čas smo sodelovali z različnimi društvi in organizacijami, ki se jim ob tej priložnosti zahvaljujemo. Še posebej smo hvaležni Mestni občini Velenje in celotnemu Zdravstvenemu domu Velenje z referenčnimi ambulantami in službami, saj so nam bili vsa leta v veliko pomoč in oporo. Zahvala gre donatorjem in Kulturnemu društvu Media, ki nam je popestrilo praznični večer; med njimi pleše tudi nekaj naših članic in članov. Prepričani smo, da sodelovanje, povezovanje in medsebojno druženje ustvarjajo prijateljske vezi in dobre, pozitivne odnose, ti pa ugodno vplivajo na zdravje. Tudi v prihodnje bomo negovali skrb za zdravje in boljšo kakovost življenja bolnikov z osteoporozo ter nadgrajevali društvene dejavnosti.

Sončnica je rumena kot sonce. Sonce je simbol vedrine, veselja, sreče. Naj sije in nas razveseljuje s svojo toplino. Mi v društvu se bomo trudili, da bomo razveseljevali vas. Do naslednje okrogle obletnice!

*Lucija Venta,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline*



Slovesna prireditev ob desetletnici je bila novembra v Domu kulture Velenje. Večer so popestrili plesalke in plesalci Kulturnega društva Media pod vodstvom Irene Gorogranc.

Jesenski utrinek

V mesecu novembru smo članice Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje preživele en teden v zdravilišču Dolenjske Toplice, kjer so nas gostoljubno sprejeli kot že nekajkrat doslej. Pripravili so nam pester program in vsaka je našla kaj zase. Telovadile smo na prostem in v telovadnici, plavale, poslušale zdravstveni predavanji o pomenu zdrave prehrane in redne telesne aktivnosti, udeležile smo se tudi kuharske delavnice. Vsako dopoldne smo se podale na nordijsko hojo po bližnji okolici in uživale v sončni jeseni, ki nas je razvajala cel teden.

Tudi ob večerih je bilo živahno: v kavarni plesna glasba, nastop harmonikarjev iz Bele krajine in folklorne skupine z Bleda pa zabavni kviz. Soglasno smo sklenile, da se v te toplice še vrnemo. Ker pa imajo nekatere članice raje morje kot bazen, smo v letošnji program uvrstile še teden uživanja v Poreču v mesecu septembru.

Februarja smo poslušale zanimivo predavanje glavne medicinske sestre Zdravstvenega doma Hrastnik, ki izvajal merjenje kostne gostote s sodobnim rentgenskim aparatom. Februarja smo si privoščile tudi kopalni izlet v Terme



Teden na svežem zraku in v termalni vodi nam je dobro del.

Topolšica, marca pa smo šle po nagelj na Limbarsko goro. V tem mesecu smo imele tudi redni občni zbor društva, na katerem smo ocenile minulo delo in potrdile program za naprej. Načrtov nam ne manjka, dobre volje pa tudi ne.

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

Čez goro k očetu

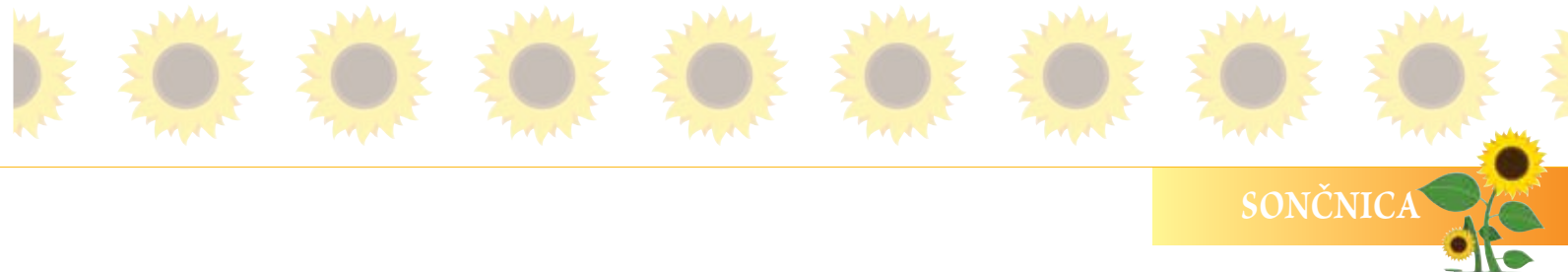
Članice društva za osteoporozo iz Črne na Koroškem zelo radi hodimo. Posnetek je nastal na poti, imenovani Čez goro k očetu. Pot je postala znamenita, odkar Planinsko društvo Ravne na Koroškem vsako leto v drugi polovici decembra organizira nočni pohod s tem imenom. Pohodniki se zberejo na Ravnah na Koroškem, se z avtobusom odpeljejo do Koprivne, od tam pa pot nadaljujejo peš. Najprej do kmetije Kumer, nato prečkajo mejo na mejnem prehodu Luže. Pot jih vodi naprej do kmetije Čemer, kjer pohodnike s kulturnim programom in pogostitvijo pričakajo zamejci z avstrijske Koroške. Pot se zaključi pri Raztočniku, kakšnih osem kilometrov pred Železno Kaplo.

Na podobno, a precej zahtevnejšo pot od Kotelj do Celovca so se v težkih zimskih razmerah na božični večer leta 1932 podale Prežihova žena in hčerki, da bi se po več kot dveh letih srečale z možem in očetom. Do srečanja ni prišlo, saj so Prežiha tik pred srečanjem aretirali. Napor žene in hčerk, ki so se 14 ur prebijale skozi sneg, je Lovro Kuhar - Prežihov Voranc opisal v kratki povesti Čez goro k očetu.

*Koroško društvo za osteoporozo in
LAS Mežiška dolina*



Postanek na poti



»Kost ni diamant« tudi za Pomurje

Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci je v soboto, 27. februarja 2016, izvedlo svoj redni letni občni zbor v veliki jedilnici Doma starejših občanov. Udeležilo se ga je 130 članic in članov. Srečanje je pričela predsednica Mira Janžek s pozdravnim nagovorom. Za prijazen uvod v občni zbor je zapel Vokalni kvintet »Klopotec« s Kapele. Na občnem zboru prisotna predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore je opozorila na možnost predavanj iz projekta »Kost ni diamant«, za opravljeno delo v letu 2015 pa je vsem čestital še župan Občine Radenci Janez Rihtarič.



Predsednica DOP Radenci Mira Janžek

Pregled opravljenega dela v letu 2015 je predstavila poslovna sekretarka Ivica Stolnik. Nanizala je vrsto podatkov, iz njenega poročila pa naj izluščimo le nekatere. V društvo je bilo včlanjenih 242 članic in članov, ki so opravili enajst večjih aktivnostih, na njih pa je sodelovalo skupno 371 udeležencev. Na prvi pomladni dan so si ogledali tri ure trajajoči film o zdravilcu Brunu Gröningu. Na ogled Plitvičkih jezer na Hrvaškem se je odpravilo 40 članic, 28 se jih je naužilo plavanja v obnovljenih toplicah Sveti Martin na Muri, na povratku pa so si ogledali še mesto Čakovec. Članici Rezka in Darinka sta junija na prireditvi »Dan v parku« v kotlu skuhalo odlično štajersko kisko žüpo.



Poslovna sekretarka DOP Radenci Ivica Stolnik

Kar 45 članic se je julija udeležilo ekskurzije na Vrbsko jezero in v Celovec ter v tamkajšnji Minimundus. 51 članic je zanimal ogled steklarne v Rogaški Slatini, enotedenski oddih v turističnem kraju Orebič na jadranskem otoku



Množična udeležba na občnem zboru

Pelješac je bil privlačen za 59 članic in članov. Septembra so se v velikem številu udeležili svetovnega festivala praženega krompirja v Mokronogu, oktobra pa svetovnega dneva osteoporoze v Novem mestu. Zadnje druženje v letu 2015 je bilo novembra, ko so se kar z dvema avtobusoma odpeljali na Primorsko. V Strunjanu so obiskali nasad kakijev, v kraju Marezige pa so tik pred Martinovim okušali mlado istrsko vino.

Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci je za realizacijo svojega programa in aktivnosti v letu 2015 prejelo finančno pomoč okrog enajst tisoč evrov od sedmih pomurskih občin: Gornja Radgona, Sveti Jurij ob Ščavnici, Radenci, Križevci pri Ljutomeru, Kuzma, Rogašovci in Tišina. Nekaj denarja je društvo dobilo še iz programa FIHO, od nekaterih podjetij ter posameznikov. Med sled-



Predsednica ZDBO Slovenije Duša Hlade Zore

njimi je redna donatorica tudi stanovalka Doma starejših občanov Radenci Ema Matijević, ki je ob zaključku občnega zbora vse presenetila tudi z odlično torto. Po sklepu lanskega občnega zbora so ustanovitelji in prvi predsednici društva Dragici Žlebnik izročili priznanje častne članice društva, priložnostna darila pa tudi vsem članicam, ki bodo v letu 2016 dopolnile 80 let starosti; to so: Anica Orgolič, Gospava Gaber, Manica Gorjak, Vilma Bratina, Marica Horvat in Ivanka Fotivec.

Filip Matko Ficko,
Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci

Praznovanje 100-letnice Alojzije Gregorčič

Gospa Alojzija Gregorčič je 24. julija 2015 praznovala 100 let. Članice novogoriškega društva smo imele to čast, da smo ji voščile ob jubileju. Dolgo je živela v Italiji, v naše društvo pa se je vključila, ko se je na stara leta preselila v Novo Gorico. Hodila je na društvena družabna srečanja, sedaj pa jo me obiskujemo v Domu upokojencev, kjer živi zadnji dve leti.



Alojzija Gregorčič, najstarejša članica Goriškega osteološkega društva.

Lojzka, kot jo kličemo, se je rodila leta 1915, med viro prve svetovne vojne. Njeno rojstvo v pregnanstvu in revščina sta na njej pustila pečat. V družini z enajstimi otroki je bila kmalu primorana sama služiti svoj kruh. Njena mati je izvedela za družino v Trstu, ki je potrebovala hišno pomočnico. Tako je sedemnajstletna Lojzka za vedno zapustila domačo vas Krn in Trst je postal njen drugi dom za celih petinsedemdeset let.

Rada je obiskovala svoje domače in z enega takih obiskov je tudi tale anekdota: Lojzka ni bila ravno ljubiteljica hribov, a nekoč se je s sorodniki vseeno odpravila na vrh Krna. Kot mestna gospa ni imela primerne obutve, pa je šla kar v nizkih čevljičkih. Seveda niso zdržali gorske poti in planinarjenje je končala bosa.

Pri 92 letih se je preselila k svoji mlajši sestri v Kromberk, ji pomagala, kjer je lahko, in pogosto odhajala na sprehod s hišno psičko Piko. Malo pred 99. rojstnim dnem pa si je pri padcu zlomila kolk, zato zadnji dve leti živi v domu upokojencev.

Vadba z žogo

Vadbena ura, ki jo izvajamo enkrat tedensko, je sestavljena iz uvodnega krajšega raztezanja in ogrevanja mišic. Sledijo vaje za koordinacijo in ravnotežje ter vaje za moč, posebna pozornost pa je namenjena krepitevi mišičnega steznika – to je hrbteničnih in trebušnih mišic. Zaključimo s končnim raztezanjem mišic in krajšim sproščanjem telesa. Vadba je počasna in umirjena, po težavnosti je srednje intenzivna, saj zahteva sočasno delovanje več mišičnih skupin. Obenem pozitivno vpliva na razpoloženje, zato vsako vadbeno uro zaključimo dobre volje.



Vadba z žogo pozitivno vpliva na razpoloženje.

Srečanje ob dnevu žena

»Emancipiranka je tista ženska, ki se iz predmeta moškega zanimanja končno preobrazi v dopadljiv osebek, ki je pogosto tudi moškim všeč.« Valerija in Marija sta izbrali jolkizme – šaljive izreke pisateljice Jolke Milič – in nam z njimi popestrili kulturni program ob mednarodnem dnevu žensk. Pevski zbor Sanje je lepo zapel več pesmi, naša plesna razvedrilna skupina pa je predstavila tri narodne pleske.



Društvena plesna skupina je predstavila narodne pleske.

Goriško osteološko društvo

Nedeljski družinski piknik

»Za prijatelje si je treba čas vzeti, se poveselet in znat' potrpet.« Z glasbenikom Andrejem Šifrerjem, avtorjem tega uvoda, se mnogokrat strinjamo. Zato smo si tudi članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik prvo junijsko nedeljo vzeli čas za druženje v naravi. Ker je bil organiziran družinski piknik, je bil dobrodošel vsak družinski član.

Mnogim Hrastničanom so Blate (uradno Zablate) dobro poznane, saj ležijo na obronku Hrastnika, pol ure hoje odmaknjene od blokovskih naselij. Pohodniki dobro poznajo asfaltno pot in tudi bližnjico, saj od Blat naprej vodi pot proti planini Kal ali proti naselju Dol. Še pred nekaj leti so bile priljubljen kotiček hrastniških radioamaterjev. Jasa sredi zelenja je nadvse primerna za piknik in tudi za večjo družbo, kakršna je bila naša, ki je štela čez petdeset udeležencev. Tisti, ki so tudi ta dan želeli izrabiti za rekreacijo, so se navzgor in navzdol podali peš, ostali pa seveda z avtomobili. Požrtvovalna delovna ekipa, ki je prišla pred glavino, je bila ves čas v delovni pripravljenosti, v začetku s tekočo dobrodošlico in v nadaljevanju s hitro postrežbo vseh vrst dobro pečenih mesnih jedi z zelenjavnimi prilogami. Tudi izbira pijač je bila pestra.

Veseli obrazi, prijateljski stiski rok in objemi z znanimi in manjkrat videnimi sokraji, živahen klepet, razigran smeh – to je bila nedeljska podoba zadovoljnih in



Za prijatelje si je treba čas vzeti

trenutno srečnih ljudi. Sredi zelenja je bila pozabljena tudi puhtea vročina tega junijskega dne. Vnesene kalorije je bilo treba pokuriti, zato se je skupina vnetih pohodnic podala v hrib do Belih vod, kjer so si privoščile najboljšo vodo, ki priteče izpod hriba. Druga skupina je bodrila tekmovalno razpoložene kegljače na ruskem kegljišču, ki so bili zelo glasni ob štetju podrtih kegljev.

Vroč popoldan je podal roko toplemu večeru v zelenih majicah, na zeleni jasi, pod zelenimi drevesi. Bilo je prijetno druženje, ki je ostalo v lepem spominu, bilo pa je tudi veliko zadovoljstvo predsednici Silvi Centrih in njeni ekipi.

*Irena Kavšek,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik*

Zdravje je bogastvo.

Dobro se zavedam tega.

Rada bi bila starosti primerno zdrava.

Ali storim dovolj za to?

Vem, še marsikaj bi morala spremeniti!

Ja, preidi od besed k dejanjem!

Enkrat se bo vse izteklo ...

Gibanje – saj vem, da je potrebno!

Izbiram med delom na vrtu in hojo proti Gazicam.

Bom uspela ohraniti gibalne sposobnosti do zadnjega diha?

Ali je moja želja prevelika?

Ne bom razmišljala o tem! Ne dam se, pa amen!

Jamranje nič ne pomaga.

Edino delo na ohranjanju sposobnosti prinese rezultat.

Prehrana – saj ne grešim veliko, le nekateri zalogaji so predobri!

Rada »požrčkam« kaj prekajenega. O, holesterol!

Edina tolažba je, da ne kadim, ne pijem, predebela nisem.

Hrabri me volja, ki jo imam za zmerno življenje.

Rada kaj preberem in se ravnam po nasvetih, kako živeti zdravo.

Ali sem na pravi poti? Upam da, saj mali grehi so dovoljeni.

Nosim že nekaj deset križev in to je treba vzeti v zakup.

Ah, to življenje! Pa saj ga je lepo živeti.

*Stanka Pucko,
Društvo za preprečevanje
osteoporoze Posavje*

Spusti sonce v srce

V čudeže je težko verjeti, še teže je čudež pričakovati. Če pa se ti zgodi kaj nepričakovano lepega ali dobrega, si ne moreš kaj, da ne bi rekel: »To je pravi čudež!« In če se ti sredi nič kaj zimske zime zgodi zimski dan, postlan s svežim snegom in obsijan z rajskim soncem, potem brez pomisleka rečeš, da je to čudež.

5. februarja 2016 smo doživeli tak čudežno lep dan, ko se je pohodniška skupina Kostanjevica – Šentjernej odpravila na zimski izlet v Planico in pohod v dolino Tamar. Seveda smo povabile tudi ostale članice in člane matičnega društva in prijatelje, tako nas je bilo kar 35. Res smo imeli srečo z vremenom, saj smo datum pohoda določili že mesec prej.



Na poti v Tamar Foto Majda Staut

Če si namenjen preživeti prijeten dan, ni težko spusti sonca v srce. Ampak nas je tudi zares pozdravilo sončno jutro. V veselem razpoloženju smo kar padli na Gorenjsko in se ustavili pred mejo. Na parkirnem prostoru smo telovadili in se dodobra pretegnili. In če si že tik ob meji, se spodobi skočiti še malo v Trbiž pogledat, kakšen je sedaj utrip malega mesta, v katero smo nekoč potovali po takrat moderne usnjene jakne. Tokrat smo se le sprehodili po tržnici in njeni bližnji okolici, a nekaj malega le kupili. Vleklo nas je naprej, h glavnemu cilju. Dolina pod Poncami, pokrita s svežo snežno odejo, je žarela v zimski lepoti, gorski očaki so se kopali v soncu. Hitro smo se preobuli in krenili proti Tamarju. Levo in desno ob poti pravljic-

na dežela s kuliso s snegom obloženih smrek, zgoraj pa v žarkih žareči skalnati vršaci, ujeti v snežne zaplate! A gledati smo morali tudi pod noge, saj je bila pot poledenela. Ta je bila za nekatere med nami kar dolga in naporna, vendar ob zavesti, da je hoja ena od pomembnejših dejavnosti za preprečevanje osteoporoze, nekoliko lažja.

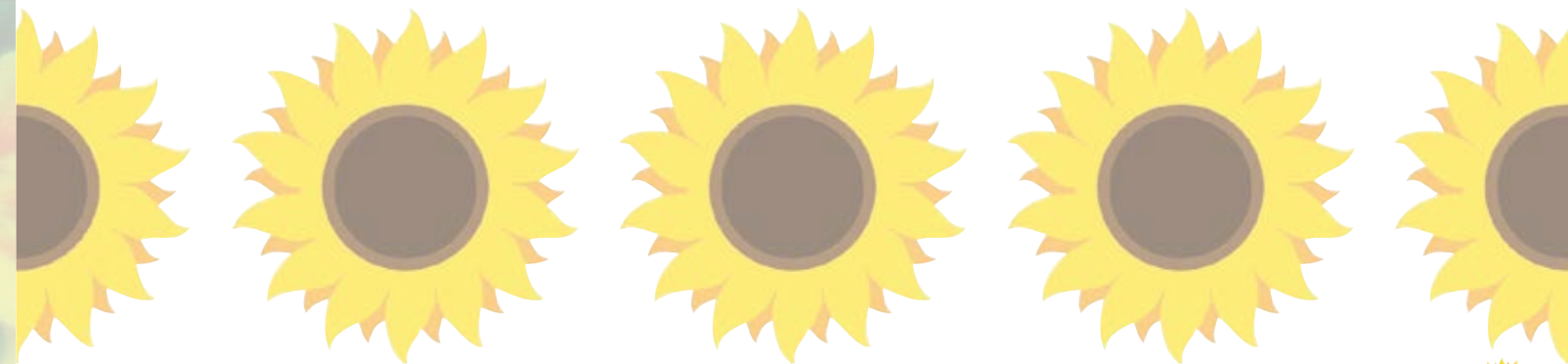
Ko smo prispeli do koč v dolini Tamar, smo se malo odpočili in okrepčali, nato pa se zadovoljni vrnili v Planico. Tisti, ki si niso upali z nami na pohod, so pridno hodili ob vznožju skakalnic in novih planiških objektov, za kar je nam zmanjkalo časa. Od daleč smo spoštljivo zrli v velikanko, po kateri se spuščajo, vzletajo in letijo naši orli. Ob pogledu na skakalnice in letalnico pomisliš na fante, ki premorejo toliko poguma in vložijo toliko truda na neskončnih treningih, da osvajajo največja odličja v smučarskih skokih. Nas pa potem preveva ponos ob poslušanju slovenske himne na različnih koncih sveta.



Telovadba tudi na zimskem pohodu Foto Majda Staut

Za čaroben dan, ki bo ostal zapisan med lepimi spomini, se je zelo potrudila naša Majda Staut. Udeleženci se ji iskreno zahvaljujemo, prav tako tudi Faniki Sevšek; njena »mizica, pogrni se« je bila tudi tokrat z njo in z nami. In zelo je teknilo, kar je bilo na njej!

*Marija Jordan,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*



Gostili bomo svetovni dan osteoporoze

V Društvu za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije bomo letos gostili svetovni dan osteoporoze, a pomudimo se najprej malo pri naših preteklih dogodkih. Člani našega društva in društva kočevskih računovodij smo se decembra odpravili na skupni izlet po pravljicnih gradovih Bavarske. Na poti skozi Avstrijo smo si najprej ogledali dvorec Linderhof. Nadaljevali smo do otoka Herreninsel na jezeru Chimsee, kjer smo si ogledali prekrasen grad Herrenchimsee, ki je bil nekdaj v lasti kralja Ludvika II.



Pod skakalnico v Garmisch-Partenkirchnu

Naslednje jutro smo se sprehodili po Garmisch-Partenkirchnu, mondenem nemškem smučarskem in skakalnem središču. Veliko občudovanja je bil deležen čarobni grad Neuschwanstein, ki ga je dal zgraditi kralj Ludvik II. Bavarski. Njegovi slonokoščeni stolpiči so od daleč videti tako krhki in neresnični, kot bi bili iz sladkorne pene. Znašel se je celo v filmih Walta Disneyja kot grad, v katerem je živela Trnuljčica. Pred povratkom v Slovenijo smo izlet zaključili z ogledom božičnih stojnic v Salzburgu.

Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije deluje na območju občin Kočevje, Ribnica, Kostel, Osilnica,

Loški potok in Sodražica. V februarju smo organizirali srečanje, na katerem smo poleg ostalega razpravljali o organizaciji svetovnega dneva osteoporoze, ki bo 15. oktobra 2016 v Kočevju. Srečanje nam je popestrila gospa Mirjam Mikulič s predavanjem in diapozitivi na temo Zaprto območje Kočevske Reke nekoč in danes.

Dejavnost društva širimo iz leta v leto. Naše vodilo je, da vse, kar počnemo, izvedemo dobro in prijazno. Vsakoletno večanje članstva to potrjuje. Delo društva je zastavljeno na organizaciji predavanj, učnih delavnic, strokovnih ekskurzij, tečajev, seminarjev in individualnih svetovanj. Prav tako vsako leto organiziramo presejalno merjenje kostne gostote. Članice in člani našega društva se redno udeležujemo organizirane rekreacije, krajših pohodov in nordijske hoje.



Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije na zboru članov v Olimju

V mesecu marcu smo se udeležile zbora članov v Olimju. Vsako leto pa smo tudi na prireditvi ob svetovnem dnevu osteoporoze ter na sejmu Altermed.

Marija Ficko,
Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije



Božiček ni imel časa za My Fair Lady

V začetku lanskega decembra so se članice in člani ormoškega Društva za osteoporozo odpravili na kulturni predpraznični večer v Maribor. Med sprehodom po mestu pod Pohorjem so se ustavili pri bogato obloženih stojnicah. Privoščili so si degustacijo v Vinagovi kavarnici, ki se jim je prilegla, potem ko so se posladkali z dobrotami iz »mobilne mini slaščičarne«. (Ormožanke namreč ne gredo na pot, ne da bi poskrbele za kakšen »sladki greh« v prtljajniku avtobusa.)

Osrednji namen okupacije Maribora v »49 slikah«, toliko jih je bilo, pa je bil obisk predstave My Fair Lady v Slovenskem narodnem gledališču Maribor. Priljubljeni muzikal je vse navdušil, svojo prezaposlenost pa je globoko obžaloval Božiček, ki se jim ni mogel pridružiti, jih je pa pričakal v Slovenji vasi. Ko je iz svoje velike vreče obdaril presenečene potnike, si je vzel le še toliko časa, da so ovekovečili svoj postanek in potem nadaljevali vsak svojo pot.



Prezaposleni dobri mož je avtobus kulture željnih Ormožanov pričakal v Slovenji vasi. Srečanje je bilo kratko, a prisrčno in tudi sladko.
Foto Silvestra Brodnjak

Silvestra Brodnjak,
Društvo za osteoporozo Ormož

Korošice na Svetem Jerneju

Članice Koroškega društva za osteoporozo smo imele v maju 2015 končni izlet na Sveti Jernej nad Muto. Vodja je bila Milena Tisovnik, organizatorki pa Mara Kočivnik in Vera Sterže, ki sta prijetna doživetja tega dne strnili v priložnostno pesem.

Še vedno privlači nas Dravska dolina,
kjer najde se naravna milina.
Korošicam tja se obrne oko,
da rečemo: »Tja se bo šlo!«

Prva postaja je pri mesarju,
sončen dan in vijolice v maju,
pozdravna pijača in – glej ga, glej,
na vrhu nas čaka Sveti Jernej.

V gaju zelenem smo avte pustile,
saj pot je vodila visoko v hribe.
Pri lovski smo koči se mastile,
kolegice nove temeljito krstile.

Pri Ižeku čakala nas je sveža potica,
ki jo je spekla gospodarica.
Spet vzele smo pot pod noge,
s trdnim korakom na vrh smo prišle.

Prelepa planota se tu razprostira,
za Uršljo in Peco oko se ozira.
Da športnice prave smo, smo dokazale,
ko smo pri cerkvi se tudi razgibale.

Anita prijazno nas s pijačko ogreje,
me pa navzdol gremo vse hitreje.
Pri Ižeku spet hrana in vince sladko,
vse, kar je domače, je dobro zelo.

Presenečenj pa ni še konec bilo,
dve »bici« vrteli sta jezik hitro.
Smo pristno koroško narečje poslušale
in se pri tem do solz nasmejale.

Žal vse, kar je lepo, prehitro mine,
smo že na poti do doline.
Ob kapelici še malo smo postale,
si rekle adijo in odpeljale.

Koroško društvo za osteoporozo



Da športnice prave smo, smo dokazale, ko smo pri cerkvi se tudi razgibale.

Dnevi za zdravje

Od 11. do 13. marca 2016 so na celjskem sejmišču potekali trije dnevi za vrt in dom, za srečo in za zdravje oziroma sejmi Altermed, Flora in Poroka. Ti sejmi prinašajo v deželo pomlad, zdravje, veselje in upanje.

Naše društvo se že tradicionalno udeležuje sejma Altermed. Tudi letos smo imeli svoj razstveni prostor, kjer smo izvajali meritve mineralne kostne gostote z ultrazvočnim aparatom na petnici, delili strokovno literaturo, zloženko o zdravi prehrani in odgovarjali na vprašanja. Članice plesne skupine Sončnice pa so se predstavile s plesno točko. Stroške razstavnega prostora za izvedbo predstavitev društva je z donacijo povrnila družba Merck, Sharp & Dohme, d. o. o.

Ustvarile smo pisane velikonočne pirhe

Velika noč je že za nami, me pa smo v predprazničnih dneh našle priložnost, da se izkažemo s svojo ustvarjalnostjo. Članice Območnega društva bolnikov z osteo-

porozo Celje smo pohitele in na delavnici ustvarile pisane pirhe, ki smo jih nato na ogled postavile 21. marca 2016 na občnem zboru društva.



Na ustvarjalni delavnici čas hitro mine.

*Zdenka Zupanc Zrinski,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje*

Pirhe smo postavile tudi na ogled



Dobrodelni tek v spomin na Ruth

V kranjskem društvu za osteoporozo smo se poklonile spominu na vrtnarko, pisateljico in ultramaratonko Ruth Podgornik Reš, ki je prežgodaj zapustila ta svet. Trasa letošnjega četrtega spominskega teka je potekala okrog Blejskega jezera. Dogodek je imel tudi humanitarno noto, saj smo udeleženci pomagali otrokom iz socialno ogroženih družin. Tek se je udeležilo 18 članic našega društva. No, moramo priznati, da me nismo tekle. Smo pa traso prehodile, in to v nasprotni smeri. Tako smo lahko neposredno opazovale iskrice v očeh tekačev, ki so druga za drugo sporočale o Ruth in njenem iskrenem veselju do življenja.

*Milena Zupin,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*



Z vlakom na Malo Osojnico

Decembrski pohod smo namenili obisku Male Osojnice. Ta 685 metrov visoki hrib se dviga nad zahodno obalo Blejskega jezera. Na Bled smo se pripeljali z vlakom. Jutro je bilo kar hladno in cesta do jezera malo poledenela. Prečkali smo kopališče v Zaki in se napotili v gozd. Pot je bila zasnežena in spolzka. Vendar je šlo. Med prijetnim klepetom smo bili kar hitro 190 metrov višje. Ustavili smo se na prijetnem razgledišču s klopco in informativno tablo. Naš pohodniški trud je bil nagrajen s prekrasnim razgledom: Blejsko jezero, grad, vasice okrog jezera, hribčki Straža, Ribniška gora, Boršt, Hom. Za zadnjo kuliso pa še Karavanke od Grintovca do Dovške babe. Za spust smo si natakili dereze in hitro ter varno sestopili. V bifeju na železniški postaji smo si privoščili kavico in čez dobro uro spet sedli na vlak.



Lep pozdrav z Male Osojnice Foto Andrej Mohorčič

*Nada Burnik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*

V spomin Staši Purgar 1938–2015

*Ni smrt tisto, kar nas loči,
in življenje ni, kar druží nas.
So vezi močnejše,
brez pomena zanje so razdalje, kraj in čas.*

(Mila Kačič)



Od nas se je poslovila gospa Staša Purgar, dolgoletna sodelavka in soustanoviteljica Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice. Njena neizmerna toplina, pripravljenost pomagati in prisluhniti sočloveku so bile vrline, ki jih bomo pogrešali in težko nadomestili, bodo pa nas še dolgo, dolgo spominjale nanjo.

Misel se vrača na začetek delovanja našega društva, ko smo orali ledino, se pogajali o prostorih, opremi, članstvu, obstanku ... Staša je mirno poslušala in vedno preudarno, a prepričljivo rekla: »Ko bodo bolniki spoznali, da delamo dobro in v njihovo korist, bo društvo prepoznavno. Ne skrbite, samo čas je potreben.« In res je bilo tako.

Hvala, draga Staša, za tvojo srčnost, modrost, za čas, ki si ga nesebično podarjala nam, jeseniškim osteoporotikom. Nisi odšla, ostajaš v naših srcih. Ena in edina Staša.

*Melita Janša,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

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

Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.

Naklada: 8000 izvodov

Naslov uredništva

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

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk so omogočili tudi Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), Ministrstvo za zdravje in Amgen.



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, vključenih 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 presojo le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

www.osteoporoza.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj

041 382 270; milena.zupin@siol.net

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje

031 584 108; drustvo.dbo@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož;

Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

040 668 930; vojka.mocnik@telemach.net

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

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

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

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

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

051 680 593; marija.horvat@planet.si

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

051 378 911; osteoporozamarta@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer

051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice

051 339 921; milena.jesenko@siol.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

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

040 476 970; ivica.stolnik@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje

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

040 724 008; dbo.saleskedoline@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

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

031 431 414; dragicaderganc@gmail.com

Koroško društvo za osteoporozo Ravne

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

031 724 488; kdo.ravne@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ulica Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice

040 616 981; drustvo.osteoporoza@jesenice.net

Društvo osteoporoze Trbovlje

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

031 686 332; do_trb@yahoo.com

Društvo za osteoporozo Kočevsko ribniške regije

Roška cesta 22, 1330 Kočevje

051 410 577; stefka.ule@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

041 814 744; dbo.zag@yahoo.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

041 790 398; vojko.centrih@siol.net



Dohodnina v dober namen

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

DŠ 15782638

in naslov

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

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

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