

ISSN 1581-7687



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

April 2011



Iz vsebine

Uvodnik

- Ženske(z)moremo več

Iz pisarne Zveze

- Dogodki, novosti in obvestila

Zdravje in medicina

- Redno jemanje zdravil
- Vitamin D

Intervju

- Anita Ogulin

Zdravstvenovzgojni kotiček

- Ledvične bolezni in srčno-žilni zapleti

Zdravo in okusno

- Ribe

Strokovnjak svetuje

- Previdnost pri prehranskih dopolnilih

Priloga

- Pravilno ravnanje z zdravili

Živeti z osteoporozo

- Božena Likar Kenda s Kopra

Iz naših društev

- Obisk na Obali
- Včeraj, danes, jutri
- Članstvo zagorskega društva se povečuje
- Dan žena in zbor članov na Goriškem
- Spomin, spomini
- Društvo osteoporozne Trbovlje se predstavi

Vesele urice

- Vabilo na vroče latino ritme
- Petsto bolnikov z optimizmom
- Ormož, srce Prlekije

Za vse in za vsakogar

- Razmišljanje za materinski dan

Življenje govori

Morje umira.

V daljavi ples zadnjih korakov.

Smeh izginja z obrazov veselja.

Tihi pljuski valov se umirja.

APOKALIPSA

Pogled seže čez morje.

Do obzorja svetloba.

Duh tiho kliče življenje.

Kliče zarjo svobode.

VZBRST

Metulji razpeli so krila.

Prinesli Melodijo Življenja.

Vsadili seme novega življenja

in zraslo je novo Drevo Življenja.

ROJSTVO

Jelka Kolar,

Društvo za preprečevanje osteoporozne Posavje

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
Lektoriranje: **Milena Jesenko** Prelom: **Melita Rak** Tisk: **Razvedrilo d. o. o.**
Fotografija na naslovnici: **Sonja Črv** Avtorsko nepodpisane fotografije: **Last**
društvenih arhivov 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) in Ministrstvo za zdravje.

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

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

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

Ženske roke (z)morejo več

Pred časom sem se pogovarjala z dvema ženskama, kmeticama. Sta ženi, mami, prijateljici, ob tem pa vsaka na svoji kmetiji multifunkcionalni podjetnici. „Hkrati sem gospodinja, delavka, veterinarika, ekonomistka, prodajalka, komercialistka, skrbim za logistiko,“ mi je pripovedovala Barbara. „Zjutraj v hlevu, dopoldne na tržnici, opoldne v kuhinji ...“ pa je svoj dopoldan povzela Marija. Njuno delo ne pozna urnika, nedelj, praznikov in ne dodatka za nočno delo.

Zagotovo se je med temi vrsticami prepoznala tudi katera izmed vas. Ni nujno, da ravno kot kmetica, lahko kot kuharica, varuška, taksistka, negovalka ... , vsekakor ženska v nešteto vlogah hkrati. Številne vloge, v katerih se znajdemo, je pogosto težko spraviti v en dan. Družba hoče od nas, vse prevečkrat pa tudi same od sebe zahtevamo, da smo dobre mame, ljubeče žene, odlične kuharice, prijateljice, najboljše delavke, taksistke, karierno uspešne, lepe, suhe in vedno dobre volje. Davek emancipaciji, bi rekli nekateri. Ob vsem našem angažmaju, multifunkcionalnosti in trudu pa strokovnjaki vedo, da še vedno nismo enakopravne. Na

uradu za enake možnosti opozarjajo, da se lahko v času gospodarske krize zmanjšujejo celo pravice žensk, ki naj bi bile povsem samoumevne, kot so volilna pravica, pravica do izobraževanja in zaposlovanja. Ženske v Sloveniji kljub povprečno višji izobrazbi še vedno zasedamo manj odgovorna in slabše plačana delovna mesta. Zadovoljne ne moremo biti niti z zastopanostjo žensk na mestih političnega odločanja. Kanček več enakopravnosti bi si zaslužile tudi pri priznanjih za svoje delo.

»Ženske smo po naravi altruistke, vedno smo se pripravljene žrtvovati za druge, in to nas ubija,« mi je v pogovoru za Sončnico pripovedovala Anita Ogulin, sekretarka Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje. Skorajda vsak svoj dih posveča otrokom in dobrodelnosti. In ni ji vseeno za ženske; včasih jo prime, da bi vsako posebej ustavila in ji rekla, naj pazi nase. Kako zlate so ženske roke, se namreč (pre)pogosto zavemo šele, ko odpovedo. Zato, drage ženske, hvala za vse, kar delate za svoje bližnje in ZASE!

Nataša Bucik Ozebek

Pobudo za praznovanje dneva, ki bi bil posvečen vsem ženskam, je leta 1910 dala nemška komunistka Clara Zetkin. Prvič so ga pred natanko 100 leti praznovali v Avstriji, Nemčiji, Švici in na Danskem, med drugim so ga leta 1911 obeležili tudi v Trbovljah.



JANUAR

V januarju se je sestala skupina za pripravo programov in pridobivanje sredstev iz sklada Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), a naši dobro pripravljene predloge programov niso prav nič pomagali, da bi dobili več sredstev za delovanje. Na tako odločitve FIHO smo se pritožili, vendar s pritožbo nismo uspeli. Dodeljena so nam bila sredstva v višini 22.023,12 evra, kar je 3,7 evra za vsakega člana.



JANUAR

Začeli smo s predavanji v naših društvih. Do konca aprila se jih bo zvrstilo deset, za jesen pa so načrtovana še štiri. O kronični venski bolezni, njenih vzrokih, preprečevanju in zdravljenju nas seznanja prof. dr. Mišo Šabovič iz UKC Ljubljana, o novostih pri obravnavi osteoporoze pa naš dolgoletni predavatelj, doc. dr. Tomaž Kocjan, prav tako iz UKC Ljubljana. Pri izvedbi predavanj nas je podprla družba SERVIER Pharma d. o. o.



FEBRUAR

Spletna stran je v celoti prenovljena. Od 20. februarja si jo lahko ogledate na www.osteoporoza.si. Vaša mnenja, predlogi, graje in pohvale so zelo dobrodošli. Sončnico, ki jo trenutno prebirate, smo pripravljali v februarju in marcu. Upam, da vam je všeč.

Obvestila

Posebni dogodki

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije pripravlja v sodelovanju s podjetjema Amgen in GlaxoSmith-Kline in društvi posebne dogodke. Poimenovali smo jih »Življenje z osteoporozo – poti do kakovostnega vsakdana«. Gre za strokovno in družabno srečanje članstva, kjer je beseda o razvoju medicine na področju zdravljenja osteoporoze in o primerni prehrani, za prijetno vzdušje pa poskrbijo plesalke iz plesne skupine AMRA. Prvi dogodek je bil namenjen Društvu

bolnikov z osteoporozo Ormož, do sredine junija pa se bodo zvrstila še vsa ostala prijavljena društva.



MAREC

Nadzorni odbor Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije se je sestel 10. marca in pregledal finančno poslovanje Zveze. Članice NO so ugotovile, da je bilo poslovanje skladno z zakonom in pravilniki o finančnem poslovanju. Pa še pohvalile so nas za dobro delo.



MAREC

Mednarodni kongres društev bolnikov z osteoporozo je bil od 18. do 20. marca v španski Valencii. Na 13. kongresu so se zbrali predstavniki 130 društev. Predavanja, delavnice in okrogle mize so bili vir novega znanja in veščin za udeležence. Več o vsem v naslednji Sončnici. V Valencii je bil prav tako sestanek CNS, in sicer 19. marca. Razpravljali smo o mednarodni spletni povezavi OsteoLink, predstavljena sta bila register podatkov o osteoporozi v vzhodni Evropi in srednji Aziji ter prve smernice pred letošnjim svetovnim dnevom osteoporoze. Zanimive so bile tudi predstavitve obeleževanja svetovnega dneva osteoporoze v Romuniji, Indiji in Južni Ameriki.



MAREC

Zbor članov Zveze je bil 29. marca. Deleгатke so sprejele poročilo o delu in finančnem poslovanju Zveze v lanskem letu, potrdile program dela in finančni načrt za leto za leto 2011, razpravljale o zakonu o prostovoljstvu, spremembah statuta Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in o dosedanjem delu ter izzivih, ki so pred nami. Izvolile so novo vodstvo, ki nas bo zastopalo v naslednjih štirih letih. Novo izvoljene predstavnice so: predsednica Duša Hlade Zore, podpredsednice Dragica Derganc, Branka Drk in Milena Jesenko; v nadzornem odboru bodo delale Anica Benčič, Anica Pavlin, Rika Pižmoht in Nuša Ražman; članice častnega razsodišča so postale Leonida Arbeiter, Aleksandra Brinjšek in Nika Jurjevec.

Obvestila



Svetovni dan osteoporoze letos na Jesenicah

Obeležje svetovnega dne osteoporoze 2011 bo v soboto, 15. oktobra, na Jesenicah. Dan bo posvečen pomenu gibanja in zdrave prehrane pri preprečevanju osteoporoze.

Toliko za sedaj. Želim vam prijetno branje in na svidenje z novicami v novembru, ko bo, vsaj upamo, izšla naslednja številka naše Sončnice. Močno se bomo morali potruditi, da bomo zagotovili dovolj sredstev.

Za enomesečni zamik izida našega glasila smo se odločili, da bi vas lahko seznanili z dogajanjem ob svetovnem dnevnu osteoporoze, saj bi drugače čakali z novicami, ki to že zdavnaj ne bi bile, vse do pomladi prihodnjega leta.

Naj bo med prihajajočimi dnevi mnogo sončnih, zdravih in zadovoljnih. Želim vam tudi prijetne praznične dneve, ki so se letos tako prijazno spravili na »en kup«.

Duša Hlade Zore, dr. med.,
predsednica ZDBO Slovenije

ZVEZA DRUŠTEV BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO SLOVENIJE

Potrčeva 16, p. p. 3119, 1000 Ljubljana
telefon: 01/540 19 15, 041 365 443
e-mail: dusa.zore@siol.net; alenka.tavcar@zdbo.si; www.osteoporoza.si

Seznam društev bolnikov z osteoporozo:

DRUŠTVO BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO LJUBLJANA

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
telefon: 01/540 19 15, e-mail: dbolj@siol.net

GORIŠKO OSTEOLOŠKO DRUŠTVO NOVA GORICA

Gregorčičeva 16, p. p. 298, 5000 Nova Gorica
telefon: 05/300 52 59, e-mail: anita.mokorel@gmail.com

OBMOČNO DRUŠTVO BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO CELJE

Brodarjeva 4, 3000 Celje
telefon: 031 584 108, e-mail: drustvo.dbo@siol.net

DRUŠTVO BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO OBALNO-KRAŠKE REGIJE

Strunjan 148, 6320 Portorož; pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper
telefon: 05/ 627 20 49, 040 668 930, e-mail: vojka.mocnik@telemach.net

DRUŠTVO OSTEOPOROZE TRBOVLJE

Ulica 1. junija 2, p. p. 128, 1420 Trbovlje
telefon: 031 686 332, e-mail: do.trb@yahoo.com

DRUŠTVO BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO KRANJ

Jezerska cesta 41, 4000 Kranj
telefon: 04/204 31 57, 041 382 270, 040 496 698, 041 593 899, e-mail: milena.zupin@siol.net; nada@cesen.com

DRUŠTVO BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO JESENICE

Cesta maršala Tita 112, 4270 Jesenice
telefon: 040 616 981, 040 872 215, 04/583 41 25, 04/580 67 51, e-mail: drustvo.osteoporoza@jesenice.net

KOROŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO

Prežihova ul. 24, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem
telefon: 02/822 36 17, 031 724 488, e-mail: l.arbeiter@gmail.com; kdo.ravne@gmail.com

PREKMURSKO OSTEOLOŠKO DRUŠTVO MURSKA SOBOTA

Lendavska ul. 14a, p. p. 294, 9000 Murska Sobota
telefon: 031 705 006, 051 680 593, e-mail: marija.horvat@planet.si

DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO LJUTOMER

Prešernova ul. 25, 9240 Ljutomer
telefon: 051 383 981, e-mail: vlasta.markovic@gmail.com

DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO ORMOŽ

Ptujska c. 8, 2270 Ormož
telefon: 02/ 740 12 16, 051 378 911, e-mail: berta.vaupotic@gmail.com

DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE POSAVJE – BREŽICE

Černelčeva ulica 15, 8250 Brežice
telefon: 051 339 921, 041 402 959
e-mail: milena.jesenko@siol.net; dpo.posavje@gmail.com

DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO POMURJA – RADENCI

Gregorčičeva ul. 2, p. p. 96, 9252 Radenci
telefon: 040 476 970, e-mail: ivica.stolnik@siol.net

DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE ZAGORJE

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi
telefon: 041 814 744, e-mail: dbo.zag@yahoo.com

DRUŠTVO BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO ŠALEŠKE DOLINE

Goriška cesta 45 (KS Gorica), 3320 Velenje
telefon: 040 477 085, e-mail: dbo.saleskedoline@gmail.com

DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO DOLENJSKE

Novi trg 5, p. p. 311, 8000 Novo mesto
telefon: 031 431 414, 031 299 590, e-mail: dragicaderganc@gmail.com

DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO KOČEVSKO RIBNIŠKE REGIJE

Roška cesta 22, 1330 Kočevje
telefon: 051 410 577, 031 271 082, e-mail: mrepar1@gmail.com

DRUŠTVO »STOJ POKONČNO« ZA ŽIVLJENJE Z OSTEOPOROZO MARIBOR

MČ Koroška vrata, Vrbanška cesta 10, 2000 MARIBOR
telefon: 041 463 265, e-mail: drustvo.stojpokoncno.mb@gmail.com

Pomanjkanje vitamina D resno ogroža zdravje kosti pri starejših ljudeh

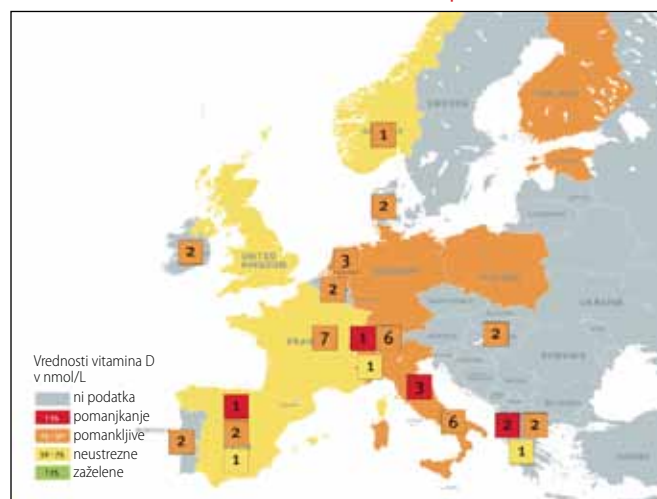
Zemljevid o pomanjkanju vitamina D, ki ga je predstavila Mednarodna fundacija za osteoporozo (IOF), odkriva, da starejši ljudje v Evropi ne dobivajo dovolj tega vitamina, ki je ključnega pomena za zdravje kosti in ki pomaga pri preprečevanju padcev in zlomov, povezanih z osteoporozo. Zemljevid odkriva, da so v vsaki preučevani evropski državi vrednosti vitamina D med starejšimi ljudmi ovrednotene kot »nezadostne« ali »neprimerne«¹.

V Evropski uniji se zaradi osteoporoze vsakih 30 sekund nekdo sooči z zlomom kosti, zaradi staranja prebivalstva pa lahko pričakujemo, da se bo število zlomov kolkov v naslednjem desetletju najmanj podvojilo. Svetovna raziskava, ki je zajela 17 evropskih držav, kaže, da bi lahko v zdravstvenih blagajnah prihranili do 187 milijard evrov, če bi se spopadli s problemom pomanjkanja vitamina D*. Vitamin D izboljšuje mineralno gostoto kosti, kar zmanjšuje tveganje za zlom in hkrati izboljšuje mišično moč, ravnotežje in delovanje nog. Naravna proizvodnja vitamina D s pomočjo sončne svetlobe se s staranjem zmanjšuje, poleg tega ga v zrejših letih ljudje zelo težko nadomestijo samo s prehrano, zato zanje predstavlja pomanjkanje vitamina D precejšnje tveganje.

IOF in njihov projektni partner DSM zato svetujeta zvišanje priporočene količine zaužitega vitamina D v Evropi. Skupaj pozivata, da bi ogrožene skupine, to je starejši in zlasti ženske po menopavzi, zaužili med 1000 in 2000 enot vitamina D na dan². Poleg tega sta k ukrepanju povabila vse organizacije bolnikov, da opozorijo politične odločevalce s področja javnega zdravja na pomembno vlogo mikrohranil pri preprečevanju bolezni.

Prof. Heike Bischoff - Ferrari, direktor Centra za staranje in mobilnost Univerze v Zürichu, meni, da »dodajanje vitamina D ponuja učinkovito, poceni in varno strategijo javnega zdravja, ki za petino zmanjšuje tveganje za padce in zlome,

Vrednosti vitamina D v Evropi



(Izračun temelji na reprezentativnih podatkih in manjših študijah pri starejši populaciji)

upoštevajoč tudi zlome kolkov. To za javno zdravje predstavlja veliko prednost, ki jo lahko udejanjimo že danes.

Judy Stenmark iz IOF dodaja: »Ti novi zemljevidi so življenjsko pomembni in v pomoč pri razumevanju posledic pomanjkanja vitamina D. Preprosto sporočilo o potrebnem povečanju vnosa vitamina D kaže na veliko razliko v obolevnosti in v kakovosti življenja vse starejšega prebivalstva v Evropi, pa tudi na potencialno zmanjšanje bremen, ki jih nosijo zdravstveni sistemi po svetu.«

In še mnenje Mary Honeyball, predsedujoče skupini za osteoporozo v Evropskem parlamentu: »Osteoporozo je velik problem javnega zdravja z velikim socialnim in ekonomskim učinkom, in vendar je pogosto na dnu prioritete zdravstva. Kot odločevalci in oblikovalci politik se moramo začeti zbudati in zavedati pomembnosti preprečevanja bolezni ter pomembne vloge dobre prehrane, da bi problem zaustavili že na samem začetku.«

Prispevek je bil objavljen 29. marca 2011 na spletnih straneh Mednarodne fundacije za osteoporozo.

¹ Za potrebe tega projekta so koncentracije vitamina D razumljene kot 'zaželeno' nad 75 nmol/L, 'neustrezno' med 50 in 75 nmol/L, 'pomankljive' med 25 in 50 nmol/L in 'pomanjkanje' pod 25 nmol/L (koncentracija vitamina D se meri v nmol/L ali ng/ml; vrednost v nmol/L dobimo, če ng/ml pomnožimo s faktorjem 2.5).

² Trenutna priporočila vnosa vitamina D v Evropski uniji so med 200 in 400 IU, vendar vse več mnenjskih voditeljev priporoča mnogo večje vnose. V ZDA so priporočeni dnevni vnosi trenutno 600 IU za ljudi v starosti do 70 let in 800 IU za tiste nad 70 let.

* Grant, W. B., Cross, H. S., Garland, C. F., Gorham, E. D., et al in Prog. Biophys. Mol. Biol. 2009, 99, 104-113

Pomen sodelovanja bolnika pri zdravljenju kroničnih bolezni – primer zdravljenja osteoporoze



Marija Petek Šter

Vloga bolnika in zdravnika v procesu zdravljenja kronične bolezni

S staranjem populacije strmo narašča število kroničnih bolnikov, ki imajo pogosto več kot en zdravstveni problem, njihova obravnava pa predstavlja za medicino svojevrsten izziv. Za uspeh zdravljenja ni odgovoren le zdravnik, vedno bolj se poudarja tudi vloga ozaveščenega bolnika. Da ta v procesu zdravljenja lahko sodeluje kot enakovreden partner, mora poznati svojo bolezen in cilje njenega zdravljenja, saj le tako razume, zakaj je določen postopek potreben in pomemben za izboljšanje in ohranjanje lastnega zdravja. Zdravljenje kroničnih bolnikov vodi v sodelovanju s kliničnimi specialisti bolnikov osebni zdravnik. On je tisti, ki lahko zaradi zaupanja, vzpostavljenega v dolgotrajnem odnosu z bolnikom, ustrezno predstavi pomen in potek zdravljenja in izbere ustrezna zdravila. Tako ključno prispeva k bolnikovemu sodelovanju ter uspehu zdravljenja.

Sodelovanje pri zdravljenju (adherenca)

Zdravilo ne deluje pri bolniku, ki ga ne jemlje (C. Everett Koop, dr. med.). Adherenca je izraz, ki ga najpogosteje srečamo v anglosaški literaturi (angl. adherence) in pomeni sodelovanje, partnerstvo in uravnoteženost odnosa z bolnikom. Običajno se izraz uporablja v povezavi z jemanjem zdravil in pomeni pravilno in redno jemanje zdravil v daljšem obdobju z upoštevanjem aktivne vloge bolnika. Adherenco opredeljujemo z deležem predpisanih odmerkov, ki jih je bolnik vzel v določenem časovnem obdobju. Adherenca je običajno visoka, ko gre za zdravljenje akutnih stanj, predstavlja pa velik problem pri obravnavi kroničnih bolnikov in je dejavnik tveganja za slab izid zdravljenja. Pri zdravljenju kroničnih bolnikov znaša v povprečju 50%, močno pa je odvisna od števila dnevnih odmerkov, saj z naraščanjem le-teh upada. V primeru enega dnevnega odmerka je pričakovati do 80-odstotno adherenco, medtem ko je ob štirikratnem jemanju zdravil le še 50%. Sodelovanje pri zdravljenju z zdravili (primer zdravil za nižanje krvnega tlaka) upada najbolj v prvih šestih mesecih po začetku zdravljenja in se nadaljuje še nadaljnja štiri leta, pri zdravljenju pa pogosteje vztrajajo starejši bolniki in ženske. Pri starejših bolnikih je glavni dejavnik zmanjšane adherence umski upad, zato je v takšnem primeru potrebno k skrbi za redno zdravljenje pritegniti bolnikove svojce.

Zdravljenje osteoporoze z enkrat mesečnim bisfosfonatom

Adherenca predstavlja problem pri zdravljenju kroničnih bolezni, zlasti tistih, ki ne povzročajo simptomov bolezni, kakršna je tudi osteoporoza. Zdravljenje osteoporoze je kompleksno in vključuje dietne ukrepe in zdravljenje z zdravili. Da bo uspešno, mora biti dolgotrajno in redno, zahteva pa tudi poseben način jemanja zdravil. Največkrat uporabljena zdravila za zdravljenje osteoporoze – bisfosfonati – imajo pogosto stranske učinke (dražijo prebavila), kar predstavlja enega od pomembnih dejavnikov, ki zmanjšujejo adherenco – ta je za bisfosfonate v povprečju 60%.



Na tržišču je tudi bisfosfonat (ibadronat), ki ga je potrebno jemati le enkrat mesečno. Kot pomoč pri jemanju zdravila je bolnicam na voljo tudi podporni program »Danes je moj dan«, ki ga omogoča Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Na Katedri za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani smo izvedli raziskavo o stališčih bolnic in osebnih zdravnikov do pomena zdravljenja osteoporoze ter o adherenci pri zdravljenju z bisfosfonatom, ki ga jemljemo le enkrat mesečno. Sodelovalo je 32 zdravnikov splošne in družinske medicine in 329 njihovih bolnic.

Ugotovili smo, da kar 75% zdravnikov ter 79% bolnic ocenjuje zdravljenje osteoporoze kot zelo pomembno. 94% bolnic in vsi zdravniki so dali prednost zdravilom za enkrat mesečno uporabo pred zdravili, ki jih jemljemo dnevno ali enkrat tedensko.

6-mesečna adherenca pri zdravljenju z enkrat mesečnim bisfosfonatom je bila 90,6%. Adherenco so najbolj napovedovala pozitivna stališča bolnic do zdravljenja osteoporoze. Podporni program za osteoporozo so bolnice in zdravniki ocenili kot koristnega, saj bolnicam omogoča, da pridobijo veliko informacij o osteoporozi in njenem zdravljenju, čeprav je še vedno osebni zdravnik ključna oseba, kamor se zatečejo, ko želijo pridobiti ali preveriti informacije o bolezni ali njenem zdravljenju.

Zaključek

Najpomembnejši dejavniki, ki vodijo v slabo adherenco pri zdravljenju, so: nepoznavanje ciljev zdravljenja, zapleten režim jemanja zdravil ter njihovi stranski učinki. Odkrit pogovor z zdravnikom o koristih, tveganju in stranskih učinkih zdravila ter enostaven režim jemanja, ki je prilagojen bolniku, lahko ključno prispevata k izboljšanju adherence ter s tem k boljšemu izidu zdravljenja osteoporoze.

Doc. dr. Marija Petek Šter, dr. med.,

Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino

Ob vsakem otroku se v meni zbudi mama

Anita Ogulin, sekretarka Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje



Anita Ogulin Foto ZPM Moste-Polje

Anita Ogulin je ženska z veliko začetnico in neizmerno veliko pozitivne energije. Na Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje skupaj s sodelavci vsako leto pomaga približno 3000 otrokom v stiski – takšni ali drugačni. Nema lokrat se zgodi, da jo otroci s težavami poiščejo sami in se ji zaupajo, kot se ne bi nikomur drugemu. Zdi se, da oddaja energijo, ki privlači. Sama jo imenuje energija sprejemanja. „Svet je tako enostaven, mi pa si ga neznansko otežujemo,“ doda in razloži, kako ji že majhni otroci znajo s čisto preprostimi besedami povedati, da je sreča v odnosih. Največ ji pomeni, ko otroške oči zopet zažarijo. „Pri otrocih govorijo ‘učke,’ se nasmehne. Tudi sama je v sebi ohranila precejšnji del otroka in včasih, pravi, moraš biti v tem svetu tudi malo klovna, da preživiš. In čeprav se sama vse življenje razdaja za druge, ženskam polaga na srce, naj se cenijo. Naj storijo tudi kaj zase, če hočejo ohraniti stik same s sabo in ostati ženske z veliko začetnico.

Kako vas je pot zanesla med otroke na Zvezi prijateljev mladine?

Pravzaprav ne vem, verjetno preko svojih otrok. Hčerko sem še čisto majčkeno vključevala v letovanja in tako sem se tudi sama znašla med otroki. Tesneje sem se z Zvezo povezala, ko je bila hči osnovnošolka. Tedaj se je uvajala učna pomoč in moja družina in vrata moje hiše so bila na nek način vedno odprta otrokom, ki so potrebovali pomoč in spodbudo. Z otroki čutim in vem, da so najbolj potrebni spodbudnega spremljanja na poti v življenje. Biti v službi otrok je največja sreča, ki jo lahko doživiš.

Torej se vaša družina prepleta s številnimi družinami, ki jim pomagate?

Nikoli nisem znala ali zmogla potegniti črte ločnice, kje se moje delo konča. Do otrok nikoli ne pristopam kot „tista teta“, ampak se ob vsakem v meni zbudi mama. Daleč najboljša se počutim v družbi otrok; odrasli smo že opremljeni s takšnimi in drugačnimi vzgibi, otroci pa so pristni. Ne glede na to, koliko vlagaš in daješ, od njih dobiš vse nazaj. Ob različnih dejavnostih ZPM – na počitnicah, ob izvajanju programov, na obiskih družin – sicer doživimo zgodbe, ob katerih bi se zjokal, ampak na koncu je vendarle sreča. Sreča, ko vidiš, da je otrok srečen, da je spontan v nasmehu in da so njegovi pogledi iskri. Samo to šteje. Ponoči vse te obrazke gledam v snu.

V več kot dvajsetih letih, kar ste na Zvezi, se je ta razvila v veliko družino prostovoljcev. Kako

cenjeno je prostovoljstvo danes?

Prepričana sem, da bo prostovoljstvo vedno bolj cenjeno, saj drugače ne gre. Osebnostno mi prostovoljstvo daje zadovoljstvo, ki ga skorajda nikjer drugje ne moreš najti. Prostovoljstvo združuje toliko lepih vrednot: ljubezen, spoštovanje, poštenost, solidarnost, sočutje, radodarnost, plemenitost ... Zelo sem vesela, ko med našimi prostovoljci srečujem vse več tistih, ki so bili kot otroci nekoč vključeni v naše programe. Jasno postaja, da nista več kapital in individualizem tista, ki osvobajata in osrečujeta, da srečo lahko iščemo le v povezovanju in humanih medsebojnih odnosih. Tu je še veliko dela za civilno družbo, saj od države ni kaj dosti pričakovati.

Ko sva ravno pri državi, kakšen posluh ima država danes do otrok?

Nobenega. Nedavno je bil nacionalni otroški parlament in otroci so povedali, da jim družba oziroma država daje sporočila ne vrednosti v stilu: bodi grebator in kriminallec, bodi bogat, ne bodi solidaren, bodi egoist in boš uspešen. Otroci so zato v otroškem parlamentu takoj zahtevali etični kodeks za vse javne uslužbenke, politike in javno nastopajoče. Poleg tega se čutijo popolnoma preslišani, spregledani in nespoštovani. V družbi želijo biti enakovredni oziroma vsaj slišani. Država bi se morala zavedati, da so otroci naše največje bogastvo in da se vzgaja z zgledom.

Katera revščina je hujša, materialna ali čustvena?

Obe sta zelo povezani. Pri bogatih starših je čustvena revščina preveč. Imajo sicer materialne dobrine, nimajo pa časa za ljubezen. Svojih otrok ne opremljajo s srečo in sporočili za prihodnost, temveč zgolj s trenutnim ugodjem. Res je, materialne revščine je več, ampak se večja tudi čustvena. Materialna revščina je pereča, ker ni samo revščina v smislu lakote, ampak jo spremlja tudi veliko nestrpnosti. Revni starši pogosto obsojajo otroke za svojo revščino.

Kako se borite proti vsemu temu negativizmu?

Vsak dan znova sem srečna, da živim. Že jutraj v postelji, ko odtelovadam, se opremim z mislijo, da bom skupaj s kolegi in s prostovoljci dosegla – vsega nikoli ne bi mogla početi sama – da bo dan dober, pa čeprav vem, da me čakajo težave. Po kavi, ki jo spijska skupaj z možem, se odpravim k Savi, naredim vaje, da se zbudim ob kozmičnih energijah. Res, vsega dela za naše otroke ne bi zmogla, če ne bi bila že po naravi pozitivna.

Kako gledate na ženske danes? Kam nas je pripeljala emancipacija?

Ubija nas. Hotele smo biti vse v eni osebi; sedaj to imamo, a bremen ne zmoremo. Mama je vse: ekonomski vidik, ljubezen in vzgoja. Vsa ta bremena pa nosijo posledice. Najhuje je, ko ženske zgubijo stik same s sabo. Mene je mama učila, da sem tukaj za druge, pri svoji hčerki pa vidim, da to ne gre in da se lomi pod vsemi pritiski in pričakovanji družbe. Če kdaj, smo danes mame zato tukaj, da svoje hčere malo osvobodimo. In če kdaj hčere potrebujejo mame, je to takrat, ko so same mame. Ženske se moramo znati ustaviti in si vzeti čas zase, za svoja brezštevilna dela ne smemo pričakovati veliko in velikih priznanj, dati si jih moramo same. Včasih me prime, da bi vsako žensko ustavila in ji rekla, naj pazi nase.

So stiske v družinah najpogosteje stiske žensk?

Zagotovo. Danes je bistveno težje imeti družino kot v času moje mladosti. Pritiski na družino v sodobnem času so tako veliki, da od mame zahtevajo perfekcionizem na čisto vseh področjih. Mlade mame se danes lomijo pod temi pritiski, kar se pozna tudi na medsebojnih odnosih. Rešitev vidim v društvih, ki bi lahko vsaki družini vsaj enkrat na teden ponudila pomoč, denimo za čuvanje otrok, da lahko mama in oče zadihata tudi po svojih željah. Sicer postane njun odnos, če je kar naprej obremenjen z otroki, patološki in nestrpen.

Mislite, da rešitev ponuja medgeneracijsko sožitje?

Na to temo smo imeli zanimiv tabor, ki je pokazal, kako si otroci želijo nekoga, ki jih ima čas poslušati in čas pocrkljati. Babice in dedki so za to idealni. Krepitev medgeneracijskega sožitja je zato vsekakor pomembna in tukaj vidim tudi rešitev za marsikatero težavo mladih staršev. Ne v smislu, da se gleda v skledo in kako imajo pospravljeno, ampak da se jim lahko priskoči na pomoč iz ravno pravšnje oddaljenosti in ob pravem času.

Koliko otroka je ostalo v vas?

Jaz sem precejšnji del otroka ohranila v sebi. V vsakem trenutku lahko padem v svet otrok in pri tem uživam. Zdi se mi, da ne bom nikoli stara. Svetova narave in otrok me dvigata.

Nataša Bucik Ozebek

Se lahko zoperstavimo srčno-žilnim zapletom ob popuščanju ledvic?

Gospod v poznih srednjih letih stoji pred prodajalno z oblačili in si ogleduje izložbo. Vendar pred izložbo ne stoji iz zanimanja za modo, pač pa čaka, da mine bolečina v mečih. Že kakšno leto se mora med hojo ustavljati, ker se po dobrih sto metrih pešačenja pojavlja tiščoča bolečina v mišičju desnih meč. Če se ne ustavi ali vsaj močno ne upočasni koraka, se bolečina stopnjuje in mu skorajda ohromi nogo. Gospod ima že vrsto let povišan krvni tlak in kadi. Nedavno je obiskal svojo zdravnico. Bila je zaskrbljena nad njegovimi laboratorijskimi izvidi, saj so kazali na pešanje delovanja ledvic.

Stiskajoča bolečina v mečih, ki se pojavlja med hojo, a ob počitku v nekaj minutah povsem izzveni, je značilna za tesno zožitev ali zaporo stegenske arterije. Težave pri hoji imenujemo *intermitentna klavdikacija*, kar pomeni »prehodno šepanje«. V večini primerov je za takšno stanje kriva ateroskleroza, počasi napredujoča bolezen, ki desetletja ne povzroča težav, ko napreduje v napredovani obliki, pa ovira dotok arterijske krvi različnim organom.

Ateroskleroza se najpogosteje bohota v koronarnih arterijah, aorti, vratnih arterijah, ledvičnih arterijah in arterijah nog. Aterosklerotične obloge, imenovane *lehe* ali *plaki*, se lahko debelijo počasi in postopoma ožijo arterije, lahko pa se težave pojavijo nenadoma ob natrganju lehe in sočasnem nastanku krvnega strdka, ki zapre žilo in povzroči odmrtje tkiva. Če se zapre koronarna srčna arterija, pride do *srčnega infarkta*; ob nenadni zapori možganskih arterij nastopi *možganska kap*, ob zapori arterij na spodnjih okončinah pa lahko pride do *gangrene stopala*. Kadar zožitve napredujejo počasi, se koronarna bolezen ob naporu ali razburjenju kaže kot *angina pectoris* s stiskajočo bolečino za prsnico. Zožitve vratnih arterij dolgo ne povzročajo klinično izraženih težav ali pa povzročijo *prehodni ishemični napad*, pri katerem se pojavijo možganski kapi podobni znaki, ki izzvenijo v nekaj minutah. Zožitve arterij nog pa lahko povzročajo *intermitentno klavdikacijo*.

Neredko imajo bolniki z aterosklerotično žilno boleznijo sočasno več klinično izraženih težav, npr. intermitentno klavdikacijo in angino pectoris, vsi pa imajo številne aterosklerotične lehe v velikih in srednje velikih arterijah skoraj povsod po telesu.

Kaj povzroči aterosklerozo?

Razvoj ateroskleroze je močno povezan s povečano

vsebnostjo holesterola v krvi, motenim delovanjem notranjega žilnega sloja in vnetnim dogajanjem. Holesterol po telesu raznašajo beljakovinski lipoproteinski delci nizke gostote (LDL). Presežek holesterola se po krvi vrača v jetra, vezan na lipoproteinske delce visoke gostote (HDL), iz jeter pa se izloči z žolčem. Holesterol v delcih LDL imenujemo "slabi holesterol", tistega v delcih HDL pa "dobri holesterol". Ateroskleroza se bohota hitreje pri ljudeh, ki imajo v krvi povečano vsebnost holesterola LDL in zmanjšano vsebnost holesterola HDL.

Notranji žilni sloj, *endotelij*, skrbi za pravilno napetost žilne stene in zagotavlja normalno prehodnost arterije. Endoteliju izrazito škodujejo prosti radikali, teh je obilo v tobačnem dimu, oksidirani delci LDL, povečan krvni tlak, presnovne spremembe pri sladkorni bolezni in ledvičnem popuščanju, nekatere dedne spremembe in leta starosti.

Aterosklerotičnih sprememb ni brez vnetnih celic. Že pri dojenčkih so opisali aterosklerotično spremembo *maščobno progno*, ki predstavlja nakopičenje vnetnih celic in s holesterolom bogatih lipoproteinskih delcev LDL. Maščobna progna nikoli ne povzroči žilne zapore, lahko pa postopoma napreduje v nevarnejše oblike bolezni, aterosklerotične lehe.

Kako ateroskleroza napreduje?

Kadar se nabiranje oksidiranih delcev LDL in kopičenje vnetnih celic v aterosklerotičnih lehah nadaljuje, se oblikujeta jedro aterosklerotične lehe in vezivni pokrov. Govorimo o povečanju aterosklerotične lehe, ki jo največkrat najdemo pri moških, starejših od 40 let, in ženskah, starejših od 50 let.

Če je vezivni pokrov aterosklerotične lehe čvrst, bo leha ostala stabilna. Žila se zaradi lehe lahko zoži, vendar se tok krvi ne prekine popolnoma. Huje je, kadar se pokrov lehe raztrga; v tem primeru pride do zlepljanja krvnih ploščic in strjevanja krvi, tako da se žila lahko nenadoma popolnoma zapre. Če se to zgodi v koronarni arteriji, nastopi srčni infarkt.

Ledvično popuščanje in srčno-žilne bolezni

Bolezni srca in žil so na prvem mestu med vzroki smrti pri ledvičnih bolnikih. Ocenjujejo, da ima približno 10% odraslega prebivalstva kronično ledvično bolezen, na srečo ne vsi v napredujoči obliki. Čim slabše je delovanje ledvic, tem večje je tveganje za srčno-žilne zaplete. Pri bolnikih, ki potrebujejo dializo

zdravljenje, je pogostost srčno-žilnih zapletov 10 do 20-krat večja kot v splošni populaciji.

Delovanje ledvic in srčnožilnega sistema je tesno povezano. Nezdravljen visok krvni tlak je pogost krivec za ledvično okvaro. Oslabljeno delovanje ledvic še dodatno povečuje krvni tlak, ki preobremeni srce in žilje zaradi zadrževanja vode in topljencev v telesu ter presnovnih in hormonskih odzivov na ledvično popuščanje. Srčna mišica se zadebeli in postaja toga, toge postajajo tudi arterije. Pri ledvični bolezni se hitreje bohotijo aterosklerotične lehe, ki postajajo močno kalcinirane. Poleg klasičnih dejavnikov tveganja za aterosklerozo, kot so povišan krvni tlak, povišana raven holesterola, sladkorna bolezen in kajenje, se pri ledvičnem popuščanju vpletajo v razvoj ateroskleroze tudi posebni dejavniki tveganja, ki so povezani z izgubljanjem beljakovin s sečem, zadrževanjem "uremičnih strupov" v telesu, povišano ravni fosfata in kalcev vnetja. Tako arterioskleroza kot ateroskleroza škodujeta srcu. Kadar srce opeša, se sprožijo v ledvicah živčno-hormonski odgovori, ki skušajo ohranjati ledvični pretok krvi in krvni tlak. Začarani krog je tako sklenjen.

Kako zavirati ledvično okvaro in srčno-žilne zaplete?

Ker vemo, da sta najpogostejša vzroka napredovale kronične ledvične bolezni sladkorna bolezen in arterijska hipertenzija, je jasno, da sta za preprečevanje ledvične bolezni in srčno-žilnih zapletov zelo pomembna zdrav življenjski slog in dodatno obvladovanje dejavnikov tveganja z zdravili.

Svetujemo redno, zmerno telesno dejavnost, najmanj pol ure hoje na dan večino dni v tednu. Prehrana naj bo pretežno rastlinskega izvora in naj vsebuje čim manj živalskih maščob in trans-nenasitene maščobnih kislin, ki jih vsebujejo pražena živila in industrijsko pripravljeno pecivo. Izogibati se velja hrani, ki vsebuje veliko soli, saj že brez dosoljevanja v našem okolju povprečno zaužijemo kar trikratno priporočeno količino natrijevega klorida, zaradi česar se večja krvni tlak. Vzdržujemo zdravo telesno težo. Odsvetujemo kajenje in pasivno vdihavanje tobačnega dima. Vsak dan je dobro poskrbeti za dejavnost, ki nas sprošča, saj kronični stres slabo vpliva na zdravje.

Kadar ne gre več za ohranjanje zdravja, temveč za zaviranje razvite žilne bolezni, je treba zdravemu življenjskemu slogu dodati zdravila. Ob aterosklerotični žilni bolezni praviloma svetujemo zaščitni odmerek aspirina, 100 mg/dan, s čimer naj bi preprečevali

lepljenje krvnih ploščic na aterosklerotične lehe, za približno 25% pa bi tako tudi zmanjšali pogostost srčnega infarkta in drugih srčno-žilnih zapletov. Ledvično popuščanje ne predstavlja zadržka za jemanje majhnega odmerka aspirina. Če je krvni tlak pri ledvičnih in sladkornih bolnikih v povprečju večji kot 130/80 mmHg, je treba poseči po antihipertenzivnih zdravilih. Kadar vrednosti serumskega holesterola presegajo 4,5 mmol/l in LDL holesterola 2,5 mmol/l, svetujemo uvedbo zdravila iz skupine statinov.

Kdaj se odločamo za revascularizacijske posege na žilju?

Kadar arterijska bolezen povzroča pomembno motnjo prekrvitve organov, poskušamo izboljšati pretok skozi zoženo ali zaprto žilo s katetrskimi ali kirurškimi posegi.

Neugodna anatomija žilnih sprememb lahko onemogoči revascularizacijo zlasti na srcu in v nogi, redkeje na vratnem žilju. V tem primeru nam pri napredovani koronarni bolezni ostane podporno zdravljenje z zdravili ter zahtevni tehnični pripomočki, npr. posebni srčni spodbujevalnik. Včasih slabo prekrvavljenega uda žal ni mogoče rešiti pred amputacijo.

Kaj osebna zdravnica svetuje gospodu iz uvodnega odstavka?

Svetovala mu bo, naj se vključi v terapevtsko skupino za odvajanje od kajenja, predpisala mu bo zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku in povečani ravni holesterola ter zaščitni odmerek aspirina. Zdravnica bo spremljala vrednost njegovega krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola, laboratorijske kazalce delovanja ledvic, napotila ga bo tudi na ultrazvočno preiskavo trebuha za oceno strukture ledvic in k specialistu za žilne bolezni. Ta bo svetoval intervalni trening hoje – vsak dan vsaj pol ure hoje v udobni obutvi z vmesnimi počitki, da ne bi nastopila polno izražena bolečina v mečih. Po nekaj tednih vadbe je mogoče pričakovati, da bo mož s krajšo zaporo stegenske arterije podvojil razdaljo, ki jo zmore prehoditi brez ustavljanja. Če ga bo kljub temu bolečina še ovirala, ga bodo povabili v bolnišnico, kjer bodo s katetrskim posegom »odprli« stegensko arterijo in poskrbeli za zaščito delovanja ledvic. Po posegu mu bodo priporočili, da nadaljuje z zdravim življenjskim slogom, redno hojo in jemanjem predpisanih zdravil.

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.,

Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Ste vedeli, da ribe vedno čistimo v mrzli osoljeni vodi? In da ko se z ribami gostimo, nič ne govorimo!



Foto Neva Volarič

„Tudi ribe imajo svoj letni čas. Marec in april sta meseca giric, v maju so najbolj okusne sardele, ker niso mastne. Maj je tudi čas, ko si privoščimo svežih sardonov, julija pa pridejo na jedilnik skuše, jegulje in agoni, ki jih pripravimo na žaru, ocvremo v ponvi ali skuhamo na belo. Januarja je zopet čas za mole, sipe, kalamare,“ pripoveduje Emilija Pavlič, kuharica in zagovornica zdrave prehrane. Priporoča kuhanje na belo. „To je zdrav, dietni in varen sredozemski način kuhanja. Ribe, zelenjavo, meso in tudi jajca začnemo kuhati v manjši količini hladne vode, v katero kanemo malo oljčnega olja, dodamo živila in postavimo na hladno ploščo. Zvišamo temperaturo in v odkriti posodi kuhamo po navodilih. Na ta način se ne bomo opekli, ni nevarnosti, da bi kaj zagorelo, pa še zažganega olja ne bomo jedli,“ pove. Z bralkami in bralci Sončnice tokrat deli nekaj receptov in napotkov za pripravo rib.

MOLI NA BELO V ZELENJAVNI OMAKI

Za 5 oseb potrebujemo:

- 10 čiščenih molov (mol je morska riba, njegovo meso je belo in sočno, po okusu zelo podobno osliču)
- 10 strokov česna
- 2 šalotki
- por
- košček gomoljne zelene
- žlico posušenega korenčka
- 5 žlic oljčnega olja

Ribe operemo v mrzli osoljeni vodi. V visoko kozico damo za dva prsta mrzle vode, ribe, cele stroke česna, celo čebulo, na koščke narezan por, zeleno in korenček. Malo posolimo in počasi kuhamo 15 minut. Kuhane ribe in zelenjavo z luknjičasto lopatico poberemo iz juhe, ki jo nato precedimo. Še vročo zelenjavo pretlačimo z vilicami ali ročno tlačilko, ribam pa odstranimo kosti in jih damo nazaj v juho. Ko je jed na krožniku, jo pokapamo še z oljčnim oljem.

Namig:

Jed ponudimo vročo skupaj z olupljenim krompirjem, kuhanim nad soparo. Če nimamo sveže zelenjave, vzamemo posušeno, le da jo pred kuhanjem 10 minut namakamo v mlačni vodi.



Foto Neva Volarič

PEČENE SARDELE S KOŠČICAMI

Za 5 oseb potrebujemo:

- 1 kg sardel
- 10 žlic sončničnega olja
- 5 žlic oljčnega olja
- 5 žlic drobtin
- 2 limoni

Sardele očistimo in opremo v mrzli osoljeni vodi. Dobro jih odcedimo in damo v plastično vrečko v presejane drobtine in malo moke. Malo potresemo. V ogreto ponev vlijemo sončnično olje in še v mlačno položimo sardele. Zvišamo temperaturo in pečemo približno 5 minut. Pečene sardele pokapamo z oljčnim oljem in limoninim sokom.

Nasvet:

Enako lahko pripravimo sardone. Če nam kaj pečenih rib ostane, jih zložimo v porcelanasto skledo. Zavremo mešanico olja, kisa, vode in soli ter z njo prelijemo sardele. Ohladimo. Dodamo precej limoninega soka, dobro zapremo in shranimo v hladilniku.

ORADIN FILE V PEČICI

Za 5 oseb potrebujemo:

- 10 filejev orade (orada je morska riba, ima okusno belo meso)
- 10 žlic sončničnega olja
- 5 žlic oljčnega olja
- limono

Fileje operemo v mrzli osoljeni vodi in odcedimo. Pred peko še enkrat pregledamo, ali smo odstranili vse koščice. Fileje naoljimo, položimo v ogret pekač in dodamo nekaj žlic vroče vode. Pokrijemo in pečemo 20 minut pri 180°C. Na koncu jih pokapamo z limoninim sokom in oljčnim oljem. Na enak način lahko pripravimo tudi druge ribe.

SIPE V PEČICI

Za 5 oseb potrebujemo:

- 1 kg očiščenih sip
- 5 žlic oljčnega olja
- 20 strokov česna
- 2 žlici pirine moke
- košček masla
- lovorov list
- majaron
- limono

Očiščene sipe operemo v mrzli osoljeni vodi, jih odcedimo in narežemo ali zmeljemo. V hladni pekač damo olje, česen, sipe, majaron in lovor ter v pečici pečemo pri 180°C, da skoraj vsa vlaga izpari. Nato jed posujemo s presejano moko, premešamo in zalijemo z vročo vodo. Malo posolimo, pokrijemo in pečemo še približno 45 minut pri isti temperaturi. Ko pečico izklopimo, pekač pustimo še nekaj časa v njej. Na koncu dodamo maslo in limonin sok.

Nasvet:

K tej jedi se prileže domača polenta. Namesto sip lahko vzamemo tudi kalamare, le čas priprave skrajšamo.



Foto Neva Volarič

Nasveti pri pripravi rib

Ribe, školjke, mehkužci in škampi so najboljši sveži. V ribarnico gremo vedno s hladilno torbo. Doma ribam čim prej odstranimo drobovino in jih operemo v mrzli vodi, ki smo ji dodali grobo morsko sol. Le tako hitreje in lažje odstranimo luske. Če jih ne utegnemo pripraviti takoj, jih damo v plastično vrečko, iz nje iztisnemo zrak in shranimo v hladilnik, vendar naj ostanejo v njem čim krajši čas.

Če kupujemo zamrznjene ribe, škampe ali mehkužce, bodimo pozorni, da njihova embalaža ni odprta ali kako drugače poškodovana. Odmrznjenih morskih sadežev - kalamarov, sip, hobotnic in školjk - ne smemo nikoli več ponovno zamrzniti, niti skuhanih, sicer tvegamo prebavne težave.

Čiščenje rib

Mole, skuše, ribone, orade, brancine, volpine, palamide, morske liste, gvate, agone, sardele, sardone in postrvi čistimo na enak način, le da nekatere nimajo lusk. Giric ne čistimo, le pregledamo jih, da odstranimo morskotravo ipd.

Zasušene luske hitreje odstranimo, če ribo za trenutek potopimo v mrzlo osoljeno vodo. Luske strgamo s topim nožem od repa proti glavi.

Ribe lahko očistimo na dva načina. Po „gostinsko“ jih očistimo tako, da jih na spodnjem delu trebuha zarezemo proti škrgam. Te odtrgamo in skozi rez odstranimo drobovino. Po „gospodinjsko“ pa jih očistimo tako, da jih zarezemo pri glavi za prvo plavutjo na vsaki strani, nato pa še na vrhu in na spodnji strani. S prsti odstranimo glavo. Tako hitreje in lažje odstranimo škrge, drobovino in hrbtno kri. Če ribi odstranimo glavo, za peko potrebujemo manjšo ponev ali pekač.

Za oba načina čiščenja velja, da moramo ribi prerezati trebušno mreno in postrgati kri. Nato jo vsaj dvakrat brez namakanja operemo v mrzli osoljeni vodi. V osoljeni vodi oprane ribe se namreč hitreje osušijo, ker sol posrka vlago.

Postrvi in druge sladkovodne ribe najprej povaljamo v koruznem zdrobu, da lažje odstranimo sluz. Nato jih očistimo na enak način kot morske ribe. Očiščene peremo v kisu in vodi, dokler voda ni čista.

Kosti odstranimo že očiščenim in opranim ribam brez glave. Najbolj primerne so sardele, sardoni, skuše. S kazalcem gremo tesno ob hrbtenici od vratu proti repu. Pri repu kost zlomimo in jo potegnemo proti vratu. Odstranimo še drobne koščice ob straneh in kratek čep na hrbtu.

Čiščenje pečenih rib

Pečene ribe s kostmi čistimo vedno po dolžini, ne režemo jih počez kot klobase. Najprej odstranimo tanko plast koščic okoli in okoli ribe, nato prerežemo po sredini, odmaknemo pečeno meso in odstranimo veliko hrbtno kost. Na koncu pa odstranimo še rebne kosti.

Dobro je vedeti:

*Ko se z ribami gostimo, nič ne govorimo!
Smo tiho, da smo bolj pozorni na koščice.*

Kuharica, pisateljica in učiteljica zdravega kuhanja Emilia Pavlič se posebej posveča zdravi prehrani za otroke. Je avtorica knjige Za otroke kuhajmo zdravo, lani pa je v samozaložbi izdala knjigo Mamica, nauči me kuhati. Več o njej in njenem delu si lahko preberete na spletni strani www.emilijapavlic.si.

Previdnost pri prehranskih dopolnilih

Ponudba prehranskih dopolnil je velika, njihovi proizvajalci nam v oglaševanju ponujajo skorajda čudeže. O tem, kdaj vzamemo prehransko dopolnilo, s katerimi zdravili in hrano ga lahko kombiniramo in s katerimi raje ne, ter o resnici koralnega kalcija v tokratni rubriki razmišlja Bojan Madjar, mag. farm., nacionalni koordinator za projekt Vprašajte o svojem zdravilu.

Osteoporozo preprečujemo in zdravimo z zdravili. Zadnja leta so prvi izbor zdravila iz skupine difosfonatov (alendronska kislina, ibandronska kislina, risedronska kislina). Za ta zdravila je značilno, da jih morate zaužiti zjutraj na tešče (pol ure do uro pred zajtrkom). Zdravilo poplaknite s primerno količino vode (2 dl), pri tem pa pazite, da se po zaužitju vsaj pol ure ne uležete. Tako zmanjšate možnost pojava neželenih učinkov na prebavila, kot so dispepsija, zatekanje želodčne vsebine v požiralnik ter zaprtje. Manj pogosto zdravniki predpišejo stroncijev ranelat. Gre za zdravilo v obliki peroralnega praška, ki ga zaužijete pred spanjem, a vsaj dve uri po večerji. Še redkeje se uporabljajo hormonsko zdravljenje in nekatere druge učinkovine (raloksifen).

Na izgradnjo kosti pomembno vplivata mineral kalcij in vitamin D. Pomemben je predvsem kalcij, ki je osnovni graditelj kosti. Njegovo absorpcijo iz prebavil poveča vitamin D, zato ga v prehranskih dopolnilih pogosto najdemo že skupaj s kalcijem. Za dodajanje teh elementov se odločimo, če jih s prehrano ne uspemo vnesti v zadostnih količinah. Naravni viri kalcija so mleko, jogurt, sir, oves, brokoli, mandlji, špinača, soja, orehi, suhe slive. 1000 mg kalcija najdemo v 6 dl mleka, 60 g sira (edamec) ali 125 g jogurta. Največ vitamina D je v ribjem olju (morske ribe), pa tudi v mleku, mlečnih izdelkih, žitih, rumenjaku, kvasu in jetrih. Pod vplivom svetlobe nastaja tudi v naši koži.

Če teh snovi ne zaužijete dovolj s hrano, ju je potrebno dodajati. Tako vam ju lahko kot zdravilo predpiše zdravnik ali si ju kupite v obliki prehranskega dopolnila. Za močne kosti je priporočljivo zaužiti 500 do 1000 mg kalcija in 800 enot vitamina D dnevno.

Pazite, da ne boste jemali difosfonatov ali stroncijevega ranelata sočasno s kalcijem ali antacidi (zdravila, ki nevtralizirajo želodčno kislino). V tem primeru se namreč lahko zmanjša absorpcija difosfonatov ali stroncijevega ranelata ter s tem njihov učinek. Kot rečeno morate difosfonate zaužiti zjutraj na tešče, stroncijev ranelat zvečer pred spanjem, kalcij pa zaužijte enkrat opoldne oziroma popol-

dne. Kalcij se najpogosteje uporablja v obliki kalcijevega karbonata, ki podobno kot fosfat potrebuje za vsrkanje kislo okolje. Zato ju je potrebno zaužiti ob obroku hrane, ko se poveča kislost želodčne vsebine. Vitamin D spada med v maščobah topne vitamine, zato svetujemo, da zaužijete pripravek z vitamin D ob prigrizku ali obroku, ki vsebuje maščobo. Kalcijev karbonat lahko povzroča flatulenco (nabiranje plinov v črevesju) ter napihnenost. V tem primeru vam lekarniški farmacevti svetujemo pripravek, ki vsebuje vodotopno obliko kalcija (citrat, laktat ali glukonat). Ta oblika je tudi primernejša, če uporabljate zdravila za zniževanje kislosti želodčnega soka (H₂-antagonisti, zaviralci protonske črpalke). Pazite pa, kako je obrok hrane sestavljen, saj določene spojine v rastlinski hrani zmanjšajo absorpcijo kalcija. Tako nadomestkov kalcija ni priporočljivo zaužiti ob obroku hrane, ki vsebuje špinačo, krompir, rabarbaro, fižol, semena in zrna, oreščke in polnozrnat kruh.

Po podatkih s spleta koralni kalcij vsebuje ostanke koral, to je apneni skelet, ki so ga koralni organizmi izdelali kot zaščito, ne vsebuje pa več živih organizmov. Torej gre za apnenec: kalcijev karbonat s primesmi magnezija in sledovi drugih mineralov. Kalcijev karbonat se lahko uporablja kot vir kalcija ali kot sredstvo za nevtralizacijo želodčne kisline. Apnenec oziroma kalcijev karbonat nima znanstveno dokazanih zdravilnih lastnosti, o katerih govorijo nepreverljiva in tendenciozna pričevanja na spletnih straneh prodajalcev koralnega kalcija. Nekemu takemu prodajalcu so v Veliki Britaniji že pred leti prepovedali oglaševanje pripravka kot zdravila za rak, multiplo sklerozo, srčna obolenja, zvišan krvni tlak ter še precej drugih resnih obolenj. Koralni kalcij naj bi med drugimi uporabljali ljudje z osteoporozo, ki morajo še posebej paziti, da vnesejo v telo zadostne količine kalcija. Seveda je v slednjem primeru uporaba kalcija smiselna, vendar je treba opozoriti, da prodajalci zavajajo, ko pravijo, da je njihov kalcij najboljši. Koralni kalcij, ki uradno ni zdravilo, nima dokazane niti enakosti niti prednosti pred precej cenejšimi drugimi pripravki in zdravili. Tudi navedbe o večji biološki uporabnosti (boljši absorpciji) koralnega kalcija od ostalih oblik kalcija so znanstveno neutemeljene.

Zato se naslednjič, ko boste iskali tak dodatek, posvetujte s farmacevtom v lekarni, obenem pa ga še seznanite z zdravili, ki jih redno uporabljate. Nekatera izmed njih namreč lahko zmanjšajo absorpcijo kalcija ali vitamina D, kar neugodno vpliva na kostno gostoto.

Priloga

Pravilno ravnanje z zdravili



Bojan Madjar



Zdravila v majhnih količinah in ob pravilni rabi zdravijo, v večjih količinah pa so strup. Lekarniški farmacevti zato namenimo veliko pozornost pravilni rabi zdravil, o čemer seznanjamo uporabnike. Le tako se namreč zagotovi učinkovito in varno zdravljenje. Pri nekaterih zdravilih za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze moramo biti še posebej pozorni na pravilno uporabo, drugače učinek izostane ali pa se poveča možnost pojava neželenih učinkov. To pa velja tudi za prehranska dopolnila, po katerih bolniki z osteoporozo pogosto posegajo (o tem ste lahko več prebrali v rubriki Strokovnjak svetuje). Z zdravili povezana nevarnost ne izhaja le iz bolj ali manj pravilne uporabe, pomemben dejavnik glede varnosti je tudi način ravnanja z zdravili: kako jih hranimo in kaj storimo z odpadnimi zdravili. Zaupamo lahko le zdravilom, ki so pravilno hranjena in jim rok uporabnosti ni pretekel. Vsem ostalim se lahko značilnosti tako spremenijo, da niso več učinkovita, še več, postanejo celo škodljiva. Prav tako ni priporočljivo hraniti zdravil, ko jih več ne potrebujemo. Na ta način se namreč poveča možnost nemedicinske rabe ali (ne)namernih zastrupitev (mladostniki, otroci).

SHRANJEVANJE ZDRAVIL

Doma

Zdravila v domači lekarni, ki jih uporabljajo vsi družinski člani in so namenjena samozdravljenju, hranite na enem mestu. Priporočamo, da zdravila, ki jih uporablja le en član družine, hranite ločeno. S tem zmanjšate možnost, da bi kdo od družinskih članov pomotoma vzel zdravilo, ki je namenjeno zdravljenju določenega družinskega člana.

ZA HRAMBO ZDRAVIL POTREBUJEMO:

- **suh, temen prostor:** Izberite tak prostor v stanovanju, kjer bo vpliv temperature, vlage in svetlobe čim manjši. Ti zunanji dejavniki pomembno vplivajo na stabilnost zdravil, pospešijo njihovo razgradnjo in s tem zmanjšajo učinkovitost ali povečajo škodljivost. Kuhinja ali kopalnica sta najmanj priporočljivi mesti za shranjevanje zdravil. V obeh prostorih pogosto naraste vlažnost (kuhanje, sopara), poleg tega je temperatura višja od priporočljive (dodatni viri toplote, npr. štedilnik), kar neugodno vpliva na stabilnost zdravil. Bolj priporočljiva sta denimo kabinet ali spalnica;
- **ključ:** Prostor za zdravila naj bo izven dosega otrok, torej v predalu ali omari v zgornjem delu in pod ključem. Še posebej pomembno je, da otroci nimajo dostopa do narkotičnih zdravil ali zdravil s psihotropnim učinkom (pomirjevala, uspavala, protibolečinska zdravila z močnim učinkom ipd.). Pazljivo pa ravnajte tudi z vsemi ostalimi zdravili, saj izkušnje kažejo, da pogosto pride do zastrupitve z zdravili tudi pri samozdravljenju;
- **originalno ovojnino:** Zdravila vedno hranite v originalni ovojnini. S tem so zaščiteni pred zunanjimi vplivi, zmanjšate pa tudi nevarnost zamenjav. Kosem vate, ki je v steklenički, po odprtju odstranite, saj lahko veže nase vlago ter tako poškoduje zdravilo. Nikakor pa ne zavržite sušilnega sredstva, ki se nahaja v zdravilu, saj ta z vezavo vlage preprečuje prehitro razgradnjo zdravila, in tudi ne navodila za njegovo uporabo, saj ga boste morda še potrebovali;
- **hladilnik:** Večino zdravil hranite pri sobni temperaturi (od 15 °C do 25 °C), določena pa je treba hraniti pri nižjih temperaturah (med 2 °C in 8 °C, oz. 15 °C). V tem primeru lekarniški farmacevti svetujemo, da hranite takšna zdravila v posodi s pokrovom v hladilniku, vendar nikoli v zamrzovalniku. Ob tem pazite, da se zdravila ne dotikajo zamrznjenega gela ali leda. Takim zdravilom namreč podobno kot visoke škodujejo tudi prenizke temperature.

Na potovanju

posebej moramo biti pozorni na potovanjih. Zdravila imejte vedno pri roki. Če potujete z avtom, jih spravite tako, da bodo čim manj izpostavljena visoki temperaturi ali direktni sončni svetlobi. Zato jih tudi nikoli ne puščajte za dalj časa v avtu, kjer lahko temperatura precej naraste, pozimi pa pade pod ledišče. Vse to lahko neugodno vpliva na kakovost in varnost zdravila.

Ko potujete z letalom, imejte zdravila v ročni prtljagi, ki je ves čas z vami. Vedno vzemite na potovanje več zdravil, kot jih boste predvidoma porabili. S tem se izognete pomanjkanju zdravil v primeru, če boste (nehote) morali potovanje podaljšati. Zdravila vedno hranite v originalni embalaži. Tako se boste izognili morebitnim nevarnostim na carini. Da do teh ne bi prišlo, priporočamo, da z zdravnikom napišete seznam zdravil, ki jih jemljete. Posebno pozornost zahtevajo zdravila, ki jih morate hraniti v hladilniku. V ta namen si lahko omislite priročno hladilno torbo, a pazite, da onemogočite direkten stik zdravila s hladilnim telesom (hladilni gel, led).



ODPADNA ZDRAVILA

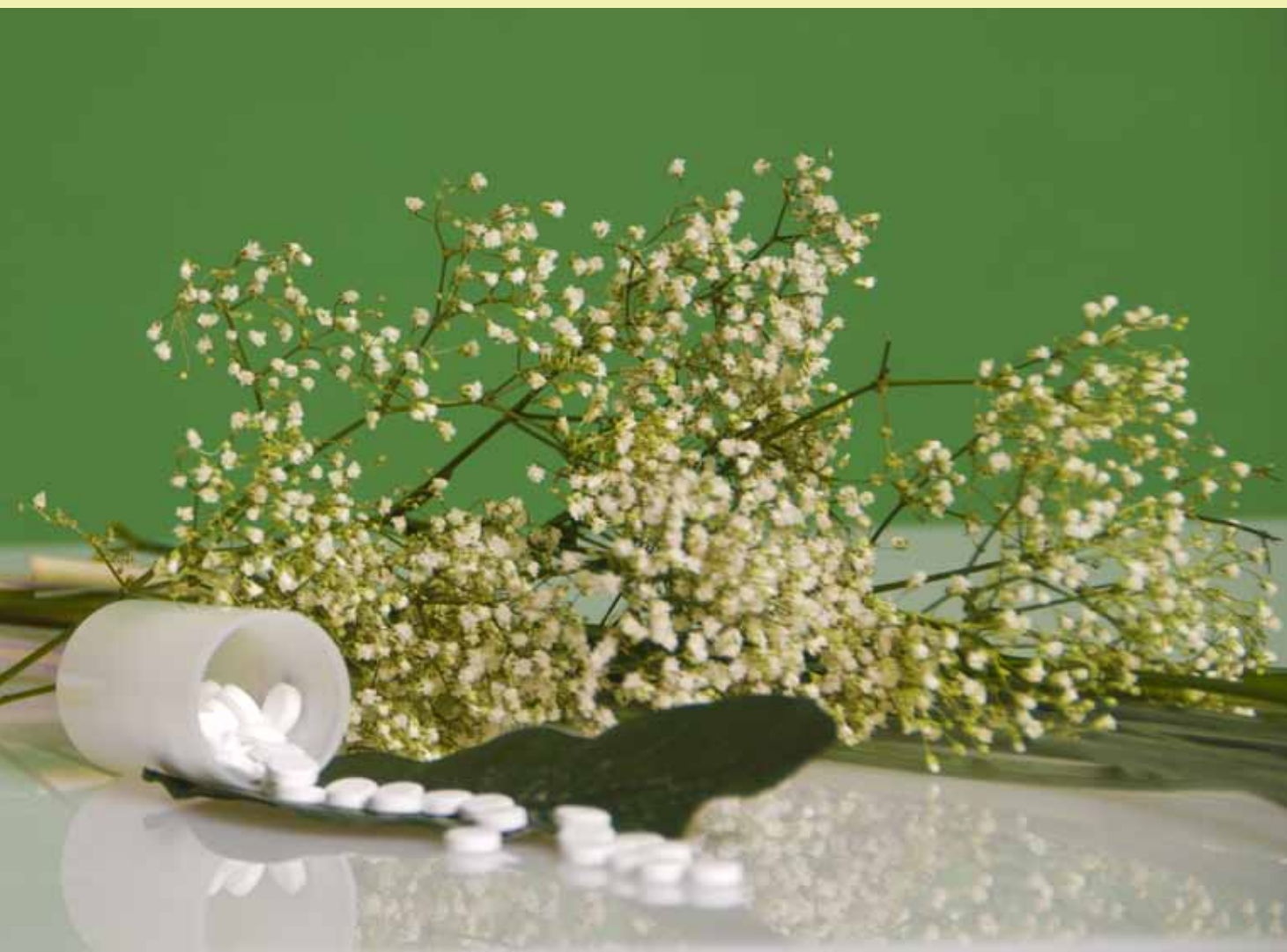
Ostanki zdravil, ki jih niste porabili do konca in jih ne potrebujete več, ali pa zdravila, ki niso več uporabna (pretečen rok uporabnosti, niso bila pravilno hranjena), imenujemo odpadna zdravila. Taka zdravila sodijo med nevarne odpadke, saj so lahko škodljiva za ljudi in naravo. Zato jih ne odlagajte med običajne gospodinjske odpadke, ampak jih prinesite v lekarno. Skladno z Uredbo o ravnanju z odpadnimi zdravili smo namreč v vseh lekarnah poskrbeli za varno zbiranje odpadnih zdravil. Lahko pa jih oddate tudi izvajalcu javne komunalne službe, v zbirnem centru ali drugemu zbiralcu odpadnih zdravil ob kampanjah.

V lekarnah sprejemamo:

- **odpadna zdravila v trdnem stanju** (npr. tablete, kapsule, svečke), ki so zaprta v originalni, nepoškodovani in čisti embalaži; ni pa nujno, da so takšna zdravila še originalno zaprta;
- **odpadna zdravila v obliki praškov ali tekočin** (npr. praški, posipala, kreme, sirupi, kapljice), ki so originalno zaprta v nepoškodovani in čisti embalaži in še niso bila odprta, pretrgana ali kako drugače spremenjena.
- **zdravila, ki jim je pretekel rok uporabnosti:**
Rok uporabe zdravila nam pove, v katerem časovnem obdobju ostanejo njegove lastnosti ob pravilnem načinu hranjenja toliko nespremenjene, da zagotavljajo varno in učinkovito rabo. Datum izteka roka uporabnosti je naveden na vsakem zdravilu, navadno sta napisana mesec in leto. Primer: če je oznaka na škatlici »Uporabno do 03.2012«,

Preden jih oddate, odstranite ovojnino, ki ni bila neposredno v stiku z zdravilom. V zabojnik odvrzite le zdravila s stično ovojnino.

Lekarniški farmacevti priporočamo, da vsaj enkrat letno preverite vsebino domače lekarne in izločite vsa zdravila, ki sodijo med odpadna, to pa so:





pomeni, da je zdravilo uporabno do konca marca leta 2012. Proizvajalec po navedenem datumu več ne zagotavlja njegove učinkovitosti in varnosti, zato takega zdravila ne smete uporabljati.

Posebno pozornost zahtevajo določene farmacevtske oblike (mazila, kapljice za oči, za ušesa ...), katerih uporabnost je odvisna tudi od tega, kdaj ste prvič posegli v sistem (prva uporaba). Četudi deklariran rok uporabnosti ni pretekel, takih zdravil po poteku določenega časa (nekaj dni do nekaj mesecev) od prvega odprtja ne smete več uporabiti. O tem se prepričajte med podatki v navodilu za uporabo ali povprašajte lekarniškega farmacevta;

- **zdravila, katerih videz je spremenjen:**

Pozorni bodite na vsako zaznavno spremembo zdravila: razbarvanost, drugačen vonj, izsušenost, ločitev vodne in oljne faze krem ali mazil, okrušenost, drobljivost tablet, razpoke v kapsulah ipd. Četudi takemu zdravilo rok uporabnosti ni potekel, jih ne uporabljajte. K spremenjenemu videzu zdravila je verjetno pripomoglo nepravilno shranjevanje, ki je povzročilo določene spremembe. Te verjetno niso samo vizualne, pač pa lahko pomenijo tudi spremembo v kakovosti, torej vplivajo na učinkovitost in varnost takega zdravila;

- **zdravila, ki so ostala po zdravljenju neuporabljena:**

Taka zdravila je najbolje zavreči, saj ni varno, da bi jih naslednjič (sami ali kdo drug) uporabljali brez posveta z zdravnikom. Čeprav so simptomi podobni, gre lahko za drug vzrok in zdravilo iz več razlogov verjetno ne bi bilo prava izbira. Z nepotrebnim kopičenjem zdravil lahko tudi povečate možnost zastrupitve otrok ali mladostnikov z njimi. Po končani terapiji zato vedno zavržite ostanek zdravila, četudi mu rok uporabnosti še ni potekel;

- **zdravila, ki niso bila ustrezno hranjena:**

Zdravilom, ki so bila nepravilno hranjena (npr. v vlažnem

prostoru ali na vročem ali pri sobni temperaturi, a bi morala biti v hladilniku), ne morete več zaupati, zato jih je potrebno odvreči, četudi rok uporabnosti še ni potekel ali je njihov videz ostal nespremenjen.

Bojan Madjar, mag. farm.,

nacionalni koordinator za projekt Vprašajte o svojem zdravilu

ZDRAVSTVENI CENTER DRAVLJE d.o.o.

MERJENJE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE

Zdravstveni center Dravljje
Ulica Bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel.: 01 510 68 00



Meritev
kostne gostote
z razgovorom
z zdravnikom

07 49 03 000.

Aškerčeva 1, Krško

www.aristotel.si

Božena je avto zamenjala za športne copate

Koprčanka Božena Likar Kenda se je z osteoporozo srečala sredi najbolj aktivnih let, nepričakovano in nerazložljivo. Na meritve mineralne kostne gostote jo je pred petimi leti zvalila medicinska sestra, njena ,sošolka' na jezikovnem tečaju. „S seboj sem povabila še svoje kolegice in na koncu se je izkazalo, da sem imela sama kar visoko stopnjo tveganja,“ se danes spominja.

Na naslednjih pregledih in meritvah v Strunjanu jo je čakal šok – huda osteoporozo na kolkih in hrbtenici, so povedali. Nerazložljivo zanjo in za zdravnike je bilo, da v njenem življenju niso mogli najti razvade in dejavnikov tveganja, ki bi lahko prispevali k osteoporozo. „Že prej sem zelo veliko hodila, zdravo živela, pojedla veliko zelenjave, jogurtov, sira ... Ne kadim in ne pijem, prav tako tudi moja mama nima osteoporoze,“

mogla stati,“ se spominja. Ko je začela jemati zdravila, so tudi bolečine popustile. Najprej so ji zdravniki predpisali posebej kalcij in posebej D-vitamin, sedaj enkrat mesečno jemlje ibandronsko kislino (bonviva). „S časom se mi je stanje kar dobro izboljšalo, težav med zdravljenjem nisem imela, res pa zelo vestno jemljem zdravila in se držim navodil,“ pripoveduje. Čaka jo še eno letno zdravljenja, nato krajša pavza.

O društvu bolnikov z osteoporozo in stroki govori z navdušenjem. „Tako je izvedela za diagnozo, sem se v Strunjanu vpisala v društvo, kjer so mi pomagali z nasveti, kam naj se obrnem. Mislim in že iz izkušenj vidim, da je dejavnost društva zelo pomembna; med seboj si pomagamo, svetujemo, imamo kar nekaj ugodnosti.“ Božena je sicer zelo aktivna. Njene društvene kolegice povedo, da peče dober



Božena Likar Kenda (skrajno levo) skupaj z Eriko Fišer Pajk in Vojko Močnik na sedežu obalno-kraškega društva v Semeđeli. Foto Nataša Bucik Ozebek

pripoveduje Božena. Sama vzrok išče tudi v hormonih. „Ti nam, ženskam, večkrat ponagajajo.“ Osteoporozo tudi danes ne kljubuje samo z zdravili, ampak poskuša zase kar največ narediti z zdravim načinom življenja. Na njenem jedilniku so pogosto ribe, najraje sardele, dvakrat na teden hodi na društveno telovadbo. Avto je odstopila sinu in tako vsak dan pešači v dva in pol kilometra oddaljeni Koper. „Res je navkreber, malo sem zadihana, ampak je to dobra investicija v moje telo,“ je prepričana.

Osteoporozo velja za tiho bolezen, ki ne boli. A Božena ima drugačno izkušnjo. „Včasih so me kolki tako boleli, da nisem

kruh, sama pa skromno doda, da obiskuje štiri tečaje tujih jezikov. Najbolj je navdušena nad francoščino, uči se je že veliko let, štiri leta obiskuje pouk španščine, zadnje leto je dodala še ruščino, za utrditev znanja hodi k angleščini. Njen umirjeni govor te pritegne, da bi jo kar poslušal. Že krajši klepet z njo da slutiti, da jo vse zanima in o marsičem veliko ve – o arhitekturi, zgodovini, naravi, kulturi, kritična je do pometanja z našo dediščino kar na počez...

Nataša Bucik Ozebek



Članice in člani obalno-kraškega društva na izletu v Mozirskem gaju

Obisk na Obali

Tokrat smo jo mahnili na morje. V Semedeli pri Kopru so me pričakale predsednica obalno-kraškega društva za osteoporozo Vojka Močnik in zgovorni članici Erika Fišer Pajk in Božena Likar Kenda. V zraku se je sredi marca že čutila pomlad, vonj po morju pa je dramil željo po poletju. Če bi imele čas, bi odšle v naravo. Erika bi zagotovo predlagala obisk doline Dragonje, Vojka Debeli rtič, Božena Škocjanski zatok. Med naštevanjem zanimivih koticov, ki jih je na njihovem koncu vredno obiskati, so jih misli prehitevale ...

Društvo bolnikov z osteoporozo obalno-kraške regije deluje od leta 1998, ustanovljeno je bilo v Strunjanu na pobudo zdravnice Dragice Kozina, ki jim je še danes strokovna in moralna opora. „Prva predsednica je bila Dunja Ražman, nato jo je nasledila Vida Orbanič, sedaj pa me vlečemo naprej,“ pripoveduje Vojka. Njihov okoliš je velik, od Pirana do Sežane in Komna na Krasu. „Ob meritvah poskušamo pokriti vse, zelo velik odziv imamo na ilirskobistriškem in v Sežani,“ doda Erika. V članski knjigi se je številka trenutno ustavila pri 550, a do konca leta se jih bo nabralo tistih povprečnih 700, je prepričana Erika. Med člani imajo kar nekaj moških, kot zanimivost pa mi povedo, da dva celo obiskujeta telovadbo.

Prav s telovadbo v več krajih so se poskušali približati svojim članom. Srečno roko so imeli pri izbiri vaditeljic, zato so skupine vedno polno zasedene. „Telovadba je tako priljubljena, da če katera manjka, se hitro sprašujemo, kaj se je zgodilo,“ pripomni Božena. Da predavanj ne sme biti v četrtek, ko je telovadba, je ob skopi udeležbi spoznala tudi predsednica Vojka. Božena se spomni dogodka, ko sta jih pred leti pri telovadbi obiskala dva turista, mož in žena iz Brazilije. Čeprav

sta doma iz dežele plesa, energije in vročih ritmov, se nista mogla načuditi njihovi gibčnosti. „Sta rekla, da imajo tudi pri njih društva za osteoporozo, a da niti približno ne delajo tako,“ smeje pripoveduje Božena.

V društvu skrbijo za pohode, letos se bodo v Strunjanu udeležile tečaja nordijske hoje, z zdraviliščem se dogovarjajo za fitness v vodi. Pridružijo se akcijam v svojem kraju, tako se denimo z meritvami predstavljajo na prireditvi Koper zdravo mesto, aktivne so jeseni ob tednu mobilnosti. Trikrat ali štirikrat na leto pripravijo predavanja, ledino pri sodelovanju



Erika Fišer Pajk in Vojka Močnik Foto Nataša Bucik Ozebek

Društvo bolnikov z osteoporozo obalno-kraške regije je med letoma 2003 in 2010 z UZ meritvijo petnice pregledalo:

2896 ljudi, od tega:

281 moških in

2615 žensk,

771 so jih poslali na nadaljnje DXA meritve.

s šolami šele orjejo. So pa moje sogovornice prepričane, da je to pomemben segment delovanja društva. „Generacije, ki prihajate za nami, imate veliko bolj krhke kosti,“ me pouči Erika. Tudi pri meritvah opažajo razlike med kraji: na Krasu so ljudje bolj zdravi kot na Obali. „Natančnega vzroka ni moč izpostaviti, dejstvo pa je, da se ženske na podeželju veliko gibajo, uživajo domačo zelenjavo in domače mleko,“ o vzrokih razmišlja Erika in dodaja, da imajo na presejalnih testih daleč najslabše rezultate ženske v Izoli.

Druženje je najpomembnejše, mi zatrjuje vse tri. „Predlanskim smo imele pohod po Koprivi na Krasu. Deževalo je kot za stavo, vse je bilo mokro, me pa smo hodile, bile vesele, se pogovarjale in pele,“ pripoveduje Božena. Nepozabno, družabno in prijetno je bilo lanskoletno prednovoletno srečanje. „Osebjem nas je samo gledalo in se čudilo, češ 'saj ste vsako leto bolj živahne,“ je smeje dodala Erika. Naključno, ali pa mogoče tudi ne, so si za poseben dan v društvu izbrali 25. maj - „dan mladosti tretje generacije“, se pošali Erika. So eno



Sečoveljske soline Foto Nataša Bucik Ozebek

redkih društev, v katerem se o kuhanju bolj malo pogovarjajo. „Pogovarjamo se o vsem mogočem, najraje o potepih; kam bi šle, kaj si je vredno kje pogledati, pa o prireditvah,“ našteva Božena. Nadvse rade pa se smeji in šalijo. Tudi sodelovanje z Zvezo moje sogovornice pohvalijo: „Veseli smo, da jo imamo in da smo vključeni vanjo.“

Pred slovesom poklepetamo še o skritih koticah, ki jih ponuja Obala. Erika takoj predlaga dolino Dragonje, ki jo krasijo reka s številnimi slapovi in zanimivimi meandri ter vasice Koštabona, Krkavče in Sveti Peter. Čaroben je tudi Mesečev zaliv v Strunjanu, spomni Božena. Nad njim se vzpenja Strunjanski klif, največja znana obmorska flišna stena ob vsej jadranski obali. „Oh ja, ne smemo pozabiti na lepo pešpot od Izole proti Simonovemu zalivu,“ zopet vskoči Erika. Vije se po poti nekdanje 'porečanke', ozkotirne železnice, ki je med letoma 1902 in 1935 povezovala Trst in Poreč. Osteoporoznice z Obale in s Krasa si tam vsako leto privoščijo zaključni pohod.

„Pa staro pristaniško mesto Piran, ribiško mestece Izola in Koper,“ naštevajo naprej. Božena opomni, da je bil Koper nekoč zelo pomembno mesto, obzidano kar s tremi obzidji, v srednjem veku pa večje od Trsta in celo od Dunaja. Na pragu Kopra umik v naravo ponuja mediteransko mokrišče Škocjanski zatok. Opazovalci ptic so tukaj opazili čez 220 različnih vrst ptic, poleg njih pa sta tu svoj dom našla tudi dva boškarina, prava istrska vola.

Na Obali velja obiskati tudi Strunjanske in Sečoveljske soline, predlaga Erika. Sečoveljske se raztezajo na približno 650 hektarjih površine ob ustju reke Dragonje, zavetje ponujajo številnim redkim in ogroženim rastlinam in živalim. V solinarskem muzeju pa odstirajo kanček nekdanjega utripa na solinah, ko je posamezni solinar v kavadinah (kristalizacijskih bazenih) na dan pridelal tudi po tono soli. In če ste že ravno pri solinah, velja zaviti tudi do vrta kaktusov v Seči. In zagotovo še kam.

Nataša Bucik Ozebek



Staro pristaniško mesto Piran Foto Turistično združenje Portorož

Obalno-kraška regija v številkah*

- Obalno-kraška regija se razprostira na 1044 km², januarja 2010 je v regiji živel 110 412 prebivalcev, moški in ženske so zastopani v skoraj enakem odstotku. Število prebivalcev raste (leta 2009 kar za 15%) predvsem zaradi priseljevanja tujcev.
- Najpogostejša moška imena v regiji so Marko, Ivan in Andrej, med ženskami je največ Marij, An in Nataš. Najpogostejši priimek v obalno-kraški regiji je Kocjančič.
- Letošnjega januarja je povprečna mesečna neto plača v regiji znašala 959 evrov, bila je 12 evrov pod slovenskim povprečjem.
- Največ bruto dodane vrednosti v regiji prispevajo pristaniška dejavnost, gostinstvo in obmorski ter zdraviliški turizem. Leta 2009 je v obalno-kraški regiji prenočila četrtnina vseh turistov v Sloveniji.

*Podatki so povzeti po Statističnem uradu RS

Sončni dnevi in pustovanje na Dolenjskem



Za pusta ne sme manjkati krofov ...

Končno smo dočakali dan odhoda na oddih v Dolenjske Toplice. Ko smo v mrzlem in vetrovnem dopoldnevu čakali na avtobus, ki je pripeljal še članice Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice, smo se spraševali, če nas bo ves teden zeblo. Toda ne. Kmalu se je zjasnilo, veter je ponehal in sonce nas je grelo vseh pet dni. Tako je še obogatilo naše dobro počutje in razvajanje, ki sta nam ga pripravili obe društvi in osebje v Dolenjskih Toplicah.

Ob prihodu so nas seveda pričakali z dolenjskim vinom, nam razkazali hotel in kraj ter nam predstavili aktivnosti za prihodnje dneve. Res je bilo za vsakega kaj: poleg dobre nastanitve in hrane so nam nudili razgibavanje na urah telovadbe, plavanje v bazenu, za izboljšanje kondicije smo lahko hodili s palicami ali brez njih, energijo smo si nabirali v savnah in ob masaži, v sobi za bioenergetsko sprostitev pa umirili svoje telo. Privoščile smo si tudi nočno kopanje ob svečkah. Veliko smo se v teh dneh tudi naučili: o prehrani pri osteoporozni, o čebelah in medu, spoznavali smo plesne korake. Ker pa smo dopustovali ravno med najbolj norčavim delom leta – pustom – smo se dali poučiti tudi o tem, kako speči slastne krofe.

Naši gostitelji niso pozabili na dan žena – razveselili so nas z darilcem. Vsak večer smo se zavrteli ob glasbi, klovn, cigani in kraljica so popestrili pustni terek, le krofov je zmanjkalo. Na sončni terasi ob kavici in klepetu pa smo dobili tudi veliko vitamina D.



... in klovnov. Ga prepoznate?

Na izletu smo spoznavali Belo krajino. Odpravili smo se k izviri Krupe, ogledali smo si značilno staro belokranjsko hišo in njihove vezenine na lanenem blagu. Sprejeli so nas prijazni domačini in nas pogostili z dobro domačo hrano, vse skupaj pa začinili z glasbo in s smehom.

Hitro je minilo teh pet dni. Spočiti, sproščeni in dobre volje smo se vračali na Gorenjsko. Hvala Mileni in Nuši, ki sta se res ves čas trudili za naše dobro počutje in se trudili z uresničevanjem želja vseh vrst.

Anica Štefan,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Članstvo zagorskega društva se povečuje

Čeprav smo manjše in mlajše društvo, imamo živahno društveno življenje. Vsak četrtek se zberemo v telovadnici OŠ Slavka Gruma, kjer telovadimo pod vodstvom fizioterapevte. Ob ponedeljkih imamo rezervirani dve uri kopanja v termalnem bazenu v Izlakah.

V decembru smo organizirale prednovoletno srečanje, ki se ga je udeležilo veliko število naših članic. Plesa in dobre volje ni manjkalo. V februarju smo odšle na kopalni izlet v Terme Banovci, kjer smo uživale v topli termalni vodi, ob dobri hrani in v veselem druženju. Na vsakem izletu si rade kaj novega ogledamo, pa smo obiskale čebelarški muzej v bližini Banovcev. Gre za enega najstarejših čebelnjakov v Sloveniji, ki je tudi zanimiv zaradi okrogle oblike. Poslušale smo kratko predavanje



Foto Arhiv Čebelarškega muzeja



Foto Arhiv Čebelarškega muzeja

o zdravilni moči medu in njegovi uporabi. Privoščile smo si tudi pokušino prleških vin in tako prijetno zaokrožile dan.

Spomladi načrtujemo dve predavanji na temo zdravega življenja, že sedaj pa se veselimo splavarjenja na Koroškem, ki bo v mesecu maju. Večkrat se peš podamo v bližnjo okolico Zagorja. Idej in dobre volje nam ne manjka. Članstvo se povečuje, torej smo na pravi poti.

Cveta Garantini,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Pretrgane verige

Če hočem zadihati svobodno in najti psihično ravnovesje,
moram pretrgati verige, tiste nevidne, podzavestne.
Človek sem svobodnih misli in dejanj, četudi za koga niso pravilne,
vendar moje so in od srca izvirne.
Potrebujem svoj čas, da najdem svoj jaz,
potrebujem svoj mir, ko v sebi začutim nemir.
Ne zmorem popravljati vsako besedo, vsako misel in dejanje,
ki so nasprotni tvojemu prepričanju, saj sama odgovarjam zanje.
Za vse dobro, kar si storil zame, občutim globoko spoštovanje.
Vem, da tudi ti trpiš. Ker svojih želja ne izživiš,
se trudiš prilagoditi, vendar ne ti ne jaz ne moreva preko svoje »biti«.
In prišlo je spoznanje, da sva izživela svoje sanje.
Lepih spominov nama nihče ne vzame, večkrat se bova spomnila nanje.
Zato še enkrat hvala. Upam, da prijatelja bova ostala,
vendar vsak po svoje bova spet življenju smisel dala.

Alenka Trampuš,

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Spomin, spomini ...

S pozabljivostjo se srečujemo vsi in vsak dan. Ne spomnimo se telefonske številke ali imena znanca, pozabimo na sestanek ali čez dan opraviti, kar smo si zadali med zajtrkom. Take težave se pojavijo, kadar smo zamišljeni, utrujeni, preobremenjeni z družinskimi problemi in delom doma ali v službi. Ampak to še ni demenca.



Na tečaju angleščine...



... in računalništva.

Oktobra 2010 se je naše Društvo „STOJ POKONČNO“ Za življenje z osteoporozo Maribor prvič predstavilo širši slovenski javnosti v Sončnici, glasilu Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Društvo je bilo ustanovljeno 20. oktobra 2009. Najprej nas je bilo enajst zagnanih in delovnih, z raznolikimi in dolgoletnimi izkušnjami na različnih področjih, od zdravstva do izobraževanja, prostovoljstva ... Imele smo obilico idej in dobre volje, pripravljene smo bile narediti kaj več zase in za druge. Vse tedaj porojene ideje uresničujemo. Organiziramo predavanja za članstvo in širšo javnost, udeležujemo se terapevtske vadbe pod vodstvom fizioterapevtov, organiziramo kopalne izlete, šolo za življenje z osteoporozo v Strunjanu, tečaje nordijske hoje, udeležujemo se vadbe taj čí čigong, vsak ponedeljek se pohodniki odpravijo na krajše ali daljše pohode po Mariboru ali njegovi bližnji okolici – Pohorje, Piramida, Urban in še kam – najdete pa nas tudi na jogi smeha.

Danes nas je preko 220. Naše aktivnosti se širijo. Pomislili smo: kaj pa naš spomin? Tudi njega moramo ohranяти. Še kako nam je potreben, da lahko brezskrbno, varno, zadovoljno in srečno živimo v krogu svojih najdražjih ali pa tudi sami s seboj.

Ravno s tem namenom smo našim članom omogočili, da obiskujejo 60-urni tečaj računalniškega in digitalnega opismenjevanja pri Andragoškem zavodu Ljudska univerza Maribor. Udeležujejo se ga tisti naši člani, ki že delno obvladajo delo z računalnikom, pa tudi tisti, ki se z njim srečujejo prvič. Nihče od udeležencev še ni obupal, trudijo se, si med seboj pomagajo, predavatelj se prilagaja zmognostim udeležencev in vsi so res zadovoljni.

Naša članica Danica Jordan nas kot prostovoljka uči angleščine. Tu smo mlajši in starejši, ki smo se tega jezika pred leti sicer učili, a ga pozabili, ker ga nismo uporabljali, pa tudi tisti, ki so se v šolah učili drugih jezikov in angleščino spoznavajo prvič. V začetku je bilo težko, naša izgovorjava besed takšna, kot da si bomo polomili jezik, ali pa je zvenelo tako, da smo se od srca nasmejali. Trudimo se, iz tedna v teden je naše znanje boljše. No, na zadnjem srečanju je Danica že dejala: »Pa ste vidno napredovali«. Od zadovoljstva so nam zažarele oči.

Naj vam bo naše delo za vzgled, naj tudi vam od zadovoljstva žarijo oči.

Angelca Križančič,

Društvo »STOJ POKONČNO« Za življenje z osteoporozo Maribor

Včeraj, danes in jutri



Zbor članov

122 članic in članov Prekmurskega osteološkega društva se nas je zbralo 4. marca 2011 v hotelu Zvezda v Murski Soboti na zboru članstva. Pregledali in ocenili smo delo in finančno poslovanje v preteklem letu ter si zastavili program in finančni načrt za leto 2011. Volitve novega vodstva niso prinesle sprememb, za dobrobit društva se bo naslednja štiri leta trudila ista ekipa z Marijo Horvat na čelu.

Predsednica je z zadovoljstvom posredovala poročilo o delu v letu 2010, saj je imela dosti povedati. In kaj vse smo počeli? Organizirali smo številna predavanja z namenom seznanjati se z boleznijo in njenim preprečevanjem, imeli pa smo tudi tematska predavanja o drugih zdravstvenih problemih naše populacije. Tako smo se poučili o funkcionalnih motnjah prebavil, kako premagati stres in o zdravih rastlinah. Na kar šestih delavnicah smo se seznanjali o zdravi prehrani. Poleg tega smo bili skozi vso leto telesno aktivni. Organizirano smo telovadili enkrat tedensko v treh skupinah, zane-marili nismo niti nordijske hoje, kolesarjenja, plavanja in plesnih vaj. Udeležili smo se pohoda ob svetovnem dnevu zdravja, svetovni dan gibanja pa smo obeležili z izletom na Ptuj. Najbolj odmevna je bila naša interna proslava ob svetovnem dnevu osteoporoze, ki se je udeležilo 154 članic in članov društva. Na njej smo podelili nagrade in priznanja vsem sodelujočim v naši akciji »Moj cvetoči vrt«. Kuhar Jaka nam je demonstriral pripravo zdrave prehrane, prisluhnili pa smo tudi besedam diplomirane fizioterapevtke, ki nas je teoretično in praktično poučila o nordijski hoji. Ker je bilo slabo vreme, smo se razgibale kar v dvorani. Seveda se je proslava končala s pogostitvijo in prijetnim družabnim srečanjem. Družabnih srečanj pa je bilo v lanskem letu veliko, tako na izletih kot na pikniku.

Da smo vse te aktivnosti lahko opravili, so nam bila potrebna določena finančna sredstva. Ker pa lani od Zveze iz naslova dotacij FIHO nismo dobili dotacije razen sredstev za pokritje stroškov enega

predavanja in minimalno pokritje stroškov prevoza z avtobusom na proslavo ob svetovnem dnevu osteoporoze v Novi Gorici, je bilo v razpravi predlagano, naj bi zveza več sredstev namenila društvom, saj se v njih izvajajo osnovne aktivnosti, zveza pa je le naš koordinatorka. Kljub vsemu smo leto zaključile pozitivno, seveda s pripombo, da bo tudi v letošnjem letu potrebno skrbno gospodariti. Ker je dose-danji izvršilni odbor v času kandidacijskega postopka dobil popolno podporo, je bil ponovno izvoljen za dobo štirih let razen ene članice, ki iz osebnih razlogov ni več sprejela kandidature.

Na zboru članov smo razpravljali tudi o programu dela v letošnjem letu. Nadaljevali bomo z dobro vpeljanimi vsebinami. Novost pa je, da bomo poskusno organizirali predavanje za učence višjih razredov osnovnih šol, učitelje in njihove starše z naslovom Kako v mladosti skrbimo za svoje kosti, da se izognemo zlomom v starosti. Predavala bo dr. Maja Kozlevčar Živec.

V marcu smo pričele z delavnico zdrave prehrane in zdravega življenja, ki jo bomo povezale z organizirano telesno vadbo pod vodstvom diplomirane fizioterapevtke. Program nam je predstavila medicinska sestra iz Zdravstvenega doma v Murski Soboti.

Da pomurska društva med seboj dobro sodelujemo, se je pokazalo na predavanju 11. marca 2011, ko smo v Murski Soboti organizirali predavanje prof. dr. Miša Šaboviča iz Ljubljane z naslovom Kronična bolezen ven. Udeležilo se ga je 66 naših članic in članov in 39 iz



Utrinek z društvene proslave ob svetovnem dnevu osteoporoze 2010

Društva za osteoporozo Pomurja Radenci. Predavanje sta finančno podprla Servier Pharma d.o.o. in naša Zveza. Po predavanju smo pogostili vse prisotne, muzikant Pištek pa je poskrbel za dobro voljo in plesno rekreacijo.

Fanika Cvjetkovič,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Članice Goriškega osteološkega društva smo praznovale dan žena

Sobota pred dnevom žena je za članice Goriškega osteološkega društva že vrsto let poseben dan. Zberemo se v dvorani Dijaškega doma v Novi Gorici, ki je naš prijazen gostitelj, se družimo in poveselimo. Tudi tokrat je bilo tako.

Letos se je koledar malce pošalil z nami, saj je združil dan žena in pustni torek. No, na pustno soboto med nami ni bilo mask, bila so samo odprta srca in otroško razveseljene duše. Na mizah, ki so jih prizadevne članice okrasile s prvimi pomladnimi rožami, je žarelo – rumeno in rdeče. Cvetoče trobentice so razkošno razdajale svojo lepoto.

Pozornost smo namenile spomину na pogumne ženske, ki so v preteklosti bojevale težak boj za pravice žensk in enako-



Prijetno druženje ob dnevu žena Foto Ema Rancič



Na zboru članov o preteklosti in pogledu v prihodnost Foto Norma Bizjak

pravnost z moškimi.

Največje veselje pa nam je pripravila prijazna gospa iz Izole, Marjetka Popovski, samostojna umetnica, ki poleg različnega ustvarjanja na področju glasbe neguje tudi domačo pesem. Zapela nam je vrsto prelepih pesmi, tistih iz naše mladosti, ki najdejo pot v najgloblji kotiček duše in prav na dno srca. Tudi kakšna solzica se je utrnila, saj so mladostni spomini kar vreli na plan. Z njo je pela vsa dvorana.

Na srečanju smo s pesmijo izrekli tudi iskreno voščilo naši Magdi Rajer, ustanovni članici in prvi predsednici društva, ki je pred nedavnim praznovala 90. rojstni dan.

Ana Ašanin,

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Z zgibanko proti pozabljivosti

V februarju smo imeli zbor članov društva. Prišlo nas je veliko, saj smo obravnavali poslovno poročilo za leto 2010 in program dela za leto 2011. V društvu nas je trenutno 417 članic in članov, smo različne starosti in z različno zdravstveno indikacijo. Pa tudi različnih želja. Vsemu temu smo prilagodili program. Vsak se lahko udeleži ene ali vseh aktivnosti v društvu. Projekta »ohranjanje zdravja« in »preprečevanje socialne izključenosti« sta po vsebini zelo bogata, dejavnosti pa primerne za vse.

Program za leto 2011 smo letos prvič posredovali članicam in članom v obliki zgibanke. Vsebino smo prikazali po mesecih z datumom načrtovanega dogajanja. Barvni meseci, datumi in vsebina pripomorejo k prikazu vseh dejavnosti in glede na našo starost in pozabljivost tudi na sprotno obveščanje.

Seveda si želimo, da bi članice in člani izrabili čim več ponujenih možnosti iz programa dela društva v tem letu.

Anita Ana Mokorel,

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Društvo osteoporozе Trbovlje se predstavi

Leta 1997 se je sestala skupina žensk, ki jih je vodil cilj: pomagati tistim, ki jim je osteoporozа že zagrenila življenje, in ozavestiti tiste, ki nič ne vedo o tej tihi bolezni. Začele so skromno, imele pa so veliko idej in obilo zagnanosti. Niso se ustrašile dela, naporov in časa, potrebnega za uresničitev zamisli. Tako je bila leta 1998 ustanovljena sekcija osteoporozе v okviru Društva invalidov Trbovlje, ki je imela svoj neodvisen program. Postale so bolj prepoznavne, članstvo pa je naraščalo.

Kmalu so ugotovile, da nimajo skupne poti z Društvom invalidov, zato so se odločile za samostojno pot in leta 2000 ustanovile Društvo osteoporozе Trbovlje. Prehod iz sekcije v društvo je zahteval še nekaj več zagnanosti in trdega dela. Še istega leta je društvo postalo član novo ustanovljene Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije s ciljem delovati v korist vseh, ki jih ogroža ta bolezen.

Društvo osteoporozе Trbovlje je s svojim delovanjem v preteklih dvanajstih letih doseglo zavidljivo raven. Ves čas jih je vodil cilj, pomagati članicam in članom ter širši javnosti s strokovnimi nasveti, z organizacijo predavanj in šol osteoporozе, ki so jih izvajali v nekaterih slovenskih zdraviliščih. Razne druge aktivnosti, kot so npr. meritve mineralne kostne gostote, terapevtska gimnastika in hidrogimnastika, so še dodatno pritegnile zanimanje za društvo. Veliko pa so pomenila tudi razna druženja na izletih in pohodih, kjer so si lahko člani in članice izmenjali svoje izkušnje in se pogovorili o bolezenskih problemih.

Danes ima društvo 340 članov in članic. Ne primanjkuje jim idej, dobre volje in zagnanosti. Leta 2009 je bila v Trbovljah v prostorih Delavskega doma organizirana prireditel ob svetovnem dnevu osteoporozе, ki jo je društvo pripravilo skupaj z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Nanjo je prišlo skoraj 500 članov oziroma članic posameznih društev iz vseh krajev Slovenije. Ob tej priložnosti je Društvo osteoporozе Trbovlje praznovalo tudi 12. leto delovanja oziroma 10. leto samostojnega delovanja.

V letu 2010 je društvo zbiralo tudi podpise peticije o zahtevi po brezplačnem merjenju kostne gostote za rizične skupine prebivalstva, s čimer želijo društva in Zveza opozoriti na nujnost tega merjenja. Pri tem je bilo zelo uspešno, saj je pridobilo tudi veliko podpisov prebivalcev Zasavja, ki niso



Trbovlje Foto Matjaž Vidmar

člani društva. Članice in člani društva pa so pomagali tudi pri ustanovitvi Društva za preprečevanje osteoporozе Zagorje ob Savi in Društva za preprečevanje osteoporozе Hrastnik

V okviru akcije projekta MREST je društvo dobilo zlato priznanje za »naj nevladno organizacijo 2009« in »naj prostovoljko leta«, kar dokazuje, da so dejavnosti društva znane vsem prebivalcem Zasavja. Turistično društvo Trbovlje pa je društvu prav tako leta 2009 podelilo zlato vrtnico 2009 za promocijo občine Trbovlje.

Posebna zahvala gre članicam in članom. Brez njihovega sodelovanja v različnih programih in brez njihovega zadovoljstva društvo ne bi moglo delovati, rasti in dosegati zastavljenih ciljev.

Slavi Gala,
Društvo osteoporozе Trbovlje

*Dodajmo življenje letom
in ne leta življenju.
Čas nima moči,
da bi me postaral.*

(Slišano na predavanju o demenci)



Čas nima moči, da bi me postaral. Foto Stanka Pucko



Vesele „osteoporoznice“ v bazenu Term Čatež. Foto Stanka Pucko

Članice društva za preprečevanje osteoporoze Posavje smo se že dodobra vpeljale v razgibavanje v Termah Čatež. Sklepi sicer tu in tam (še) zaškripljejo, a nam ni kaj dosti mar za to. Ponedeljkovi večeri so naši. Najprej razgibavanje na suhem ob prijetnem vodenju fizioterapevtke gospe Marjane Černoš, potem pa proste vaje in plavanje v bazenu. Zahvaljujemo se predsednici Mileni Jesenko in Khalidu Nasifu, direktorju Zdravstva v Čateških toplicah, da so nam ob drugih društvenih dejavnostih omogočene ure terapevtske vadbe. Zanje je veliko zanimanje, saj nas je že za devet skupin, vsaka pa vključuje do štiriindvajset članic.

Stanka Pucko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Strunjanska kronika

*Smo ženskice prav veselo
odpravile se v Strunjan,
na morje po sonce in zdravje
nas vabil jesenski je dan.*

*Peljale smo dušo na pašo,
ni krize, ni mar nam denar,
odklopile križe, težave,
še starost postranska je stvar.*

*Smo dneve aktivno živele,
nabirale zdravje in moč,
Barbara, Tanja in Janez pa
bili so strokovna pomoč.*

*Da preveč za druge skrbimo,
nam Janez povedati zna,
da zase premalo storimo,
velika napaka je ta.*

*Gimnastika, hoja, zabava
so dobri za dušo, telo,
le vase in nase in zase -
to prva zapoved naj bo.*

*Na ladjo so nas povabili,
da videle obmorski bi svet,
a s soncem se niso zmenili,
megla bila je spet in že spet...*

*So spekli prekrasne nam ribe
in torto društvu na čast,
malvazija zraven brez hibe
pomagala kot božja je mast.*

*Smo pesem veselo zapele,
priklicale sonce v srce,
živeti lepo je in vredno,
to treba pač vedeti je.*

Marija Jordan,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Petsto bolnikov z optimizmom

Prazniki so mimo (nekdo bi rekel: hvalabogu), a me, bolnice z osteoporozo, ne.

Prednovoletno srečanje Društva bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije je bilo preveč lepo in želimo, da se čim prej spet dobimo v Simonovem zalivu. Bilo nam je tako lepo, da se nam preprosto ni dalo domov, čeprav smo se zbrale že ob pol petih popoldan.

Naj povem zakaj?

Sprejel nas je godec Marko in nam že v avli pričaral novoletno vzdušje. Nato je sledil program, ki ga je zelo strokovno povezovala Darinka Koce. V imenu društva nas je toplo pozdravila in nam voščila predsednica društva Vojka Močnik. Iz Ljubljane se je v Izolo pripeljala Duša Zore Hlade, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Besede, ki nam jih je izrekla, so bile občutene in so nam prišle do srca, čutile smo, da nismo osamljene, da nas je veliko in

da se za nas požrtvovalno borijo strokovnjakinje in množica žensk, ki so nam voljne pomagati.

Ob izbrani hrani smo v prijetni družbi praznično razpoložene sledile nastopu naših telovadk iz Izole pod vodstvom vaditeljice Ksenije Cergol. Nastopili so Kantadori iz Gradina, ki so nas osvojili s svojimi narečnimi pesmimi, pa še skupina telovadk iz Kopra, ki jih vodi Suzana Kohek. Bile smo navdušene nad tem, kaj vse se da narediti z redno in dolgoletno vajo. Marko je dogajanje spremljal z glasbo, skeči in igrami. Proti koncu je s solo petjem nastopila Jolanda Primožič iz Kopra in nas s Prodajalko vijolic povsem raznežila.

»Dekleta« so plesala, se zabavala, smejala in v prijetnem vzdušju pozabila na svojo težko bolezen. Izola je bila, kot je že v navadi, prekrasen kraj za prednovoletno zabavo našega društva.

Dora Beržan,
DBO obalno kraške regije

Občni zbor v Prlekiji

Kako hitro teče čas! Spet je leto naokoli in na občnem zboru je treba položiti račune o opravljenem delu in se dogovoriti za nove akcije. Tako smo se 2. marca zbrali člani in članice Društva za osteoporozo Ljutomer v restavraciji hotela, na stalni lokaciji naših množičnih srečanj.

Naše društvo šteje 365 članov in članic, na občnem zboru se nas je zbralo 162. Posebno počaščeni smo bili, da je letos med nas prišla predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, gospa Duša Hlade Zore. Uradni del zбора je potekal po ustaljenem redu. Predsednici Vlasti Markovič in celotnemu vodstvu društva zaupamo, saj skrbijo za pestro in zanimivo dejavnost, ki nas pritegne. Vedno se nekaj dogaja, nekaj kar nas vabi in sili k dejavnosti in kar pripomore k zdravju in boljšemu počutju ter krepi samozaupanje. Za vse smo hvaležni in verjamemo, da bo tudi to leto dobro.

Po uradnem delu je najprej sledilo slastno kosilo, potem pa sproščeno in živahno druženje, ki nam je že v navadi. Muzikant Branko nas je kot vedno s svojim glasbenim

programom dvignil na noge in ker je bil ravno pustni čas, nam je skupina članic pripravila žabjo svatbo. Bilo je enkratno! Paša za oči in ušesa, pa še od srca smo se nasmejali in se tudi posladkali z žabjo torto. Zabava je trajala še dolgo, kot se za svatbo spodobi, in v splošnem rajanju so se pošteno razgibale vse naše mišice. Tudi naša skupna predsednica Duša je sodelovala v prleškem veseljačenju. Bili smo navdušeni in zares se ji zahvaljujemo, da je prišla v Prlekijo.

Bil je dan, ki je zapustil prijeten vtis. Ta bo trajal do naslednjega srečanja in še dlje. Štiriindvajsetega marca smo se nato srečale ob dnevu vseh žensk – mater, babic, deklet, tet in predvsem naših članic. Vmes pa redna telovadba in sprehodi, izobraževanje na predavanjih, plesni tečaj, kolesarjenje, klepet ob kavici, merjenje kostne mase, pa dan zdravja, pa izleti... In leto bo kmalu spet naokoli.

Albina Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Vabilo na vroče latino ritme

Kakšno povezavo imajo telovadke Društva za osteoporozo Dolenjske, ki jih vodi gospa Vida Mamilovič, z gornjim vabilom, se boste vprašali. Brez panike. Ne bomo se »polomile« z vročimi ritmi. Le telovadimo v dvorani, v kateri je velik napis z omenjenim vabilom.

Moramo se pohvaliti, da smo kar pridne in vztrajne. Dvakrat na teden smo ob osmih zjutraj že na svojih mestih. Največkrat nas je okrog trideset in dvorana je polna. Naša voditeljica Vida je zelo natančna in poskrbi, da se v eni uri sistematično razgibamo od glave do prstov na nogah. Ničesar ne pozabi. Zna pa nas tudi presenetiti in za praznike »pocrkljati«. Tako je bilo tudi v prazničnem decembru. Pred božičem smo telovadile malo drugače - v krogu in ob glasbi s kasete po taktu pokojnega športnega novinarja Staneta Ureka. Ko smo telovadile na trebuhu, ni bilo dovoljeno odpreti oči. V tistih nekaj trenutkih je bila sredi dvorane pripravljena »mizica pogrni se«, kar v prevodu pomeni nekaj pladnjev čudovitega peciva, vroč čaj in kava. Na sredi teh dobrot je zažarela svečka, Vida z božično kapo na glavi jo je prižgala, zaželela vsem vesel božič in nas povabila na dobrote, ki sta jih z Jožico pripravili v popolni tajnosti. Presenečenje je bilo popolno. Dobro smo se okrepčale, objele in zapele. Besede hvaležnosti so bile iskrene in od srca.

Tišina

Slišiš.
Tihi zven
pomladnega jutra,
pesem
upognjenega drevja,
vzkipelost barv
žametnega cvetja.

Slišiš.
Tišino vstalega jutra,
tišino življenja,
tišino hrepenenja,
željenja,
tišino rojenja.

Pojdi v tišino.

Pojdi
v tišino srca,
v tišino misli,
v tišino besede.

Zajemi
tišino miru.
Zajemi
globino miru,
prisluhni -
dojemi.

Tišino.

Tišino miru.

Jelka Kolar,
Društvo za preprečevanje
osteoporoze Posavje



V nekaj trenutkih je bila med telovadkami pripravljena »mizica pogrni se«.



„Uživamo v drobnih radostih, solidarne smo v žalosti in v veselju.“

V nekaj letih druženja pri telovadbi smo stkale pristna prijateljstva. Rade se družimo, pokramljamo in nasmejimo. Vsak mesec gremo po telovadbi na kak pohod. Uživamo v drobnih radostih, solidarne smo v žalosti in v veselju. Rade imamo Vido, ki ima do vseh topel, čuteč in prijazen odnos. Rade imamo telovadbo.

Vse te vrednote želimo ohranjati tudi v prihodnjem letu, saj nas notranje bogatijo, ohranjajo vedre in zdrave. Tako lepe odnose želimo telovadkam v vseh osteoporotičnih društvih po Sloveniji.

Cecilija Smolič,
Društvo za osteoporozo Dolenjske



Vir Wikimedia Commons

Ormož, sonce Prlekije

Izleti niso le potovanje in spoznavanje različnih krajev, so tudi drobna zadovoljstva in preproste radosti našega vsakdanjega življenja. Članice Društva osteoporozne Trbovlje se na vsakem od naših izletov počutimo prijetno, saj se sproščeno pogovarjamo in uživamo ob ogledu naravnih in kulturnih zanimivosti. Pomemben pa je tudi cilj potovanja. Tokrat je bil Ormož, sonce Prlekije, kjer je pokrajina med Muro in Dravo popolnoma drugačna od naše, zasavske. Ja, lepo je tam!

Na poti do Ormoža je na prostranih poljih v rahlem vetru valovilo žitno klasje in ustvarjalo čudovito podobo, ki so jo še lepšali cvetovi makov. Polja oljne repice so nas pozdravljala rumeno, še posebno lepa pa so bila tista z deteljo, saj so njeni cvetovi ustvarjali temno rdečo preprogo. Ormož nas je pozdravil obsijan s soncem. Pogled na dimnik s štokljo v gnezdu nam je povedal, da smo se pripeljale v pravi kraj. Ali veste, da štoklje oznanjajo srečo kraja, kjer gnezdi? Še posebej velja to za hišo, na kateri si spletejo gnezdo.

Sicer pa ima Ormož s svojo okolico najlepše vinograde, vijugaste terasaste gorice, pojoče klopotce, neokrnjeno naravo, dobre jedi, odlična vina, bučno olje ... Ima tudi bogato kulturno

in etnološko dediščino, in kar je najvažnejše, nepozabne ljudi, ki še ohranjajo stare običaje.

Del tega smo si pod vodstvom Katje na daljšem sprehodu ogledale tudi me.

Prijetno utrujene in polne različnih vtisov smo se vrnile v hotel. Teknilo nam je kosilo, sestavljeno iz okusnih prleških jedi. Popestril ga je harmonikar z glasbo, ki jo je izvajal na frajtonarici.

Izlet smo zaključile z ogledom arheološke razstave v muzeju. Tam so bile med drugimi stvarmi zelo lepo oblikovane posode v različnih barvnih kombinacijah. Naši predniki so bili res pravi umetniki!

Obogatene z novimi spoznanji smo se vrnile v Trbovlje, naš domači kraj. Tudi pri nas imamo precej zanimivosti, ki so vredne ogleda. Pa tudi prijazni znamo biti. Pridite in se prepričajte!

Kristina Hribar,
Društvo osteoporozne Trbovlje

Izlet v Banjo Vručico



Članice in člani pred hotelom Foto Miro Ražman

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice se je po letnem programu aktivnosti odpravilo na »zdravilni« izlet v Bosno, v toplice Banja Vručica. Nastanili smo se v hotelu s štirimi zvezdicami, kjer smo imeli poleg polpenziona zagotovljen tudi zdravstveni pregled z laboratorijskimi preiskavami in EKG-jem. Te toplice so v prvi vrsti namenjene bolnikom s srčno-žilnimi težavami.

Da pa ne bi bilo štiridnevno bivanje v Bosni preveč dolgočasno, smo poskrbeli še za dva izleta, in sicer v pravoslavni samostan Liplje, naslednji dan pa smo si na Ilidži ogledali tudi park ob izviri reke Bosne ter Sarajevo z brezčasno Baščaršijo. Samostan Liplje je postavljen v zelo lepo pokrajino v bližini »naših« toplic. Menihi so nas lepo sprejeli, nas seznanili z njegovo zgodovino ter nam gostoljubno postregli »rakijo« in kavo.

Ilidža je predmestje Sarajeva, kjer je znano Vrelo Bosne, tj. izvir reke Bosne, vso okolico obdaja lepo obnovljen rekreacijski park. Sama Baščaršija pa je tako ali tako ena največjih zgodovinskih zanimivosti Sarajeva, ki privablja množice turistov s številnimi delavnicami, trgovnicami in gostinskimi lokali. Tu smo poizkusili obvezne čevapčiče in pravi bosanski burek. Seveda smo si še malo ogledali mesto, njegovo bogato kulturno dediščino in se zamislili ob še vedno



Utrip na Baščaršiji Foto Miro Ražman

vidnih poškodbah in ranah zadnje vojne, o čemer najglasneje govorijo bele piramide na grobovih mnogih pokopališč.

Seveda smo imeli dovolj časa tudi za uživanje ob animaciji v zdravilni vodi in v ostali ponudbi toplic. Članice in člani smo bili zelo zadovoljni in upamo, da se bomo odpravili še na kak podoben večdnevni izlet.

Miro Ražman,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Razmišljanje ob materinskem dnevu

Nobena vrv ne more tako močno vleči ali tako trdno povezovati, kot povezuje tanka nitka, ki je stkana med materjo in otrokom. V tem pomladnem času, ko se narava prebuja in si želimo več prijaznih besed in ljubezni, se spomnimo svoje matere in ji poklonimo najlepši cvet, cvet ljubezni in spoštovanja. Včasih se sramujemo reči: rad/rada te imam. Kdaj smo te besede slišali od svojih najdražjih, kdaj smo jih sami izrekli? Verjemite, da bodo te čarobne besede polepšale praznik našim mamam.

Ko si mlad in poln delovnega elana, je tvoja glavna naloga, da je družina zadovoljna in materialno preskrbljena. Toda leta tečejo, otroci odrastejo, dočakaš zaslužen pokojnino, ti pa si še vedno tista žena in mama, ki z budnim očesom vodiš in spremljaš svojo družino, jo razvajaš z dobrotami in se veseliš vnukov, ki ti lepšajo življenje. Vendar te sreče nimajo vse ženske na svetu; nekatere so zatirane, brez sredstev za preživljanje in osamljene. Morda jim je usoda določila, da jesen življenja preživljajo same, a v upanju, da otroci niso pozabili nanje. Bo prispel odgovor na pismo ene od takih osamljenih mater?

Draga hčerka!

Nekoč, ko boš postala mati, nekoč, ko boš čutila tako, kot čutim jaz sedaj, boš spoznala, da nisi ravnala prav. Jokala boš, kot sedaj jokam jaz. Nikoli nisem verjela, da boš odšla v širni svet, ljuba hčerka moja. Moje srce drhti, ko gledam tvoje slike: ročice steguješ proti meni in se smehljaš. Ljubila sem vsak trenutek, ko si se v mojem objemu počutila varno. Hčerka moja, če bi z vsako minuto, ko mislim nate, pridobila le eno sekundo življenja, ne bi nikoli umrla. Noč in dan si z mano. Če ti je hudo in ti gre kaj narobe, vedi, da še živi tvoja mati, ki te ima neskončno rada in verjame vate. Ti si moje edino bogastvo, edina misel in upanje. Ko se zjutraj zbudim, najprej pomislim nate in potem čakam, čakam, da prideš, da te objamem, otrok moj, dete moje zlato, ti sad ljubezni moje. Te poljublja in pozdravlja tvoja mati.

Vlasta Markovič, Društvo za osteoporozo Ljutomer

Telefonski odzivnik dedka in babice

Dobro jutro ...

Trenutno se ne moreva javiti, zato vas prosiva, da po pisku pustite sporočilo.

Če ste eden od naših otrok, pritisnite 1,
če potrebujete varstvo, pritisnite 2,
če želite, da vam posodiva avto, pritisnite 3,
če želite, da vam opereva in zlikava, pritisnite 4,
če želite, da vnuki prespijo pri nama, pritisnite 5,
če želite, da greva po otroke v šolo, pritisnite 6,
če želite, da pripraviva kosilo in vam ga dostaviva, pritisnite 7,
če bi raje jedli pri nas, pritisnite 8,
če potrebujete denar, pritisnite 9,
če naju želite povabiti na večerjo in v gledališče – začnite govoriti, poslušava!

Novoletno praznovanje

*Ko sonce šlo je v zaton,
prišli smo v kulturni dom,
tu novoletna je zabava,
ki bolne in zdrave pozibava.*

*Začelo se z govorom je in kulturo,
kar trajalo je kakšno uro,
potem smo s hrano in pijačo se ogreli
in se ob živi glasbi zavrteli.*

*Plesalo mlado je in staro,
saj prišli smo na zabavo,
Halgato bend pa dobro ve,
kako razmigati kosti, hrbet in srce.*

*Večer prečudovit je bil,
vsak od nas se je veselil.
Ko bi le novo leto
bilo vsem tako lepo začeto!*

Milena Markuta,

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Ne le za zdravje. Skrbimo za



Prizadevamo si za dobrobit človeka. Zato ljudem po vsem svetu zagotavljamo inovativna zdravila, cepiva in veterinarske izdelke.

Znamo prisluhniti bolnikom, zdravnikom in ostalim partnerjem. Njihove potrebe nas vodijo pri iskanju in zagotavljanju rešitev, ki na področje varovanja zdravja prinašajo napredek.

Več o našem delu na www.msd.si.

