



SONČNICA

Glasilo Zveze društev

bolnikov z osteoporozo Slovenije

April 2010





Iz vsebine

Uvodnik

- Vsaka starost prinaša svoje plodove

Iz pisarne Zveze

- Ko dela ne zmanjka

Zdravje in medicina

- Z letom 2010 nov način obveščanja

Intervju

- Marjan Petrič, zastopnik pacientovih pravic

Zdravstvenovzgojni kotiček

- Glivična obolenja

Zdravo in okusno

- Regrat in ribji file

Strokovnjak svetuje

- Jaz pa mleka ne smem ...

Živeti z osteoporozo

- Marko Prošt

Priloga

- Osteoartroza

Iz naših društev

- Nagrada za dolgoletno uspešno delo
- Obisk v Novi Gorici
- Novo društvo v Hrastniku
- Tokrat tudi nekaj iz Dolenjske
- Alenčice kralja Matjaža
- Jesenske počitnice v Strunjanu
- Moj cvetoči vrt
- Svetovni dan osteoporoze v Trbovljah

Vesele urice

- Z volilne skupščine
- Zimsko druženje v Dolenjskih Toplicah

Za vse in za vsakogar

- Staranje

*Vsaka starost prinaša svoje
plodove, treba jih je znati pobrati.*

(Raymond Radiguet)



Uvodne misli tokratne Sončnice so zakrivile vrstice prijetno berljive pesniške trilogije Staranje, ki nam jo je poslala Olga Antič, dolgoletna članica ljutomerskega društva bolnikov z osteoporozo (najdete jo na strani 35). »Mar se jaz staram?« se sprašuje. »Svobodnost iščem v samoti. Pozabljam danes. V spomine iz otroštva se zatekam.«

Ne tako dolgo nazaj sem po telefonu klepetala z bratom Tomažem. »Meni se zdi, da se staram,« pravi. Od 25-letnika tega pač nisem pričakovala. »Halooooo, kaj pa je s tabo narobe?!« se začudim. »Ja,« reče, »veš, da sem spoznal, da rek, kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri, ni tako brezvezen. In to je očitni dokaz, da se staram.«

Ja, je že tako, da sta starost in staranje tako neizogibna, da imamo z njima vedno veliko opraviti, pa naj imamo za sabo četrt ali pa trideset stoletja. Starost je lahko priročen izgovor, ko na kaj pozabimo. Ponosni smo, ko nam jo v zrelejših letih uspe prikriti. In nesrečni, ko tistih osemnajst noče biti od nikoder. Mislim, da je imel francoski skladatelj Raymond Radiguet še kako prav, ko je dejal, da vsaka starost prinaša svoje plodove, le pobrati jih je potrebno znati. Ali pa znati, tako kot Olga Antič v svojih pesmih, na staranje in neprijetnosti, ki jih to prinaša s sabo, gledati s kančkom humorja. Sicer pa je med nami pomlad, zato naj misel na starost preženejo zvončki, pesem ptic in sončni žarki.

Meni gre trenutno ob nekajmesečni hčerki na otročje. Upam, da bo dolgo trajalo ☺.

Nataša Bucik Ozebek

Ko dela ne zmanjka

Seznajamo vas z nekaj pomembnimi dogodki, ki so se odvijali v času med oktobrsko in aprilsko Sončnico.

Svetovni dan osteoporoze smo obeležili 17. oktobra v Trbovljah. Vsi, ki ste bili prisotni, ste lahko spremljali bogat strokovni in kulturni program, pa še za zabavni del je bilo dobro poskrbljeno. Hvala organizatorju Društvu osteoporoze Trbovlje za prijeten dan.

V ponedeljek, 18. oktobra, je bila na Tromostovju v Ljubljani razstava fotografij prekrasnih vrtov naših članic, ki so sodelovale v **akciji Moj cvetoči vrt**. Odločitev komisije za najlepše vrtove je bila zelo težka. Prve tri nagrajenke so: Albina Senčar, Majda Vrbnjak in Slavica Prelog. Vse fotografije si lahko ogledate na spletni strani www.osteoporoza.si.

Konferenca zastopnikov društev bolnikov, ki delujejo v okviru projekta **Desetletje gibal**, je bila med 21. in 24. oktobrom v Washingtonu. Na zanimivem in koristnem srečanju je bilo predstavljenih kar precej novosti s področja zdravljenja in preprečevanja bolezni kosti in sklepov. V času konference smo se srečali tudi z ambasadorjem Slovenije v Združenih državah Amerike.

Knjižico **Resno in manj resno o osteoporozi** smo vam v decembru poslali po pošti. Upam, da vam je bila všeč in da so objavljene zgodbe priklicale kakšen nasmeh na vaše obraze.

V oktobru 2009 in januarju 2010 se je sestala tudi **skupina za pripravo programov in pridobivanje sredstev iz sklada Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO)**. Tudi dobro pripravljene predloge programov nam niso pomagali, da bi dobili več sredstev za naše delovanje. Na njihovo odločitev smo se pritožili in s pritožbo delno uspeli.

Upravni odbor ZDBO se je sestel 27. januarja v Ljubljani. Po pregledu zapisnika zadnje seje smo se članice posvetile obravnavanju tekoče problematike in načrtom za leto 2010. Predavanje o **Zakonu o pacientovih pravicah** smo poslušali 27. januarja. Predaval je zastopnik pacientovih pravic Robert Sotler.

Nadzorni odbor Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije se je sestel 5. marca in pregledal finančno poslovanje zveze. Ugotovil je, da je bilo poslovanje skladno z zakonom in pravilniki o finančnem poslovanju.

Na **zboru članov Zveze** 23. marca smo sprejeli poročilo o delu in finančnem poslovanju Zveze v lanskem letu, potrdili program dela za leto 2010, razpravljali, kako izboljšati sodelovanje med Zvezo in društvi, ter poslušali predstavitev izdelkov družbe Fidimed.

V marcu in aprilu smo pripravljali **Sončnico**, ki jo trenutno prebirate, Upam, da vam je všeč.

Na koncu bi se v imenu naših članov rada zahvalila še družbi INTERSPAR, ki nam je poklonila večje število izvodov dveh knjig: Osteoporoza in Vitki po 40. V obeh knjigah so zbrani dobri recepti za zdravo prehrano.



Zmagovalni vrt Slavice Prelog. [Foto: Manca Jevšček]

Zanimivo branje in nasvidenje z novimi novicami v oktobru, ko bo izšla naslednja številka naše Sončnice.

Naj bo med dnevi, ki prihajajo, mnogo sončnih, zdravih in zadovoljnih.

Novice je pripravila Duša Hlade Zore, predsednica ZDBO Slovenije



RESNO IN *manj resno* O OSTEOPOROZI



Močnejši smo, če delujemo skupaj!

Literarni natečaj Resno in manj resno o osteoporozi

Da so bolnice in bolniki kljub osteoporozi lahko aktivni, zadovoljni in polni energije ter optimizma je osrednje sporočilo literarnega natečaja, ki ga je Zveza društev bolnikov z osteoporozo v sodelovanju s farmacevtskima družbama Roche in GSK organizirala jeseni 2009. Na Zvezi so namreč prepričani, da je moč tudi na bolj sproščen in hkrati poučen način opozoriti na osteoporozo in osebno tveganje za to bolezen, saj se z njo v Sloveniji spopada že 140.000 ljudi.

Da se niso zmotili, je pokazalo veliko število prejetih prispevkov v obliki pesmi, zgodb in skečev, ki jih je podrobno pregledala komisija. Iz izbranih enajstih prispevkov je nastala knjižica z naslovom **Resno in manj resno o osteoporozi**, v kateri lahko najdete tudi strokovne in koristne nasvete za življenje z osteoporozo.

Simpatična knjižica ponuja veliko zanimivega in poučnega branja – morda se boste razveselili nasvetov, kako se izogniti padcem, izvedeli kaj novega o kalciju in vitaminu D, beljakovinah, zelenem čaju ter pravilni prehrani za močne kosti ali pa se prepoznali v kateri od zgodb. Odveč pa ne bodo niti opozorila, zakaj se moramo odreči razvadam, kot so (prekomerno) uživanje alkohola in kofeina, kajenje ter pitje gaziranih pijač. Pomembno poglavje ima v knjižici tudi zdravljenje osteoporoze. Osteoporoze sicer ni mogoče ozdraviti, s pravilnim in rednim jemanjem zdravil pa jo lahko močno ublažimo in preprečimo najhujše – osteoporozni zlom.

Skozi literarni prispevek **»Moški z osteoporozo, ki boli«** spoznamo, da je prepričanje o tem, da je osteoporoza bolezen

»Star sem 49 let, visok 183 cm, težak 73 kg, poročen, oče treh otrok in imam osteoporozo ...

... Morda se bom jutri zbudil v nov dan, ko bodo ugotovili, da je moja osteoporoza ozdravljiva bolezen. Večni optimist.«

»Moški z osteoporozo, ki boli« (Ivan Trogar)



žensk, samo še en mit več. Statistika namreč pravi, da po šestdesetem letu za to boleznijo zboli tudi vsak peti moški in da se trideset odstotkov zlomov kolka zaradi osteoporoze zgodi prav njim.

V knjižici, obogatena s pisanimi ilustracijami, se lahko poučite tudi o tem, kaj osteoporoza sploh je, kako jo odkriti in zdraviti, kako živeti z njo in na kakšen način si izračunati verjetnost za

»... In že je tu naša vaditeljica, ki je po poklicu fizioterapevtka in s svojim znanjem pomaga starejšim občanom v domu v Tržiču. Dobro pozna starejše ljudi, njihove sposobnosti in navade, zato jim zna tudi prisluhniti in prilagoditi svoje delo njihovim trenutnim potrebam. V tem, da pomaga drugim, uživa. Z vso svojo energijo pa pomaga tudi nam. Tistim mlajšim, a še posebno tudi nam, ki nismo več v »rosnih« letih, saj nam nekaterim manjka le še dvajset ali manj let do »drugega Abrahama«. Želimo pa se boriti proti osteoporozi. Dobro se zavedamo, da moramo nekaj storiti zase, poskrbeti za boljšo gibčnost in sploh za pozitivno energijo ...«

»Mami, kako si se ti spremenila ...« (Vida Varl)



Vam je zmanjkalo idej, kaj si pripraviti za kosilo, še vedno pa bi radi pojedli uravnotežen in zdrav obrok? Uporabite recept za osvežilno solato, več o zdravi prehrani pa si preberite v knjižici. Pa dober tek!



Osvežilna solata

Za 1 osebo potrebujete:

- malo pločevinko tunine v naravnem soku
- 50 g zelene solate
- 50 g rukole
- 5 češnjevih paradižnikov
- 5 majhnih kroglic mocarele
- 1 žlico sončničnega olja
- sol in kis v zmerni količini

zlom kosti. Zelo pomembno in koristno je, da bi posamezniki delovali preventivno in več skrbi za zdravje namenili že takrat, ko so kosti še zdrave, saj se prepogosto dogaja, da se ljudje s to tiho boleznijo soočijo šele ob zlomu kosti. Prav zato so različne dejavnosti Zveze, ki so tudi zelo dobro sprejete, usmerjene v ozaveščanje in izobraževanje prebivalstva o osteoporozi.

Kako pomembna je za dobro počutje telesna dejavnost, nam je zaupala avtorica prispevka **»Mami, kako si se ti spremenila«**. Seveda se morajo bolnice in bolniki z osteoporozo najprej posvetovati z zdravnikom, izbrati primerno telesno vadbo, pri intenzivnosti vaj pa nikoli pretiravati. S tem namenom so še kako dobrodošle organizirane telovadbe, prilagojene bolnikom z osteoporozo. Prispevek nas tudi poduča, da za kakovostno življenje zdravljenja niso dovolj. Z boleznijo se je treba soočiti, jo sprejeti, k učinkovitosti zdravljenja pa z rednim gibanjem lahko prispeva le vsak sam.

Za zaključek naj omenimo, da je pomembno tudi spoznanje, da človek v težkih trenutkih ne sme biti nikoli sam ali, kot pravi predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore: **»Močnejši smo, če delujemo skupaj!«**. Znotraj Zveze deluje že 17 območnih društev za osteoporozo, kjer si bolniki med sabo pomagajo, delijo izkušnje in tudi zabavajo (mrežo društev najdete na spletni strani www.osteoporoza.si).

Knjižica, ki je namenjena tako tistim, ki jih je osteoporozo že doletela, kot tudi tistim, ki se z njo srečujejo le ob pripovedovanju drugih, je brezplačna in jo lahko preberete na spletni strani www.osteoporoza.si ali jo naročite na telefonski številki 01/540 19 15 vsak četrtek med 10. in 12. uro.

**Kaj to z mano se godi?
Pri šestdesetih kolo več me ne drži,
v križu pa večkrat me skeli.**

**Hoja do sosedje čez cesto je križ,
v kolenih škriplje, v sklepih boli.**

**»Kavico popij, pa malo počij,
piškote prigrizni, pozabi skrbi.«**

**Vse lepo in dobro je bilo,
a čez uro pa vstati težko je šlo.**

**Komaj vzravkala sem svoj stas,
premagaj se, donel v meni je glas.**

**Nasvete te in one sem poslušala,
tablete, sadje in solato uživala.**

**Ob sončnih dnevih ob kolesu sem hodila,
kolo ob sebi kot konja vodila.**

**Vodo pila, klela, se potila,
kostem in mišicam še z daljšo potjo grozila.**

**Zdaj vem, da prišel bo dan,
ko s kolesom odpeljala se bom kilometer vstran.**

»Kaj to z mano se godi?« (Marta Režonja)

Avtorico prispevka, Marto Režonja, lahko vzamemo za zgled, kako živeti z osteoporozo in hkrati ostati iskrih, nagajivih misli.

Literarni natečaj in izdajo knjižice Resno in manj resno o osteoporozi sta v sodelovanju z Zvezo omogočili farmacevtski podjetji Roche in GlaxoSmithKline.

Podporni program *Danes je moj dan!* Z letom 2010 nov način obveščanja.

Gotovo ste opazili, da vas neprestano opominjamo, kako je za zdravljenje osteoporoze pomembno pravilno in redno jemanje zdravil. In še bomo o tem pisali! Neredno jemanje predpisane zdravila ali prekinitev zdravljenja namreč krepko povečujeta možnost osteoporoznega zloma. Zato je še kako pomembno, da si bolnice in bolniki z osteoporozo že vnaprej označite, kdaj morate vzeti zdravilo, da zdravilo jemljete vselej ob istem času, in vam ni nerodno poprositi družinske članice, da vam pri tem pomagajo.

Pomembno vlogo pri rednem jemanju zdravil ima tudi podporni program za bolnike *Danes je moj dan!*, ki ga že štiri leta vodi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Podporni program za bolnike in bolnice, ki enkrat mesečno

jemljejo zdravilo ibandronat (Bonviva®), namreč skrbi za redno mesečno obveščanje o tem, kdaj vzeti zdravilo. Člani in članice programa so vsak mesec, ko je bilo treba vzeti tableto, prejeli opomnik v obliki pisma, sms sporočila ali elektronske pošte.

Z letom 2010 je program *Danes je moj dan!* dobil novo obliko. Člani in članice programa, ki so do sedaj prejeli mesečni opomnik, bodo enkrat letno po pošti prejeli 12 različnih mesečnih nalepk. Simpatične nalepke bo na poljubnem koledarju mogoče nalepiti na izbran dan v mesecu, ko morajo bolniki in bolnice vzeti novo tableto. Tako jih bo nalepka vsak mesec v letu ob izbranem datumu še naprej opominjala, da ne smejo pozabiti vzeti zdravila, s pomočjo katerega se borijo proti osteoporozi.



Nova oblika obveščanja: 12 simpatičnih mesečnih nalepk.

Bolniki, ki prejemaajo ibandronat, se lahko v program *Danes je moj dan!* prijavijo tako, da svoje podatke sporočijo na Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, p. p. 3119, 1001 Ljubljana, s pripisom: za program *Danes je moj dan!*, ali pa se prijavijo na spletni strani www.osteoporoza.si/podporni_program. Vpis v program je brezplačen in za sodelujoče ne vsebuje nobenih obveznosti.

Program v skrbi za zdravje bolnikov z osteoporozo omogočata farmacevtski družbi Roche in GlaxoSmithKline.

MEDICINSKA OBUTEV

prava rešitev za vaša stopala

www.obutev-jazbec.si

Medicinska obutev je namenjena:

vsem, ki imajo kakršne koli težave s stopali in nogami (DIABETIČNA STOPALA, KURJA OČESA, OTIŠČANCI, TRDA IN POČENA KOŽA, ZATEKANJE STOPALA, IZBOČENE KOSTI, PREKOMERNO POTENJE STOPALA, PLOSKA NOGA, BOLEČI NOHTI, NEPRIJETEN VONJ STOPAL ...) vsem, ki težav s stopali in nogami ne želijo imeti!

STRETCH MATERIAL

ELASTIČEN IN PRILAGODLJIV (po končanem nošenju se povrne v prvotno obliko)

ZRAČEN in ANTIBAKTERIJSKI – preprečuje bakterijska in glivična obolenja

UDOBEN, saj preprečuje nastajanje deformacij in poškodb stopala

PRALEN (do 30 °C)

BREZ SESTAVNIH ŠIVOV V NOTRANJOSTI, ki bi tiščali ali ožulili stopalo

Stretch material ohranja toploto (temp. 37 °C)

PODPLAT IZ PU MASE

LAHEK (teža enega para 550 gramov)
UDOBEN
TRPEŽEN

DVOSLOJNI ANATOMSKI VLOŽEK

VEGETABILNO USNJE ZA PRIJETEN STIK NOGE Z OBUTVIJO

MEHAK PENASTI SLOJ ZA UDOBJE



ČEVLJARSTVO JAZBEC PAVEL d.o.o.

Predilniška cesta 16, 4290 Tržič, Slovenija
www.obutev-jazbec.si

Izdelke je možno kupiti na spletni strani ter na vseh boljše založenih prodajnih mestih po Sloveniji z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!

Za vse dodatne informacije, naročila ali brezplačen katalog pokličite na tel. 04 59 20 200 ali pišite na prodaja-jazbec@iol.net!

Zastopniki pacientovih pravic smo med ljudmi dobro sprejeti

Marjan Petrič, zastopnik pacientovih pravic



Marjan Petrič svetuje pacientom na območju Zavoda za zdravstveno varstvo Nova Gorica od Bovca do Ajdovščine. Foto: Nataša Bucik Ozebek

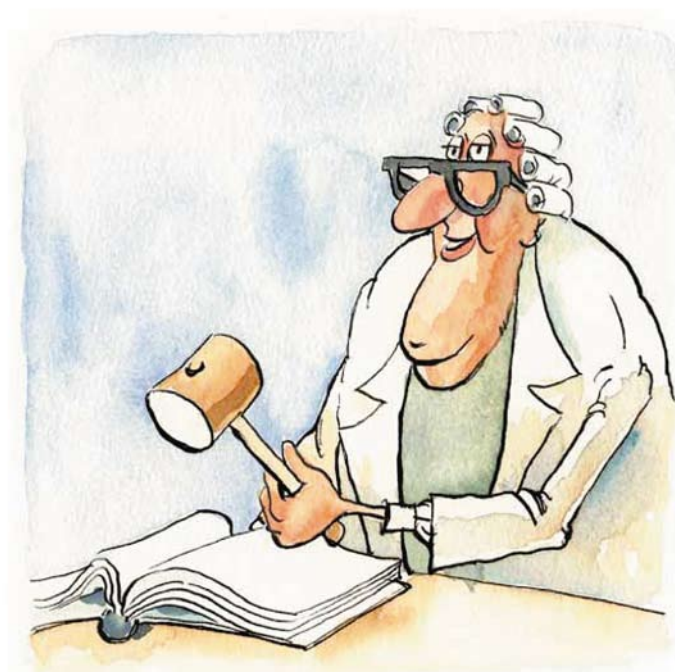
Upokojeni odvetnik Marjan Petrič ima med zastopniki pacientovih pravic enega najdaljših stažev. Paciente, ki menijo, da so jim bile kršene njihove pravice, sprejema v svoji pisarni na Zavodu za zdravstveno varstvo Nova Gorica ob torkih in sredah. Tisto dopoldne, ko smo ga obiskali, je že opravil pogovor z enim od zobozdravnikov, sprejel dve stranki, po telefonu urejal srečanje z oškodovano pacientko, pred vrati pa je bila zopet vrsta. Na teden v povprečju sprejme deset pacientov, za kar dvanajst ur dela na teden, kolikor jih predvideva zakon o pacientovih pravicah, še zdaleč ni dovolj. In ker so mu na ministrstvu priznali nekaj nadur in je zato njegova nagrada za opravljeno delo presegla minimalno plačo, je ostal brez pokojnine. Na okenski polici v pisarni ima izvod revije Sončnica - kot opomnik, da se mora z bolniki z osteoporozo srečati še enkrat.

Za vami je eno dobro leto dela. Kakšni so vtisi?

Iz letnega poročila, ki smo ga zastopniki pacientovih pravic dolžni poslati ministrstvu za zdravje in varuhinji človekovih pravic, je razvidno, da je med 13. marcem 2009 in 12. marcem 2010 moja pisarno obiskalo 542 pacientov. Če upoštevamo, da je delo zastopnika omejeno na dvanajst ur tedensko, je to zelo veliko število. Na različne naslove izvajalcev zdravstvenih storitev sem poslal 593 raznih dopisov, graj, priporočil ... Bilo je pestro leto in ugotavljam, da je bilo kar 70 odstotkov primerov pozitivno rešenih v korist pacientov. Ostali so še v postopku ali pa je prišlo do sporov. Velik obisk v pisarni zastopnika pacientovih pravic povezujem tudi s tem, da sem v tem času o pacientovih pravicah spregovoril na 22 predavanjih v različnih društvih bolnikov in upokojencev, v bolnišnicah in zdravstvenih domovih. Rezultati kažejo, da je zakon upravičil svoj obstoj in da je marsikateri zaplet ali nesporazum mogoče rešiti brez hujših posledic.

Zastopniki ste torej med pacienti dobro sprejeti, kako pa vas sprejemajo na drugi strani, torej izvajalci zdravstvenih storitev?

Sem zelo zadovoljen tudi z njihovim odzivom in sodelovanjem, ker sem ugotovil, da je mogoče s pravilnim pristopom, z razumevanjem ene in druge strani oziroma z lepo besedo doseči marsikaj. Moj glavni interes je, da ščitim pacienta, na drugi strani pa moram paziti, da se izvajalcu zdravstvenih storitev ne napravi krivica. Neupravičeno škodo je namreč težko popraviti. Pri našem delu moramo biti zastopniki zelo previdni, poslušati moramo eno in drugo stran in nato v okviru zakona pacientu pravilno svetovati.



Vir: Ministrstvo za zdravje

Največ sodelujem z bolnišnico dr. Franca Derganca v Šempetru pri Gorici in moram reči, da so vedno pripravljeni prisluhniti mojim pripombam in sodelovati, pa upam, da bo tudi v prihodnje tako. Le tako namreč lahko delujemo v korist pacientov in splošnega zdravstva.

S kakšnimi težavami se pacienti najpogosteje obračajo na vas?

Največkrat sem se srečeval s kršitvijo pravice do proste izbire izvajalca zdravstvene storitve. Do tega prihaja, ker zdravniki lahko sprejmejo le omejeno število pacientov. Težave pacientov smo poskušali rešiti z osebnimi kontakti z zdravniki oziroma z zdravstvenimi domovi. Druga pogosta kršitev je kršitev pravice do primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe. Pogosto sem zaznaval tudi kršitev pravice do obveščanja in sodelovanja. Vsak pacient ima namreč pravico, da je takoj po pregledu obveščen o svojem stanju na njemu razumljiv način. Če to ni možno takoj, je izvajalec zdravstvene storitve dolžan to narediti najkasneje v treh dneh po pregledu. Vendar temu pogosto ni tako; včasih iz organizacijskih razlogov, včasih pa tudi iz malomarnosti pacienti po cel teden ali celo štirinajst in več dni ne dobijo izvidov. Pri tem dosledno obveščam izvajalce in zahtevam, da se držijo predpisov. Kar precej je bilo tudi pritožb v zvezi s stroški zdravljenja. Problemi

se pojavljajo zlasti pri zasebnih koncesionarjih. Po zakonu o pacientovih pravicah je dolžan vsak izvajalec zdravstvene storitve pacienta na začetku seznaniti s stroški zdravljenja in mu pojasniti, koliko bo moral plačati sam in koliko bo plačala zavarovalnica. To se ne dogaja, pacienti niso obveščeni o stroških in po končanem zdravljenju dobijo zajeten račun, ob katerem se primejo za glavo. Ugotovil sem tudi, da nekateri računi, ki jih izdajajo koncesionarji, niso v skladu z zakonom. Precej kršitev je bilo tudi v zvezi s pravico do drugega mnenja, saj je zakon pomanjkljiv in si ga vsak tolmači po svoje.

Kaj pa čakalne vrste?

Čakalne vrste so tudi problem, vendar z veseljem ugotavljam, da so se stvari že popravile.

Pa se pacienti dovolj zavedajo svojih pravic?

Glede na številen obisk v preteklem letu ugotavljam, da so ljudje vedno bolj ozaveščeni o svojih pravicah. Zagotovo veliko bolj kot denimo pred dvema letoma, kar potrjuje upravičenost tega zakona. Bo pa potrebno tukaj še kaj postoriti, da bodo ljudje še bolj poznali svoje pravice. Prav zato se rad odzovem povabilom različnih društev in ustanov, da jim o tem povem.

Obstaja pa velika bojazen, da bo reforma zdravstvene zakonodaje močno posegla v pacientove pravice in jih okrnila. Že sedaj so določene pravice pri zavarovalnicah omejene in bojim se, da bodo v prihodnje zaradi finančne stiske še bolj. Tipičen primer so zdraviliška zdravljenja, kjer se je name samo v zadnjem času obrnilo kar osemnajst pacientov zaradi negativne odločbe zavarovalnice, kljub temu da je zdravnik specialist priporočil tovrstno zdravljenje.

Novega zdravstvenega ministra torej čaka veliko dela?

Verjetno res. Upam, da bo imel tudi več posluha za nas zastopnike. Od začetka se mi je namreč zdelo, da smo zastopniki kot nek privesek oziroma »nebodigatreba« in da je bil zakon sprejet zgolj zaradi formalnosti. Vendar ugotavljam, da so ljudje zakon resno sprejeli in se ministrstvo zdaj ne more pomakniti nazaj. Po dobrem letu dela so se pokazale tudi določene pomanjkljivosti, ki se nanašajo na našo funkcijo. Če ne bo tu prišlo do sprememb, se bojim, da bo marsikateri zastopnik opustil to delo, kar bi pomenilo, da bi določene regije ostale brez zastopnikov. Novi minister se bo moral soočiti s tem problemom.

Nataša Bucik Ozebek

Glivična obolenja



Vir: Wikimedia Commons

Glivice so mikroorganizmi, ki se pojavijo na koži, sluznicah, nohtih in na lasišču. Okužba lahko poteka kot srbenje v blažji obliki, pogosto pa se pojavi kot izrazito luščenje kože, rdečina in mehurčki. Glivice se rade zadržujejo v vlažnem in toplem okolju, to je med prsti na nogah, v dimljah, ob nohtih in pod dojkami. Glivični okužbi so bolj podvrženi sladkorni in onkološki bolniki ter starejši ljudje, pri katerih je obnavljanje kože upočasnjeno. Tudi nosečnost in jemanje kontracepcijskih tablet lahko povzročita, da se glivice prekomerno razpasejo, ker pride do nihanja ravnih hormonov v telesu.

Tudi poklic lahko vpliva na večjo možnost okužbe. Izpostavljeni so ljudje, ki delajo v toplem in vlažnem okolju. Z glivicami se pogosto srečujejo športniki, posebno tistih vrst športa, pri katerih je verjetnost poškodbe nohtov večja. Pomemben dejavnik je še pretirano znojenje, na primer pri nošenju gumijastih škornjev, pri rudarjih...

Po navadi na začetku sprememb ne opazimo, saj se koža samo drobno lušči. Ob intenzivnejšem luščenju, srbenju in rdečini je priporočljivo obiskati zdravnika. Okužba se običajno najprej pojavi na koži stopal, potem se širi na nohte nog in na druge predele telesa. Včasih nastanejo s tekočino napolnjeni mehurji. Koža pogosto razpoka in je lahko vstopno mesto bakterijske okužbe, zlasti pri ljudeh s slabo prekrvavljenostjo stopal.

Zelo trdovratna je glivična okužba nohtov, ki prizadene novo nastajajoči del nohta in obnohtje ter predstavlja ne samo estetski, ampak tudi zdravstveni problem. Noht se odebeli, postane moten in krušljiv. Okužbe stopal in nohtov so med seboj tesno povezane. Po opažanjih zdravnikov ima vsaj polovica bolnikov z glivično okužbo nohtov hkrati okuženo tudi kožo na stopalih.

Vir glivične okužbe so lahko tudi domače živali, zato jih moramo, kadar pride do okužbe, napotiti na veterinarski pregled. Po različnih območjih Slovenije je najbolj znana in razširjena mikrosporija, ki jo prenašajo mačke, redkeje psi. Pojavi se na lasišču, predvsem pri majhnih otrocih, najstnikih, poklicno tudi pri kmetih in veterinarjih. Poteka lahko v manjših epidemijah.

Glivične okužbe povzročijo pogosta vaginalna vnetja, ki se rada ponavljajo. Sama navzočnost glivice še ne pomeni okužbe. Do le-te pride, ko se poruši normalno kislinsko ravnotežje v vaginalni flori. Vzrokov je več: zmanjšana odpornost organizma (stres, sladkorna bolezen, starost), zdravljenje z antibiotiki, menstruacija, nosečnost in jemanje kontracepcijskih tablet, pri katerih pride do nihanja ravni hormonov. Tudi suha nožnica je dobro gojišče za razmnoževanje glivic, ker ni zaščitena pred mikroorganizmi.

Za preprečevanje težav z glivicami lahko veliko storimo sami. Nosimo bombažno, ne tesno oprijeto spodnje perilo, ki se lahko prekuha. Namesto sintetičnih nogavic uporabljajmo bombažne in jih menjajmo vsak dan. Tudi nošenje tesnih čevljev ni priporočljivo. Če se nam noge preveč potijo, uporabimo gel ali puder proti potenju. Čevlje razkužimo s posipi ali razpršili. Ne hodimo bos v kopališčih, savnah in tuš kabinah in tudi ne v vlažnih kopalkah, ker se glivice najraje razmnožujejo v vlažnem in toplem okolju. Ljudje z glivično okužbo stopal naj ne obiskujejo kopališč oziroma naj to storijo šele potem, ko nimajo več bolezenskih znakov. Noge je treba obrisati do suhega, posebno med prsti. Uporabljajmo svojo brisačo, ki jo je ob pranju treba prekuhati. Ob srbenju se ne praskajmo, ker s tem še dodatno poškodujemo kožo, glivice se še bolj razširijo in povzročijo nove okužbe.

Previdni bodimo pri striženju nohtov. Prirezani morajo biti ravno in ne prekratko. Izogibajmo se poškodbam nohtov, ker so še bolj dovzetni za okužbe. Nosimo zračno, ne oprijeto perilo iz naravnih materialov. Za umivanje uporabljajmo kislila mila, ker kislo okolje za razvoj glivic ni ugodno.

Če so se glivice kljub naštetim ukrepom že udomačile, je potrebno zdravljenje, in sicer v obliki mazil, krem, razpršil in posipov za zunanjo rabo. Uporabljati jih moramo dosledno in dovolj dolgo, da se okužba ne ponovi, vsaj 10-14 dni. Zelo pomembno je, da zdravljenja ne prekinemo predčasno, četudi simptomi izginejo že prej. Pri okužbah, ki se ponovijo

večkrat na leto in zdravljenje z lokalnimi antimikotiki (zdravila proti glivicam) ni bilo uspešno, lahko zdravnik predpiše zdravljenje za sistemsko zdravljenje v obliki kapsul in tablet, ki delujejo po notranji poti. Zdravljenje je v večini primerov uspešno, vendar imajo ta zdravila škodljive stranske učinke.

Kakor pri vseh zdravstvenih težavah je tudi v boju z glivicami treba upoštevati načela zdravega življenja in krepi imunski sistem. Bistveno je, da poleg ustrezne hrane zaužijemo tudi jedi ali pripravke, ki krepijo porušeno črevesno floro ter omogočajo normalno prebavo in resorpcijo vitaminov, mineralov in ostalih snovi iz črevesja v telo, kar je potrebno za vzdrževanje kislo-bazičnega ravnovesja organizma. To je še posebej nujno, če jemljemo zdravila, ki uničujejo koristne bakterije v črevesju. Ena kura z antibiotiki tako poškoduje črevesno floro, da se ta v najboljših pogojih ponovno obnovi šele v šestih mesecih. Priporočljivo je uživanje pripravkov z mlečnokislinskimi kulturami zelja, repe in sirotke. Za lokalni nanos je primerno ognjičevo mazilo, eterično olje čajevca, pripravek iz grenivkinih pečk in kokosovo olje.

Če se pojavi glivična okužba, jo moramo zdraviti, saj je to kronična okužba, ki se ne pozdravi sama. Ob vsakem dvomu je najbolje, da obiščemo zdravnika. Neustrezna uporaba različnih krem lahko zabriše tipične znake in podaljša zdravljenje.

Cveta Garantini

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Literatura o osteoporozi

Če bi o osteoporozi radi izvedeli kaj več,
vam bomo v vsaki Sončnici v pregled in
branje ponudili nekaj zanimivih knjig.
Tokrat priporočamo:

- **Osteoporoza,**
avtorica Andreja Kocijančič, izdala
založba Feniks leta 1989
- **Jejmo zdravo - Osteoporoza: 100
izvrstnih receptov za močne kosti,**
avtorici Marlisa Szwillus in Jutta Semler,
v slovenščini izdala založba In obs
medicus leta 2009
- **Osteoporoza: prepoznavanje,
preprečevanje, zdravljenje,**
avtorji Andreas Schmid, Axel F. Wenzel
in Josef Kolman, izdala Slovenska
knjiga leta 1999
- **Kako razumeti osteoporozo,**
avtorica Juliet Compstone, izdala
založba Pisanica leta 2005



REGRAT Z MOCARELO IN ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM

Za 2 osebi potrebujemo:

- 100 gramov nežnega regrata
- 50 gramov rukole
- 100 gramov češnjevega paradižnika
- 1 majhno šalotko
- nekaj kroglic mocarele
- ½ žličke gorčice
- sol, črni poper
- 2 žlički balzamičnega kisa
- 1 žlico oljčnega olja
- 1 žlico grobo nasekljanega peteršilja

Priprava:

Regrat in rukolo operemo in otresemo do suhega. Rukoli odstranimo trde liste. Opran paradižnik razpolovimo. Šalotko olupimo in zelo drobno nasekljamo. Kroglice mocarele dobro odcedimo in jih razpolovimo. Iz gorčice, soli, popra, kisa in oljčnega olja umešamo marinado. Solato razdelimo na dva krožnika, nanjo naložimo polovičke paradižnika in mocarele ter vse pokapamo s preostalo marinado. Potresemo še z malo sveže mletega popra in s peteršiljem ter ponudimo.

Rukola in regrat vsebujeta veliko kalcija. Če ne dobimo regrata, bosta dobra tudi vitlof ali kitajsko zelje, namesto mocarele pa lahko uporabimo svež kozji sir.



RIBJI FILE V KORENČKOVEM OVOJU S SEZAMOM

Za 4 osebe potrebujemo:

- 600 gramov brokolija
- 4 fileje polenovke ali druge ribe
- 200 gramov korenčka
- 50 gramov sezama
- 50 gramov drobno naribanega sira ementaler
- 2 jajci
- 50 gramov moka
- 3 žlice topljenega masla
- 400 gramov paradižnikovih koščkov
- 1 žlico balzamičnega kisa
- sol, poper

Priprava:

Brokoli skuhamo, fileje polenovke popivnemo do suhega ter začnimo s soljo in poprom. Korenček operemo, olupimo in drobno nastrgamo. V globokem krožniku ga zmešamo s sezamom in z naribanim sirom. V drugem globokem krožniku razžvrkljamo jajci in dve žlici vode.

Ribje fileje najprej povaljamo v moki, odvečno moko otresemo. Nato jih namočimo v jajcu in povaljamo na obeh straneh v mešanici korenčka, sezama in sira. Panado rahlo stisnemo na meso.

V veliki ponvi segrejemo dve žlici topljenega masla. Ribje fileje pečemo na srednjem ognju na vsaki strani 1–2 minuti, da zlato porumenijo, nato jih položimo na papirnato brisačo, da se odcedijo.

Koščke paradižnika segrejemo, okus izboljšamo s soljo, poprom in kisom. Eno žličko masla dodamo brokoliju, na hitro premešamo, solimo in popramo. Fileje razdelimo na krožnike z brokolijem in paradižnikovo omako. Kot prilogo lahko postrežemo krompir v oblicah.

Brokoli, sir ementaler in sezamova semena zadostijo potrebi po kalciju. Polenovka in jajca so vir vitamina D.

Jaz pa mleka ne smem ...



Tokrat s pomočjo kliničnega dietetika Jožeta Lavrinca rešujemo zagate vseh tistih, ki ob priporočilu zdravnika, naj uživajo veliko mleka in mlečnih izdelkov, zavzdihnejo: »Jaz pa mleka ne smem ...« Mleko in mlečni izdelki so za bolnice in bolnike z osteoporozo zelo priporočljivi, saj vsebujejo veliko kalcija, alergiki na mlečne beljakovine oziroma ljudje z intoleranco na laktozo pa se morajo znajti drugače. Klinični dietetik svetuje, s katerimi živili lahko nadomestimo potrebe po kalciju.

Večina navodil omenja mleko in mlečne izdelke kot dober vir kalcija. Drži: mleko in mlečni izdelki so dejansko najcenejši, okusni in za človeško telo lahko izkoristljivi viri prehranskega kalcija. A kaj, ko se v življenju rado kaj zaplete. Tako se veliko ljudi srečuje z intoleranco na laktozo, nekateri so celo alergični na mlečno beljakovino.

Intoleranca na laktozo je neprijetna motnja, ki nastane po poškodbi trebuha, operativnem posegu v trebuhu ali pa se preprosto razvije v starosti. Le redki trpijo za tem obolenjem že od malega. Težave nastopijo zaradi preskromnega nastajanja encima laktaze, ki prebavlja laktozo, in se kažejo z napenjanjem, bolečinami v trebuhu, plini in celo z diarejo

kmalu po zaužitju mleka ali živila, ki vsebuje mlečni sladkor. Težave se hitro razrešijo, če v prehrani omejimo količino zaužite laktoze.

Med nami so tudi osebe, ki mleka ne smejo zaužiti v prav nobeni obliki. Ljudem, **ki so alergični na mlečno beljakovino**, lahko škodi še tako majhna količina mleka ali mlečnega izdelka, pa četudi je skrita v drugem živilu. Za zagotavljanje prehranskega kalcija lahko takim svetujemo samo nemlečne vire kalcija.

- Vsaj enkrat na teden naj bo na jedilniku drobna modra riba, lahko so tudi konzervirane sardine, skuše.!
- V redno dnevno prehrano poskušamo uvrščati križnice (zelje, ohrovt, brstičar, rukola, brokoli, kolerabica in cvetača).
- Enako tudi kuhane stročnice in sveže kalčke. Zadostovalo bo že nekaj žlic kuhanih stročnic dnevno.
- Lupinasto sadje - orehi, lešniki, mandlji - in praženo ter mletu semenje, predvsem sezam in sončnično seme, je namenjeno bogatitvi jedi s kalcijem ali za hitre prigrizke.
- Dobrodošla so različna živila, obogatena s kalcijem. Izkoristljivost kalcija v teh živilih je odvisna od vrste kalcija, ki je živilu dodan.
- In ne nazadnje vam bo zagotovilo nekaj kalcija. tudi redno poseganje po polnozrnatih živilih.

Odgovarjal je Jože Lavrinec,
klinični dietetik

Kako zagotoviti dovolj kalcija in se istočasno izogniti mlečnemu sladkorju?

1. Ker so težave odvisne od količine encima laktaze, ki nastaja v steni črevesja, vedno poskušamo najprej ugotoviti, koliko mlečnega sladkorja lahko brez težav zaužijemo. Večina ljudi namreč povsem brez težav prenese manjše količine, zato uživanje navadnega mleka omejite, kolikor je potrebno.
2. Izogibajte se uporabi mlečnega prahu in zgoščenega mleka, saj obe živili vsebujeta večje količine mlečnega sladkorja.
3. Namesto po običajnem mleku posežite po fermentiranih mlečnih izdelkih. Mlečnokislinske bakterije predelajo mlečni sladkor v druga hranila, poleg tega izločajo encime, ki nadomestijo laktazo. Že deciliter jogurta, kefirja ali kislega mleka nam zagotovi povsem enako količino kalcija kakor sveže mleko.
4. V zadnjem času se niti mleku ni potrebno izogibati. Na tržišču je namreč „mleko brez laktoze“ povsem enakovredno običajnemu mleku.
5. Pridno posegajte tudi po nemlečnih virih kalcija.

Gospe so me lepo sprejele v svojo družbo



Marko Prošt z goriškim društvom na oddihu v Strunjanu
[Foto: osebni arhiv]



Marko s fotoaparatom lovi zanimive posnetke v naravi.
[Foto: osebni arhiv]

Tokratna rubrika Živeti z osteoporozo je nekaj posebnega, saj o svojih izkušnjah z osteoporozo prvič pripoveduje moški. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije moški zbolevajo redkeje kot ženske, a vendar zboli vsak peti moški po 65. letu starosti. Pri njih se osteoporoza pogosteje razvije kot posledica drugih bolezni, kar je bilo tudi v Markovem primeru.

Marko Prošt je star 35 let. Po poklicu je diplomirani ekonomist, zaposlen na Mestni občini Nova Gorica. Živi v Renčah. Da ga je poleg ostalih kroničnih bolezni doletela še osteoporoza, je izvedel pred tremi leti. »Zdravnica endokrinologinja, ki me spremlja zaradi prirojene motnje v delovanju nadledvične žleze, me je napotila na pregled kostne gostote. Od rojstva namreč jemljem nadomestno hidrokortizonsko terapijo,« pojasni Marko. Čeprav se osteoporoza pogosteje pojavlja pri ženskah, nad pozitivno diagnozo ni bil presenečen, saj je vedel, da dolgotrajna terapija s hidrokortizoni kot stranski učinek povzroča tovrstne težave.

»Imam srečo, da je bila bolezen pravočasno odkrita in zdravljena, zato moje težave niso tako hude,« pojasni, ko ga vprašamo, pri katerih dejavnostih ga bolezen najbolj omejuje. Sicer pa dodaja, da zdravljenje poteka dokaj uspešno, saj se mu je stanje izboljšalo in osteoporoza ne napreduje. Poleg klasičnega zdravljenja za svoje kosti skrbi tudi s prehrano in gibanjem. »Prehrano imam vseskozi

raznoliko in bogato, uživam tudi obilo sveže zelenjave in sadja, rib in mlečnih izdelkov. V lokalnem društvu bolnikov z osteoporozo v Novi Gorici sem se pridružil skupini s podobnimi težavami. Enkrat na teden plavam, enkrat pa telovadim pod strokovnim vodstvom. Dvakrat na leto grem v zdravilišče, poleti sem dalj časa na morju.

In kako se kot moški počuti v društvu, kjer prevladujejo ženske? »Me sploh ne moti. Nimam nobenih zadržkov. Vse gospe so me lepo sprejele v svojo družbo, zato jih zelo cenim in spoštujem. Dobro se razumemo,« pravi Marko. »Naše društvo ima bogat program, vsakdo lahko izbere, kar mu najbolj ustreza. Redno smo pisno obveščeni in povabljeni k sodelovanju. Moje dosedanje izkušnje so le pozitivne in v društvu nič ne pogrešam,« še doda.

Sicer pa Marku nikoli ni dolgčas. Spretno se suče v kuhinji, kjer pripravlja posebne jedi za sladokusce. »Rad imam tudi živali, skrbim za psa Tačka in kunce, pa da je na vrtu vedno kar nekaj sort paradižnika in paprike,« našteva. Spremlja novosti na področju avtomobilizma in letalstva, rad potuje, še posebej z letalom, in spoznava druge dežele. S fotoaparatom pa lovi zanimive posnetke v naravi, nekaj njegovih fotografij krasi tudi tokratno Sončnico.

Nataša Bucik Ozebek

Osteoartroza – najpogostejša kronična bolezen sklepov



Heberdenovi vozliči na rokah [Foto: Wikimedia Commons]

Osteoartroza (OA) je najbolj pogosta kronična bolezen sklepov, ki je razširjena po celem svetu in prizadene približno 10 % svetovne populacije. Prevalenca bolezni narašča s starostjo, in sicer je po 55. letu kar 80 %. Bolezen so imenovali tudi degenerativni revmatizem ali osteoartritis. V vsakdanji praksi se v splošni ambulanti, kjer delam 13 let, z boleznijo srečujem vsak dan. Pri vsakem bolniku se kaže s podobnimi, a vendar različnimi znaki. Tudi vzroki zanjo so zelo različni. Za vsakdanjo prakso pa je zelo pomembno razlikovati OA od pravih revmatskih bolezni, ki zares lahko vodijo v invalidnost, če jih ne odkrijemo in ne zdravimo dovolj zgodaj.

Oblike in vzroki osteoartroze

Delimo jo na primarno in sekundarno obliko. Primarna oblika se kaže npr. na rokah kot neboleče zadebelitve sklepov na prstih, ki jih imenujemo Bouchardovi in Heberdenovi vozliči, in na stopalih kot hallux valgus. Za vozličke na rokah so ljudje pogosto prepričani, da je to »revma« in želijo napotitev k revmatologu, ker se bojijo invalidnosti in ukvijanja prstov rok. Vzrok primarne OA ni znan, na njen pojav vplivajo dedni (genetski) dejavniki. Najbolj znana je povezava med dednostjo in OA rok, povečana mineralna gostota predstavlja povečano

tveganje za OA, zlasti za kolk. Tudi pri bolezni, kjer so sklepi nenormalno bolj gibljivi, je OA bolj pogosta.

Sekundarna OA je odraz različnih bolezni, ki prizadenejo sklepe. Najbolj pogosto sekundarno OA povzročajo fizikalni dejavniki, kot so poškodbe in operacije sklepov (npr. po odstranitvi meniskusa), kronične poškodbe in stalne obremenitve sklepa pri dolgoletnih ponavljajočih se gibih (največkrat na delovnem mestu). Artroza kolen je bolj pogosta pri ljudeh, ki klečijo ali počepajo, OA kolkov pri ljudeh, ki nosijo težja bremena ali veliko stojijo. Sklepi, ki so čezmerno obremenjeni, so prej in bolj prizadeti, kar je lahko posledica pretežkega dela ali ukvarjanja z vrhunskimi športi. Prevelike obremenitve škodijo! To velja tako za sklepe kot za naše celotno telo. Zelo pomembne so anatomske spremembe, ker pride do spremenjene biomehanike sklepa – obremenitev sklepa je drugačna. To se kaže pri različno dolgih okončinah, pri prirojenem izpahu kolka, displaziji kolkov in podobno. Tudi pri presnovnih boleznih, kot so putika, sladkorna bolezen, bolezni ščitnice ali akromegaliji (nenormalna rast, zaradi preveč ravnega hormona) lahko pride do OA. K pojavu OA pomembno vpliva povečana telesna teža, saj vemo, da so v tem primeru sklepi bolj obremenjeni. Težave lahko nastopijo tudi pri zelo nizki telesni teži, saj tu zopet ni mišične mase, ki bi nosila sklep. Zelo pomembno je torej skrbeti za primerno telesno težo in redno telesno vadbo, da si zagotovimo mišično maso, ki nosi sklep.

Patogeneza – kako pride do osteoartroze?

V normalnem sklepu nenehno potekata tvorba in razgradnja hrustančne medceličnine. Če je sklep zdrav, sta ta dva procesa v ravnovesju, pri OA pa pride do povečane razgradnje hrustanca. Snovi, ki nastanejo pri razgradnji, aktivirajo imunski sistem v sklepni ovojnici (sinoviji) in povzročijo sproščanje vnetnih snovi, ki povzročajo vnetje v sklepu in pojav simptomov, kot so bolečina, rdečina, toplota, otekanje sklepa. Spremembe se lahko začnejo že v zgodnji mladosti, izrazijo pa šele v starosti. Prizadeti so lahko posamezni sklepi rok, nog, hrbtenice ali vsi hkrati. Moški in ženske so prizadeti enako pogosto, vendar se pri moških bolezen pojavi v zgodnejših letih.

Priloga

Kako se kaže osteoartroza?

Značilni simptomi OA so: sklepna bolečina, okorelost, škrtanje oz. škripanje v sklepu (krepitacije), omejena gibljivost sklepa ter zadebeljen in/ali razoblikovan sklep. Prve spremembe v poteku OA nastanejo v sklepnem hrustancu, ki je zelo pomemben, saj ob gibanju omogoča drsenje ene kosti prek druge brez trenja. Ima vlogo blažilca (amortizerja) med kostnimi površinami. Predstavljajte si, da se vozite z avtom, ki ima slabe amortizerje - trese vas, zabija in podobno. In če jih ne zamenjamo, se okvare prenesejo na dele podvozja in avto se sčasoma uniči. Sklepni hrustanec tako kot amortizerji pri avtu razporedi breme enakomerno na vse dele sklepa in prepreči prekomerno obremenitev posameznih predelov sklepa. Pri OA pa gladka, spolzka površina hrustanca z napredovanjem bolezni postaja groba in porozna, zato gladko gibanje v sklepu ni več mogoče. Funkcija sklepa odpoveduje, sklep se spreminja.



Katarina Planinec, dr. med. [Foto: osebni arhiv]

Kako postavimo diagnozo osteoartroze?

Diagnozo OA lahko postavi družinski zdravnik in bolnik. Napotitev k specialistu revmatologu je potrebna le v primeru utemeljenega suma za revmatsko bolezen ali v primeru, da je OA v taki fazi, da je potrebna operacija. Takrat vas bo osebni zdravnik napotil k ortopedu.

Najbolj pomembna je anamneza – bolnik nam najprej sam pove svoje glavne težave; če je potrebno, mu pomagamo z usmerjenimi vprašanji, da podrobno spoznamo njegove težave. Pri starejšem človeku je dobrodošlo, da pride z njim svojec, ki bolnika in njegove težave pozna, saj poteka pogovor lažje in hitreje. To imenujemo heteroanamneza.

Pri OA so lahko hkrati prisotni vsi prej omenjeni simptomi, lahko pa samo eden izmed njih, in to v različnih jakostih - od blage do hude stopnje. Prvi simptom je bolečina, ki je hujša med gibanjem. Sklep med spanjem ali mirovanjem otrdi, vendar okorelost ponavadi v 30 minutah po začetku gibanja izgine. Ko se osteoartrotične okvare slabšajo, postaja sklep vse slabše gibljiv in lahko končno otrdi v upognjenem položaju.

Bolečina je lahko zmerna do huda. Ljudje imamo različen prag bolečine, zato je dobro, da jo izmerimo, pri čemer si pomagamo z lestvico od 1 do 10, kjer 1 pomeni – ni bolečine, 10 – neznosna bolečina (VAS lestvica bolečine).

Anamnezi sledi klinični pregled sklepa, s katerim ima bolnik težave. Največkrat so prizadeti kolena (41 %), roke (30 %), kolki (19 %) in hrbtenica. Ženske imajo bolj prizadeta kolena, moški kolke. Pri pregledu sklepa ugotovimo omejeno in bolečo gibljivost, škrtanje. Ob hkratnem vnetju je sklep lahko tudi bolj topel, pordel in boleč. Po dolgotrajni OA je sklep stalno zadebeljen in spremenjene oblike.

Če bolezen obravnavamo prvič in če je sklep hkrati tudi vnet, so potrebne tudi krvne preiskave, da izključimo druge bolezni, revmatske bolezni ali celo bakterijsko vnetje sklepa, ki seveda zahteva takojšnje antibiotično zdravljenje pri specialistu ortopedu, infektologu ali revmatologu – odvisno od klinične slike. Potrebno je tudi rentgensko slikanje, da ugotovimo dejansko stanje sklepa in izključimo druge

bolezni kosti. Včasih so potrebne še dodatne preiskave, kot so CT ali MRI, vendar so te pomembne za izključitev drugih bolezni in za diagnozo OA niso potrebne.

Zdravljenje

Zdravljenje je v domeni družinskega zdravnika, bolnika in svojcev. Vsi morajo aktivno sodelovati, sicer želenega uspeha ni. Vzroka primarne OA ne poznamo, pri sekundarni OA ga poznamo in kadar ga lahko, ga odpravimo. Največkrat je zdravljenje simptomatsko - lajšamo simptome bolezni. Najboljše je seveda preprečevanje bolezni, za kar pa je prepozno, ko je OA že prisotna.

Cilji zdravljenja so lajšanje sklepnih bolečin in okorelosti, izboljšanje gibljivosti in kakovosti življenja ter preprečevanje napredovanja bolezni. Zdravljenje vključuje nefarmakološke, farmakološke in kirurške ukrepe.

Zdravljenje OA se prilagaja bolnikovim simptomom. Blage odpravimo že z nefarmakološkimi ukrepi (brez zdravil), med katere prištevamo ustrezne raztezne vaje, vaje za krepitev mišic in vaje za pravilno držo. S tem lahko preprečimo okvaro hrustanca, izboljšamo gibljivost sklepov in okrepimo mišice, ki nosijo sklep, in ga tako razbremenimo. Pomembna je pravilna prehrana za vzdrževanje optimalne telesne teže, saj vemo, da povečana telesna teža še dodatno obremeni sklep. Premajhna mišična masa pa sklepu ravno tako ne koristi.

Z zdravili še vedno odpravljamo simptome, čeprav aktivno iščejo zdravila, ki bi zavrla napredovanje bolezni. Pri zdravljenju z zdravili je treba opredeliti, ali ima bolnik nevnetno ali vnetno obliko bolezni. O vnetni obliki govorimo, kadar imajo bolniki mehke otekline sklepov, nočne bolečine in več kot 30-minutno jutranjo okorelost. Pri nevnetni obliki kot temelj simptomatskega zdravljenja ob bolečinah navadno zadostuje paracetamol. Največji dnevni odmerek je 4 grame. Paracetamol v visokih odmerkih je lahko nevaren za ledvice in jetra. Pri vnetni obliki zdravniki predpišemo NSAR – to so protivnetna in protibolečinska zdravila. Ta s svojim protivnetnim delovanjem morda celo upočasnijo napredovanje bolezni in zmanjšajo trenutni zagon vnetja, s tem pa vplivajo na znake vnetja, ki so bolečina, oteklina, toplota, rdečina, omejena gibljivost. Poznamo številne NSAR, ki se razlikujejo po jakosti delovanja, obliki jemanja in jakosti stranskih učinkov. Večina ima stranske učinke na želodčno sluznico, ker delujejo tudi na snovi, ki varujejo želodčno sluznico. Poleg teh je potrebno jemanje zdravil za zaščito želodčne sluznice – imenujemo

jih inhibitorji protonske črpalke. NSAR so na trgu že več desetletij. Prihajajo novi, ki so seveda dražji, vendar imajo manj stranskih učinkov in so zato bolj varni.

Med novimi nesteroidnimi antirevmatiki (NSAR) gre omeniti etorikoksib (Arcoxia), ki je namenjen simptomatskemu lajšanju bolečine pri osteoartrozi, revmatoidnem artritisu, ankilozirajočem spondilitisu in akutnem určnem artritisu - putiki. Značilno za zdravilo je, da njegovo delovanje nastopi hitro (prej kot v pol ure), da je v analgetičnem (protibolečinskem) učinku primerljiv z drugimi NSAR-ji (v nekaterih primerih celo bolj učinkovit), da povzroča manj težav z želodcem (sočasno ni potrebno jemati zaščite za želodec in je za to še posebej primeren za bolnike, starejše od 65 let) in da ima primerljiv srčno-žilni varnostni profil.

Enako kot drugih NSAR-jev etorikoksiba ne smejo jemati bolniki z neurejeno arterijsko hipertenzijo, hudim srčnim popuščanjem, hudo ledvično okvaro. Za vse nesteroidne antirevmatike velja pravilo, da jih je potrebno jemati v najnižjem možnem odmerku in najkrajši možni čas.

Kdaj h kirurgu?

Kadar težav ne izboljša noben drug način zdravljenja, pride v poštev operacija. Najprej lahko poskusimo z injekcijo kortikosteroidov v sam sklep, čemur v laičnem jeziku pravimo »blokada«. V enem letu lahko dobimo tri, vendar v razmaku najmanj šest tednov. Pri tem smo previdni, ker lahko pride tudi do uničenja sklepnega hrustanca. Pri klasični operaciji se prizadeti sklep zamenja z umetnim (kolk, koleno). Odločitev o operaciji naj skrbno pretehta kirurg in se odloči skupaj z bolnikom. Natančno naj mu pojasni prednosti in slabosti operacije in umetnega sklepa. Bolnik je laik in se ne more sam odločati o operaciji. Včasih se zgodi, da sta zaradi slabe komunikacije na slabšem oba, bolnik in zdravnik. Bolnike, ki čakajo na kirurški poseg, in tiste, ki niso primerni za kirurško zdravljenje, zdravimo z močnimi opioidnimi analgetiki. Opioidi so centralno delujoči analgetiki z mnogimi neželenimi učinki, kot so zaprtje, slabost, bruhanje. Uporaba le teh mora biti vedno pod budnim očesom zdravnika.

Pomembno je, da bolnik živi normalno naprej tako doma kot v službi, da se giblje, kadar nima bolečin, in da skrbi za primerno telesno težo. Zanj je pomembno tudi, da ostane neodvisen od pomoči drugih.

Katarina Planinec, dr. med., spec. splošne medicine

BOLEČINE V SKLEPIH

Vaje pri osteoartrozi

Telovadba lahko olajša težave pri osteoartrozi ali jo celo izboljša. Vaje za večjo moč in tonus mišic, ki obdajajo sklepe, pomagajo mišicam ublažiti sunke, s tem pa varujejo in podpirajo sklepe ter zmanjšujejo bolečine.

Količina telesne vadbe je odvisna od tega, kako huda je artroza. O svojem načrtu telesne vadbe se pogovorite z zdravnikom ali fizioterapevtom. Zapomnite si, da je treba začeti počasi, težavnost in trajanje vaj pa povečevati postopoma. Morda bo trajalo več tednov, preden boste lahko občutili razliko v simptomih.

Predn začnete s kakršnim koli programom telesne vadbe, se o vajah, primernih za vašo vrsto osteoartroze, posvetujte s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom.

Kolki in kolena – raztezanje

1. vaja: notranji del stegna



V stoječem položaju se primite za naslonjalo stola ali kak drug predmet, da boste lažje vzdrževali ravnotežje. Nogo, ki je bližje stolu, upognite v kolku in kolenu, drugo nogo iztegnite v stran. Z roko pritiskajte na kolk iztegnjene noge, podporno nogo pa še

naprej upogibajte in se pri tem naslanjajte na stol. Pri tem morate občutiti raztezanje na notranji strani stegna.

V iztegnjenem položaju vztrajajte 10 sekund. Vajo trikrat ponovite, nato jo naredite še na drugi nogi.

2. vaja: mišice v dimljah



Z levo nogo stopite na stopničko ali pručko. Roko položite na zadnjo stran desnega kolka in ga potisnite navzpred. Občutiti morate raztezanje pred desnim kolkom. V iztegnjenem položaju vztrajajte 10 sekund. Vajo trikrat ponovite, nato jo naredite še na drugi nogi.

3. vaja: zadnji del stegna

Z desno roko se oprite na mizo ali drug predmet. Levo stopalo pomaknite nekoliko navzpred, desno nogo upognite v kolenu in kolku. Nagnite se navzpred. Občutiti morate raztezanje na zadnji strani leve noge. V iztegnjenem položaju vztrajajte 10 sekund. Vajo trikrat ponovite, nato jo naredite še na drugi nogi.



4. vaja: zadnji del kolena

Stojte in se pri tem po potrebi držite za oporo. Težo

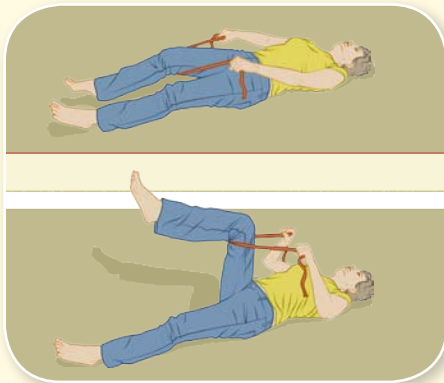


prenesite na desno nogo, levo pa dvignite tako, da palec ostane na tleh. To nogo iztegnite nazaj, tako da se peta dotakne tal, pri tem naj teža ostane na sprednji nogi.

Občutiti morate raztezanje na zadnji strani kolena. V iztegnjenem položaju vztrajajte 10 sekund. Vajo trikrat ponovite, nato jo naredite še na drugi nogi.

5. vaja: kolk

Ležite na hrbet. Spodnji del stegna pod kolenom si ovijte s širokim trakom ali z brisačo. Povlecite trak, tako da se kolk upogne, zadržite deset sekund, nato popustite, da se noga vrne v izhodiščni položaj. Trak vlecite (zadržite) deset sekund. Vajo na vsaki strani trikrat ponovite.



Kolki in kolena – vaje za moč

1. vaja:



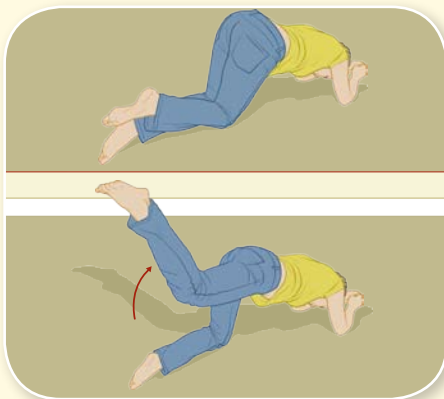
Ulezite se na bok; noga, ki je spodaj, naj bo pravokotno upognjena v kolku in kolenu. Zgornjo nogo, ki naj ostane iztegnjena,

počasi dvigajte in spuščajte.

Vajo na vsaki strani ponovite 5- do 10-krat.

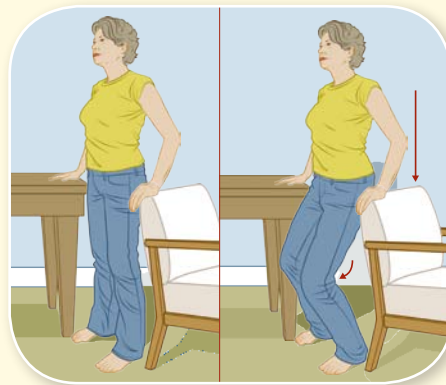
2. vaja:

Pokleknite na vse štiri, glavo naslonite na roke. Eno nogo za sabo dvignite navzgor, koleno naj ostane upognjeno.



3. vaja:

Stojte, po potrebi ob opori, in obe nogi počasi upognite tako, da kolena segajo čez stopala. Ponovno se vzravnavajte. Vajo ponovite 5- do 10-krat.



4. vaja:

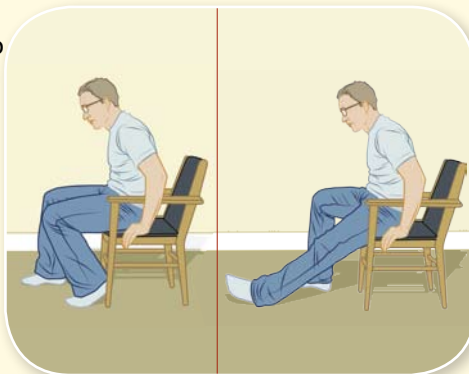


Stojte na mehki podlagi, npr. na podlogi za telovadbo. Eno nogo dvignite in 10 sekund vzdržujte ravnotežje na drugi nogi. Med opravljanjem te vaje morate imeti blizu predmet, ki se ga lahko oprimate, ali osebo, ki vam bo pomagala, če izgubite ravnotežje. Težavnost te vaje lahko povečate, če na eni nogi stojite dlje časa ali če med vajo obračate glavo levo in desno. Ponovite na drugi nogi.

Kolki in kolena – gibljivost sklepov

1. vaja:

Usedite se na rob stola, kolena naj bodo upognjena pod pravim kotom. Najbolje je, če ste obuti v nogavice, da lahko noga gladko drsi po



tleh. Eno nogo iztegnite predse, tako da stopalo drsi po površini tal. Vrnite se v izhodiščni položaj. Vajo 10- do 20- krat ponovite na vsaki strani.

2. vaja:

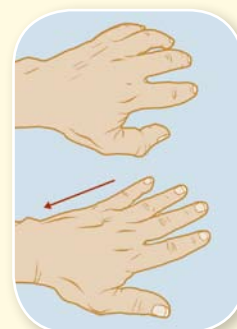
Usedite se na mizo, ena noga naj bo na stopnički ali pručki. Drugo stopalo in golen premikajte levo in desno, tako da se noga obrača v kolku. Vajo z vsako nogo ponovite 10- do 20-krat.



Roke

1. vaja: raztezanje

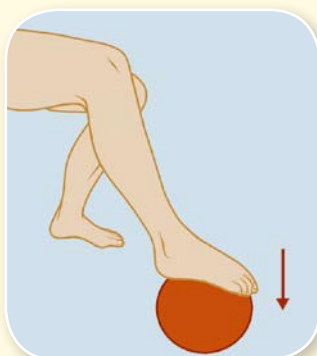
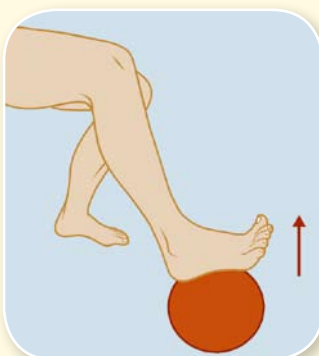
Konice prstov položite na površino, ki nudi upor (npr. gumijasta podloga, povoščeno platno ipd.). Roko vlecite proti sebi, da s prsti iztegnete. V iztegnjenem položaju vztrajajte 10 sekund. Vajo z vsako roko trikrat ponovite.



Stopala

1. vaja: moč

Sede in z upognjenimi nogami položite eno stopalo na žogo. Prste na nogah upogibajte navzgor in navzdol. Ponovite z drugim stopalom.



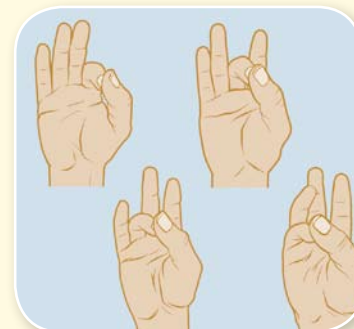
2. vaja: moč



V roko primite penasto gumijasto žogico ali mehko testo za vadbo. Tesno stisnite in preštejte do 5. Popustite. Vajo ponovite 5- do 10-krat z vsako roko.

3. vaja: gibljivost sklepov

S palcem in drugimi prsti, vsakokrat po enim, oblikujte črko "O". Vajo ponovite 5- do 10-krat.



2. vaja: gibljivost sklepov

Sede in z upognjenimi nogami položite eno stopalo na žogo. S stopalom kotalite žogo naprej in nazaj, pri tem nogo upogibajte in krčite v gležnju. Ponovite z drugim stopalom.



PODARITE SI PROGRAM ZDRAVJA

- 7 x polni penzion
- 2 x pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih družbe Thermana Laško
- program animacije, sprostitve in rekreacije: jutranja telovadba, joga, meditacija, barvna terapija, aquaerobika

Brezplačno članstvo v Klubu zdravja Thermana za leto 2010.

~~480 € redna cena~~

Promocijska cena ob predložitvi tega oglasa do 30.06.'10

408 €

Članom Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, družinskim članom in prijateljem, nudimo na dan koriščenja storitve POSEBNE UGODNOSTI v bazenih hotela Zdravilišče Laško oz. v Termalnem Centru Wellness Park Laško:

- 20 % popust na kopanje, savnanje, fitnes in solarij
- 10 % popust na kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo, wellness in zdravstvene storitve
- 30% popust na kopanje do 3. ure (pon. - pet.) in vstopa med 11.00 - 13.00 uro
- 30 % popustna savnanje+ kopanje do 3 ure (pon.-pet.) in vstop med 12.00 - 14.00 uro



ZDRAVILIŠČE LAŠKO



THERMANA Laško

Thermana d.d., Zdraviliška c. 6, 3270 Laško, T 03 423 2200, info@thermana.si, www.thermana.si

MODRA ŠTEVILKA
080 81 19

Krepčilo

*Danes grem na hojo
in na žensko druženje.
Hoja konča se s klepetom.
Pri Toniju je počitek za telo,
za govorilni del pa šele začetek.*

*Naročam!
Ne bi jaz zdravilni čaj.
Raje bi krepčilni čaj.
Da bom lahko z drugimi ropotala,
klopotala,
se smejala, poslušala.*

*Na pohodu so SONČNICE.
Te so osteoporoznice.
Pridružene so še sladkornice.
Nekatere so oboje.
Nasmejana sem,
ker delim srečo druženja,
ker veliko novega izvem,
se nasmejim in čudim,
in novih naukov
za zdravje pridobim.*

*V Kotljah, na siv dan
in z dobro voljo obsijan!*

Mojca Bezjak
Koroško društvo za osteoporozo



*farmaceutka
vam
svetuje*



OSTEOPOROZA je bolezen, pri kateri je tveganje za nastanek zlomov kosti zaradi večje izgube kostnine in krhkosti kosti povečano že pri lažjih obremenitvah in poškodbah. Osteoporozo imenujemo tiha bolezen, saj izguba kostne gostote sprva poteka brez vidnih znakov (bolečin), zato lahko neopaženo napreduje.

Tveganje za nastanek osteoporoze se povečuje z naraščajočo starostjo pri obeh spolih.

Dejavniki tveganja za nastanek osteoporoze so:

- starost
- genetski dejavnik (pojav osteoporoze v družini, drobna konstitucija, prenizke telesna teža, svetla polt in svetli lasje)
- obdobje menopavze
- prehrana (premajhen vnos kalcija, alergija na mlečne izdelke, prekomerno uživanje alkohola in nikotina)
- nezadostna telesna aktivnost
- zdravila (glukokortikoidi, zdravila proti strjevanju krvi in druga zdravila)
- boleznj (sladkorna bolezen, bolezni ščitnice, vnetne želodčne ali črevesne bolezni, bolezni jeter in trebušne slinavke, revmatoidni artritis in druge bolezni)
- drugi dejavniki

Pravočasno odkrivanje zmanjševanja kostne gostote je ključnega pomena za življenje brez bolečin, zlomov kosti in operativnih posegov.

Potreba zdravega odraslega človeka je 800-1000 mg kalcija dnevno. Dnevne potrebe so povečane v obdobju rasti, v nosečnosti in pri starejših ljudeh. Če s hrano ne zmoremo pokriti dnevnih potreb kalcija, je smiselno jemati kalcijeve preparate.

OSTEOPOROZA



LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si

Nagrada za dolgoletno uspešno delo



Nagrajenka Ladislava Medvešek (na desni) prejema priznanje za naj prostovoljko.
[Foto: arhiv društva]

V hramu kulture, ki ga Trboveljčani imenujemo Delavski dom Trbovlje, je bila 27. novembra 2009 kulturna prireditev. Prenovljena Slavčkova soba je bila polna obiskovalcev, ki so prisostvovali Dnevu nevladnih organizacij zasavske regije v organizaciji Sklada dela Zasavje in v okviru projekta MREST – Mreže nevladnih organizacij Zasavja.

Vsem zbranim je najprej spregovoril direktor Regionalnega centra za razvoj Tomo Garantini in obljubil vso podporo delovanju nevladnih organizacij. Sledil je kulturni program. Nastopila je moška vokalna skupina »Un' s Trboul«, ki deluje že peto leto. Pevci so zapeli nekaj lepih slovenskih pesmi in z njimi navdušili prisotne obiskovalce.

Osrednji del prireditve pa je bila podelitev priznanj »naj prostovoljcem« in »naj nevladni organizaciji«. Priznanja so bila podeljena na osnovi glasovanja, ki je potekalo v štirinajstdnevniku ZASAVC od januarja pa do novembra 2009. S kar 578 glasovi sta se na prvi mesti povzpela Ladislava Medvešek in Društvo osteoporoze Trbovlje.

In kdo je Ladislava Medvešek?

Prostovoljka že od malih nog, v Društvu osteoporoze Trbovlje pa deluje že deset let. Ukvarja se z društvenimi finančnimi zadevami in je glavna organizatorka ekskurzij in potepanj po Sloveniji. Ti naši izleti so odlično organizirani, saj ima

Ladislava Slovenijo in njene kraje nadvse rada. Njena velika ljubezen pa je Zasavje. »Naj prostovoljka« Ladislava je delovna, disciplinirana, domiselna in polna ustvarjalne energije. Je poročena in mati dveh sedaj že odraslih otrok. Pri udeležanju njenega prostovoljnega dela pa ji je v oporo mož, ki jo pri tem vzpodbuja.

Ob njenem prostovoljnem delu jo vodi načelo: »Če smo prostovoljke, bodimo prostovoljke. Nagrad ne bo! Delala bom v ekipi, kjer nihče ne bo razmišljal o kakršnikoli nagradi!«

Kako pa deluje Društvo osteoporoze Trbovlje?

Društvo deluje po programu, ki ga odbor pripravi za leto vnaprej in skrbi, da je tudi realiziran. Poudarek je na terapevtski gimnastiki, hidro gimnastiki, plavanju in pohodništvu. Imamo tudi ekskurzije, obiščemo toplice in se izobražujemo. Cilj delovanja društva je predvsem preprečevanje nastanka osteoporoze in vzdrževanje kondicije. Danes je včlanjenih v društvo 321 članic in članov. Prva predsednica društva je bila Danica Šanc, nasledila pa jo je Slavica Gala.

Obema, Ladislavi Medvešek in Društvu osteoporoze Trbovlje, iskreno čestitamo in želimo še veliko novih idej in delovnih uspehov.

Kristina Hribar
Društvo osteoporoze Trbovlje

Obisk v Novi Gorici



Vrtnice burbonke
[Foto: www.smaragdna-pot.com]

V Novi Gorici, najmlajšem slovenskem mestu, kraljujejo vrtnice. Po mestnih gredicah jih cveti več tisoč, najlepše iz stare skupine burbonk pa od pomladi do pozne jeseni krasijo vrt frančiškanskega samostana na Kostanjevici, kjer se nahaja ena največjih zbirk vrtnic burbonk na svetu. Predsednica Goriškega osteološkega društva Ana Anita Mokorel v mestu vrtnic živi vse od njegovega nastanka pred dobrimi šestdesetimi leti. »Spominjam se, kako smo se preselili v Novo Gorico. Žalostne, ker smo se veliko selili, nas je mama tolažila, da gremo tokrat v mesto. Pa smo prišli na gradbišče,« pripoveduje Anita. Junija 1948 so brigadirji postavili temeljne kamne za prvih šest blokov. Danes ima Nova Gorica čez 30.000 prebivalcev. Na sprehod po njenih ulicah vas bodo oktobra povabili članice in člani Goriškega osteološkega društva, ki skupaj z ZDBO Slovenije v Novi Gorici pripravljajo slovesnost ob svetovnem dnevu osteoporoze. Sodobno mesto se sicer ne more hvaliti z bogato zgodovinsko preteklostjo, ponosno pa obiskovalcu kaže svoje arhitekturne bisere. Med njimi stavbi Slovenskega narodnega gledališča Nova Gorica in Bevkovo knjižnico, ki ju je zasnoval arhitekt Vojteh Ravnikar. Sredi mesta pravkar raste najvišja stavba v Sloveniji, tako imenovani Eda center, ki bo hkrati poklon rojaku Edvardu Rusjanu. Rusjan je leta 1909 kot prvi Slovenec z doma narejenim letalom preletel današnjo Novo Gorico. Nekoliko starejši duh mestu prinaša solkanski most, ki se ponaša z najdaljšim kamnitim lokom med železniškimi mostovi na svetu. Še starejši je samostan na Kostanjevici, ki tik ob slovensko-italijanski meji bdi nad obema Goricama. Meja med njima je padla, obstaja pa nešteto zgodb in spominov nanjo. O kontrabantu in »švercanju« vam bo znal kaj zanimivega povedati sleherni Novogoričan; od tega, kako na prepustnico čez mejo prepeljane ploščice krasijo marsikatero kopalnico, do zgodb, kam vse se je dalo v avtomobilu kaj skriti pred očmi carinika.

S predsednico Goriškega osteološkega društva Ano Anito Mokorel sva se dobili zimskega popoldneva v njihovih novih prostorih v novogoriškem domu upokojencev.

Nič nisva »švercali«, le klepetali sva o društvu, ki je eno najstarejših društev bolnikov z osteoporozo v Sloveniji. Začetki segajo v leto 1998, gonilna sila pri ustanavljanju je bila danes 89-letna Magda Rajer, ki je prvih osem let društvo tudi vodila. Anita na začetku ni bila nič kaj navdušena, da bi prevzela vodenje društva, a je potem pred štirimi leti le pristala na Magdino prošnjo in jo tako razbremenila vedno bolj zahtevne vodstvene funkcije.

Goriško družino sestavljajo večinoma ženske, med od 403 člani je le sedem moških. »Najstarejša članica ima 94 let, najmlajši član pa 35,« pojasni Anita. Največ jih prihaja iz Nove Gorice in bližnjih občin, imajo pa tudi članice iz Tolmina, Kanala, Goriških Brd, iz Vipavske doline ... »V našem društvu najbolj poudarjamo program za ohranjanje zdravja, ki obsega vodeno telovadbo v bazenu, telovadbo v telovadnici,



1. Solkanski most ima najdaljši kamniti lok med vsemi železniškimi mostovi na svetu.
[Foto: www.smaragdna-pot.com]

2. Predsednica društva Ana Anita Mokorel. [Foto: Nataša Bucik Ozebek]

jogo, hojo, nordijsko hojo in aktivni dopust oziroma letovanje in obisk zdravilišča,« pravi Anita in doda, da je zanimanje za program precejšnje. Poleg tega organizirajo strokovna predavanja, z družabnimi srečanji pa skrbijo, da socialna izključenost ne bi bila prevelika. Anita veseli, ker so članice vedno pripravljene sodelovati in pomagati.

Najpomembnejša naloga v tem letu pa društvo še čaka, saj bi se kot gostitelji svetovnega dne osteoporoze radi izkazali. »V tem trenutku imamo polno idej v glavi, a še nič na papirju. Določili smo organizacijski odbor s tremi notranjimi članicami in štirimi zunanji, ki nam bodo pomagale z izkušnjami,« pravi Anita. Verjamemo, da jim bo uspelo in držimo pesti, da bo vse teklo kot po maslu.

Nataša Bucik Ozebek



1. Občinska palača je bila poleg ruskih blokov in nebotičnika ena prvih stavb v Novi Gorici. [Foto: Nataša Bucik Ozebek]

2. Panorama Nove Gorice [Vir: Wikimedia Commons]

Goriška in Aleksandrinke

Aleksandrinke, žene in dekleta z Goriške, ki so odhajale iskat delo v Egipt, so z zaslužkom preprečile propad marsikaterega posestva v goriških in vipavskih vaseh ter rešile revščine ogromno družin. Prve so v daljni Egipt odhajale že konec 19. stoletja, množično pa so kot varuške, dojilje, guvernante, kuharice, šivilje, sobarice ali spremljevalke služile kruh v Afriki po 1. svetovni vojni. Več o Aleksandrinkah najdete na www.aleksandrinke.si.



Goriška v številkah

- Goriška statistična regija, ujeta med Triglavom in Krasom ter notranjskimi hribi in Benečijo, meri 2325 km² ali 11,5 odstotka površine Slovenije.
- 31. decembra 2008 je v Goriški statistični regiji živel 118.533 prebivalcev.
- Povprečna neto plača je decembra 2009 na Goriškem znašala 952,25 evra, kar je 5 evrov pod slovenskim povprečjem.
- Na območju goriškega zavoda za zaposlovanje je bilo letošnjega februarja 3893 brezposelnih. Še leta 2008 (februarja) je bila številka skoraj polovico manjša.
- Najpogostejša imena na Goriškem so Ivan, Jožef, Marko, med ženskami je največ Marij, An in Ivanov.
- Tipični goriški priimki so Leban, Bizjak in Furlan.

Novo društvo v Hrastniku



Novo društvo v Hrastniku je doživelo lep sprejem [Foto: arhiv društva]

»Kdor čaka, dočaka,«

pravi ljudski pregovor. Tako smo tudi v Hrastniku v letošnjem letu dočakali ustanovitev težko pričakovanega društva. In zdaj ga Hrastničanke oz. Hrastničani imamo po veliki zaslugi gospe Slavice Gala, zelo dejavne predsednice trboveljskega Društva za preprečevanje osteoporoze, ki si je kar dve leti prizadevala za zagon hrastniškega društva.

V mesecu januarju se je v društvo vključilo že 37 članic. Verjetno se bo v naslednjih mesecih, ko bodo vse načrtovane aktivnosti v celoti zaživele, število še povečalo.

Vseh začetnih nalog se je z veliko optimizma in dobre volje lotila predsednica društva Silva Centrih. Že od 14. januarja vsak četrtek poteka terapevtska gimnastika v telovadnici OŠ heroja Rajka v Hrastniku pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke gospe Nives. Prvo soboto v februarju se bomo članice udeležile prvega izleta v Tuheljske Toplice v družbi članic društva iz Zagorja.

Prijateljsko druženje in izmenjava izkušenj s področja zdravljenja osteoporoze bo zagotovo dobrodošlo vsem udeleženkam.

Pester program aktivnosti za leto 2010 v pregledni zloženki, ki jo je prejela vsaka članica ob vpisu, ponuja veliko možnosti sleherni izmed nas, da na kar najboljši način odpravi svoje bolezenske težave. Kje in kdaj se sestajamo? Vsak četrtek od 17. - 18. ure v stanovanjski stavbi na Trgu Franca Kozarja 2, in sicer v prostoru, ki nam ga je za naša srečanja brezplačno odstopilo DU Hrastnik. V februarju, ko bodo sončni žarki že toplejši, pa bomo startale s palicami ali brez njih na obronke naše doline.

Irena K.

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Svetovni dan osteoporoze v Trbovljah

Jutro sedemnajstega oktobra lani je bilo zelo mrzlo. Še v trdi temi smo se odpeljali z Jesenic proti Zasavju. Članice Društva za osteoporozo iz Trbovelj so namreč letos pripravile vseslovensko prireditev ob svetovnem dnevu osteoporoze.

Po dveinpolurni vožnji nas je v Trbovljah že pričakalo sonce in članice trboveljskega društva. Pred delavskim domom nas je sprejel Perkmandelj z mandeljčki, nato pa krepek knapovski zajtrk – »funšterc« z belo kavo. V avli doma pa še jetrnica s čajem. Naša prijazna vodička nas je popeljala po Trbovljah na ogled zanimivosti (cerkev, muzej, kolonija Njiva). Kolonija, kot so imenovali stanovanja rudarjev, nas je zelo navdušila. Zanimiva je postavitve, saj je med enim in drugim stanovanjem kar za eno generacijo let. Tudi trboveljski godbeniki so nas počastili s polurnim koncertom in že je bil čas za proslavo.

Dr. Janez Remškar nas je razveselil z novico, da je bila naša peticija o brezplačnem merjenju kostne gostote po 65. letu starosti uspešna. Ministrstvo za zdravje je za letos v ta namen odobrilo 130.000,00 evrov. Slogan letošnjega svetovnega

dne je bil STOJ POKONČNO, POVEJ SEBI IN DRUGIM. O tem je govorila predsednica Zveze društev bolnikov za osteoporozo Slovenije dr. Duša Hlade-Zore, ki je prava »duša« delovanja zveze. Doc. Tomaž Kocjan, dr. med. iz UKC Ljubljana pa je govoril o oceni tveganja za zlom. Odvijal pa se je tudi pester kulturni program, ki so ga izvajali moški oktet UN iz Trbovelj in učenci glasbene šole.

Čas po kosilu smo izkoristili za medsebojno spoznavanje in druženje. In že se je bilo treba posloviti. Še obvezen postanek na Trojanah in proti domu.

Prizadevnim članicam trboveljskega društva smo že takoj po proslavi poslale zahvalno pismo za odlično organiziran in izpeljan svetovni dan osteoporoze. Še enkrat se jim s tega mesta zahvaljujemo in jim želimo vse najboljše pri opravljanju njihovega humanega dela.

Mihela Avguštin
Društvo bolnikov osteoporoze Jesenice

na SPLET PO BREZPLAČEN ZDRAVSTVENI nasvet

Več na www.med.over.net/forumi/Osteoporoza



MED.OVER.NET je spletni portal s področja zdravja v Sloveniji. Letos praznuje 10-letnico svojega delovanja. Na portalu na 90 zdravstvenih forumih brezplačno odgovarja preko 150 zdravnikov in drugih strokovnjakov. Portal odlikuje kredibilnost vsebin in anonimnost obiskovalcev, kar je zelo pomembno, saj je zdravje intimno področje vsakega posameznika. Mesečno obišče portal že blizu 400.000 unikatnih uporabnikov, ki preberejo preko 10 milijonov sporočil. Na forume pridejo samoiniciativni obiskovalci, ki iščejo informacije bodisi zase, bodisi za svoje bližnje (otroke ali starše). Med zdravstvenimi forumi je na našo pobudo v novembru začel delovati forum Osteoporoza. Na njem odgovarja priznani strokovnjak prof. dr. Janez Preželj, dr. med., ki ga bralci gotovo poznate, saj z njim revija Sončnica redno sodeluje. Tako boste lahko dr. Prežlja na forumu povprašali o svojih konkretnih težavah v zvezi z osteoporozo.

Tokrat nekaj tudi iz Dolenjske

V Društvu za osteoporozo Dolenjske smo iz leta v leto številčnejše, saj se nam vsako jesen ob začetku telovadnih in pohodniških aktivnosti pridružujejo nove članice. Pravijo, da »dober glas seže v deveto vas«, in tako glas o naši telovadbi kroži naokoli in privablja nove telovadke.

Telovadimo v dveh skupinah, dvakrat tedensko zvečer po eno uro in dvakrat tedensko po eno uro dopoldan. Telovadimo zelo aktivno, dihamo, raztezamo in krepimo naše mišice in telo ter uživamo ob izvajanju vaj, ki jih vodijo vaditeljice Ivanka, Dragica in Vida, vsaka v svojem terminu na določeni lokaciji.

Dopoldanska dekleta so še posebej aktivna; skupina šteje preko 30 telovadk, a ker vsakič kakšna manjka, nas je ravno prav za polno dvorano. Začenjamo z druženjem in klepetanjem že petnajst minut pred osmo uro, nato pa celo uro pridno telovadimo. Sledi druženje ob kavici v bližnjem lokal. Zares se imamo lepo. Udeleženke pravijo, da sta naša telovadba in družba balzam za dušo.



Po prehojenih sedmih kilometrih malo oddiha v Jožičini zidanici [Foto: Arhiv društva]

Enkrat mesečno organiziramo pohod po jutranji telovadi. Naši pohodi so nekaj posebnega, saj poleg hoje in druženja na poteh spoznavamo kulturne spomenike, se seznanjamo z zgodovino posameznih pomembnejših objektov ob poti, se pogostimo z malico in kavico ob zaključku pohoda in se po štirih do petih urah razidemo. Druženje je tako prijetno, da komaj čakamo novega pohoda.

S pohodi smo v lanskem letu začele obeleževati praznike, kot so 8. marec, 25. marec, 27. april pa 1. maj. Nato so počitnice, v oktobru pa nadaljujemo brez praznikov vse do veselega decembra. Vsak pohod je skrbno načrtovan – ena ali dve telovadki, ki prevzmeta organizacijo, poskrbita tudi za topli napitek ter pogostitev ob poti (ponavadi kar v

domači zidanici na kakem od dolenjskih hribov).

Tako smo v Beli krajini obiskale Alenkino in Marijino zidanico. Marijin mož nas je pogostil z jedmi z roštilja. Na Težki vodi nas je pod kozolcem gostila Malči z možem in bratom, okrepile smo se z vročim čajem, kavico in kifeljci. Na Straški gori smo si odpočile pri Magdi in poskusile njeno straško pogačo, golaž ter jabolčni zavitek - srečanje smo zaključile s petjem ob peki kostanja. Na Sevnem pod Trško goro sta nas gostila Silva in njen mož, ki je ob koncu pohoda vsako posebej presenetil s skupinsko fotografijo za spomin, saj nas je s fotoaparatom »ovekovečil« na startu. Bile smo tudi v zidanici pri Jožici, kjer prav tako ni manjkalo dobrot.

Da pa ne boste mislili, da smo samo posedale, popivale in se »basale«, naj povem, da smo si vse dobrote vsakokrat zaslužile, kajti pred tem smo prehodile več kilometrov. Omeniti moram še našo Ano, ki ne more iz »svoje kože« in na vsak pohod prinese potico, največkrat pehtranovo. Tako je bilo v letu 2009. Po novem letu smo namreč sklenile, da bomo letošnje pohode opravljale le z malico iz nahrbtnika, saj tudi nas spremlja recesija. Na prvem januarskem pohodu je že bilo tako, je pa srečanje popestrila Angela, ki je vso pot pripovedovala in opisovala razne znamenitosti.

Naj dodam še, da smo lani organizirale kuharsko srečanje v Zdravilišču Šmarješke Toplice na temo Zdrava prehrana in izdelovale ročna dela v prostorih društva (lepljenje okrasnih lončkov pod strokovnim vodstvom). Kot zanimivost moram poudariti, da se je popoldanski skupini pridružil tudi gospod, ki sam pravi, da se med nami, ženskami, prav dobro počuti.

In še z nečim se lahko pohvalimo: v knjižici »Resno in manj resno o osteoporozi« je bil objavljen tudi članek naše članice Marinke (v članku opisuje, kako je kmalu po operaciji sama šla na sprehod globoko v gozd, tam pa doživela ves obup in bes, ko se je želela iz počepa postaviti na noge... ..Vredno branja).

Če kolegice iz drugih društev kdaj obiščete Dolenjsko, se nam lahko pridružite na kakšnem prijetnem pohodu, ki bi ga povezale s pogostitvijo v kakšni od zidanic ter vam predstavile dolenjski cviček in dolenjske običaje.

Tako je pri nas v Novem mestu. Morda se v letošnjem letu lotimo še česa novega.

Vida Mamilovič
Društvo za osteoporozo Dolenjske



[Foto: Marko Prošt]

»Če si starejši in mlajši med seboj pomagamo, zmoremo več in ustvarjamo boljšo družbo.«

(Janez Drnovšek)

Projekt Hiša Sadeži družbe v Murski Soboti je nadgradnja že uveljavljenega projekta Sadeži družbe, ki ga od leta 2006 uspešno soustvarjata Slovenska filantropija in Zveza društev upokojencev Slovenije, izvajajo pa ga šole in društva upokojencev ter druge organizacije. Projekt je namenjen aktivnemu prostovoljnemu medgeneracijskemu srečevanju, skupnemu ustvarjanju, vzajemnemu sodelovanju in izmenjavi znanj in izkušenj med starejšimi in mladimi. Tukaj se odvija izobraževanje v obliki delavnic in pridobivanje različnih veščin.

Tudi članice našega Prekmurskega osteološkega društva so se vključile kot prostovoljke v Hišo Sadežev družbe v Murski Soboti, ki je zaenkrat edina taka hiša v Sloveniji. Tako izvajajo

zeliščarske (Nada Mladenović in Helena Frumen) in glasbene delavnice (Marjana Škrilec), pomagajo pri premagovanju težav iz matematike (Šarika Breznik) in kemije (Helena Frumen), nekatere članice pa se samo udeležujejo raznih delavnic in predavanj, ki so vse brezplačne (kuharske, fotografske, novinarske in računalniške, kjer mladi prenašajo svoje znanje na upokojence).

13. 01. 2010 so se v okviru projekta Comenius (I. OŠ Murska Sobota je gostila cel teden učence in učitelje iz osmih držav Evropske unije) izvajale delavnice. Učenci so prisostvovali delavnici o milenijskih razvojnih ciljih, učitelji pa zeliščarski, ki jo je vodila naša članica in trenutno tudi tajnica društva Nada Mladenović. Prisostvovalo je dvaindvajset učiteljev iz zgoraj omenjenih držav in pet prostovoljk iz I. OŠ Murska Sobota, ki so pomagale pri izvajanju delavnice, predvsem pri prevajanju iz slovenščine v angleščino in nemščino. Najprej smo jim predstavili koncept delovanja Hiše, nato pa smo se razdelili v dve skupini, kjer so eni izdelovali mazilo iz ognjiča iz samih naravnih sestavin (oljčno olje, cvetovi ognjiča, čebelji vosek). Končni izdelek smo jim potem podarili. Druga skupina je spoznavala zdravilne rastline z našega vrta in različne čajne mešanice. Čaj so tudi skuhali in na koncu smo vsi skupaj ob pitju te zdrave pijače še malo pokramljali. Zdelo se nam je, da so odhajali zelo zadovoljni.

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota



Utrinek z zeliščarske delavnice, ki jo je vodila članica društva Nada Mladenović.
[Foto: arhiv društva]

Alenčice kralja Matjaža



Mošna dečva je naša fizioterapevtka.
[Foto: Doroteja Vauh]

dečvo Koroške. Vsako jesen jo Korošci izberemo na javni prireditvi, podobno kot v vinorodnih krajih vinsko kraljico. Moštni venček bo nosila leto dni in se v tem času trudila za boljšo prepoznavnost mošta in naše koroške krajine. Ponosne smo, ker je letošnja moštna dečva članica našega Koroškega društva za osteoporozo. Simpatična Eva Lupša Jauk je absolventka fizioterapije in naša vaditeljica terapevtske telovadbe. Vodi več telovadnih skupin društva v različnih krajih in tudi vodno telovadbo v notranjem bazenu na Ravnah.

Z vodno telovadbo smo letos začele prvič in lahko se pohvalimo, da je to zgodovinski dogodek za ravenski notranji bazen. Ta aktivnost se izvaja prvič v skoraj polstoletni tradiciji bazena. Poskusno telovadimo v vodi enkrat mesečno. Če bo volja, bomo ponudbo v prihodnosti razširile.

Oni dan je mična Korošica v oddaji Na zdravje prebudila Kralja Matjaža, ki je dremal za mizo. Za letos je opravil svoje poslanstvo, ko je prišel na ravnico pod mogočno goro Peco in med več kot devetdesetimi stvaritvami izbral najlepši snežni grad. Prijazno se je odzval še povabilu na razvedrilno TV oddajo, ki je predstavljala Koroško, zatem pa odšel nazaj v svojo votlino pod Peco. Ocenil je, da časi še niso primerni za njegovo vrnitev. Preveč je hudega na svetu, preveč krivic in ponižanja. Iz svojega globokega spanca se bo predramil in vrnil med ljudstvo, ko bo na svetu vladalo dobro.

Če ste sledile oddaji Na zdravje, ste gotovo wopazile tudi moštno

Tedenska terapevtska telovadba v telovadnicah pod nadzorom fizioterapevtk je naša ustaljena praksa. Priljubljeni so tudi tedenski enourni pohodi po okoliških krajih, ki se marsikje zaključijo s »terapevtskim« klepetom ob kavi. Druženje nam pomaga prebroditi vsakdanje strese. Naberemo si novih moči, da se lažje spopadamo s težavami, pa tudi da si obogatimo in polepšamo življenje.

Vsake toliko časa pa si vzamemo kar cel dan za sprostitev. Tako je bilo v teh dneh, ko je najbolj snežilo, me pa smo se kar z dvema avtobusoma odpravile na kopalni izlet v Zdravilišče Laško. Pot je kljub sneženju minila brez zapletov. Uživale smo v vožnji po romantično pobeljeni zimski pokrajini. V Zdravilišču Laško smo najprej z zanimanjem poslušale predavanje njihove profesorice zdravstvene vzgoje. Govorila je o konfliktnih situacijah in duševnem zdravju. Natrosila je kup uporabnih nasvetov, ki pridejo prav vedno znova in kar naprej.

Seveda se konfliktnim situacijam ne moremo izogniti. Vendar če se odzovemo premišljeno in na primeren način, bomo naredile veliko dobrega predvsem in najprej za svoje počutje. Če bomo notranje mirne in spravljene s svetom, bomo izžarevale pozitivno energijo. In čudežni zakoni privlake bodo začeli delovati – tudi svet okrog nas bo naenkrat prijaznejši.

Všeč mi je bil nasvet, ki ste ga gotovo že večkrat slišale, pa ga kaže ponoviti :

Preden se odzovete na konfliktno situacijo, se najprej umirite, večkrat globoko zadihajte in misel spustite skozi troje vrat, potem jo šele izrecite.

Vprašajmo se: »Ali je ta misel resnična? Ali je potrebno, da izrečem to misel? Ali je misel prijazna?«

Veliko dobre volje voščim osteoporoznicam po širni Sloveniji. Skrbite za svoje zdravje, imejte se rade, uresničujte svoje cilje, vsak dan, po korakih!

Saj res!

Naš naslednji cilj je kopalni izlet v Zdravilišče Železna Kapla. Obiskale bomo naše rojake na avstrijskem Koroškem in po slovensko nas bo pozdravil župan. Lani marca je bil na županskih volitvah prvič izvoljen slovenski župan na samostojni slovenski listi. Kralj Matjaž bi bil vesel!

Ivana Prislan
Koroško društvo za osteoporozo

Moj cvetoči vrt

Sem članica Društva za osteoporozo Ljutomer in zvesta bralka naše Sončnice. Ko je bilo lansko pomlad objavljeno vabilo k akciji Moj cvetoči vrt, nas je predsednica našega društva Vlasta Markovič opogumila, da smo se nekatere odzvale vabilu. Začele smo fotografirati lepoto cvetočih vrtničkov, v katerih zaposlujemo svoje telo in misli in dajemo duška svoji kreativnosti. Na tistih nekaj kvadratnih metrih zemlje najdemo po delu tudi prostor za počitek, za uživanje, za druženje z družino in prijatelji.

Slavica Prelog, Majda Vrtnjak in Albina Senčar smo bile prijetno presenečene in počaščene, ko so na sklepni prireditvi med mnogimi zanimivimi fotografijami cvetočih vrtov prav naše izbrali za prvo nagrado. Vsaka vrtnarica najbolj pozna vso lepoto, vse skrivnosti svojega vrta in ve za trud, ki je vložen v tak košček skrbno negovane narave. Narava pa vrača tako, da vedno znova navdušuje in nagraduje, včasih le z drobnim, včasih z bujnim cvetenjem. Nobena od nas tega ne dela zaradi tekmovanja. To počnemo iz potrebe po najtesnejšem stiku z naravo in iz

ljubezni do izbranih rastlin. V trenutku najbujnejše rasti in cvetenja ujamemo v objektiv fotografskega aparata harmonijo lepote, ki navdušuje, jo lahko podoživljamo in s ponosom pokažemo tudi drugim.

Iskrena hvala vodstvu Sončnice in vsem, ki so prispevali k uspešni izvedbi akcije Moj cvetoči vrt. Zahvaljujemo se za prejeto nagrado, za lepo prireditev in skrbno pripravljeno razstavo.

Članice ljutomerskega društva bomo v skrbi za svojo fizično in psihično kondicijo zagotovo še delale na svojih vrtničkih. Veselimo se naslednjega natečaja in novih izbranih fotografij s cvetočih vrtov.

Naši predsednici in hkrati odgovorni urednici Duši Hlade Zore pa se zahvaljujemo za bogato cvetočo Sončnico.

Albina Senčar

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Jesenske počitnice v Strunjanu

Lani novembra je Goriško osteološko društvo organiziralo počitnice v Strunjanu. V sodelovanju z animatorji Zdravilišča Strunjan so nam ponovno pripravili pester program.

Poleg vsakodnevne rekreacije je program ponujal pestro izbiro izletov in pohodov, na katerih smo spoznavali Slovensko Istro. Povzpeli smo se na razgledni hrib nad Portorožem v vasico Šentjane, od koder je lep razgled na Portoroški zaliv in sečoveljske soline. S hriba pa se vidi tudi na južno in severno mejo slovenskega morja.

Poln jesenskih utrinkov je bil tudi pohod po strunjanskem parku. V vsej svoji lepoti so žarela drevesa, polna kakijev in jesensko obarvanega listja. V času naših počitnic je potekala tudi sezona obiranja oljk. Odpravili smo se na izlet v Šavrinijo, kjer smo si ogledali vas Krkavče, ki stoji na živi skali, in znameniti Krkavški kamen. Seveda se v tem času nismo mogli izogniti niti obisku oljarne, kjer so nam predstavili postopek predelave oljk v oljčno olje. Obiskali pa smo tudi eno od znanih vinskih kleti v Slovenski Istri in preizkušali njihova vina.



Jesensko čudo [Foto: Marko Prošt]

Animatorji zdravilišča so pripravili tudi pester družabni in kulturni program. Jesenske počitnice v Strunjanu so bile zdravilne in bogate za telo in dušo.

Marko Prošt

Goriško osteološko društvo

Obvladajte težave v predelu sklepov, hrbta in vratu.

Sondarum d.o.o. | www.sondarum.si



POVABITE GIBČNOST V VAŠE TELO

Kapsule izkoriščajo moč naravnih učinkovin za sprožanje globinskih procesov umirjanja vnetja in obnove hrustanca. So neštetokrat preverjene, naravne in popolnoma varne, zato zanesljivo pomagajo tudi pri obvladovanju kroničnih težav v sklepih, hrbtu in vratu.

Gibanje je življenje!



NO-DOL

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah | ☎ 080 12 77 | www.nodol.si

www.kalcij.si



Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

Izberi si svojega

- ✓ za zdrave in močne kosti ter zobno sklenino
- ✓ za rast celic in obnovo tkiva
- ✓ za zdravje srca in ožilja
- ✓ za fizične in mentalne sposobnosti
- ✓ podpora živčnemu in mišičnemu delovanju
- ✓ za optimalno delovanje organizma

KALCIJEV CITRAT
▶ visoka absorpcija
Z magnezijem, cinkom, bakrom, manganom in vitaminom D

KALCIJEV LAKTAT
▶ za nevtralizacijo kislin
Absorbira v različnih pH okoljih

KORALNI KALCIJ PLUS
▶ organskega izvora
Z magnezijem in vitaminom D

KORALNI KALCIJ V PRAHU
▶ organskega izvora
Poleg kalcija, selena, cinka in silicija še 70 mineralov



Bimedia d.o.o.,
Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana,
T: 01 244 95 00, F: 01 244 95 09

www.hisa-zdravja.si



HISA ZDRAVJA

Z volilne skupščine

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje je 4. marca 2010 v dvorani hotela Terme Čatež opravilo volilno skupščino. Po kulturnem programu, ki sta ga za prijeten uvod v resno delo izvedla cenjena brežiška profesorja glasbe in pevca Betka in Dragutin Križanić, smo poslušali odlično predavanje Maje Kozlevčar Živec, specialistke fizikalne in rehabilitacijske medicine. Z nazorno predstavitvijo osteoartroze in možnostmi preprečevanja bolezni je navdušila vse prisotne. Res dobro in koristno predavanje!

Po podrobnem poročilu za preteklo leto in sprejetem programu dela za tekoče sta prizadevnost predsednice Milene Jesenko in upravnega odbora pohvalila tudi prisotna brežiški župan Ivan Molan in predsednica ZDBOS Duša Hlade Zore, dr. med. Izpostavila sta predvsem širok in vsebinsko bogat program, ki ponuja možnosti udejstvovanja v različnih aktivnostih vsaki članici, s tem pa društvo prispeva k preprečevanju prezgodnjega pojava osteoporoze ali k lažšanju težav, če je bolezen že prisotna. Predsednica Jesenkova je poudarila pomen sodelovanja z okoljem, ki z različnimi oblikami pomoči omogoča in prispeva k uspešnemu delu društva. Tako se je zahvalila Občini Brežice, Splošni bolnišnici Brežice, Krajevni skupnosti Brežice, vodstvu Zdravstva v Termah Čatež in Zdravstvenemu domu Sevnica. Tudi dobro sodelovanje z ZDBOS je društvu v podporo. V tem letu smo navezali stike s Posavsko regionalno stično točko, ki pomaga društvom na različnih segmentih, nam so npr. brezplačno priskrbeli računalniški program za vodenje evidence članstva.

Izvolili smo nov UO in NO za mandatno obdobje 2010 do 2014. Namesto umrlega podpredsednika Aristotla Čakarja, dr. med., je bila izvoljena višja medicinska sestra Tončka Tokić. Ta bo tudi zadolžena za izvedbo programa ozaveščanja in izobraževanja članov. Namesto Dušana Senice, dr. med., pa smo na predlog ZD Sevnica izvolili Valentino Žibert. Za sodelovanje smo se zahvalili Vandi Kostevc Zorko, dr. med., spec. interne medicine, pobudnici za ustanovitev društva v letu 2002, ki se je iz osebnih razlogov odrekla članstvu v UO. Ostali člani UO in NO ostajajo isti, njihova imena najdete na spletni strani www.osteoporoza.si s klikom na DRUŠTVA.

Klepet ob prigrizku v hotelski avli je po koncu dogodka ponudil možnost izmenjave še kakega mnenja o dogajanju v društvu, v katerem je vedno več članov z območja Posavja in dela Dolenjske.

Stanka Pucko
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SINCE 1882

SAVA HOTELS & RESORTS

Zdravilišče s tradicijo, vrhunskim znanjem ter zdravilno mineralno in termalno vodo.



PROGRAM ZA ČLANE DRUŠTEV OSTEOPOROZE

(do 26. 12. 2010)

Hotel RADIN****

	3 noči	5 noči	7 noči	
že od ...	153	238,50	324	€ po osebi

Soba s francoskim ležiščem (ko sta nastanjeni dve osebi).

Program vključuje:

uporabo kopalnega plašča • 3x, 5x ali 7x polpenzion s pestro izbiro samopostrežnih obrokov, solatni in sladki bife, možnost dietne in vegetarijanske prehrane • neomejeno kopanje v termalnem kompleksu s termomineralno vodo • 1 x dnevno vstop v svet savn • pitna kura z naravno mineralno vodo v pitni dvorani • jutranja gimnastika, vaje v vodi in aqua fitness, rekreativni pohodi in nordijska hoja • predavanje strokovne zdravniške ekipe • razvedrilni program: 1 x tedensko svečana večerja s kulturnim programom, plesna glasba v kavarni Swing, kreativne delavnice in stojnice domače obrti, ponudba organiziranih izletov z doplačilom ter pomoč in svetovanje pri izvedbi lastnih izletov

+ v času od 1. – 31. 10. 2010:

brez doplačila za enoposteljno sobo

PLUS dodatno še:

pri 3 dnevnem programu
1 x delna masaža ter 2 x individualne aktivne terapevtske vaje,
pri 5 dnevnem programu
1 x delna masaža ter 4 x individualne aktivne terapevtske vaje,
pri 7 dnevnem programu
2 x delna masaža ter 4 x individualne aktivne terapevtske vaje.
in VREDNOSTNI BON za 25,- EUR,
izkoristite ga lahko v medicino - wellness centru CORRIUM *

**Pri 5 in več dnevnem bivanju dodatnih
10 % popusta za upokojece.**

Vsem članicam in članom ZVEZE na storitev –
merjenje kostne mase, odobravamo 20% popust.
Redna cena = 37,50 EUR - 20% popust = **30,-EUR**

INFORMACIJE:

T: 02 520 27 20, 02 520 27 22; E: info@zdravilisce-radenci.si;
www.zdravilisce-radenci.si

Zimsko druženje v Dolenjskih Toplicah



Članice so se domov vrnile navdušene nad Dolenjskimi Toplicami. [Foto: arhiv društva]

Članice Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi smo se polne pričakovanj odpravile na kratke »delovne« počitnice v Dolenjske Toplice. Organizacija super, cena super. Kaj še hočemo! Pojdimo in uživajmo! Zaradi zanimive cene počitnic smo bile precej skeptične, kaj se bo skuhalo iz te juhe. Toda presenečenje je bilo popolno, saj smo pristale v krasnih sobah hotela Balnea, kjer smo resnično uživale.

Po kratkem počitku so nas v hotelski avli pogostili z belokranjsko pogačo ter cvičkom in razkazali hotel. Klobuk do!! Hotel je super. Ljudje prijazni, hrana takšna, da tako dobro težko najdeš.

Program je bil poln interesnih dejavnosti, ki jim je bilo ob kopanju in potenju v savnah težko slediti. A prav vsaka je našla kaj zase. Urice nordijske hoje, vodna aerobika, pilates-joga, hidrogimnastika in razna razvajanja naših teles ob takšnih in drugačnih masažah so prehitro polnili naše dneve. Tudi na predavanja nismo pozabile. Bila so dobro izbrana, zanimiva in poučna.

Sama narava pa nam je podarila zimsko idilo ob poplesovanju snežink. Resnično smo uživale in bile zadovoljne s prijaznim osebjem, dobro hrano in

medsebojnim druženjem (zvečer pižama party z antigripinom) v naših sobah. Razigrano smo prepevale ob igranju simpatičnega pevca Marjana Novine. Pravijo, da dobra volja odžene skrbi in žensko pomladi, zato smo se veliko smejale in uživale. In ker vse lepo prehitro mine, nas je sobotno jutro že pospremlilo domov. Polne čudovitih vtisov smo si obljubile, da bi se rade vsako leto takole spočile in napolnile z energijo.

Vabimo vse, ki si želite dobrih »delovnih« počitnic, da se odpravite v Dolenjske Toplice in se pustite razvajati.

Dogovorile smo se, da bomo tudi doma s sprehodi po bližnji in daljni okolici skrbele za dobro počutje. Naše društvo ima enkrat tedensko organizirano telovadbo v Zagorju in kopanje v bazenu na Izlakah. Pridite, drage gospe, pridružite se in postanite članice našega društva. Več nas bo, več bomo lahko naredile zase. Vsako sredo imamo uradne ure od 16.00 do 17.00 na Kidričevi ulici 11 c (policija). Lepo vabljeni in toplo pozdravljeni od turistk, ki jih grejejo spomini na Dolenjsko.

Emi Šibila in Cveta Drnovšek
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Staranje I

Se mar jaz staram?
Kje pa!
Od jutra do večera garam.
Roki mi delata za tri.
Malo postrani
hrbtenica se drži.
Prehodim kilometre,
pa od hiše sploh ne maram.

Romantičnostim se še ne odrekam.
Res da na dolge proge
več ne tekam,
srce hitreje bije,
če me kaj razjezi,
in če le gre,
izognem se tabletam,
kljubujem pametnim dietam,
s pogledom proč
še ogledalo varam.

Pa vendarle se staram.
Z nasveti in izkušnjami
mladim grem naproti.
Svobodnost iščem v samoti.
Danes pozabljam.
V spomine iz otroštva se zatekam.

Olga Antič
Križevci pri Ljutomeru

Staranje II

Gibi počasnejši, včasih skeleči.
In oh, ta pamet!
Kako ne pomniš,
kaj je hotela glava reči!
Kako lahko pozabiš,
kaj tu, kaj tam!
Kako ne veš,
kateri datum je,
kateri dan!
Kako da trikrat greš
po isto, po kaj
pa sploh ne veš!

Zakaj so roke vedno polne dela?
Od jutra do večera
se nečesa držijo.
Tu vzamejo, prenašajo,
dodajajo, prelagajo.
Med prsti izpustijo.

Olga Antič
Križevci pri Ljutomeru

Staranje III

Iskanja...
Bilo je točno tam.
Še včeraj.
Ne. Ravno prej!
Na istem mestu kakor zmeraj.
(Mogoče pa je to bilo že prejšnji dan?)

Slike v glavi se vrstijo:
kod so noge hodile,
kje bi lahko roke ta predmet izpustile.
Stopnice gor, stopnice dol,
vmes še težaven vzpon na stol
z enakimi vprašanji –
kam je kdo dal, potreboval, zakaj?

Pa spet navzdol
pa spet navzgor na drugi stol.

Bi že še šlo,
če bi ne bolela ramena
in ne bi škripala kolena ...

Naenkrat predmet pred očmi stoji.
Spomniš se:
nihče drug ga ni imel
kot ti.

Pa saj bi ga že prej našla,
če na glavo bi si dala
za »blizu-daleč« pametna očala.
A tam, kjer so bila, jih ni.
Zdaj bom pa lahko spet iskala.

Olga Antič
Križevci pri Ljutomeru

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.**
Avtorji nepodpisanih fotografij: **Nataša Bucik Ozebek, Marko Prošt** Naklada:
8000 izvodov Fotografija na naslovnici: **Manca Jevšček**

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

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.«

Stopnice do trdne hrbtenice



šumeče tablete
**Calcium-Sandoz®
forte**

Namenjen za:

- ☞ preventivno in dopolnilno zdravljenje osteoporoze različnega izvora
- ☞ preprečevanje demineralizacije kosti pred nastopom menopavze in po njej
- ☞ dodatno zdravljenje osteomalacije in rahitisa
- ☞ nadomeščanje kalcija pri povečanih potrebah v obdobju nosečnosti, dojenja in v dobi rasti
- ☞ dopolnilno zdravljenje nekaterih alergijskih stanj

**1132 mg kalcijevega laktat glukonata
in 875 mg kalcijevega karbonata =
500 mg ioniziranega kalcija**

1-2 tableti na dan raztopite
v kozarcu vode in si pripravite
zdrav in okusen napitek.

Na voljo v lekarnah brez recepta.
Za naročilo izdelka in dodatne
informacije pokličite **080-1006**.
Ob naročilu izdelka je poštnina brezplačna.



Odlična absorpcija



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Nagradna igra

Izpolnite nagradni vprašalnik, odgovorite na zastavljena vprašanja in se potegujte za privlačne nagrade: **2x bon za Terme Olimia v vrednosti 40 €** in **2x pohodne palice**.

Rešen vprašalnik izrežite in v zaprti kuverti pošljite do 1.6.2010 na naslov: Medis, d.o.o., Brnčičeva 1, 1000 Ljubljana, s pripisom "Calcium-Sandoz forte". Izžrebance bomo o nagradah obvestili po pošti, imena pa bodo objavljena tudi v naslednji številke Sončnice.

Ime:

Priimek:

Naslov:

Poštna številka in kraj:

Rojstni datum:

Spol: M Ž

E-naslov:

Telefon:

Poznate preparat Calcium-Sandoz® forte? DA NE

Ali ga uživate? DA NE

Kako preživljate prosti čas (možnih je več odgovorov):

- | | |
|----------------|-------------------|
| a) potovanja | f) umetnost |
| b) šport | g) fotografiranje |
| c) pohodništvo | h) ples |
| d) branje | i) drugo: |
| e) glasba | |

Področja v zdravstvu, ki vas zanimajo (obkrožite vsa, ki vas zanimajo):

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| a) osteoporoza | k) nosečnost |
| b) slabokrvnost | l) menopavza |
| c) motnja spomina | m) sklepi in kosti |
| d) odpornost | n) vid |
| e) prehlad in gripa | o) zdravje srca |
| f) utrujenost in stres | p) površinske rane |
| g) sladkorna bolezen | r) zdravje in prehrana otrok |
| h) debelost | s) prebava |
| i) sečila | t) drugo: |
| j) zobje in dlesni | |

DA, s podpisom se strinjam z izjavo*

Datum Podpis

* Nagradna igra Calcium Sandoz forte poteka od 22. 3. 2009 do 1. 6. 2010. Nakup za sodelovanje v nagradni igri ni potreben. Pravico do sodelovanja v nagradni igri imajo vsi, ki izpolnijo kupon s svojimi podatki. Nagradniki soglašajo z objavo svojih podatkov in dovoljujejo, da se podatki obdelajo za potrebe nagradne igre. Nagrade ni mogoče zamenjati za gotovino ali drugo nagrado. V nagradni igri ne smejo sodelovati zaposleni v skupini Medis in njihovi družinski člani. Rezultati žrebanja so dokončni. Nagradniki bodo objavljeni na spletni strani www.medis.si, obveščeni bodo s pomočjo e-pošte in navadne pošte. Nagradniki bodo objavljeni z imenom, priimkom in naslovom. Organizator nagradne igre je Medis, d.o.o., Brnčičeva 1, Ljubljana.

Soglašam, da Medis, d.o.o., in družbe v skupini Medis ali za to pooblaščenе družbe v skladu z Zakonom o varovanju osebnih podatkov pridobivajo in hranijo moje osebne podatke ter upravljajo z njimi za neomejeno časovno obdobje. Zbrani podatki se obdelujejo za izvedbo promocije, neposredno trženje, za obveščanje o novostih, ugodnostih, nagradnih igrah in dogodkih, za statistične obdelave in raziskave trga. V času upravljanja osebnih podatkov lahko zahtevate vpogled v podatke in njihovo osvežitev. Kadarkoli lahko pisno zahtevate, da v 15 dneh trajno ali začasno prenehamo uporabljati vaše osebne podatke in vas o tem v nadaljnjih 5 dneh obvestimo na naše stroške.

Seznajen sem z opredelitvijo namena zbiranja in obdelave mojih osebnih podatkov ter dovoljujem obveščanje na svoj naslov, elektronski naslov in telefon.