



# SONČNICA

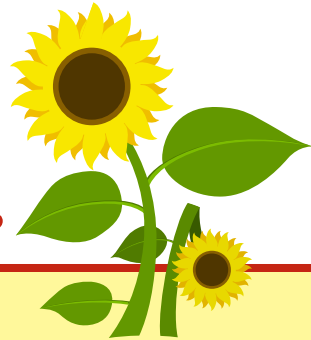
Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

April 2014

Poština plačana pri pošti 1102 Ljubljana.



## Iz vsebine

**Uvodnik**

- doc. dr. Tomaž Kocjan, endokrinolog

**Iz pisarne Zveze****Zdravje in medicina**

- Sarkopenija
- Jemljete več zdravil hkrati? Previdno!
- Presejalni projekt tveganja za osteoporozne zlome
- Novice iz sveta osteoporoze

**Intervju**

- mag. Jurij Fürst, vodja oddelka za zdravila na ZZS

**Priloga**

- Specialistični pregledi v tujini – kdaj in kako?

**Zdravo in okusno**

- Prsi mladega piščanca, prosena kaša z zelenjavo, provansalski gamberi

**Živeti z osteoporozo**

- Justi Narat

**Iz naših društev**

- Hrastničanke med kakiji in oljkami
- Na obisku v Zasavju
- Izlet v Zagreb
- V Ljubljani prisegajo na znanje
- Letno srečanje šaleškega društva
- Desetletje društva v Murski Soboti

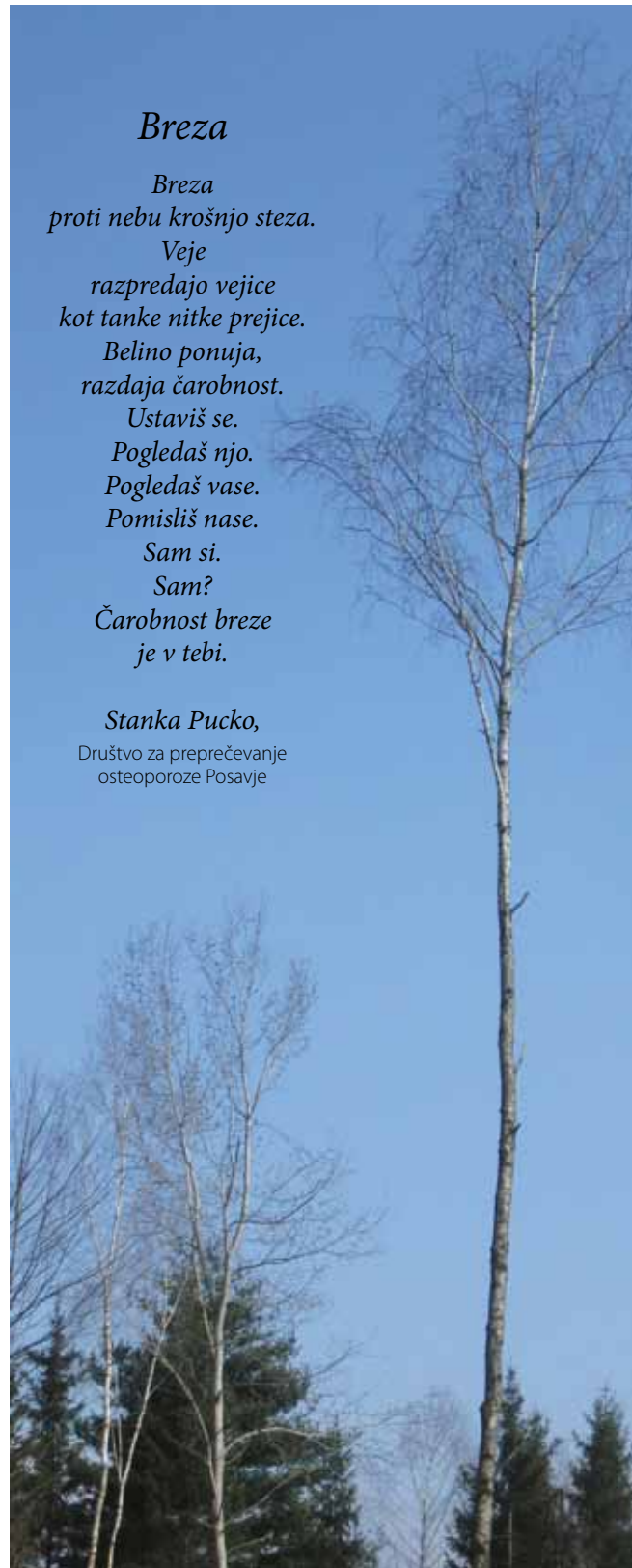
**Vesele urice**

- Pomlad v Radencih
- Osmi marec med Novogoričankami
- Med poključskimi smrekami
- Med osnovnošolci
- Srčna članica velenjskega društva
- V družbi Borisa Pahorja

*Breza*

*Breza  
proti nebu krošnjo steza.  
Veje  
razpredajo vejice  
kot tanke nitke prejice.  
Belino ponuja,  
razdaja čarobnost.  
Ustaviš se.  
Pogledaš njo.  
Pogledaš vase.  
Pomisliš nase.  
Sam si.  
Sam?  
Čarobnost breze  
je v tebi.*

*Stanka Pucko,  
Društvo za preprečevanje  
osteoporoze Posavje*



# Obeta se nam epidemija zlomov

*Osteoporoza je danes eden glavnih zdravstvenih problemov evropskih držav. Samo v Sloveniji se letno zgodi okrog 16.000 osteoporoznih zlomov, kar nas po zadnjih ocenah stane približno 56 milijonov evrov. Večina denarja gre za neposredno oskrbo zlomov in za rehabilitacijo po zlomih, le manjši del pa za zdravila, s katerimi skušamo te zlome preprečiti. Slovenija naj bi bila med tistimi evropskimi državami, v katerih se bo število osteoporoznih zlomov zaradi staranja prebivalstva najbolj povečalo in bo leta 2025 doseglo številko 22.000 letno s povišanjem stroškov na okrog 77 milijonov evrov.*

Obeta se nam torej prava epidemija zlomov. Če jo želimo zajezi, moramo zdravstveno politiko s skupnimi močmi prepričati, da naj osteoporoza postane ena glavnih zdravstvenih prioritet v državi. Le tako bo na voljo več denarnih sredstev. Strokovno podlago za ukrepanje že imamo. To so smernice za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze, ki smo jih objavili lansko leto. V skladu z zadnjimi znanstvenimi dognanji smernice pri odločitvi za zdravljenje upoštevajo stopnjo tveganja za zlom ali klinično diagnozo osteoporoze. Diagnoza osteoporoze na podlagi merjenja kostne gostote z DXA, ki je bila ključna za ukrepanje vse do nedavnega, je manj pomembna. Že kar nekaj časa namreč vemo, da večino osteoporoznih zlomov pravzaprav doživijo bolniki, ki sploh nimajo osteoporoze na DXA. Tveganje za osteoporozne zlome lahko enostavno in brezplačno izračunamo s pomočjo računalniškega orodja FRAX, ki ga je razvila Svetovna zdravstvena organizacija. Veseli me, da se je novi koncept očitno dobro uveljavil, saj smo bili Slovenci v lanskem letu s skoraj 14.000 obiski na milijon prebivalcev najbolj vneti uporabniki spletne strani FRAX na vsem svetu.

Na podlagi FRAX smo skupaj z družinskimi zdravniki nedavno izdelali tudi protokol za vodenje bolnikov z osteoporozo v referenčnih ambulantah, ki je dobil zeleno luč na vseh strokovnih komisijah in naj bi v praksi zaživel še letos jeseni. Gre za ambiciozen projekt, ki postavlja skrb za zdrave kosti ob bok preprečevanju bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, astme, depresije in še nekaterih drugih pomembnih zdravstvenih problemov. V sodelovanju s travmatologi smo nedavno pripravili tudi navodila za zdravljenje osteoporoze pri bolnikih, ki so že utrpeli osteoporozne zlome in so zaradi tega visoko ogroženi za nove zlome. Čaka nas še bolj dosledna uveljavitev teh priporočil v vsakdanji klinični praksi, morda s pomočjo posebnih služb za zlome, kot so to že uredili v nekaterih drugih evropskih državah. Dosedanje tuje izkušnje namreč kažejo, da lahko na ta način učinkovito preprečimo osteoporozne zlome, obenem pa prihranimo precejšnja finančna sredstva.



Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

Dodatna sredstva bodo nujna, če bomo želeli na področju osteoporoze ohraniti sedanjo zelo dobro dostopnost do vseh zdravil na zeleni recept, ki nam jo upravičeno zavidajo v marsikateri drugi evropski državi. V bližnji prihodnosti bodo namreč na voljo nova zdravila za zdravljenje osteoporoze, ki so v raziskavah zelo učinkovito zmanjšala tveganje za osteoporozne zlome. In ne nazadnje: epidemije osteoporoznih zlomov zagotovo ne bomo zajezi zdravniki sami. Uspeh si lahko obetamo le v dobrem sodelovanju z vami, torej z bolniki in vašimi društvi. Glede na odlično skupno delo do sedaj menim, da smo lahko kljub tako zahrbtnemu nasprotniku, kot je osteoporoza, vendarle optimistični in upamo, da se negativne napovedi glede porasta števila zlomov pri nas ne bodo uresničile.

Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., endokrinolog,  
Univerzitetni klinični center Ljubljana



## OBČNI ZBOR ČLANOV ZVEZE

13. marca 2014 smo se predsednice društev srečale na občnem zboru. Gostoljubje so nam nudili v Termah Dolenjske Toplice. Pregledale smo delo društev v letu 2013. Predsednica Zveze Duša Hlade Zore je čestitala vsem za dobro opravljeno delo, še posebej društvu iz Velenja za organizacijo prireditve ob lanskem svetovnem dnevu osteoporoze. Potrdile smo poročilo predsednice ZDBOS in tudi poročilo predsednice nadzornega odbora Anice Pavlin o finančnem poslovanju. Kljub finančnim težavam so bili načrtani programi tako v društvih kot na Zvezi realizirani, kar je prav gotovo pogojeno z zavzetim delom vseh prostovoljk. Vsebinski načrt dela za leto 2014 je osredotočen na ozaveščanje in izobraževanje, da bi bila osteoporoza še bolj razpoznavna, da bi čim več ljudi vedelo več o njenih vzrokih in kako jo preprečevati. Informacije o tem želimo usmeriti k mladim, zato naj društva poiščejo v sodelovanju s predavatelji zdravstvene vzgoje poti v izobraževalne ustanove. Naslednji dan se je sestel še upravni odbor Zveze. Najdlje smo se zadržali ob finančnem poročilu in načrtu za tekoče leto. Sredstva FIHO so bila že doslej majhna, sedaj pa so jih še razpolovili. Težave imajo tudi farmacevtske družbe, ki so nas prejšnja leta donirale. Izid jesenske številke Sončnice, ki predstavlja za večino članstva edini stik z novostmi pri naši bolezni, je tako vprašljiv. Zato so nekatere članice upravnega odbora predlagale, da bi poštino za svoje člane pokrila društva sama.



## SVETOVNI KONGRES O OSTEOPOROZI

Med 2. in 5. aprilom je v španski Seville potekal svetovni kongres o osteoporozi, osteoartritisu in mišično-skeletnih boleznih, ki se ga je udeležila tudi predsednica ZDBO Slovenije Duša Hlade Zore. Na kongresu se je zbralo preko 3500 udeležencev, od zdravnikov, znanstvenikov, mladih raziskovalcev do predstavnikov nacionalnih združenj bolnikov. Tako številčna udeležba je srečanje povzdignila v največji evropski izobraževalni dogodek in najbolj živahen znanstveni forum za izmenjavo znanja s področja omenjenih bolezni. Osrednja pozornost je bila namenjena najnovejšim odkritjem o teh boleznih, na posameznih simpozijih pa so ugledni strokovnjaki spregovorili tudi o učinkovitosti in varnosti zdravil proti osteoporozi pri starostnikih, kakšna naj bo prehrana žensk v menopavzi. V predavanjih je bilo veliko govora o pomenu prehrane in gibanja pri starejši populaciji. Izpostavljen je bil predvsem pomen nezadostnega uživanja beljakovin pri starejših. Posledica pomanjkanja beljakovin v hrani je nezadostna izgradnja mišične mase in s tem večja možnost za padce in posledične zlome. Udeleženci konference so spregovorili še o tarčnem zdravljenju osteoporoze in seveda o najnovejših smernicah pri njenem zdravljenju.



## EVROPSKA PRIPOROČILA

Posvetovalna skupina za osteoporozo pri Evropski uniji je novembra lani na posvetovalnem sestanku obravnavala dve poročili o stanju na področju osteoporoze v posameznih državah članicah Evropske unije. Poročili prinašata pomembne podatke o preventivnem delu ter možnostih zdravljenja v posameznih državah, obenem pa opozarjata tudi na razkorake med potrebami in dejanskimi možnostmi za bolnike. Poročili si lahko tudi sami ogledate na spletnih straneh: [http://share.iofbonehealth.org/designer/EU/IOF-Brussels\\_2013-EU\\_27-JCompston.ppt](http://share.iofbonehealth.org/designer/EU/IOF-Brussels_2013-EU_27-JCompston.ppt) in [http://share.iofbonehealth.org/designer/EU/IOF-Brussels\\_2013-Scorecard\\_EU-JKanis.ppt](http://share.iofbonehealth.org/designer/EU/IOF-Brussels_2013-Scorecard_EU-JKanis.ppt). Na srečanju je posvetovalna skupina pod vodstvom predsedujoče Juliet Compston (na sliki zgoraj) sprejela tudi zavezo, da bo še naprej delovala kot forum za uresničevanje potreb posameznih držav članic ter poskušala vplivati na evropske poslance, odločevalce na področju zdravstvene politike, in druge vladne uradnike, da bi se osteoporoza uvrstila med prioritete zdravstvene teme. Skupina si je zato zadala tudi dva cilja, in sicer:

- da se vsak član posvetovalne skupine v svoji državi o tej temi pogovori z ministrom za zdravje, evropskim poslancem ali drugim vladnim predstavnikom in
- da osteoporoza in zdravstvena obravnava zlomov do konca leta 2014 v posameznih državah postane del nacionalnega zdravstvenega prioritarnega programa.



## SVETOVNI DAN OSTEOPOROZE 2014

Letošnji svetovni dan osteoporoze, ki ga bomo praznovali 20. oktobra, bo posvečen preprečevanju te bolezni pri moških. Svetovni dan praznujemo od leta 1996, vse prireditve ob njem pa so namenjene dviganju ozaveščenosti o bolezni, o pomenu preventive, pravilne diagnostike in pravočasnega zdravljenja. Letošnje sporočilo bo veljalo predvsem moškimi, saj se tako oni kot njihovi zdravniki premalo zavedajo razširjenosti te bolezni tudi med močnejšim spolom. Osteoporoza namreč prizadene vsakega petega moškega po 50. letu starosti. Po podatkih Mednarodne fundacije za osteoporozo je tveganje za osteoporozni zlom pri moškem višje, kot je tveganje za razvoj raka prostate. V nekaterih delih sveta, denimo v Avstraliji, pa so ocene še višje, saj je po 60. letu starosti ogrožen že vsak tretji moški. Poleg tega je pri moških, ki utrpijo osteoporozni zlom, kakovost življenja okrnjena bolj kot pri ženskah. V Sloveniji bo osrednje praznovanje svetovnega dne osteoporoze potekalo v Ljutomeru, kjer se bo znova zbralo več sto članic in članov iz vseh slovenskih društev.



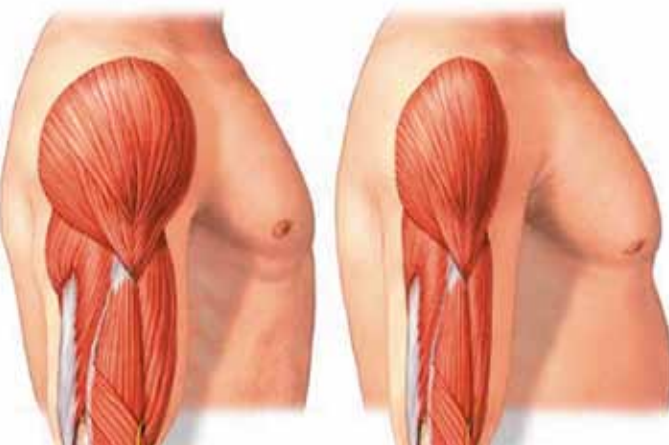
## DRUŠTVA SPOZNAVALA BRUSELJ

Na povabilo evropske poslanke Mojce Kleva Kekuš je konec marca v Belgijo v evropsko prestolnico odpotovalo 21 predstavnic slovenskih društev bolnikov z osteoporozo in Zveze društev. Dolgo avtobusno vožnjo so odtehtali lepo vreme v Bruslju, ki so ga tamkajšnji prebivalci deležni le redko, ter številna zanimiva nova spoznanja o delovanju Evropske unije in življenju v milijonskem kozmopolitskem mestu. Evropska poslanka in veleposlanik Rado Genorio sta zbrano družino z vseh koncev Slovenije že prvi dan sprejela v samem centru mesta, na sedežu stalnega predstavništva Republike Slovenije pri Evropski uniji. Naslednji dan pa nam je Mojca Kleva Kekuš v Evropskem parlamentu skupaj s svojo asistentko Manjo Zorko predstavila delovanje te velike družine držav, ki jo danes sestavlja 28 članic. Njeno osrčje tvorijo tri inštitucije: evropski parlament, evropska komisija in svet Evropske unije. Da je to res velika družina, priča podatek, da evropska komisija kot strokovno telo zaposluje okrog 30.000 uslužbencev, evropski parlament kot tisti, ki potrjuje zakone, pa 7000 uslužbencev. Med njimi je trenutno 766 evropskih poslancev, tudi osem slovenskih. V izjemno zanimivem pogovoru s poslanko in njeno asistentko smo našli priložnost tudi za izmenjavo mnenj o tej evropski instituciji. Same ženske predstavnice smo si delile mnenje, da bi morali biti mandati evropskega poslanca omejeni, med njimi pa bi moralo sedeti več mladih in žensk. Povprečen evropski

poslanec je namreč moški, starejši od 60 let. Vas zanima tudi, kam gre evropski denar? Kljub nepredstavljamim številkam o zaposlenih v Bruslju zagotavljajo, da za administracijo porabijo zgolj dobrih 5 odstotkov evropskega proračuna, krepka tretjina ga gre za izenačevanje razlik med posameznimi regijami, slaba tretjina za kmetijstvo, desetina pa za razvoj podeželja in okolje. Z obiskom Parlamentarizma s sodobno razstavo o zgodovini in delovanju Evropske unije smo si udeležence še utrdile znanje o tej instituciji, nato pa je sončno popoldne povabilo na ulice. Med trgovinice z belgijsko čokolado, male pivovarnice, na osrednji bruseljski trg in do znamenitega dečka, ki lula ... Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije se še enkrat zahvaljuje evropski poslanki Mojci Klevi Kekuš in njeni ekipi za povabilo in lep sprejem.



# Sarkopenija



Levo mišice aktivnega človeka, desno pa mišice z usahljeno mišično močjo in maso.

**Pričakovana življenjska doba prebivalcev razvitega sveta raste in do sredine tega stoletja se bo število starejših od 80 let že potrojilo. Staranje pa prinaša tudi vse več degenerativnih obolenj. Med geriatrične sindrome uvrščamo tudi sarkopenijo. Po definiciji je to s staranjem povezano zmanjševanje mišične moči, zmogljivosti in mase, kar vodi v manjšo sposobnost skrbeti zase, v krhkost in smrt.**

Do osteoporoznih zlomov prihaja pri padcih s stojne višine. Tak padec nastane pogosto zaradi šibkih mišic, ki niso več sposobne vzdrževati ravnotežja, ko se človek skuša ujeti. Zato so osteoporozni zlomi vzročno povezani s sarkopenijo.

Če preprečujemo in zdravimo usihanje mišic, hkrati učinkovito zmanjšujemo tudi pojavnost zlomov. V mišici se podobno kot v kosti stalno izmenjujeta razgradnja, ki ji pravimo katabolizem, in gradnja ali anabolizem. Če je razgradnja večja od gradnje, se mišica tanjša in izgublja svojo funkcijo.

## Pogostost pojavljanja

Sarkopenija prizadene 50 odstotkov 80-letnikov in predstavlja velik problem za posameznika in družbo, ki mora takemu človeku nuditi ustrezno pomoč. Do neke mere je sarkopenija običajen pojav, povezan s staranjem. Mišična moč in zmogljivost se pričneta zmanjševati že po 50. letu starosti, in sicer za odstotek do dva na leto. Po 60. letu je upad 3 - 4% letno, kasneje še hitrejši.

## Vzroki

Usihanje mišic je povezano z zmanjševanjem količine anabolnih hormonov. Mišična masa in moč usihata pri nekaterih hitreje kot pri drugih. Možnost sarkopenije povečuje oksidativni stres, saj moti normalen metabolizem v mišici. Posebno ogroženi so debeli posamezniki. Pri njih se

med mišična vlakna vrine maščoba, kar moti pretok krvi. V starosti je prekrvavitev že sicer zmanjšana, manj je drobnih kapilar in tudi žilna stena ne deluje več kot nekoč. Mišična celica ne dobi hranil – aminokislin, ki bi jih vgradila v svojo beljakovino. Razen tega je debelost povezana s subakutnim vnetjem, kar moti metabolizem mišice. Zelo ogroženi so tudi ljudje, ki veliko mirujejo, in tisti, ki se ne prehranjujejo pravilno. Če jedo premalo beljakovin, se mišična celica v fazi anabolizma kljub telesni aktivnosti ne more izgrajevati, saj ni dodatnih aminokislin, ki bi jih vgradila v svoje beljakovine. Tudi pomanjkanje vitamina D je v starosti eden od vzrokov sarkopenije.

## Diagnoza

Maso mišic lahko merimo na enaki napravi kot kostno gostoto, a meritev žal ne pove nič o kvaliteti mišic in njihovi zmogljivosti. Enako sicer velja tudi za meritve kostne gostote. Zato je meritev z DXA napravo ena od možnosti, ki jih uporabimo v takem primeru. Pomagamo si lahko še z bioimpedanco, računalniško tomografijo (CT), magnetno resonanco (MR), metodo PET in drugimi. Kako zmogljive so mišice, pa ugotavljamo z različnimi funkcijskimi meritvami. Pri starejši populaciji je uporabna metoda meritev SPPB (ang. Short Physical Performance Battery), kjer iz sklopa treh različnih testov ugotovimo zmogljivost posameznika.

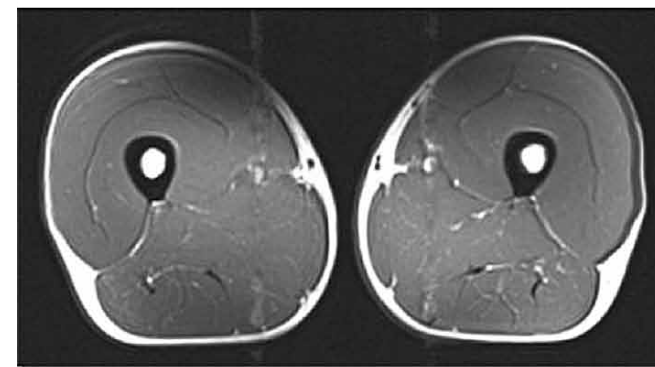
## Posledice sarkopenije

Posledica sarkopenije je krhkost. Gre za splošen upad vseh funkcij. Pridružijo se kronične bolezni. Teža se zmanjša za pet ali več kilogramov. Človek se vedno težje giblje, mišice so šibke, nenehno se počuti utrujenega in izčrpanega. Vse to so znaki krhkosti. Tak človek bo verjetno kmalu obležal in ne bo več vstal, če ne bo deležen ustrezne prehrane in pomoči kineziologa, ki bo poskrbel za treninge moči in vzdržljivosti ter po potrebi še za treninge ravnotežja, koordinacije in gibljivosti. Če krhka oseba te pomoči ne dobi, pride do poslabšanja kroničnih obolenj, nepokretnosti in smrti.

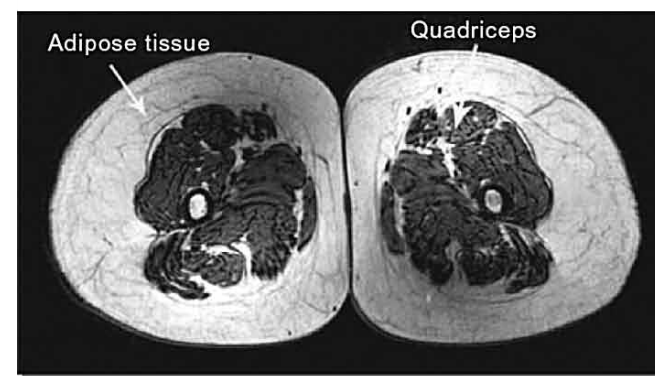
## Preventiva in zdravljenje sarkopenije

Za ustrezno obravnavo sarkopenije sta enako pomembna gibanje in ustrezna prehrana. Pri svojem delu pogosto srečujemo ljudi, ki sicer veliko hodijo, se pa izogibajo mesu, ker da povzroča raka, in mleku, ker so prebrali neko „kitajsko študijo“ ali pa so slišali, da mlečni izdelki niso zdravi. Mleko, jogurti in skuta so bogat vir beljakovin in so z manjšo vsebnostjo maščob zdravi za vsakogar, ki nima laktozne intolerance. Enako velja za živalske beljakovine v mesu. Študije kažejo, da ima večina starih ljudi v hrani premalo beljakovin, ženske še manj kot moški. Priporočen dnevni vnos je za mlado odraslo osebo 0,8 g/kg/

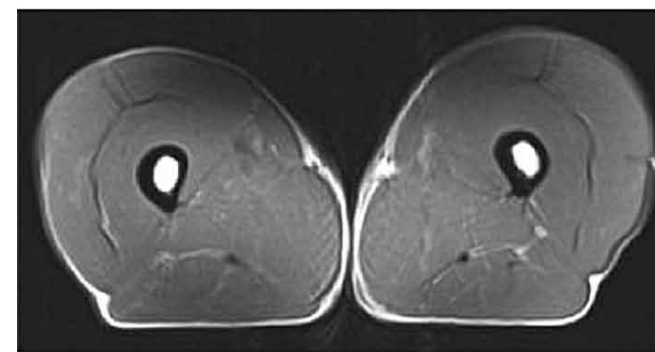
Mišice 40-letnega aktivnega človeka (triatlonca)



Mišice 74-letnega človeka, ki se ne giblje dovolj



Mišice aktivnega 70-letnika (triatlonca)



dan. Pri sarkopeničnem bolniku se ta poveča na 1,2 - 1,5 g/kg/dan. Bolj ko človek miruje, več beljakovin potrebuje, ležeča oseba tudi 2 g/kg/dan ali celo več. To ne velja le za ljudi z okvarjeno ledvično funkcijo. Za lažjo orientacijo: normalno velik zrezek tehta 110 gramov, a vsebuje le 30 gramov beljakovin. En jogurt vsebuje 6 gramov beljakovin, prav toliko eno jajce. Najbolje je, da so beljakovine dnevno razdeljene v tri obroke.

Gibanje je najcenejši in najučinkovitejši pristop k obravnavi sarkopenije. Med 10-dnevnim ležanjem star človek izgubi 9% mišične mase nog, mlad pa v enakih pogojih med 28-dnevnim ležanjem le 2%. Zato je v starosti telovadba pomembnejša kot v mladosti. Če mišic ne stimuliramo s

kontrakcijo (skrčenjem, krčenjem), nam pravilna prehrana ne bo veliko koristila. Za preventivo in zdravljenje sarkopenije svetujemo treninge moči in vzdržljivosti. Med treningom moči poteka v mišici katabolizem, med počitkom, ki sledi telovadbi, pa se mišica znova gradi. Zato je eno uro pred treningom potreben beljakovinski obrok. Alternativa so dodatki BCAA (angl. branched chain amino acid) esencialnih aminokislin po treningih.

Po ogrevanju, npr. po 10-minutnem teku na stezi ali vožnji sobnega kolesa, naredimo 3 serije po 8 vaj. Vsako vajo ponovimo tolikokrat, da so zadnje ponovitve narejene s skrajnim naporom; pri 60 do 80% skrajnega možnega napora pa velja, da naredimo vsaj 7 do 10 ponovitev. Kolikšna naj bo obremenitev, določi kineziolog za vsako vajo posebej. Med serijami si vzamemo 3-minutne pavze. Zaključimo z razteznimi vajami. Priporočeni trening mora biti prilagojen zmogljivostim posameznika. Izvedljiv je pri vsaki starosti, tudi pri krhkih in zelo odvisnih osebah.

Neposredni rezultati pravilne vadbe za moč so tudi do 200% povečanje mišične moči, jakosti in vzdržljivosti ter do 10% povečanje velikosti mišičnih vlaken. Posredni učinki vadbe za moč pa so večje ravnotežje, večja gibljivost, boljši kardiorespiratorni status, manj zdrsov in padcev, boljši metabolizem, večja kostna gostota in čvrstost tetiv ter boljša mobilnost.

Vadbe ne priporočamo le v primerih, če ima oseba akutni miokardni infarkt, nestabilno angino pectoris, nekontrolirane aritmije, akutne bolezni, vnetne bolezni, odpoved ledvic ali tireotoksikoza.

Ljudi je potrebno za vadbo navdušiti in motivirati. Ni vseeno, kako se vaja izvaja, zato tudi ni vseeno, kdo takšne treninge vodi. Izrazito izboljšanje opazamo na začetku vadbene procesa, kasneje pa je napredek počasnejši. Vadbo je potrebno ciklizirati in ves čas spreminjati, povečevati intenzivnost in količino, med treningi pa počivati. Stalno ponavljanje enakih treningov ne vodi v nikakršen napredek. Pravilni treningi pa vodijo v izboljšanje mišične moči, jakosti in vzdržljivosti ter v povečanje mišične mase. In v zadovoljstvo s samim seboj.

## Povzetek

Za preventivo in zdravljenje sarkopenije so potrebni vodeni treningi moči, prehrana z dovolj velikim vnosom beljakovin v obrokih in v povezavi s treningi moči, vaje za vzdržljivost ter vitamin D.

Darja Gašperlin Dovnik, dr. med., Center za densitometrijo v Celju  
Maruša Dovnik, diplomirana kineziologinja

# Jemljete več zdravil hkrati? Previdno!

**Odnos do ohranjanja in varovanja zdravja stopa v zadnjem času vedno bolj v ospredje. Na eni strani je to logična posledica boljše informiranosti ljudi v povezavi z zdravim načinom življenja, na drugi strani pa naraščanje števila starejše-ga prebivalstva prinaša določene spremembe, ki se odražajo v patologiji, kar vodi v naraščanje porabe zdravil.**

Različne raziskave s tega področja, še posebej med starejšimi, so pokazale presenetljivo visok delež tistih, ki jemljejo sočasno tudi več kot pet različnih zdravil dnevno. Ta ugotovitev je pomembno opozorilo tistim, ki sodelujejo v postopkih zdravljenja, kot tistim, ki so odgovorni za javno zdravje, da je za učinkovito in varno zdravljenje potrebno storiti nekaj več. Četudi upoštevamo dejstvo, da je pri zdravljenju določenih bolezni nujna kombinirana terapija, je število takih bolnikov zaskrbljujoče. Verjetnost za pojav pomembnih interakcij se s številom sočasno vzetih zdravil povečuje, to pa zamegljuje izide zdravljenja ali pa vodi k še dodatnemu številu zdravil, ki jih bolniki zaužijejo na dan.

## Kaj lahko povzroči sočasno jemanje več zdravil?

Sočasno jemanje več zdravil poveča tveganje za medsebojno škodljivo delovanje. Tudi pri tistih zdravilih, pri katerih bi neželjeni učinki nastopili v manjši meri, se tveganje povečuje. Pri sočasnem jemanju dveh zdravil se verjetnost interakcij (nastopa neželenih učinkov zdravila) poveča za približno 13 %, pri štirih zdravilih, če jih vzamemo sočasno, za 38 %, pri sedmih sočasno vzetih zdravilih pa kar za 82 %. Vse interakcije sicer niso klinično pomembne, odvisne so od različnega odziva bolnika na zdravilo.

Klinično pomembne interakcije so krvavitve iz prebavil, upočasnjeno ali neenakomerno bitje srca, nenaden padec krvnega tlaka, padci in posledično poškodbe ... Če pride do takšnih reakcij, je nujna intervencija zdravnika.

## Kako se lahko spremeni učinek zdravil, če jih jemljemo sočasno?

Učinek je lahko povečan ali zmanjšan. Če vzamemo na primer sočasno zdravilo proti srčnemu popuščanju, ki vsebuje učinkovino digoksin, in zdravilo za odvajanje vode, ki istočasno odplavlja kalij iz telesa, se koncentracija zdravila proti srčnemu popuščanju lahko v krvi poviša do škodljive koncentracije. Tudi pri zdravilih za zniževanje povišanega krvnega tlaka je potrebno paziti, še posebej pri sladkornih bolnikih. Sočasno jemanje zdravila za znižanje sladkorja v krvi in zdravila za

znižanje povišanega krvnega tlaka, na primer zdravila gopten, lahko izzove hipoglikemijo. Če bolnik sočasno z zdravilom za zniževanje krvnega tlaka vzame še zdravilo za lajšanje revmatičnih težav, na primer iz skupine nesteroidnih antirevmatikov, kot so naklofen, olfen, voltaren in nekateri drugi, lahko pride do dodatnega znižanja krvnega tlaka.

Zdravila za lajšanje revmatičnih težav lahko povečajo učinek zdravilom proti srčnemu popuščanju, ki vsebujejo digoksin. Če jih bolnik jemlje sočasno z zdravili, ki vsebujejo acetilsalicilno kislino, na primer z aspirinom, pa povzročajo krvavitve iz prebavil. Pri zdravilih, ki vsebujejo zdravilno učinkovino simvastatin, ta znižuje povišane vrednosti maščob v krvi, ne smemo sočasno vzeti zdravila za sistemsko zdravljenje gliivičnih obolenj (sporanox). Vrednost prvega zdravila se v krvi močno zviša, kar lahko privede do hudih bolečin v mišicah, oslabeledosti in krčev.

## Učinek se lahko podvoji ali pa nastopi nasprotni učinek

Sočasno jemanje zdravila za lajšanje bolečin in znižanje telesne temperature – na primer lekodola in zdravila coldrex, ki delujeta na isti način –, privede do podvajanja učinka. V takem primeru smo zaužili prevelik odmerek učinkovine paracetamol, kar lahko povzroči okvaro jeter. Bolniki, ki jemljejo zdravila za odvajanje vode iz telesa (diuretike), ne smejo istočasno vzeti zdravila za lajšanje revmatičnih težav, na primer ibuprofena, ki močno zmanjša diuretično delovanje prvega zdravila.

Posebna previdnost je potrebna pri sočasnem jemanju zdravil za preprečevanje strjevanja krvi, ki vsebujejo učinkovino varfarin. Skoraj vsa zdravila, ki bi jih jemali sočasno, vplivajo na strjevanje krvi tako, da nižajo ali višajo strjevalni učinek ali pa negativno vplivajo na dodano zdravilo. Bolniki se morajo v takem primeru nujno posvetovati in določiti režim jemanja z zdravnikom ali s farmacevtom.

## Primeri interakcij med zdravili na recept in zdravili, ki se izdajajo brez recepta

Predvsem bi omenila naravno zdravilo, pripravljeno iz šentjanževke, ki deluje kot naravni antidepresiv. Šentjanževka znižuje koncentracijo v krvi vsem zdravilom, ki smo jih vzeli sočasno. Zdravila, ki vsebujejo česen, povzročajo krvavitve z antirevmatičnimi zdravili in z zdravili proti strjevanju krvi. Glog v kombinaciji z zdravili za srce zvišuje krvni tlak.

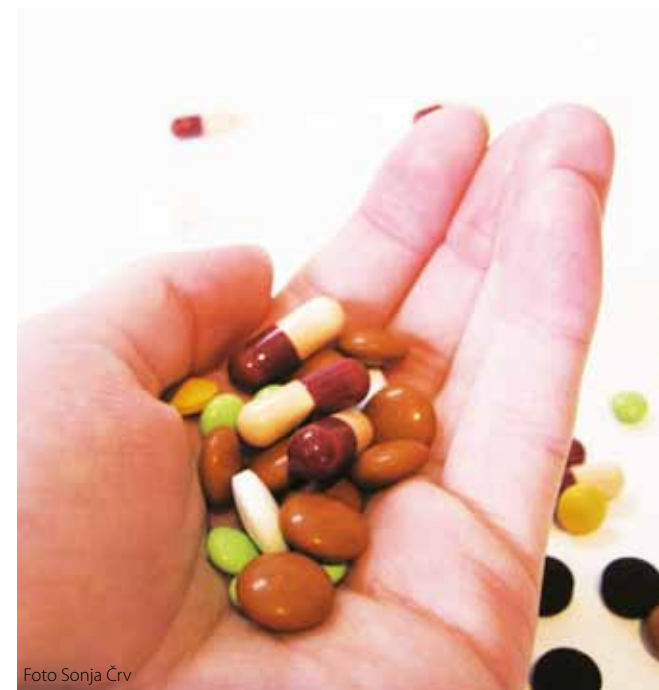


Foto Sonja Črv

Pomembno je omeniti še dve zdravili, ki sta registrirani, torej imata dovoljenje za promet z zdravili in jih je moč kupiti v lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta. Prvo zdravilo vsebuje suhi ekstrakt korenine ginsenga, ki se priporoča za izboljšanje sposobnosti organizma, da se lažje prilagaja neugodnim vplivom, kot so stres in telesne obremenitve. Drugo pa je zdravilo, ki vsebuje suhi ekstrakt ginka in se priporoča pri prekrvavitvenih motnjah ter zdravljenju demence. Poleg teh dveh zdravil se tržijo tudi izdelki, ki vsebujejo enake učinkovine, predstavljeni pa so kot prehranska dopolnila, kar pomeni, da njihova kakovost ni kontrolirana na način, ki velja za zdravila.

Izdelki, ne glede na to, ali so zdravila ali prehranska dopolnila, ki vsebujejo ginseng, zavirajo strjevanje krvi, višajo pa učinek zdravilom za zniževanje sladkorja v krvi, pomirjevalom, zdravilom za redčenje krvi, zdravilom, ki vsebujejo hormone in kortikosteroide, zdravilom za srce in zdravilom za lajšanje revmatičnih težav.

Izdelki, ne glede na to, ali so zdravila ali prehranska dopolnila, ki vsebujejo ginko, pa višajo učinek zdravilom, ki odvajajo vodo (diuretikom), zdravilom, ki redčijo kri, in zdravilom, ki znižujejo vrednosti sladkorja v krvi. Zdravilom, ki delujejo proti krčem in antiepileptikom, pa zmanjšujejo učinek.

## Kako vpliva hrana na delovanje zdravil?

Na delovanje zdravil pomembno vpliva tudi hrana, čemur običajno ne pripisujemo pomena, ki si ga zasluži. Zato je zelo koristno posvetovanje s strokovnjakom. Ob jemanju zdravil, ki redčijo kri, ni primerno uživati hrane, ki vsebuje K-vitamin. To je na primer zelena listna zelenjava, npr. kodrasti ohrovt, brstični ohrovt, špinača, komarček ...

Zdravilom, ki delujejo proti depresijam, zmanjšajo delovanje mlečni izdelki in siri. Mleko, sir in jogurt zmanjšajo tudi delovanje antibiotikov. Hrana, ki se ne priporoča ob jemanju zdravil za zdravljenje osteoporoze, so šumeče pijače, ki vsebujejo preveč fosforne kisline, in hrana s preveliko vsebnostjo beljakovin, ki preko presnovkov nevtralizira kalcij. Tudi kava pospeši izločanje kalcija. Alkohol pa ruši ravnotežje med vitaminom D3 in kalcijem. Ta zdravila vedno jemljemo z vodo, vendar če je le-ta pretrda, je bolje uporabiti ustekleničeno vodo. Bolniki, ki morajo ob teh zdravilih dodatno jemati še kalcij, naj naredijo med enim in drugim jemanjem zdravila oz. kalcija presledek najmanj 30 minut.

## Sklepna misel

Ob zaključku bi rada poudarila, da je za ohranjanje zdravja in dobrega počutja potrebno ravnati kar se da racionalno in upoštevati pravila zdravega načina življenja. Predvsem je pomembno, da ne postanemo žrtev nekritičnih reklam, ki prežijo na nas na vsakem koraku in nam obljublajo zaščito pred boleznimi, dobro počutje in mladost.

Ko zbolimo, pa vsekakor poiščimo strokovno pomoč zdravnika, ki bo določil terapijo z zdravili na podlagi tehtanja koristi in tveganj. Ne ustrašimo se neželenih učinkov, ki so navedeni v navodilu za uporabo zdravila, saj ti ne nastopajo v vseh oblikah niti ne pri vseh bolnikih, sicer pa morajo biti navedeni. Zaupati moramo svojemu zdravniku, ker bo zdravljenje le tako uspešno.

Predvsem pa natančno upoštevajmo navodila zdravnika in tudi farmacevta, ki ima vsa potrebna znanja in možnosti pregleda nad zdravili, pozna njihova medsebojna delovanja in nam je pri zdravljenju lahko v veliko strokovno pomoč.

Nada Irgolič, mag. farm., spec.

# Presejalni projekt tveganja za osteoporozne zlome

**Jeseni 2013 smo v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije v sodelovanju s petimi centri za merjenje mineralne gostote (MKG) izvedli presejalni projekt glede tveganja za osteoporozne zlome.**

## Namen projekta:

S presejalnim projektom smo želeli ugotoviti, kakšno je tveganje za osteoporozne zlome in zdravljenje osteoporoze na manjšem vzorcu naših članov.

## Opis poteka projekta:

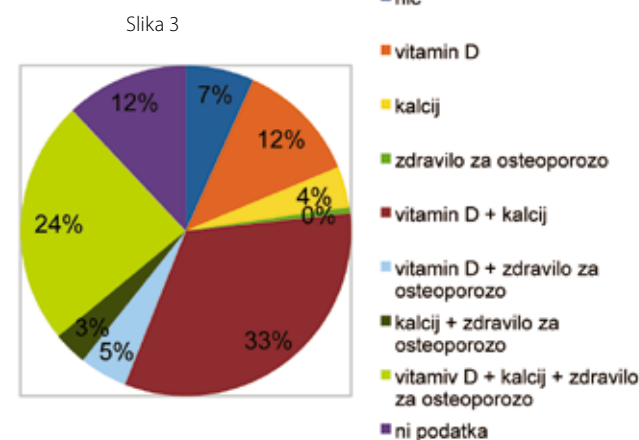
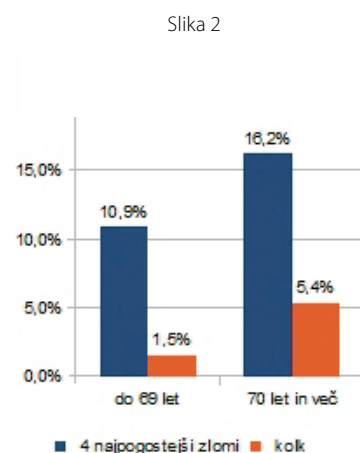
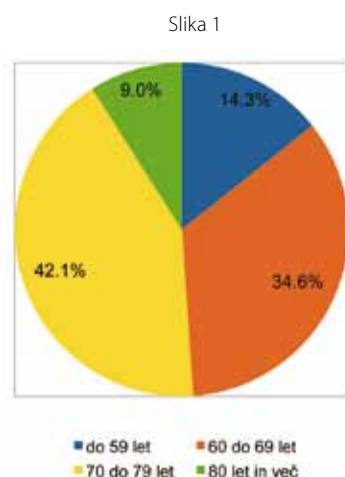
Sodelujoči centri za merjenje MKG so bili: Gašperlin-Dovnik Darja iz Celja, Sanabilis iz Maribora, Medivita d. o. o. iz Murske Sobote, Ambulanta splošne medicine Gaia iz Postojne in ZC Dravlje d.o.o. Za vsak center je bilo na voljo 30 kuponov za merjenje MKG in izračun tveganja za zlome po algoritmu FRAX. Kupone za posamezen center je prejelo prvih 30 članov iz okoliških društev za osteoporozo, ki so se odzvali pismu. Kuponi so bili namenjeni vsakomur, priporočeni pa predvsem starejšim od 70 let (ženske) oz. 80 let (moški); bolnikom, ki so se že več kot 5 let zdravili z antiresorptivnimi zdravili proti osteoporozi; bolnikom, ki so v zadnjem letu doživeli enega ali več zlomov zaradi osteoporoze, in/ali bolnikom, ki že več let niso opravili merjenja MKG. Ob obisku v centrih MKG so zdravniki popisali starost, spol, ali oseba že prejema zdravilo za osteoporozo in če ga, ali ga že več kot 5 let, ter ali je kljub zdravljenju prišlo do zloma zaradi osteoporoze. Izmerili so tudi T-vrednost, ocenili tveganje za zlome v naslednjih 10 letih po algoritmu FRAX ter označili priporočeno terapijo (vitamin D, kalcij, zdravilo za osteoporozo). Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je razdelila vseh 150 kuponov, centre pa je obiskalo skupno 134 članov.

## Rezultati:

Na pregled je v centre za merjenje MKG prišlo 127 žensk in 5 moških, za 2 osebi pa podatkov o spolu niso zabeležili. Starostno strukturo prikazuje Slika 1. Več kot četrtina oseb oziroma 27,1% je v času pregleda že prejela zdravilo proti osteoporozi. 24,1% pregledanih oseb je zdravilo prejelo že več kot 5 let. Kljub zdravljenju so zlom utrpeli 4 osebe (3%).

Z večanjem starosti glede na starostne skupine, prikazane na Sliki 1, se je T-vrednost, izmerjena na vratu stegenice in skupnem kolku, statistično pomembno povečevala ( $p = 0,014$  in  $p = 0,005$ ), medtem ko ni bilo statistično pomembne razlike v izmerjeni T-vrednosti ledvene hrbtenice glede na starost. Z večanjem starosti se je statistično pomembno povečevalo tudi tveganje za štiri najpogostejše osteoporozne zlome in tveganje za zlom kolka, izračunano z algoritmom FRAX (v obeh primerih:  $p < 0,001$ ). Izračun tveganja po algoritmu FRAX pri osebah, starih do vključno 69 let, in osebah, starih 70 let ali več, je prikazan na Sliki 2. Pri osebah, starejših od 80 let, je bilo tveganje po algoritmu FRAX še večje, in sicer 27,11% za glavne osteoporozne zlome in 10,13% za zlom kolka. Glede na slovenske smernice za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze (Kocjan T. in sod., Zdravniški vestnik 2013; 81: 207-217) je dogovorjeni prag za zdravljenje z zdravili na podlagi ocene FRAX vsaj 20% tveganje za štiri najpogostejše osteoporozne zlome in/ali vsaj 5% tveganje za zlom kolka. Priporočena terapija za osebe, udeležene v presejalnem projektu, je prikazana na Sliki 3.

Izvedbo projekta je podprlo farmacevtsko podjetje Servier.



# Jeklena ženska



Prva jeklena ženska je postala 77-letna „rap babica“ Eila Nevanranta s Finske.

**Mednarodna fundacija za osteoporozo vsak mesec izbere železno žensko. Posebna strokovna žirija na podlagi prispelih zgodb izjemnih žensk izbere tisto, ki najbolj pooseblja moč, tako svojo notranjo moč kot moč, ki jo izkazuje s svojim delom v družbi. Jekleno žensko meseca mednarodna organizacija nato kot ambasadorico za osveščanje o osteoporozi izpostavi na svojih družbenih omrežjih.**

Jeklena ženska meseca novembra je postala 77-letna Finka, ki o osteoporozi ozavešča skozi glasbeno zvrst rap. Decembra je bila to mlada 20-letna športnica Nia Yancopoulos, ki se kljub resnim težavam s kostmi ukvarja s številnimi športi, najbolj aktivno pa s košarko. Januarja je blestela Čehinja Dana Zátopková, ki je leta 1952 na olimpijskih igrah prejela zlato medaljo v metu kopja, danes pa kljub hudi osteoporozi ostaja velika zagovornica športa in zdravega načina življenja. Februar je pripadel Gal Lousky iz Kibuca v Izraelu. V družbi, kjer štejejo le moški, ji je uspelo premakniti veliko mejo in se postaviti nasilju po robu. Jeklena ženska marca pa je postala 43-letna Salima Ladak-Kachra, ki z osteoporozo živi že od svojih mladih let. Večletne izkušnje, kako živeti s to boleznijo, so jo spodbudile, da svoje življenje posveti ozaveščanju o pomenu zdravih kosti. V domačem Torontu v Kanadi je ustanovila center dobrega počutja za kosti.

Kandidatko za jekleno žensko lahko predlagate tudi vi, in sicer tako, da na elektronski naslov [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) ali na stran Facebook Women of Steel nomination widget pošljete ime kandidatke, njen e-mail naslov, utemeljite, zakaj jo predlagate, v daljšem zapisu pa opišete njeno življenjsko zgodbo in udeleževanje na področju osteoporoze. Zgodbe dosedanjih Jeklenih žensk si lahko preberete na spletni strani [www.worldosteoporosisday.org/women-steel](http://www.worldosteoporosisday.org/women-steel).

# V Hong Kongu pričakujejo velik porast zlomov

Najnovejša poročila Mednarodne fundacije za osteoporozo kažejo, da se bodo z največjim povečanjem števila zlomov kolkov, vretenc in zapestij v prihodnjih letih soočili prebivalci Hong Konga. To pa bo tamkajšnji družbi prineslo tudi velike stroške zdravljenja in večjo potrebo po skrbi za starejše. Že med letoma 2009 in 2015 pričakujejo 70-odstotno povečanje števila operacij zaradi zlomov kolkov, zaradi naglega staranja prebivalstva v azijsko-pacifiški regiji pa naj bi se to število do leta 2025 še podvojilo. Kljub temu osteoporozo v teh deželah še vedno ne sodi med bolezni, ki bi jim oblasti posvečale posebno pozornost. Tudi zato tamkajšnji prebivalci na meritve kostne gostote čakajo tudi po dve ali tri leta, zdravljenje pa je predvideno šele tedaj, ko posameznik že utрпи prvi zlom.

# Je kava OK?

Med dejavniki tveganja za nastanek osteoporoze je tudi kava. Prevelike količine kave slabijo kosti in povzročajo njihovo mehčanje, kar lahko privede do osteoporoze. Znanstvenica Helena Hallstrom pa je skupaj s sodelavci lani objavila znanstveni članek, v katerem dokazuje, da zmerno pitje kave ne vpliva na višje tveganje za nastanek osteoporoze ali zlomov. Hallstromova je povečano tveganje zlomov v povezavi s kavo raziskovala pri dveh skupinah skupno 31.257 Švedinj. V prvi skupini so bile Švedinje, ki zaužijejo manj kot eno skodelico kave na dan, v drugi pa Švedinje, ki popijejo štiri skodelice ali več kave na dan. Vendar pa ne pri drugi in ne pri prvi skupini preučevanih žensk niso opazili povečanega tveganja za zlome zaradi pitja kave. Podobne rezultate je pokazala tudi študija pri moških, v kateri je sodelovalo 45.339 moških. So pa kljub temu vendarle ugotovili, da imajo ljubitelji velikih količin kave za štiri odstotke nižjo vrednost mineralne kostne gostote kot tisti, ki spijejo manj kot eno skodelico kave na dan. Med posamezniki z visokimi dnevnimi odmerki kave in hitro presnovo kofeina so opazili tudi nižjo mineralno kostno gostoto stegneničnega vratu. Znanstvenica je ob vplivu kave raziskovala tudi, kako na osteoporozo vpliva pitje čaja, in ugotovila, da med njima ni nikakršne povezave.

# Preventivni pregledi za ženske

*Danes so mnoge ženske med 40. in 50. letom videti mladostne in vitalne, a telo tudi njim dosledno šteje leta. Ta prinašajo določene zdravstvene spremembe, ki so seštevke naravnih sprememb v telesu in posledic storilnostno naravnane življenja in ki jim je sicer medicina lahko kos, a le, če jih pravočasno odkrije.*

Ženske po mnenju **Dragice Kozina**, dr. med., specialiste fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki vodi zdravstveno službo v Krkinih termah **Talaso Strunjan**, namenjajo več pozornosti svojemu zdravju in se bolj zavedajo pomena preventivnega zdravstvenega delovanja kot moški. Med njimi najdemo veliko takšnih, ki so zaradi vsakodnevnih delovnih razmer še dodatno izpostavljene dejavnikom tveganja za nastanek raznih bolezni (stresno okolje, prisiljena drža na delovnem mestu, ...).

## Zakaj v Talaso Strunjan

Obmorski center Krkinih term je edinstven zaradi ponudbe talasoterapije in lege v zaščitenem krajinskem parku, kjer je zrak čist in nasičen z aerosoli morja in borovih dreves. Talasoterapija se uporablja v zdravstvene in lepote namene: morska voda (plavanje v bazenih z morsko vodo ali morske kopeli), morsko sol (piling in masaže), morsko blato ali fango (obloge telesa).

## Najpogostejše zdravstvene težave

Med najpogostejše ženske težave sodijo osteoporoza, povišana holesterol in krvni tlak, povečana telesna teža, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ter rak dojk, materničnega vratu in debelega črevesa. Zato so po mnenju dr. Kozine preventivni pregledi izjemnega pomena, saj je njihov cilj zgodnje odkrivanje sprememb, kar je pogoj za uspešno zdravljenje. »Zelo pomembno je, da v našem programu preventivnih pregledov za ženske sodelujejo



Dragica Kozina, dr. med., vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan: »Preventivni pregledi so izjemnega pomena, saj je njihov cilj zgodnje odkrivanje sprememb, kar je pogoj za uspešno zdravljenje.«

kardiolog, ginekolog, fiziater ter medicinska sestra, saj raznolik zdravstveni tim omogoča celostno obravnavo vsake posameznice,« še pravi vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan.

## Kaj naj vključuje preventivni pregled

Redni preventivni pregledi za ženske naj vključujejo citološki bris PAP, vaginalni ultrazvok in klinični pregled dojk. Zelo pomembna diagnostična meritev je tudi meritev mineralne kostne gostote ali denzitometrija. Zdravnica Dragica Kozina priporoča še obisk pri kardiologu, ki naj opravi ultrazvočno preiskavo srca in ožilja, obremenitveno testiranje ter EKG. Bolezni srca in ožilja so sicer še pred nedavnim veljale kot usodne za moške, danes pa so najpogostejši vzrok obolenja in umrljivosti žensk. Pri ženskah so namreč bolezenski znaki pogosto neznačilni in nepravilno ocenjeni, to tveganje pa se z menopavzo še stopnjuje.

## Preventivni pregled za ženske v Talaso Strunjan vključuje:

- pregled pri zdravniku specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine
- pregled pri specialistu ginekologu
- citološki bris PAP
- vaginalni ultrazvok
- klinični pregled dojk
- antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu)
- denzitometrijo
- ultrazvočno preiskavo srca in ožilja
- obremenitveno testiranje
- EKG
- izvid z napotili za zdravljenje

**Cena pregleda je 372,80 EUR.**

**Za več informacij pokličite Talaso Strunjan,**

tel. 05/ 67 64 100, ali obiščite [www.talaso-strunjan.si](http://www.talaso-strunjan.si).

TERME KRKA  
[www.termo-krka.si](http://www.termo-krka.si)



Talaso Strunjan

## AKCIJA: MERITEV KOSTNE GOSTOTE V TERMAH KRKA

Izkoristite akcijsko ponudbo: **denzitometrija z zdravniškim pregledom - 40 EUR** (redna cena 61 EUR).

**Pokličite za več informacij:**

Terme Dolenjske Toplice, tel. 07/ 39 19 400  
Talaso Strunjan, tel. 05/ 57 64 100

# Oči in staranje

*Z leti se, tako kot cel organizem, starajo tudi očesne strukture. Starostna okvara rumene pege (senilna degeneracija makule) je najpogostejši vzrok okvare vida pri ljudeh, starejših od 50 let. Vid se poslabša zaradi sprememb mrežnice in žilnice v rumeni pegi, ki predstavlja centralni del očesnega ozadja. Tudi siva mrena ali katarakta, to je skalitev očesne leče, je pri starejših ljudeh zelo pogosta. Ima jo kar polovica ljudi, starejših od 65 let. Tako starostna okvara rumene pege kot tudi siva mrena nastajata postopoma.*

## Zgodnje odkrivanje – uspešnejše zdravljenje

Spremembe v vidu, ki jih opažajo ljudje s starostno okvaro rumene pege, so različne. Zelo pogost in pomemben simptom je ukrivljena slika – ravne površine ali robovi predmetov niso več ravni, črke v isti besedi so različno velike in popačene. Vid lahko postane zamegljen, v centralnem delu vidnega polja se pojavi temna lisa. Če spremembe s časom napredujejo in se vid poslabša, se to običajno zgodi najprej na enem očesu in šele čez čas, a ne nujno, tudi na drugem očesu. Šele ko se vid močno poslabša na obeh očeh, postanejo opravila, ki zahtevajo dober centralni vid, otežena (branje, pisanje, prepoznavanje obrazov...). Skoraj vsi ljudje s hudo starostno okvaro rumene pege na obeh očeh ohranijo toliko vida, da lahko nadaljujejo z aktivnostmi, ki ne zahtevajo natančnega centralnega vida. Zdravimo lahko samo nekatere oblike starostne okvare rumene pege. Splošno priznано je lasersko zdravljenje, pri čemer sta na voljo dve metodi: laserska fotokoagulacija in fotodinamična terapija (PDT). V nekaterih primerih je možno kirurško zdravljenje. Z metodami zdravljenja, ki so danes na voljo, žal izgubljenega vida ne moremo povrniti. O uspešnem zdravljenju govorimo, kadar nam uspe preprečiti nadaljevanje slabšanja vida. Za morebitno uspešno zdravljenje imamo več možnosti, če bolezenske spremembe odkrijemo čim prej. V bližnji prihodnosti bodo na voljo zdravila, ki upočasnijo napredovanje bolezni in se dajejo v oko v obliki injekcij.

Z napredovanjem sive mreže postaja vid vedno bolj meglen, manj je kontrasta, nekateri bolniki imajo težave zaradi bleščanja. Če je oko sicer zdravo, lahko vid povrnemo z operacijo, pri kateri odstranimo skaljeno lečo ter jo nadomestimo z umetno.

## Antioksidanti varujejo oči

Očesne strukture so zaradi svoje funkcije izpostavljene svetlobi, s tem pa tudi škodljivim učinkom ultravijolične svetlobe in kisikovih prostih radikalov. Škodljive učinke svetlobe v očesu nevtralizirajo tako imenovani antioksidanti, kot so na primer vitamina C in E, karotenoidi, cink. Pigmenta iz skupine karotenoidov sta lutein in zeaksanthin, ki ju najdemo tako v rumeni pegi mrežnice kot tudi v očesni leči. Škodljivi učinki svetlobe se z leti kopičijo in nastanejo okvare. Napredovanju okvar kljubuje zadostna količina antioksidantov.

Zdrava prehrana in zdrav način življenja sta najboljša preventiva za vse bolezni. Antioksidante najdemo predvsem v sadju in zelenjavi. Še posebno veliko karotenoidov je v temno zeleni zelenjavi (špinača, ohrovt, brstični ohrovt, brokoli, grah...). Tveganje za nastanek in razvoj starostne pege, pa tudi tveganje za razvoj sive mreže, srčno-žilnih bolezni in rakavih obolenj, naj bi zmanjšala dieta z dovolj sadja in zelenjave, predvsem temno zelene.

Mag. Mojca Urbančič, dr. med., specialistka oftalmologije

Očesna klinika, Klinični center Ljubljana

**FidiVit® Oculi**  
**ZA VID**



**FIDIMED**

## ZA ZDRAVJE VAŠIH OČI

**vitamin A, lutein, zeaksantin**

**omega 3-DHA**

**cink**



**NOVO!**

• **Odlična vitaminska kombinacija**

• **Največ omega-3** med izdelki za oči na slovenskem trgu

• **Eno pakiranje, dve kapsuli: 1+1/dan**

**DOBRO JE VEDETI:**

Vitamin A in DHA (dokozaheksaenojska kislina) imata vlogo pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA. Cink ima vlogo pri ohranjanju vida in pri presnovi vitamina A. Vitamin C in E imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, vitamin C pa prispeva tudi k delovanju živčevja ter k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

**Fidimedova posvetovalnica**

**MODRA ŠTEVILKA 080 3235**

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

Strokovno svetovanje in naročila vsak delovnik med 9. in 13. uro. Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na spletni strani [www.fidimed.si](http://www.fidimed.si). Priporočena dopolnila ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočena odmerka se ne sme preseči.

**PharmaSwiss**  
Choose More Life

# Jurij Fürst, direktor oddelka za zdravila na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije

**Dobrega pol leta je minilo od uvedbe terapevtskih skupin zdravil. Kakšne rezultate beležite?**

Doslej smo uvedli tri terapevtske skupine zdravil, dodatni dve prihajata v marcu. Prvi odzivi so bili zelo burni, večinoma negativni, ampak izkazalo se je, da je bilo malo razlogov za takšno skepso. Cene zdravil, vključenih v terapevtske skupine, so se namreč v veliki meri znižale in prilagodile najvišjim priznanim vrednostim, zato je doplačil sedaj bistveno manj, kakor jih je bilo takoj ob uvedbi te novosti. Po novem letu oziroma po uvedbi zadnjih dveh terapevtskih skupin za zniževanje krvnega tlaka in zniževanje holesterola so cene padale iz ure v uro.

**Predvideli ste, da bi uvedba terapevtskih skupin zdravil zdravstveni blagajni prinesla 10-odstotni prihranek pri izdatkih. Kaj kažejo številke?**

Prihranki, ki smo jih obljubljali pri posameznih terapevtskih skupinah, so realni. Pri zdravilih za nižanje holesterola smo iz obveznega zdravstvenega zavarovanja na leto načrtovali sedem milijonov evrov prihrankov, in to bo tudi realizirano. Še tri milijone bomo v tej skupini prihranili iz prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja. Pri zdravilih za zdravljenje povišanega krvnega tlaka smo izračunali dobrih 900.000 evrov prihrankov iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, skupaj s prostovoljnim zavarovanjem pa kar 8,7 milijona evrov prihrankov. Tudi tukaj bo plan dosežen.

**Zdravniki družinske medicine so se ob uvajanju te novosti bali dolgih vrst in vračanja pacientov z željo za zamenjavo s cenejšim zdravilom. Bali so se menjav zdravil in poslabšanja zdravstvenega stanja bolnikov. Kakšne so razmere na terenu?**

Vse to bi se res zgodilo, če se cene ne bi prilagodile. Tedaj bi se bolniki res vračali in želeli zamenjavo zdravil s takšnimi, ki jih ne bi bilo potrebno doplačevati. Na začetku je sicer bilo nekaj več vračanja in so zdravniki razumljivo protestirali. Menim pa, da se zaradi padca cen to sedaj dogaja zelo redko.

**Kako pogosto se zdravniki poslužujejo možnosti „ne zamenjaj“?**

Te možnosti se lahko poslužijo takrat, kadar ima bolnik pri vseh alternativnih cenejših zdravilih, ki so na voljo, neželene učinke ali pa teh zdravil iz kakršnega koli drugega razloga ne sme jemati. Torej tedaj, ko je to edino zdravilo, ki ga sme dobiti. Ta možnost je na voljo zaradi kliničnih razlogov in ne socialnih. Verjetno se zdravniki te možnosti sedaj pogosteje poslužujejo kot pred uvedbo terapevtskih skupin zdravil, vseeno pa redko in dobro utemeljeno.

**Strah je bil tudi, da bodo z določitvijo najvišje priznane cene težave z inovativnimi zdravili, da zaradi svoje višje cene ne bodo več prihajala do bolnikov.**

Inovativna industrija se ob teh ukrepih čuti ogroženo, a potrebno je poudariti, da brez že pred desetletjem uvedenih najvišjih priznanih vrednosti na pozitivno listo ne bi mogli uvrščati toliko novih zdravil, kakor jih uvrščamo. S temi ukrepi prihranimo denar pri cenejših, brezpatentnih zdravilih, zato da lahko kupujemo in plačujemo najdražja zdravila. Ne glede na njihove proteste je torej jasno, da je s temi ukrepi pridobila največ prav inovativna industrija. V Sloveniji imamo na voljo celo paleto najnovejših, dragih zdravil. Če teh ukrepov ne bi sprejeli, si jih ne bi mogli privoščiti.

**Se nam obetajo pri terapevtskih skupinah zdravil še kakšne spremembe in dopolnitve seznama?**

To je naša trajna naloga. Smo šele na začetku, doslej smo uvedli šele tri skupine od potencialnih 20 ali celo 30 skupin. Vsaj dve ali tri leta bodo potrebna, da bomo vse uvedli, nato pa jih bomo sproti posodabljali in dopolnjevali.

**Si lahko že kmalu med temi skupinami obetamo tudi zdravila za zdravljenje osteoporoze?**

Prav gotovo. Do letošnje jeseni jih sicer še ni na vidiku, slej kot prej pa bodo tudi ta prišla na vrsto.

**Kako lahko neko zdravilo pride na pozitivno listo in se znajde na zelenem receptu?**

Postopek, pravilnik in merila so natančno določeni. Vsako zdravilo, ki ga predlagajo farmacevtske družbe ali stroka, pogledamo z več vidikov in ocenimo, kam sodi. Preverimo, kakšen je terapevtski pomen zdravila. Pomemben je javnozdravstveni vidik, torej ali gre za zdravilo za redke, hude ali zelo razširjene bolezni. Ne moremo mimo ekonomskega vidika - ni namreč vseeno, ali bomo imeli zaradi novega zdravila na leto nekaj milijonov ali pa samo nekaj sto tisoč evrov dodatnih izdatkov. Gledamo tudi etični vidik zdravila, torej če je namenjeno za zdravljenje redkih bolezni. Ko ocenimo, da zdravilo sodi na listo, nas čakajo še pogajanja s farmacevtskimi družbami glede cene in sklepanje dogovorov. To je dolgotrajen in zahteven postopek. A vseeno je velika večina novih zdravil, ki pridejo v Slovenijo, prej ali slej razvrščena na listo.

**Kako obsežen je seznam zdravil na pozitivni listi?**

Konec lanskega leta jih je bilo na pozitivni listi razvrščenih 1536, na vmesni 792, skupaj torej 2328 zdravil, ki so krita iz zdravstvenega zavarovanja.

**Koliko zdravil na recept porabimo Slovenci na leto?**

Lani so zdravniki povprečnemu Slovincu napisali osem receptov za zdravila. Skupaj smo zaužili blizu milijarde definiranih dnevni odmerkov zdravil, številke iz leta v leto naraščajo. Za zdravila na zeleni recept smo porabili 445 milijonov evrov, kar na enega državljana znese nekaj čez 216 evrov. Na prvem mestu so zdravila za zdravljenje bolezni srca in ožilja, na drugem pa že zdravila za zdravljenje psihiatričnih in nevroloških bolezni. Skupni izdatki za zdravila na recept vsako leto nekoliko upadejo. Predvsem na račun najvišjih priznanih vrednosti. Če pa se omejimo samo na izdatke za zdravila iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, številke naraščajo. Lani so stroški narasli za 5,2 odstotka oziroma za skoraj 15 milijonov evrov. Naraščajo pa zato, ker v to zavarovanje spadajo vsa najdražja zdravila, denimo vsa nova zdravila za zdravljenje raka.

**Komu oz. čemu lahko pripisujemo ta porast uporabe zdravil?**

Zagotovo staranju prebivalstva, poleg tega pa tudi vse bolj intenzivnemu zdravljenju. Smernice se vedno bolj zaostrejo, obenem pa vedno več zdravih ljudi proglašamo za bolne. Farmacevtska industrija narekuje tempo, ki se mu je medicina popolnoma podredila. Vprašanje je, kje postaviti mejo in kdaj

začeti z zdravljenjem. Žal se te meje vse pogosteje postavljajo statistično, namesto da bi za to imeli bolj jasna merila.

**Tudi po regijah se poraba zdravil zelo razlikuje. Kako to?**

Res zanimivo, to opažamo pri vseh zdravilih. Pri nekaterih zdravilih so razlike velike, nekajkratne. Na splošno pa velja, da je poraba zdravil na zahodu manjša, na vzhodu večja. Po večji porabi izstopata tudi Krško in Brežice. Ni pa nujno, da takšna porazdelitev velja za vse bolezni.

**Se še dogajajo takšni ekstremi, da posamezni bolniki na leto prejmejo 300 in več receptov za zdravila?**

Še. Imamo nekaj bolnikov, ki potrebujejo velike doze zdravil in jih enostavno ni moč zmanjšati. Velikokrat je to povezano z različnimi odvisnostmi.

**Kdo izvaja nadzor nad predpisovanjem in izdajanjem zdravil?**

Del pristojnosti glede tega ima Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, strokovni nadzor nad celotnim delom zdravnika pa izvaja Zdravniška zbornica Slovenije.

**Katerih zdravil se glede na smernice mogoče še vedno preveč predpisuje?**

Težko vprašanje. Glede predpisovanja antibiotikov smo že zelo veliko naredili in še delamo na tem. Število predpisanih antibiotikov se je zmanjšalo za četrtno, a se pri otrocih še vedno predpisujejo prevečkrat. Ocenjujemo, da v tretjini primerov antibiotiki ne bi bili potrebni. Sicer pa vidimo, da bi bilo moč marsikje zdravila predpisovati bolj odgovorno. Enostavno pozabljamo, da imamo v državi resne ekonomske težave. Obenem tudi ni nujno, da je obilica zdravil za bolnika dobra. Več je neželenih učinkov, več je interakcij med zdravili ... Tudi s projektom farmakoterapevtskih skupin zdravil, ki ga vodimo v Murski Soboti, opozarjamo na to.

**Za kakšen projekt gre?**

Družinskim zdravnikom smo v ekipo dodali kliničnega farmacevta. Skupaj imajo šest sestankov letno, na njih pa se pogovarjajo o zdravilih, o načelih zdravljenja. Farmacevt ima tudi svojo ambulanto, v kateri pregleduje terapijo bolnikov, ki imajo največ zdravil. Zdravnikom svetuje, kako optimizirati zdravljenje. Takšen pristop se je v nekaterih evropskih državah že uveljavil.

Nataša Bucik Ozebek



## Senior program

**Paket vključuje:** nastanitev s polpenzionom, neomejeno kopanje, 1x dnevno vstop v svet savn, jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko, uporabo kopalnega plašča, animacijski program. **BREZ DOPLAČILA ZA ENOPOSTELJNO SOBO.**

☎ 02 520 27 20 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.shr.si

3 noči: od **135 EUR**  
Cena na osebo

## Diagnostični center Bled

Nudimo vam storitev denzitometrije:

- **Ambulanta Bled**  
(Pod skalo 4, Bled, telefon: 04 579 80 00)
- **Ambulanta Ljubljana**  
(Barvarska steza 4, Ljubljana, telefon: 01 280 46 60)

Članom ZDBOS nudimo 20 % popusta pri obisku restavracije Labod na Bledu, ki spada pod okrilje Diagnostičnega centra Bled, in sicer v primeru, če bo vaš račun v naši restavraciji znašal več kot 20 €. Popust se upošteva ob predložitvi za tekoče leto veljavne članske izkaznice društva.



## Ne bodi kot drugi

Prinesi mi rože, ki divje cvetijo,  
odpelji me v goro, kjer škrati živijo.  
Pokaži mi zvezdo z mojim imenom,  
zloži mi pesem z bizarnim refrenom.  
Povabi me včasih v kraje neznane,  
mi zjutraj pod okno pripelji cigane.  
Povej mi o sanjah četudi so grešne,  
zaupaj mi želje četudi so smešne.

Feri Lainšček

Napravi to zmeraj, ne bodi kot drugi,  
ljubezen ni reka, ki teče po strugi.  
Napravi to zopet, ne hodi po poti,  
saj sreča ni nekaj, kar pride naproti.  
Poljubi me nežno, ko drugi hitijo,  
povabi me v mesto, ko drugi že spijo.  
Usoda je živa in mrtvi junaki,  
naj še hrepenijo postaje in vlaki.

## Opravičilo!

V prejšnji številki Sončnice smo objavili seznam ustanov, v katerih članom ZDBO Slovenije nudijo posebne ugodnosti pri meritvah mineralne kostne gostote z densitometrijo. Ker so se nam pri nekaterih prikradle napake, jih objavljamo še enkrat. Vsem prizadetim pa se iskreno opravičujemo!

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

## ALOJZIJA ANDERLE, dr. med., Zasebna ordinacija za ginekologijo in porodništvo

Kopališka ulica 7  
4240 RADOVLJICA  
☎ 04 5314 950

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudi 10% popust ob predložitvi članske izkaznice.

## ZDRAVSTVENI DOM HRASTNIK

Novi dom 11  
1430 HRASTNIK  
☎ 03 5654 475

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudijo 10% popust z veljavno člansko izkaznico.

## ARISTOTEL, ZDRAVSTVENI CENTER, d. o. o.

Aškerčeva 1  
8270 KRŠKO  
☎ 07 4903 000

## AMBULANTA ZA DENSITOMETRIJO DARJA GAŠPERLIN DOVNIK, dr. med.,

### DEXA meritve s svetovanjem

Jenkova 20  
3000 CELJE  
☎ 041 755 401

Cena DEXA meritev s svetovanjem je 36 evrov.

# Po zdravje v tujino



Slovenci smo na zdravljenje že doslej v določenih primerih lahko odhajali v tujino, z novo, Evropi prilagojeno zakonodajo, pa so odslej zdravniki specialisti za naše bolnike še dostopnejši. In obratno, tudi tuji državljani lahko z letošnjim letom k nam lažje pridejo na pregled. Vseeno pa velja, da je zdravljenje v tujini prej izjema kot pravilo, saj se ljudje najraje zdravijo v domačem okolju. Nova pravila veljajo za načrtovano zdravljenje, torej ko se načrtno odpravljamo v zdravstveno ustanovo v tujino, denimo na specialistični ambulantni pregled k dermatologu, endokrinologu, okulistu, kardiologu, otorinolaringologu, psihiatru ... Podobno velja tudi za preglede oziroma posvete glede osteoporoze. Pacient bi se za tak pregled v tujini lahko odločil, kadar bi bila čakalna doba za pregled pri domačem specialistu predolga, denimo pri sumu na sekundarno osteoporozo. Ne moremo pa v tujino po zdravstvene storitve, ki sodijo na primarni nivo zdravstva. V tujini tako ne moremo imeti izbranega svojega osebnega zdravnika, ginekologa, zobozdravnika ali pediatra.

# Priloga

## Zdravljenje v tujini doslej

Že doslej naši bolniki v določenih primerih odhajajo na zdravljenje v tujino, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) pa jim stroške takšnega zdravljenja krije neposredno, ne da bi bilo potrebno bolnikom zalagati denar. Krije jim tudi potne stroške. In kdaj so do zdravljenja v tujini upravičeni?

- 1. Ko so doma izčrpane vse možnosti;** če so v Sloveniji izčrpane možnosti, z zdravljenjem oziroma pregledom v drugi državi pa je utemeljeno pričakovati ozdravitev ali izboljšanje zdravstvenega stanja oziroma preprečiti nadaljnje slabšanje.
- 2. Ob nerazumno dolgih čakalnih dobah;** če je osebi v Republiki Sloveniji pri vpisu v čakalni seznam določena čakalna doba, ki presega najdaljšo dopustno čakalno dobo, je ta oseba upravičena do povrnitve stroškov zdravljenja v tuji državi.
- 3. Če storitve ni moč zagotoviti v zadostnem obsegu;** zavarovani osebi se lahko tudi izjemoma odobri povračilo stroškov za zdravstvene storitve, opravljene v tujini, če teh storitev v Republiki Sloveniji ni moč zagotoviti v zadostnem obsegu.
- 4. Če storitve ni mogoče zagotoviti pravočasno;** skladno s tem se zavarovani osebi odobri zdravljenje, ki ji ga ob upoštevanju njenega trenutnega zdravstvenega stanja in verjetnega razvoja bolezni ni možno nuditi v časovnem obdobju, ki je medicinsko utemeljeno.

## Novosti pri zdravljenju v tujini

Nova zakonodaja oziroma direktiva pa v zdravstveni sistem prinaša novost, da se lahko v tujino odpravimo na specialistične preglede in zdravljenje, ki so sicer na voljo tudi v Sloveniji in bi lahko do njih prišli v povsem razumnem času. Dovolj je samo napotnica osebnega zdravnika, s katero se denimo namesto na pregled v ljubljanskem kliničnem centru naročimo v italijanski, avstrijski, nemški ali finski bolnišnici. Če vas npr. zaradi težav s kožo osebni zdravnik napoti na pregled k specialistu dermatovenerologu, ni nujno, da slednjega izberete v Sloveniji, ampak se lahko odločite za katerokoli drugo evropsko državo. Še več, ni nujno, da izbirate zgolj med zdravniki, ki delajo v javni zdravstveni mreži, lahko se odločite tudi za zasebnega zdravnika specialista brez koncesije, česar denimo v Sloveniji ne morete narediti.

## Pozor: zdravljenje najprej plačate sami!

Zakonodaja predvideva, da oseba stroške čezmejnega zdravljenja najprej krije sama, nato pa povračilo zahteva s posebnim obrazcem, ki ga dobi na vseh izpostavah Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Stroški zdravljenja, ki jih krije zdravstvena zavarovalnica za zdravljenje v tujini, pa so tudi omejeni. Zavarovalnica bolniku za zdravljenje in preglede v tujini povrne le tolikšno vsoto, kolikor ta pregled stane v Sloveniji. Če je pregled v tujini dražji, mora razliko doplačati vsak posameznik sam. Če pa je zdravljenje v tujini cenejše, mu zavarovalnica ne izplača nič več, ampak zgolj toliko, kolikor je posameznik za zdravljenje v tujini dejansko plačal.

### Zastopnik pacientovih pravic o zdravljenju v tujini

O izkušnjah glede prostega odhoda na specialistične preglede v tujino smo povprašali tudi zastopnico pacientovih pravic Dušo Hlade Zore. V njeni pisarni se je od uveljavitve te možnosti zglasilo že lepo število pacientov, ki jih je to področje zanimalo, njihova vprašanja pa so zelo raznolika. „Od takšnih, če lahko v tujini izberejo osebnega zobozdravnika, do tega, kakšne so možnosti, da v tujini opravijo določene preiskave ali operacije, za katere je v Sloveniji treba zelo dolgo čakati. Zanima jih tudi, ali so še vedno za nekatere načrtovane posege v tujini potrebne odobritve oziroma mnenja domačih strokovnjakov. Pritožujejo pa se večinoma takrat, kadar so določeni zdravstveni posegi ali druge zdravstvene storitve zaradi domnevno neutemeljenih razlogov zavrženi,“ pojasnjuje Duša Hlade Zore. In ker se je na začetku mislilo, da nova zakonodaja prinaša zelo enostavno in odprto pot do specialističnih pregledov v tujini, smo jo povprašali tudi, kakšna je realnost. „Na začetku je bilo videti vse zelo optimistično. Pacienti so si predstavljali, da jim bo sedaj odprta pot do vseh zdravstvenih posegov, pregledov in tudi storitev na primarni ravni. V resnici pa ni tako. Pravzaprav je še najlažje opraviti pregled pri specialistih. Če se odločimo za specialistični pregled, potrebujemo samo originalno napotnico, ki pa mora biti izdana, preden pacient opravi storitev. Težave pa običajno nastopijo pri plačilu stroškov. Pacient mora stroške plačati vnaprej, povrnjene pa jih nato dobi le v višini povprečne cene te storitve v Sloveniji. Dodatni so še potni stroški, ki jih mora pacient plačati sam. Problem pa je večkrat tudi nepoznavanje jezika,“ pojasnjuje zastopnica.

**Primer:** *Magnetna resonanca roke v Sloveniji stane 201 evro. Če jo želite zaradi krajših čakalnih vrst opraviti v tujini v eni izmed zasebnih specialističnih ambulant, kjer denimo stane 448 evrov, vam bo zavarovalnica po opravljeni storitvi vrnila 201 evro, ostalih 247 evrov pa bo vaš strošek.*

Po opravljenem specialistično ambulantnem zdravljenju v tujini zavarovana oseba poda vlogo za povračilo stroškov ambulantnega zdravljenja v tujini na pristojno Območno enoto ZZS. Vlogi mora zavarovana oseba predložiti:

- originalno napotnico izbranega osebnega zdravnika ali napotnega zdravnika v Republiki Sloveniji, ki mora biti izdana pred uveljavitvijo storitve,
- drugo dokumentacijo v primerih, kadar zavarovana oseba specialistično ambulantne storitve lahko uveljavlja brez napotnice v javni zdravstveni mreži v Sloveniji,
- originalni račun in dokazilo o plačilu računa,
- ustrezno dokumentacijo o opravljenem zdravljenju in
- podatke o številki računa in organizaciji, pri kateri je odprt račun, na katerega se nakaže stroške.

Povračilo denarja lahko pričakujete v roku 30 dni po vložitvi vloge.

### Pozor: nekatera zdravljenja mora prej odobriti ZZS

V primeru, da želi bolnik v tujino oditi tudi na operacijo oziroma bolnišnično zdravljenje in bo v bolnišnici tudi prenočil, se mora s takšno odločitvijo prej strinjati Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Prav tako se mora predhodno s tem strinjati, kadar želi bolnik v tujino na zdravstvene storitve, ki zahteva uporabo visoko specializirane in drage medicinske infrastrukture in medicinske opreme (denimo scintilacijsko kamero z detektorjem koincidence, računalniško tomografijo, hiperbarično komoro, napravo za slikanje z nuklearno magnetno resonanco ali napravo za spektrometrijo z nuklearno magnetno resonanco). Če tega soglasja v naprej ne dobite, tvegajte, da vam ZZS po opravljeni storitvi stroškov ne bo povrnil.

### Pozor: do povračila potnih stroškov niste upravičeni

Medtem ko za zdravljenje v tujini v primeru, da so doma izčrpane vse možnosti in zaradi dolgih čakalnih vrst zdravljenja ni moč zagotoviti v razumnem roku, bolniki dobijo povrnjene tudi potne stroške, slednje v primeru odhoda na specialistične preglede ne velja. Stroškov poti in spremljevalca zavarovalnica ne vrača.

## Pozor: v tujini ne moremo izbrati osebnega zdravnika, ginekologa, pediatra

Zavarovana oseba ni upravičena do povračila stroškov zdravstvenih storitev v tujini, ko gre za:

- zdravstvene storitve v osnovni zdravstveni dejavnosti (storitve izbranega osebnega zdravnika, izbranega osebnega zobozdravnika, izbranega osebnega ginekologa...),
- zdravstvene storitve na področju dolgotrajne oskrbe, vključno z neakutno bolnišnično obravnavo ter zdravljenjem in nego v socialnovarstvenih zavodih,
- zdravstvene storitve na področju pridobivanja in presaditve delov človeškega telesa,
- zdravstvene storitve na področju presejalnih programov (kot so denimo pri nas Dora, Zora ali Svit).

### Najpogostejše v tujino na magnetno resonanco

Po opažanjih zastopnice pacientovih pravic Duše Hlade Zore Slovenci na načrtovano zdravljenje v tujino najpogostejše odhajamo na tiste preglede, za katere so v Sloveniji nedopustno dolge čakalne dobe, ter takrat, ko dvomimo v odločitve domačih strokovnjakov. Samo v prvem mesecu in pol, kar je nova zakonodaja začela veljati, so na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije stroške specialističnega ambulantnega zdravljenja v tujini povrnil 188 upravičencem, v letošnjem letu (do 26. marca) pa so prejeli že 284 vlog za povračilo stroškov. Dosedanja statistika kaže, da se v tujino najpogostejše odpravljamo na elektromiografijo, preiskavo, s katero ocenjujemo delovanje živcev in mišic, ter na magnetno resonanco. Zavarovane osebe največ zdravstvenih storitev opravijo v sosednjih državah, največ vlog za povračilo stroškov na ZZS prejmejo za storitve, opravljene na Hrvaškem, v Italiji in Avstriji.

### Nenačrtovano – nujno zdravljenje v tujini

V tujini (državah Evropske unije in državah, s katerimi ima Slovenija sklenjen poseben sporazum – med njimi so denimo Makedonija, Bosna in Hercegovina, Srbija, Avstralija) pa smo vedno upravičeni do nujnih zdravstvenih storitev. Nujno zdravljenje in nujna medicinska pomoč pomenita vse tiste zdravstvene storitve, ki jih ni mogoče odložiti, ne da bi bilo ogroženo življenje ali zdravje zavarovane osebe. Denimo, ko

Viri:

- Ministrstvo za zdravje. Direktiva o uveljavljanju pravic pacientov pri čezmejnem zdravstvenem varstvu. Objavljeno 3. oktobra 2013. Dostopno prek: [http://www.mz.gov.si/si/medijsko\\_sredisce/novica/article/670/6675/f450ce10655ea08ccf9eb8cbe1e5a137/](http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/article/670/6675/f450ce10655ea08ccf9eb8cbe1e5a137/).
- MMC RTV SLO. Vrata zdravljenju v tujini so odprta, določene omejitve pa ostajajo. Objavljeno 24. november 2013. Dostopno na: <http://www.>

### Kam po informacije?

Na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije deluje enotna nacionalna kontaktna točka, kjer so vsak dan na voljo za pojasnila.

#### Nacionalna kontaktna točka za čezmejno zdravstveno varstvo

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
e-pošta: [kontakt@nkt-z.si](mailto:kontakt@nkt-z.si)  
tel. št. (00 386) 01/30 77 222

#### Uradne ure:

Ponedeljek: 9.00 – 12.00 in 13.00 – 15.00  
Torek: 9.00 – 12.00 in 13.00 – 15.00  
Sreda: 9.00 – 12.00 in 13.00 – 16.00  
Četrtek: 9.00 – 12.00 in 13.00 – 15.00  
Petek: 9.00 – 13.00

Veliko informacij pa najdete na strani: [www.nkt-z.si](http://www.nkt-z.si)

se med smučanjem v Avstriji poškodujemo, ko na poletnih počitnicah na Hrvaškem naš otrok hudo zboli, ali ko si med delom ali študijem v tujini zlomimo nogo. Tedaj imamo pravico do zdravstvenih storitev v javni mreži zdravstvenih ustanov, v denarnici pa moramo imeti evropsko zdravstveno kartico, ki nam jo na našo prošnjo pred odhodom v tujino za dobo enega leta izda ZZS. V tem primeru posameznikom, ki potrebujejo nujno medicinsko pomoč v tujini, ni potrebno nič plačati ob obisku v bolnišnici ali zdravstveni ambulanti. Stroške zdravljenja država Slovenija krije neposredno.

Za vse ostale države sveta velja, da morajo zavarovane osebe same poravnati stroške za nujno zdravljenje in nujno medicinsko pomoč, nato pa jim ob vrnitvi domov na osnovi predložene dokumentacije ZZS v upravičenih primerih te stroške povrnejo, in sicer v višini povprečne cene teh storitev v Sloveniji. Neprijetnostim v zvezi z neposrednimi plačili se zavarovane osebe lahko izognejo s sklenitvijo komercialnega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini.

Nataša Bucik Ozebek

- [rtvslo.si/moja-generacija/vrata-zdravljenju-v-tujini-so-odprta-dolocene-omejitve-pa-ostajajo/323349](http://rtvslo.si/moja-generacija/vrata-zdravljenju-v-tujini-so-odprta-dolocene-omejitve-pa-ostajajo/323349).
- Republika Slovenija. Nacionalna kontaktna točka za čezmejno zdravstveno varstvo. [www.nkt-z.si](http://www.nkt-z.si)
- Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. [www.zzs.si](http://www.zzs.si)

## PRSI MLADEGA PIŠČANCA, PEČENE Z MOCARELO IN PARADIŽNIKOM

### Sestavine (za 4 osebe):

- 1 šopek sveže bazilike
- 4 kosi piščančjih prsi
- 3 olupljeni stroki česna
- 2 krogli mocarele
- 10 kosov črnih oliv brez koščic, narezanih na tanke rezine
- 3 žlice oljčnega olja
- 5 zrelih paradižnikov
- 2 srednje veliki čebuli, narezani na tanko
- sol in poper iz mlinčka

### Priprava:

Paradižnik narežemo na približno centimeter debele rezine in jih položimo v pekač, pomazan z oljčnim oljem. Čebulo in česen podušimo na oljčnem olju in ju porazdelimo po paradižniku. Piščanca solimo, popramo, popečemo na oljčnem olju in položimo na pripravljen paradižnik. Po piščančjih filejih nato položimo še olive in lističe bazilike in na centimeter debele rezine narezano mocarelo. Postavimo v pečico, ki smo jo segreti na 220°C, in pečemo 12 do 14 minut. Postrežemo s polnozrnatim kruhom.



V restavraciji Maxim se že od nekdaj zbirajo ljubitelji dobre hrane, saj s svojimi jedmi, ki so na voljo à la carte in se sezonsko menjajo, znajo tam zadovoljiti tudi najbolj zahtevne goste. Vse jedi so pripravljene iz svežih, prvovrstnih sestavin, ki pripomorejo k temu, da je jed hkrati estetska, okusna, zdrava in lahka za telo. Maximovo kuhinjo predstavljajo tako izvirne jedi mednarodnega slovesa kakor tudi kulinarčne posebnosti hišnega mojstra Andreja Kuharja. Gre za enega izmed najboljših kuharjev v deželi na sončni strani Alp, hkrati pa za prvega in edinega Slovenca, ki si je zaradi svojih kuharskih spretnosti prislužil kar šest zaporednih Michelinovih zvezdic, kate-re francoska ustanova podeljuje najboljšim kuharskim chefom in njihovim restavracijam po celem svetu. Kuharski mojster je svoje recepte tokrat že drugič pri-speval tudi za revijo Sončnica. Prilagodil jih je bolni-kom z osteoporozo.



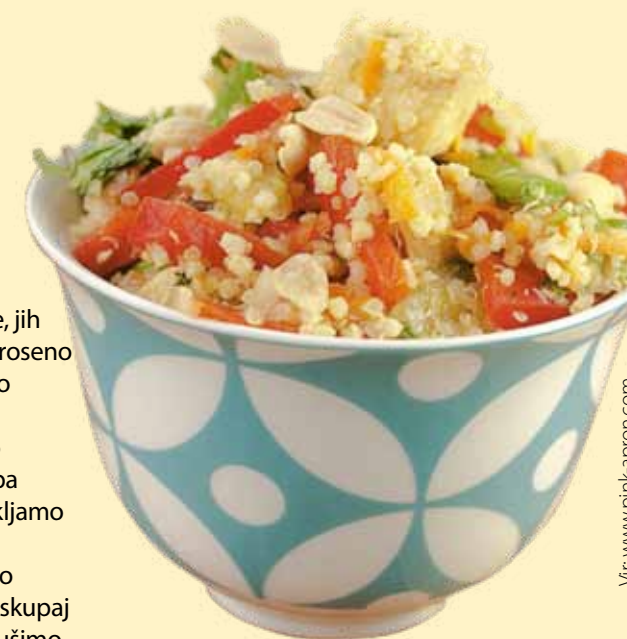
## PROSENA KAŠA Z ZELENJAVO

### Sestavine (za 4 osebe):

- 3 dl prosene kaše
- 150 g paprike
- 200 g paradižnika
- 200 g jajčevcev
- 1 čebula
- 1 žlička gorčice
- 3 dl jušne osnove
- sol
- črni poper v zrnju
- česen
- bazilika (listi)
- rožmarin
- olivno olje

### Priprava:

Za proseno kašo z zelenjavo najprej na trakce narežemo jajčevce, jih posolimo in počakamo, da spustijo vodo. Nato jih popivnemo. Proseno kašo dobro operemo in odcedimo. Čebulo olupimo in na drobno sesekljamo, prav tako sesekljamo česen in narežemo še papriko. Na ponvi segrejemo žlico olivnega olja in na njem posteklenimo čebulo. Dodamo jajčevce in papriko ter pražimo 5 minut, vmes pa mešamo. Medtem na grobo narežemo baziliko, na drobno sesekljamo rožmarinove iglice, paradižnik pa narežemo na kocke. Slednjega stresemo v ponev s čebulo, jajčevci in papriko, dodamo odcejeno kašo, gorčico, baziliko, rožmarin, sol in grobo strt črni poper. Vse skupaj zalijemo z jušno osnovo in zavremo. Nato pokrijemo in počasi dušimo, da se kaša napne. Proseno kašo z zelenjavo premešamo, pokapamo z olivnim oljem in postrežemo.



Vir: www.pink-apron.com

## PROVANSALSKI GAMBERI Z LISTNATO ŠPINAČO

### Sestavine (za 2 porciji):

- 6 kosov gamberov (repki velikih kozic, skupaj približno 300 gramov)
- 250 g očiščene, oprane in dobro odcejene mlade špinače
- 2 spomladanski čebuli, narezani na 4 dele
- 3 stroki česna, narezani na lističe
- 4 paradižniki (brez lupine, narezani v kockice)
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička medu
- 2 žlici fino sesekljane peteršilja
- po 1 vejica svežega timijana, majarona in rožmarina
- črni poper iz mlinčka in morska sol

### Priprava:

V ponvi segrejemo žlico olja, dodamo oprane in dobro odcejene kozice in spomladansko čebulo. Kozice na obeh straneh dobro popečemo, solimo, popramo, dodamo česen in še kratko podušimo. Nato jih poberemo iz ponve in postavimo na toplo. V isto ponev damo kockice paradižnika, med in zelišča, vse skupaj kuhamo dobre 3 minute. Dodamo pripravljene kozice in začинimo. V večji kozici nato segrejemo polovico velike žlice oljčnega olja, dodamo špinačo, na hitro podušimo, začинimo in takoj postrežemo s pripravljenimi kozicami. Priporočena priloga: divji riž.



Vir: www.withthecook.blogspot.com

# Justina Narat iz Trbovelj

*Trboveljčanko Justino Narat prijatelji in znanci kličejo Justi. Tudi za sočlane v Društvu osteoporoze Trbovlje, v katerega je včlanjena že vse od leta 2000, je kar Justi. Kot mlado dekle se je izučila za šiviljo, a v svojem poklicu ji ni bilo dano delati. Skromno pokojnino si je zaslužila kot delavka v industrijskem podjetju. „Podobna usoda kot čaka današnjo mladino,“ pravi Justi. „Najprej študirajo in se učijo, potem pa ne dobijo dela, za katero so se izučili, ali pa ga sploh ne dobijo. Mi smo že nekako preživeli v skromnosti, za današnjo mladino pa je težko,“ pravi Justi, ki je mama, babica dvema vnukoma in ponosna prababica enoletnega pravnuka.*

Njena življenjska zgodba je težka. Že pri tridesetih letih so ji morali odstraniti dobršna dela tankega in debelega črevesa. V devetdesetih letih pa so se začele njene težave stopnjevati. „Vse me je bolelo, hitro sem hujšala, moja kondicija in zdravje sta padala in padala. Tako me je vse bolelo, da niti roke v pozdrav nisem upala nikomur dati, težko sem že hodila. V nekem obdobju sem tehtala zgolj še 33 kilogramov, čeprav sem jedla za tri, in pristala sem v bolnišnici,“ se spominja Justi. Ker so ji v mladosti odstranili del črevesja, se je zdravnikom zdelo samoumevno, da je njena absorpcija hrane slaba, nihče pa ni pomislil, da bi lahko šlo za celiakijo.

Bila je že tako izčrpana, da je telo zadnje zaloge hranilnih snovi začelo črpati iz kosti, in pri Justi se je pojavila še sekundarna osteoporozo. Huda osteoporozo. Leta 1999 so ji na meritvah mineralne kostne gostote izmerili T-vrednost, ki je znašala – 5,58. Na naslednji meritvi pa že celo – 6,44. Začela je dobivati zdravila proti osteoporozi.

In potem je prišla tudi odrešitev. Zdravniki so leta 2004 vendarle ugotovili, da sta vzrok njenih težav gluten in celiakija. Svetovali so ji edino dokazano uspešno zdravljenje te bolezni: vse življenje strogo dieto brez glutena. Iz prehrane je izključila živila, ki vsebujejo gluten, to so pšenica, rž in ječmen. Dieta je draga, prizna Justi, a pravi, da ni nič težko, če veš, da ti je spremenila, bolje rečeno, rešila življenje. In res se ji je hitro obrnilo na bolje: dobila je nekaj kilogramov, moč, voljo do življenja, bolečine so izginile, rezultati meritev mineralne kostne gostote pa so bili leta 2005 že skoraj povsem normalni za njeno starost. Lani so se ji sicer predvsem zaradi starostnih sprememb nekoliko poslabšali, z algoritmom Frax so ji izračunali, da je njena verjetnost za zlom 22-odstotna. Zato znova jemlje zdravilo protelos, vitamin D in kalcij.



A kakorkoli je bila njena življenjska zgodba neprijetna, je 75-letna Justi danes vesela in zdrava gospa. Organizacijsko delo v trboveljskem osteoporoznem društvu prepušča mlajšim, sama pa se zelo rada udeležuje vsega, kar diši po gibanju. Vsak teden se odpravi na društveni pohod. „To mi veliko pomeni tudi zaradi druženja, ker živim sama. Zbere se nas več kot dvajset. Dve uri hodimo, potem pa zavijemo še na kavo,“ pove. Redno obiskuje tudi telovadbo, dvakrat na mesec hodi na kopanje v Laško in veseli se izletov. Letos jih čakata najmanj dva – eden v Gozd Martuljek in drugi na Pohorje. Ne izpušča niti predavanj, saj na njih vedno izve kaj novega. Justi pa ni samo osteoporoznica, znanje si nabira tudi v Slovenskem društvu za celiakijo.

Njeno sporočilo bralkam Sončnice je, kajpak, povezano z gibanjem. „Samo ven pojdite, ne zapirajte se v domove in vase!“ svetuje. Sama namreč dobro ve, koliko je vredno, da se človek lahko odpravi v naravo. In to sam, brez pomoči drugih. „Pa nase nikoli ne pozabite!“ še doda ob slovesu.

Nataša Bucik Ozebek

# Med oljkami, kakiji in v slani vodi



Hrastničanke so si oprtale posebne vreče v obliki predpasnika, ki jim pravijo balige, in navdušene odšle v oljčnik.

**Prvi novembrski ponedeljek. Neobetavna vremenska napoved, ki pa je v Društvu za preprečevanje osteoporoze Hrastnik nismo vzeli resno, saj smo bili namenjeni iz zameglene in deževne doline proti sončni slovenski Istri.**

Pri hotelu Belvedere nad Izolo sta nas pričakala oblačno nebo in gospod Danilo Markočič, magister turizma in član mednarodnega sveta za oljarstvo s sedežem v Madridu, ki nas je odpeljal v nasad oljk v osrčju krajinskega parka Strunjan. Na površini štirih hektarjev ima 1350 oljk. S svojo družino in prijatelji vse leto skrbi za strokovno delo v nasadu. Predstavil nam je pridelavo oljčnega olja iz oliv istrske belice in temnih oliv sorte lercine. Njegovo oljčno olje je višje kakovosti, zanj je prejel vrsto priznanj. Po predstavitvi ekstra deviškega olja slovenske Istre smo bili povabljeni na obiranje oliv. Oprtali smo si posebne vreče v obliki predpasnika, ki jim pravijo balige, in navdušeni odšli v oljčnik. Med nami je brž zavladal tekmovalni duh, olive so padale v balige, hiteli smo od drevesa do drevesa in v pol ure nabrali več kot 80 kilogramov oliv. Izkazali smo se presenetljivo dobro. Sledila je podelitev diplom, nato pa še pokušina olja in refoška.

Dobro razpoloženi smo zapustili zeleni nasad in se po nekaj metrih znašli na oranžni kmetiji Giassi. Tu nas je pričakal gospodar s polnimi zabojniki kakijev. Marsikaj smo izvedeli o sadežu bogov – o gojenju, pridelavi, obiranju, o vrstah in tudi o njegovi uporabi v kulinariki. Skoraj celotni pridelek prodajo na tradicionalnih strunjanskih dnevih kakijev, ki jih organizirata tamkajšnje turistično društvo in gospod Giassi. Težko se je bilo upreti mamljivim sadežem, zato so kar v veliki količini romali v avtobusni prtljažnik.



Foto Marko Prošt

To je bil konec izleta za nekatere, za sedemnajst članov posadke pa šele začetek petdnevnega zimovanja na Debelem rtiču. Izstopili so pred hotelom Arija in se kljub slabemu vremenu z nasmehom poslovili od nas, ki smo nadaljevali pot proti domu. Medtem je v Strunjanu obupalo tudi slabo vreme. Posijalo je sonce in nas tako grelo s toplimi žarki, da smo se spraševali ali smo res na zimovanju.

Spet je bilo prehitro konec lepega in prijetnega, a ostaja dobra naložba za telo, za kosti in še boljše počutje v prihajajočih zimskih dneh.

Irena Kavšek,  
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

# Na obisku v Zasavju



Občina Zagorje ob Savi ima nekaj več kot 17.000 prebivalcev, kraj pa se prvič omenja leta 1296. Vir Wikimedia Commons

**Zadnje mesece smo o Zasavju veliko slišali, spremljali smo lahko usodo trboveljskih in hrastniških rudarjev, ki so na svoje pravice opozorili s stavko in se morali zanje spustiti globoko pod zemljo. V jamo so se zaprli za štiri dni. Bržkone nikoli ne bomo pozabili televizijskih prizorov rudarja Jožeta, ki je v jami praznoval svoj 50. rojstni dan, in njegove družine, ki ga je čakala na svetlem. Kot že stoletja doslej so se rudarji tudi v zadnji bitki tovariško povezali in jo – vsaj zaenkrat je tako videti – dobili. A ne za dolgo. Knapi se iz Zasavja počasi poslavljajo. Kako so že zapeli Orleki pred več kot desetletjem? „Pesem krampov bo zamrla in kamerati se bojo razšli, nekam v kot v muzej se bo zadigal v štil popljuvan herc. Kdo odslej bo štrajke delal in kdo frdinste klel, kdo odslej bo fano nosil, ko kak hajer bo umrl.“ Nekoč preroško, danes resnično.**

Podobno tovariško se v teh zasavskih krajih spopadajo tudi z osteoporozo. V najmanjši slovenski regiji namreč delujejo kar tri društva bolnikov z osteoporozo. Cvetka Garantini, Marija Koprivc in Slavi Gala so prve gospe zasavskih osteoporotikov. No, Slavi Gala bi tu nemudoma dodala, da je »samo« podpredsednica hrastniškega društva, takoj bi sledila dopolnitev, da pa je vendarle tista, ki je dejansko ustanovila kar dve društvu: v Zagorju ob Savi leta 2007 in v Hrastniku leta 2009. Pred tem pa je že delala v Društvu osteoporoze Trbovlje, ki je nastalo leta 2000.

Zasavce družijo reka Sava, prelepe in skozi vse leto dobro obiskane kočice na zasavskih vrhovih – saj ste gotovo vsaj slišali zanje, če se že niste podali na vrh Čemšeniške planine, Mrzlice, Kala, Kuma, pa na Gore ali Zasavsko Sveto goro –, družilo in povezovalo jih je včasih še bolj kot danes premogovništvo in ne

nazadnje klen knapovski značaj. Morda je prav ta »kriv«, da hoče imeti vsaka občina svoje vse, kar tako ali drugače ureja življenje ljudi. Že od nekdaj gre za močno poudarjen lokalpatriotizem, ki si ga je težko razložiti, ampak tako je, se strinjajo gospe. Od tod tudi tri društva na majhnem geografskem območju, vsa tri imajo okoli 530 članov. Bodimo natančni: Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje 121, Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik 124, Društvo osteoporoze Trbovlje 285. Ko so se ustanovljala, je imela Slavi namen povezati vsa tri društva v takšno malo zvezo, a se njena ideja ni prijela.

Odkar delujejo, se je splošna ozaveščenost o tej neboleči bolezni močno povečala, njihovo delo pa ima še druge razsežnosti, o čemer pravijo:

**Marija Koprivc, Trbovlje:** »Ljudje radi pridejo na sedež društva, dobijo brošure, letake, udeležijo se ultrazvočnih meritev MKG, tam jim tudi svetujemo, kaj je zanje dobro, hodijo k telovadbi, usmerjamo jih na rekreativno kopanje v Laško ...«

**Cvetka Garantini, Zagorje:** »Društvene dejavnosti spodbujajo članice k zdravemu načinu življenja, več je optimizma. Rade se družijo, plešejo, pojejo in tako kvalitetno preživljajo prosti čas. To velja zlasti za starejše, ki nimajo več družinskih obveznosti.«

**Slavi Gala, Hrastnik:** »Opažam, da so naše gospe po vsaki aktivnosti videti mlajše, da seva iz njih neka posebna energija. V društvu najdejo starejše idealno obliko druženja, k telovadbi pa prihaja vse več mlajših, kar je pomembno za poživitev društva. Pri nas so zelo dobro obiskana predavanja – tudi po dve na mesec imamo z visoko udeležbo –, ki zanesljivo vplivajo na sprejemanje napotkov o zdravem življenjskem slogu.«

Ko jih povprašamo, kakšen je odnos lokalne skupnosti do njihovega društva, se vsujejo pohvale zagorski in hrastniški občini, župana tudi prideta na njihov zbor, če le utegneta, medtem ko so odnosi v Trbovljah bolj kot ne poslovne narave, kar prevedeno pomeni, da jim odobrijo nekaj denarja po prijavi na razpis. Vse pa poudarijo, kako pomembno je za članstvo, če čutijo, da je njihovo delo v domačem okolju opaženo, spremljano in cenjeno.

Trudijo se ponujati vsebine, s katerimi poleg osnovnega cilja, to je vsestranskega poznavanja osteoporoze, njenega preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja, zadovoljujejo tudi druge želje in potrebe članstva. Tako so v zagorskem društvu ustanovile pevski zbor. »Knapovske pesmi pojemo, tudi taka knapovska oblačila smo si dale narediti, ki žanjejo pohvalo. Nastopale smo že na zboru članov, v Hiši dobrih okusov v Podkumu in na krajevnih prireditvah,« ponosno pove Cvetka. »V Trbovljah pa se ponašamo z dvema pohodniškima skupinama. Posebno ob torkih hodi veliko članic. Poskrbimo pa tudi, da prinesemo na dom Sončnico

## Zasavje v številkah\*

- Zasavje je regija v osrednji Sloveniji, ki obsega hriboviti svet ob reki Savi v območju med Ljubljansko kotlino in Panonsko nižino.
- Zasavje je z odprtjem premogovnikov v Zagorju, Trbovljah in Hrastniku v prvi polovici 19. stoletja med prvimi slovenskimi regijami doživelo industrializacijo, ki jo je spodbudila tudi bližina južne železnice Dunaj-Trst, saj Zidani Most postane leta 1862 z dograditvijo proge do Zagreba in Siska pomembno železniško križišče.
- Danes od vseh rudnikov obratuje le še rudnik v Hrastniku, a tudi zanj je kljub nasprotovanju lokalnega političnega vrha določen datum zaprtja. Območje se sooča z velikimi ekološkimi posledicami, ki jih je pustila težka industrija v teh krajih. Danes je najbolj razvpit primer trboveljske cementarne, ki je v lasti francoskega Lafargea.
- Sredi leta 2013 je v Zasavju živel 43341 prebivalcev. Stopnja registrirane brezposelnosti je bila decembra 2013 17,5-odstotna. Precej višja torej od slovenskega povprečja (13,5 %). Povprečen Zasavec je lani na mesec zaslužil slabih 950 evrov neto, 50 evrov manj kakor povprečen Slovenec.
- V Zasavju imajo tudi nekaj zelo inovativnih podjetniških idej. Poznate Chipollo ali pa DeWeSoft?
- Zasavci so leta 2012 odložili povprečno 322 kilogramov odpadkov na prebivalca, od tega so jih ločeno zbrali slabih 38 odstotkov.
- Najpogostejši priimki v Zasavju so Drnovšek, Kovač in Zupan.

\*Podatki povzeti po Statističnem uradu RS



Steklarna v Hrastniku ima že več kot 150-letno tradicijo. Slika iz leta 1944 prikazuje, kako so ženske razvrščale odpadno steklo po barvah. Vir Wikimedia Commons



Predsednice društev: Marija Koprivc (Trbovlje), Cvetka Garantini (Zagorje ob Savi) in Silviya Centrih (Hrastnik). Foto Zdenka Zupanc Zrinski

vsaki članici, ki ne more več sama ponjo ali se zaradi različnih vzrokov ne udeležuje rednih dejavnosti,« doda Marija.

Slavi pa se razgovori o predavanjih, ki jih izvaja po zasavskih osnovnih šolah, zanimanje pa kažejo tudi že nekatere srednje šole. Na koncu leta pripravijo tekmovanje, kar je mladim dodatna motivacija. Tu pa je že treba povedati, da je Slavi Gala predsednica mreže Mrest, tj. mreža nevladnih organizacij zasavske regije, v katero so povezana med drugimi tudi društva za pomoč pri različnih boleznih, tako vsa tri osteoporotična.

In kakšno je sodelovanje z zdravstvenimi zavodi? V Hrastniku in Trbovljah imajo dobre stike in lahko računajo na pomoč zdravstvenih domov, medtem ko v Zagorju sami doslej niso navezovali stikov, s strani ZD pa tudi ni bilo tovrstnega zanimanja. Za konec pa naj zapišemo še odgovor na običajno vprašanje o prihodnjih načrtih. Povečale bi rade število članov in poskrbele za še boljše prepoznavnost svojega društva. Pri tem slednjem so jim lahko v pomoč novinarji. Slavi ima tudi zaradi svoje vloge v Mrestu dobre stike z lokalnimi mediji, Cvetka in Marija pa sta brez takšnih izkušenj. Seveda pa so željne pobud članic o vsebini dela. Pa da bi čimveč članic uporabljalo elektronsko pošto, pa da bi ... Ja, načrti so. In volja, da jih uresničijo, tudi.

Sicer pa, če vas pot zanese v zasavske revirje, v največja mesta Hrastnik, Trbovlje in Zagorje, vam zagotovo ne bo dolgčas. Kolo vzemite s seboj ali pa se peš odpravite na obisk katere izmed ekoloških kmetij. Največja posebnost Zagorja je zagotovo 15. poldnevnik, ki teče skozi središče mesta kot osvetljena črta, zadnje čase pa je mesto znano tudi po doprskem kipu Janeza Drnovška, slovenskega politika in tamkajšnjega domačina. Trbovlje so delavsko mesto, ki se je razvilo v letih socialistične izgradnje. Pečat mu dajejo rudnik, cementarna in termoelektrarna s svojim dimnikom. Hrastnik pa je poleg premogovništva znan tudi po močnem narodnoosvobodilnem boju med drugo svetovno vojno in po 150-letni steklarski tradiciji.

Milena Jesenko, Nataša Bucik Ozebek

# Izlet v predpraznični Zagreb



Izletniška družina je bila nad Zagrebom navdušena.

**Vodstvo Društva za osteoporozo Ljutomer je znano po trudu, da bi se člani čim pogostejše družili. Naša srečanja so množična in vedno sproščena, vesela, prijateljska. Pri tem seveda ne zanemarjamo osnovnega poslanstva društva: seznanjanja z znaki, vzroki in posledicami osteoporoze, s preventivo in možnostmi njenega zdravljenja.**

Med našimi družabnimi dogodki so pogosti tudi izleti, ki so vedno dobro obiskani in izpolnijo pričakovanja. Tradicionalen je postal tudi izlet v prazničnem decembru, ko želimo udeležencem približati vzdušje, dogajanje in čarobnost katerega od sosednjih večjih mest. Tokrat smo šli v Zagreb, v nekdanj bratsko, nato samostojno in sedaj v EU z nami ponovno povezano Hrvaško.

Kljub temu da si je zima to sezono pravo podobo nadela šele proti koncu svojega mandata, je bil dan našega izleta zgledno zimsko začinjen. Občutili smo pravi mraz, nekaj dežja in snežink pa žal tudi nizko oblačnost. Ta je uspešno omejevala doživetje zagrebške panorame. Kljub temu smo z Vidikovca občudovali vsaj del starega mestnega središča, potem ko smo si ogledali z zgodovinskimi obeležji in dogajanji bogat predel Banskih dvorov z okolico. Pred tem smo si v panoramski vožnji z dvema avtobusoma - da, toliko

navdušencev je privabil ta izlet - ogledali središče mesta. Popeljali smo se po zagrebški podkvi, ki se po zasnovi zgleduje po središču Dunaja. Lokalni vodički sta nas zelo suvereno in prikupno vodili do mnogih markantnih secesijskih stavb s konca 19. in začetka 20. stoletja. Seznanjali smo se z njihovo preteklo in sedanjo namembnostjo, spoznavali različne stavbne in krajinske detajle in prisluhnili zanimivim zgodbam in dogodkom iz zgodovine mestnega središča. Končni cilj naše radovednosti je bil Trg bana Jelačića. Še preden smo znameniti trg zares preplavili, smo tvegali spust z najkrajšo žičnico na svetu, namenjeno javnemu prometu. Preživeli smo tudi oglušujoč topovski pok, ki s stolpa Lotrščak že sto let vsako opoldne napoveduje, da se je dan prevesil v drugo polovico. Nepoznavalca tega običaja, ki se po naključju znajde pod stolpom, ta dogodek dodobra pretrese.

Primerno predramljeni po močnem poku smo se v nadaljevanju dneva uspešno prebijali po Illici in skozi gost promet, še posebej tramvajski, ki ga nismo navajeni. Želeli smo spoznati in doživeti predpraznični Zagreb, torej smo počakali večer in tako obdarili svoja čutila z razpoložljivim razkošjem barv, zvokov, vonjav, okrašenih ulic in trgov. Po lastni potrebi in zmožnostih smo se prepustili potrošniški vabljenosti velikega mesta.

# Slovo od starega leta

Pozornejše oko in občutljivejša čud sta zaznala tudi temnejšo plat potrošniškega raja. Pred bogato napolnjenimi in razsvetljenimi izložbami so se utaborili ulični glasbeniki, ki so za darovane stotine s premraženimi prsti preigrali zimzelene melodije. Po videzu še mladi, verjetno sposobni ljudje, so v zakotju ulic stegovali dlani in povešali pogled ob kruti preizkušnji dostojanstva. Tudi v izrazu številnih uličnih prodajalcev, ki so kljub zimskim oblačilom drgetali in se prestopali pred razvajenimi in izbirčnimi potrošniki v pričakovanju skromnega zaslužka, bi težka našli utrip prazničnega veselja.

No, izletniki smo pričakovali, želeli in iskali praznično vzdušje in ga vsak na svoj način tudi doživeli ter tako vsaj začasno pozabili na vsakomur lastne preizkušnje. Povedati je treba, da je za naše izlete kljub strokovnemu poslanstvu značilno tudi to, da izborna zadovoljimo svoje kulinarčne potrebe. Okusne in obilne glavne obroke praviloma dopolnjujemo z bogatimi malicami, mnogovrstnim pecivom in izbranimi prleškimi vini.

Uspešnosti izleta pa ne ustvarja zgolj videno in zaužito, še pomembnejše je vzdušje, ki se vzpostavi med udeleženci. To pa se ne ustvari kar samo od sebe. Osrednji dejavnik tega je na izletih in tudi pri ostalih dejavnostih naše izvrstno vodstvo. Še posebej izstopa predsednica, ki z neizčrpno voljo in energijo, potrpežljivostjo in pozitivizmom, sposobnostjo za javno nastopanje in humorjem, prežetim z ironijo in samoironijo, tlakuje uspešnost in prešernost naših druženj. Na srečo ima okrog sebe še nekaj članic in članov, ki prav tako obilno prispevajo k veselemu vzdušju ob druženjih.



**Nismo več v službi, kjer bi nam sindikat pripravil prednovoletno srečanje sodelavcev, smo pa prijeten kolektiv članic društva za osteoporozo - člana imamo samo enega -, ki zna poskrbeti tudi za tovrstno srečanje in zabavo. Že ko smo prvič organizirale tako prednovoletno druženje, smo si obljubile, da bodo le-ta postala tradicionalna. Organizacijo je tudi tokrat prevzela Vida, ki je poskrbela za vse: od rekreacije na prostem do okrepčila z vročim čajem in orehovim žganjem po telovadbi, zanimivega nastopa folklornih plesalk, sicer naših članic, harmonikarja pa do obiska Božička in dobre pogostitve.**

Božiček je bila kar naša članica Ana, ki je z vrečama preko rame vstopila v dvorano takoj po folklornem nastopu. Pozdravile smo jo z bučnim aplavzom, saj je bilo to za vse veliko presenečenje. Ker sta bili vreči polni sladkih dobrot, je Božičku priskočila na pomoč še Ria in skupaj sta razdelila darilca.

Druženje je bilo prijetno, obrazi so bili nasmejani, razigrani, pripovedovale smo si šale, pele in tudi plesale. Vesela družba petinpetdesetih prisotnih članic je s srečanja odnesla zares lepe vtise, ki bodo vsem še dolgo ostali v prijetnem spominu.

Vida Mamilovič,  
Društvo za osteoporozo Dolenjske



Srečali smo dobrega moža.

Tokrat smo imeli tudi zelo sposobne vodičke in zanesljiva šoferja, kar je tudi sooblikovalo sproščeno razvedrilo. Zagotovo bo ta izlet trajneje zaposloval naš spomin.

Franček Senčar,  
Društvo za osteoporozo Ljutomer

# 1025 prostovoljnih ur

**V zimskih mesecih običajno v ljubljanskem društvu organiziramo predavanja o različnih temah, ki nas poleg osteoporoze tarejo več ali manj vsak dan. Tako smo v februarju poslušali predavanje o inkontinenci, ki še vedno predstavlja tabu temo celo za našo generacijo.**

Vabilu sta se prijazno in brezplačno odzvali mag. Darja Ščepanovič in Lidija Žgur, obe fizioterapevтки Ginekološke klinike v Ljubljani, in nam s preprosto besedo ob video posnetkih pokazali, kako lahko same omilimo nadlogo, ki je posledica tudi drugih bolezni in je zato še bolj neprijetna in stresna.

K temu odličnemu predavanju bi se radi še vrnili, zato smo sklenili, da bomo pripravili delavnice na to temo za članice, ki si želijo obravnave problema v ožjem krogu. Obema predavateljicama se toplo zahvaljujemo in se še priporočamo.

Ob tej priložnosti smo imeli tudi letni občni zbor. Pregledali smo opravljeno delo in program za tekoče leto. Predsednica se je zahvalila prostovoljkam, ki so s svojimi 1025 urami neplačanega dela pripomogle k uresničitvi vseh načrtovanih programov, kar bi bilo sicer nemogoče. Vse težje finančno stanje na vseh področjih je še posebej prizadelo neprofitna društva, med katera se uvrščamo tudi mi. Predsednica nadzornega odbora je čestitala vsem za dobro opravljeno delo.

Minilo je leto izobraževanja, telovadbe, plavanja in srečanj, zato gremo z novim programom po ustaljeni poti pogumno naprej z vodilom: Imejmo radi svoje kosti.

Cvetka Mali,

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

## Utrinek z letnega zbora društva



Prostovoljke so prejele priznanja za pomoč pri uspešni organizaciji prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze.

V prijetnem ambientu Vile Bianca pod Velenjskim gradom se je lepo število članic in članov ter prostovoljcev zbralo na februar-skem letnem občnem zboru društva. Z obiskom in glasbenim nastopom so zboru nedvomno dale pečat tudi citrarke Marjanke, ki so zaigrale in zapele ljudske pesmi. Na občnem zboru so se članice in člani seznanili z vsebinskim in finančnim poročilom društva za leto 2013 ter načrtom za letošnje leto. Posebno pozornost je predsednica Janja Rednjak namenila priznanjem, ki so jih prejeli prostovoljke in prostovoljci za pomoč pri uspešni organizaciji prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze. Priznanje so namenili tudi Mestni občini Velenje, ŠRZ Rdeča dvorana ter TIC Velenje. Predsednica se je zahvalila tudi vsem nastopajočim in drugim, ki so na kakršen koli način pripomogli k organizaciji te vseslovenske prireditve.

Da ne bi živeli le od spominov, je seveda že čas, da se posvetimo novim ciljem. Poleg rekreativnih vsebin (starejšim prilagojena telovadba, joga s sprostitvenimi vajami, pohodi, nordijska hoja, plavanje), delavnice orientalskega plesa, kreativne delavnice ročnih spretnosti, strokovnih predavanj in šole osteoporoze želimo v letošnjem letu nameniti prav posebno pozornost merjenju kostne gostote, dnevu odprtih vrat društva ter tudi našim najmlajšim – otrokom, vnukom, saj se skrb za zdravje in močne kosti začne že od malih nog naprej. Tako otrokom kot srednji populaciji in starejšim je potrebna spodbuda, da se začnemo ravhati po nekem novem vzorcu, da vpeljemo novo, zdravo navado, ki jo bomo znali živeti.

Lucija Venta, DBO Šaleške doline

# Prekmurke v deseto leto

**„Tak lü pou je bilo, že skoraj malo kičasto.“ Tako je ena od naših članic in udeleženk slavja opisala praznovanje desete obletnice našega društva. Več kot 230 članov in povabljenih se nas je zbralo v naravi ob jezeru na Kamešnici v bližini Murske Sobote, ko smo tradicionalni zaključni piknik združile še s praznovanjem okroglega jubileja. Res da je pihal nadležni veter in nam dvigal vse, kar se je dalo, a sonce je bilo tisto, ki je ohranjalo dobro voljo.**

Predsednica društva Marija Horvat se je po pozdravnem nagovoru z besedo sprehodila skozi deset let delovanja društva. „Ni bilo lahko“, je dejala, „a smo vendarle veliko naredili. Na delovanje društva v minulih desetih letih smo ponosni in pripravljeni smo delati še naprej, saj nam ne manjka spodbud.“ Nato je prebrala pismo predsednice Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duše Hlade Zore, ki se prireditve ni mogla udeležiti. Marija se je spomnila tudi Olge Farkaš, ene od ustanoviteljic društva in njegove prve predsednice.

Obletnico smo počastili s kulturnim programom. Podpredsednica društva Danica Flisar nam je prinesla mednarodno himno osteoporotikov v slovenščini. Članica Rezka Mataj je posebej za to priložnost napisala pesem o našem društvu, članice, ki plešejo v »Generacijah« pod vodstvom znanega koreografa Matjaža Fariča, pa so odplesale sodobni ples. Tudi učenci Osnovne šole II. Murska Sobota so nam pripravili kratek kulturni program. In da nismo samo sedeli, smo pod vodstvom koordinatorke za zdravje v Pomurju Metke Vlaj in diplomirane fizioterapevтки Sandre Lackovič naredili še nekaj razgibalnih vaj za sprostitev.

Brez glasbe za konec ne gre. Zabavala nas je glasbena skupina učencev ljutomerske gimnazije, ki je poskrbela za dobro vzdušje. Seveda smo tudi jedli in pili. Članice so bile pridne in so nam napekle veliko peciva. Vikica in Katica sta znova poskrbeli za naše prekmurske »langaše«, krompirjeve pogačice, s katerimi nas razvajata na vseh piknikih. In ne boste verjeli, tudi veter se je na koncu podelil in tako smo počasi zaključili naše srečanje ob desetem jubileju društva. Bilo je lepo!

Fani Cvejkovič,

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota



## Za kosti skrbimo v mladosti, da se ne lomijo v starosti

Takšen je bil naslov predavanja Maje Kozlevčar, dr. med., ki smo ga organizirale 7. 11. 2014 v Beltincih na tamkajšnji osnovni šoli. Namenjeno je bilo učencem, staršem, učiteljem in seveda širši javnosti. Predavateljica je poudarila, kako pomembno je v mladosti uživati zdravo in naravno hrano z veliko kalcija in kako pomembno je gibanje! Predavanja se je udeležilo 130 ljudi. Ob tem dogodku so si lahko izmerili tudi kostno gostoto na petnici, ki nas pravočasno opozori na možnost začetka osteoporoze. Kar 46 oseb se je odločilo za ultrazvočno meritev mineralne kostne gostote. Bil je dober odziv, saj mnogi ne poznajo te bolezni. V prihodnje bomo delovali v tej smeri, tako da bomo dejavnost našega društva približali osebam izven društva. Marsikdo ni deležen teh predavanj in tako je prepozno obveščen o osteoporozi, njenih posledicah in zlomih. To je bil že naš drugi projekt na šoli v Beltincih, prvega smo namreč izvedli na Osnovni šoli II. v Murski Soboti pred dvema letoma, v tej smeri želimo delovati tudi naprej.

Fani Cvejkovič,

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

# Druženje, prijateljstvo, lepa doživetja...

*V društvu osteoporoze Radenci si leto za leto prizadevamo, da bi članice ob druženju našle tudi prijateljstvo in kaj lepega doživele. Na občnem zboru, ki ga običajno opravimo v drugi polovici februarja, potrdimo okvirni načrt dela za tekoče leto. Želimo ga naravnati tako, da se srečamo vsak mesec, najraje na izletu. Za leto 2013 bi poleg izleta na Gorenjsko – Brdo, Preddvor, Velesovo – pa avgustovskega na Svete Višarje in čudovitih dni na morju (junija Baška voda in avgusta Debeli rtič) izpostavila piknik pri Andrejevem domu Pajk na Pohorju, kjer smo bile sončnega 19. julija.*

Ob prihodu smo pred domom posedle za mize in se okrepčale s pohorsko mineštro. Nato smo se z vodičem Frančekom z dvema avtobusoma odpeljale skozi pragozd Šumik do muzeja na Osankarici, kjer smo si ogledale film o žalostni usodi Pohorskega bataljona. Pot smo peš nadaljevale do Črnega jezera, med potjo pa nabrale nekaj zdravih rožic. Ob 14. uri smo se vrstile k Andrejevemu domu, kjer smo že iskale senco pod sončniki. Dobrote z žara so nam po zaslugi čistega pohorskega zraka zelo teknile.



Članice društva osteoporoze Radenci na pikniku pri Andrejevem domu Pajk na Pohorju

Glasbenik nam je popoldanske urice polepšal še s petjem. Na vrtu smo si krajšale čas z različnimi igrami in že snovale načrte za prihodnji izlet. Ko se je sonce nagnilo proti zatonu, smo skušale vse prisotne iz kar dveh avtobusov spraviti na skupinsko sliko. Dan je vsem ostal v lepem spominu.

3. maja bomo poskrbele za ultrazvočne meritve mineralne kostne gostote v občini Grad na Goriškem. V juniju, ko bodo dozorele češnje, se bomo odpeljale na izlet v Goriška brda, v juliju bomo obiskale Novo mesto, Črnomelj, Metliko in Krško, proti koncu avgusta pa letovale na otoku Hvaru. Prvo soboto v septembru vsako leto rade obiščemo festival praznega krompirja, letos bo v bližini Škofje Loke. Oktobra bo proslava svetovnega dneva osteoporoze v Ljutomeru, nikakor pa ne smemo pozabiti praznika svetega Martina, ki spremeni mošt v vino. Sreča je v srečanju, poskrbimo za čim več te sreče!

Ivica Stolnik,  
Društvo osteoporoze Radenci

# Srečanje ob dnevu žena



Oj! UAU! Kakšen pogled se nam je nudil ob vstopu v prireditveni prostor dijaškega doma!  
Foto Ema Rančič

**Ob osmem marcu še zmeraj praznujemo oziroma se spominjamo mednarodnega dneva žena. Večinoma smo generacija, ki se še spominja nekdanjih praznovanj na delovnih mestih, v šolah in v vrtcih, kjer so nam naši otroci zapeli in podarili cvet. Zato nam je ta dan še vedno blizu. Mogoče je katera sentimentalno vezana na podobe demonstrirajočih žensk s klobuki iz preteklosti. In danes se zdi, da smo na to družbeno dimenzijo feminističnih podvigov pozabili. A žal je v tej prevladujoči kapitalistični miselnosti spet potreben boj žensk, morda le za spoznanje drugačen.**

No, mi smo letošnji praznik obeležili z namenom razvedriti naše članice in člane. Oj, kakšen pogled se nam je nudil ob vstopu v prireditveni prostor dijaškega doma! Mize, okrašene v podobi vesele pomladi: zelena in rumena mizna dekoracija in pisane primule za vsako udeleženko. V prav tako veselem in razigranem vzdušju se je odvijal program – z glasbo, petjem in humoristom. Nekaj prelepega za žensko dušo! Po pozdravnem nagovoru predsednice Anite so se nam najprej predstavili trije glasbeni pari ansambla »Klapa Škabrijel«, in sicer s pesmijo AFŽ Najlepše ženske so na svetu... Sledile so še razne znane melodije in kar pridružili smo se pevcem. Humoristka Erna s Krasa nas je v vlogi gasilca Pepija razvedrila s prigodami in šalami, zato smo dodobra sprostili svoje smejalne mišice in res uživali. Presenetil nas je tudi moški pevski zbor »Vinko Vodopivec« iz Kromberka. Uradni del prireditve smo zaključili s staro beneško pesmijo Naša mati kuha kafe.



Novogoričanke so se poleg praznovanja 8. marca v okviru programa Druženje s hojo - skrb za telo in duha odpravile tudi do muzeja tihotapstva sredi vrtojbenskega polja. Pot jih je vodila čez polje po poti tihotapstva do pokopališča v Gorici.



Pri stražarskem stolpu je zbrane članica Marija Mercina seznanila z zgodovino kraja.

Sledila je dobra večerja, kasneje smo se ob zvokih ansambla tudi zavrteli in razmigali naše kosti. Veseli in sproščeni smo odhajali proti domu, saj pravi star slovenski pregovor: »Veselo srce in nasmejan obraz podarjata zdravje, potrta duša pa kliče bolezen.«

Ema Otrin,  
Goriško osteološko društvo

## Med pokljuškimi smrekami



Po Pokljuki smo prehodile osem kilometrov poti. Kar lepa razdalja, saj smo že vse v tretjem življenjskem obdobju!

**Vroči poletni dnevi so se poslovili, začela se je jesen. Bil je lep, sončen dan. Članice Društva osteoporozo Trbovlje smo se odpeljale na izlet. Tokrat je bil obarvan športno in kulturno.**

Pripeljale smo se do Mrzlega studenca, tam izstopile in peš nadaljevale po makadamski poti do Pokljuke. Pokljuka je največja zaokrožena gozdna površina v Triglavskem narodnem parku, dolga dvajset kilometrov. Prehodile smo osem kilometrov. Kar lepa razdalja, saj smo že vse v tretjem življenjskem obdobju!

Smreke, ki prevladujejo med drevesnimi vrstami na Pokljuki, so nas spremljale na obeh staneh poti. Nudile so nam zavetje pred soncem in svež zrak. Med potjo smo se pogovarjale in nabirale gobe. Največ je bilo storovk. Gob nismo samo nabirale, ampak smo jih tudi občudovale. Z rdečimi klobuki so nas najbolj navdušile mušnice. Njihovo lepoto smo

zabeležile s številnimi fotoaparati. Tla pod smrekami so krasila tudi mravljišča. Hoja je bila prijetna, zato nismo hitele, uživale smo v naravnih lepotah. Malce pa nas je vendar preganjal čas zaradi kosila pri Joževcu v Begunjah. Vodnica Ladislava se je pošalila: »Drugič bomo šle na Pokljuko pozimi, da se ne boste toliko ustavljale.« A tu se ne gre slepiti, tudi pozimi bi bilo ravno tako, le da bi občudovale lepote, ki jih natrosi zima.

To je bil športni del izleta, kulturni pa se je odvijal pri Joževcu v Begunjah. Po dobrem kosilu smo si ogledale spomin-sko sobo družine Avsenik. V njej so nam predvajali tudi film o Ansamblu bratov Avsenik. Lep zaključek izleta! »Drugo leto pa v neznano,« nam je v Trbovljah povedala Ladislava.

Prav, tudi to bo zanimivo!

Kristina Hribar,  
Društvo osteoporozo Trbovlje

## Novičke iz Zgornje-savske doline

**Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice je imelo 7. marca 2014 zbor članov, na katerem smo pregledali delovanje društva v letu 2013 in z zadovoljstvom ugotovili, da smo kljub zmanjšanju proračuna realizirali zastavljene cilje. S skromnimi šopki smo se zahvalili članicam poverjenicam in vodjem dejavnosti v društvu. Nismo pa pozabili obdariti tudi naših jubilarov, ki so zaokrožili 70, 80 pa tudi 90 let.**

Na zboru smo se seznanili tudi s programom dela za leto 2014 in naj povem, da smo bili do danes že zelo aktivni. Na delavnicah smo pletli šale na poseben način, izdelovali zapestnice, broške iz vezalk in trakov ter barvali mandale. Gospa Andreja nas je seznanila s stolno jogo. Na predavanju o osteoporozni in endokrinoloških obolenjih smo izvedeli veliko novih in zelo pomembnih informacij. Tudi na treh pohodih smo že bili: Koča na Gozdu, Završnica in Sankaška koča nad Begunjami. Vseposvodom smo uživali v čudoviti zimski idili. Zdaj pa že pripravljamo prtljago za letovanje v Dolenjskih Toplicah, kjer bomo imeli dneve osteoporozne in praznovanje materinskega dne. Vse to z Društvom bolnikov z osteoporozo Jesenice, se ve.

Članica DBO Jesenice

## Med osnovnošolci



Pogled na polno avlo Osnovne šole Ormož, kjer so v letu 2012 gostili udeležence vseslovenskega srečanja društev za osteoporozo. Tokrat so z zanimanjem prisluhnili vodstvu društva in predavanju pulmologa.

**Po srečanju slovenskih društev za osteoporozo leta 2012 v Ormožu še vedno radi zaidemo v ta konec Slovenije. Tudi 27. februarja je bilo med udeleženci enajstega zbora članov tamkajšnjega Društva za osteoporozo Ormož čutiti prijazno gostoljubnost, ki človeka odvrne od pogledov na uro.**

Z aplavzi smo nagradili poročevalke o enoletnem vsestranskem delu v tej 216-članski družini, ki jo vsa leta neutrudno vodi Marta Peršak, z mošnjičkom preudarno gospodari Berta Vaupotič, za zdravstveno-izobraževalni del skrbi podpredsednica Cilka Špindler, »papirologijo« pa skrbno ureja Boža Antolič. Začutili smo tudi pristen odnos ravnateljice Majde Podplatnik Kurpes, ki je uvodoma spregovorila vsem zbranim, in Ane ter Katarine Vaupotič, učenk Glasbene šole Ormož, ki sta z nastopom ogreli dlani slehernega izmed nas.

Tekst in foto: Silvestra Brodnjak,  
Društvo za osteoporozo Ormož



Predsednica Društva za osteoporozo Ormož Marta Peršak in predavatelj Željko Perdija, specialist internist pulmolog, sta po predavanju o alergijah nazdravila vsem udeležencem enajstega zbora članov.



Po uradnem delu se je vsem prilegla odlično pripravljena hrana, za katero so poskrbeli v kuhinji Osnovne šole Ormož, postregli pa so jo učenci zadnjih razredov. Prisotni smo bili prepričani, da so to dijaki gostinske šole, tako dobro so se znašli pri delu. In ker ta šola zelo skrbi za zdrav življenjski slog (vpliv društva za osteoporozo je občuten), predstavljamo celotno ekipo tudi širši javnosti. Četita natakarev se je izkazala pod vodstvom Metke Lešničar.

### Oblaček

*Oblaček mili moj, kam namenjen si nocoj?  
Morda tja,  
kjer sem nekoč bila doma,  
kjer hišica stoji in moja mati  
v njej živi?*

*Oblaček mili moj,  
prosim te nocoj,  
ponesi ji pozdrave  
čez širne te planjave,  
šepni ji tiho na uho,  
da mislimo na njo.  
In ji povej še to,  
da kmalu pridemo.*

*Oblaček mili moj,  
poglej ji v oči  
in vrat njenega srca  
nikar ne zapri.  
Tam dobrota in  
ljubezen domujeta  
in nas, otroke, na poti  
življenja spremljata.*

*Oblaček mili moj,  
ko zazrem se v nebo,  
čutim, da sem z njo,  
ki življenje nam je dala,  
si kruh od ust jemala,  
za nas se žrtvovala,  
Se ljubeče je smejala,  
ko nas je pestovala.*

*Oblaček mili moj,  
ko gledam te nocoj,  
se v mislih vračam domov  
in si želim,  
da se v sapico spremenim  
in s tabo poletim:  
da vidim njo,  
ki ljubi nas močno.  
Saj veš:  
le vsaka mati zmore to!*

Vlasta Markovič,  
Društvo za osteoporozo Ljutomer

## Človek

O tebi sem sanjala.  
O tebi,  
novi cvet  
na že obdelanem polju.  
Sodobnost s patino časa.  
Črno je predvsem le črno,  
a ti  
si presenečenje.  
Svetloba.  
Srce.  
Pesem.

Bdenje in sprehod  
skozi dušo.  
Ogledalo pred gosto  
ograjo,  
beseda za preplah,  
naliv, ki prežene sušo.  
Vozna karta  
za novo postajo.  
Pogum in strah!

Preko tebe  
prehajamo v sebe -  
v ljubezen.

O tebi sanjam,  
ko je svet siv,  
železen, prazen.  
O tebi, Človek!

Olga Antič,

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Gospa Antič je pesmici priložila  
še te besede:

Vse smo že spoznali. Imamo  
tehnično sodobnost, dodajmo  
ji nekaj vrednot starih časov.  
Preden se za kaj odločimo, se  
sprehodimo skozi svojo dušo!  
Nastavimo si ogledalo pred  
ograjo, za katero se preradi  
skrijemo. V vsakem izmed nas je  
kaj človeškega, kar nas usmerja  
na vseh poteh. Le preko Človeka  
bomo našli drugačen svet – svet  
svetlobe, srca in pesmi.

## Srčna članica Jožica Klanfer

*V Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline smo veseli in ponosni, da imamo v svoji sredini srčne članice in člane, ki so aktivni in predani ne le društvu, ampak tudi dobrodelnosti, umetnosti in kulturi, pozitivnemu odnosu do življenja, do sočloveka. Naša srčna članica, ki jo želimo predstaviti, je gospa Jožica Klanfer. V društvu je aktivna nekaj let, a je s svojo pozitivno energijo in pripravljenostjo za sodelovanje več kot pomembna članica.*

Gospa Jožica je rojena Šoštanjčanka in prav v Šoštanju je imela svojo prvo samostojno slikarsko razstavo. Pri 18 letih je pričela delati na banki in ob delu končala še štiriletno ekonomsko šolo z maturo. Na banki je delala vse do upokojitve, ko je začutila, da je končno prišel čas, da ima možnost delati tisto, kar jo zares veseli. Že v mladosti je imela veliko željo po študiju umetnosti. Ko se je upokojila, se je brž včlanila v Društvo šaleških likovnikov Velenje, leta 2003 pa pričela obiskovati še citrarsko delavnico pod vodstvom danes že pokojnega gospoda Marjana Marinška v okviru univerze za tretje življenjsko obdobje. Že od samega začetka delavnice je bila predana citram, vadila je tudi po uro na dan. Danes so citrarska skupina Marjanke, ki jo sestavlja osem citrark, znane ne le po Šaleški dolini, ampak tudi širše. S svojimi nastopi zares navdušujejo. Gospa Jožica mi pove, da so trenutno aktualne nove skladbe, posvečajo se ljudskim pesmim in se pod vodstvom mentorice Irene Tepej pripravljajo na bližnje nastope. Tudi mi v društvu smo pogosto deležni lepih zvokov citer, ko nam gospa Jožica sama ali v skupini Marjank zaigra na ta zlahetni inštrument.



Srčna Jožica Klanfer (na sliki v prvi vrsti prva z leve) je citrarka, slikarka, članica društva za osteoporozo, babica ....

A citre, ki jim je predana, niso njeno edino zanimanje. Umetnost in slikarstvo sta tista, ki jo neizmerno veselita, bogatita, človeka pa njene slike naravnost navdušijo. Zanje je prejela že pet certifikatov, predvsem za tiste, ki odražajo realistično smer v slikarstvu. Nazadnje je sodelovala marca na Velenjskem gradu na zaključni razstavi likovne delavnice pod vodstvom Milana Todiča. Sicer pa je imela že več samostojnih razstav v Velenju, Šoštanju, Topolšici, Ljubljani in drugod. Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline je podarila sliko sončnic, ki krasi uradne prostore in jo vsak lahko občuduje. To je le eno izmed njenih dobrih del, saj s svojimi slikami pogosto sodeluje pri dobrodelnih avkcijah ali na drugih tovrstnih prireditvah in na ta način pomaga pomoči potrebnim.

Gospa Jožica Klanfer je zelo prijazna, topla, pozitivna oseba in velik optimist. Osteoporozo ima več let, vendar je aktivna, skrbi za zdravje in je rada v gibanju. Doma, okrog hiše, na vrtu, v društvih ali pa kje drugje. Ima sedemletno vnukinjo, ki ji prinaša veliko veselja in lepih trenutkov. Uživa v družinskem krogu, v slikanju, igranju na citre, v vrtičkarstvu, aktivnostih v društvih in tistih malih, a dragocenih stvareh, ki jih prinese vsak nov dan. Mi pa smo veseli, da s svojo srčnostjo in dobrodušnostjo bogati naše društvo.

Lucija Venta,

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

## V družbi Borisa Pahorja



Pisatelj Boris Pahor med posavskimi osteoporotiki na dnevih zdravja v Radencih. Foto Anica Hočevnar

**Dnevi zdravja, ki smo jih udeleženci iz Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje preživeli marca v Radencih, bodo ostali nepozabni. Ne samo zaradi pestrega programa in prijetnega vzdušja, ampak zaradi srečanja in pogovora z velikim pisateljem Borisom Pahorjem. Naključno smo bili sočasno gostje hotela Radin in imeli smo čast, da se nam je pridružil po našem literarnem večeru, posvečenem Karlu Destovniku Kajuhu, ki ga je odlično pripravila Anica Hočevnar.**

Boris Pahor, rojen 26. avgusta 1913 v Trstu, je eden najpomembnejših živečih slovenskih pisateljev. Njegova dela so prevedena v številne jezike, med prevodi pa je na prvem mestu Nekropola, roman o pisateljevem življenju v taborišču

Natzweiler-Struthof. Odločen antifašist in pričevalec o nasilju nad Slovenci v Italiji ter trpljenju v nemških koncentracijskih taboriščih med drugo svetovno vojno je ves čas tudi vztrajen borec za pravice Slovencev v Italiji, prav tako pa neprizanesljiv kritik nemarnega odnosa Slovenije do svoje zgodovine. Kako da današnje šole ne poučijo mladih, kdo smo in kaj smo pretrpeli v času fašizma? Vrsto vprašanj nam je zastavil in tudi na naša odgovarjal, končal pa z besedami: »Če ne poznamo sebe in svoje zgodovine, je to za narod slabše kot osteoporozo. Vam želim vse dobro in da bi uspeli tudi za tiste svoje kosti kaj dobrega narediti.«

Milena Jesenko,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

## Opravičilo

V prejšnji številki Sončnice si nas je skrat Zmeda pošteno privoščil. Zagodel nam jo je tudi pri objavi fotografije ob pesmi, v kateri Korošice opisujejo svoj pohod na Pohorje. Ob pesmi smo objavili napačno fotografijo. Na njej so sicer bile Korošice in Korošci, a ne na Pohorju, temveč na kar 250 kilometrov oddaljenem Debelem rtiču. Za napako se jim iskreno opravičujemo in objavljamo pravo fotografijo.

Uredništvo Sončnice



Celo Jezernik se je ustrašil, se v jezero je cel zatlačil, občudovale smo lepotoin mir gozdov, vonjav krasoto, so ob pohodu na Ribniško Pohorje zapisale Korošice.

### SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade – Zore**  
Urednica: **Nataša Bucik Ozebek** Uredniški odbor  
sestavlja še: **Milena Jesenko** in **Vlasta Markovič**  
Lektoriranje: **Milena Jesenko** Prelom: **Melita Rak**  
Fotografija na naslovnici: **Arhiv Goriškega osteološkega društva** Tisk: **Partner Graf d. o. o.**  
Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.  
Naklada: 8000 izvodov

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

### Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije  
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk so omogočili tudi: Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

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.«

## Na dnevno kopanje v Laško

Thermana Laško nudi članom Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije:

- **10 % popust** na vstopnice za bazene in savno,
- **10 % popust** na vse wellness in zdravstvene storitve,
- **AKCIJSKA PONUDBA: 40 % popust na celodnevne vstopnice** od ponedeljka do petka za vstopne med 9. in 12. uro. Popust ne velja v času praznikov in počitnic.

*Dokazilo za popust je članska izkaznica s plačano članarino za tekoče leto. Na dan koriščenja velja popust tudi za vse spremljevalce članov. Popust pa ne velja za nakup darilnih kuponov.*

### UGODNO POMLADNO BIVANJE SAMO ZA ČLANE ZDBOS IN NJIHOVE SPREMLJEVALCE!

V času od **9. 3. do 1. 6. 2014** je **cena za 7 dni bivanja že od 33,60 € na dan/osebo** v dvoposteljni sobi hotela Zdravilišče Laško.

**NAŠE DARILO:** enoposteljna soba brez doplačila.

*Ob rezervaciji navedite kodo: OSTEOPOROZA.*

Thermana d. d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško

03 423 2100 ali brezplačni telefon 080 81 19

info@thermana.si, www.thermana.si



## Debeli rtič še bližje

*Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in Rdeči križ Slovenije sta že doslej dobro sodelovala in dopolnjevala svoje programe in tako prispevala h kakovostnejšemu življenju bolnikov z osteoporozo in njihovih svojcev.*

*S podpisom dogovora pa svoje dosedanje sodelovanje še poglobljata na področju možnosti letovanja članov društva in njihovih svojcev na Debelem rtiču.*

Zdravilišče je za člane društva in njihove svojce v okviru rednih nastanitvenih in zdravstvenih storitev ponudilo **10 % popust** ter **20 % popust pri storitvi klasične terapevtske masaže telesa**.

Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije

Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran

Telefon: 05 909 7000, e-pošta: debeli-rtic.mzl@mzl-rks.si, Internet: www.zdravilisce-debelirtic.org



## Novost bazenov Term Topolšica!

- **3-URNO KOPANJE + BOGATO KOSILO** v samopostrežni restavraciji hotela Vesna.
- Kosilo je od 12. do 14. ure.

**PAKET VSEBUJE: TRI URE KOPANJA + KOSILO ali KOSILO + TRI URE KOPANJA.**

- **Cena paketa je samo 12 €** med tednom in 13 € ob sobotah, nedeljah in praznikih.
- Cena za otroke od 4. do 14. leta je med tednom samo 8 €, ob sobotah nedeljah in praznikih pa samo 9 €.

### UGODNOSTI ZA UPOKOJENCE!

Od 3. 3. 2014 do 31. 5. 2014 velja **akcijska cena za 3-urno kopanje** med delavniki, ki je **samo 5,7 €**, prihranek na vstop je tako 2 €.

*Veljavnost vstopnic v akciji je en dan.*

**Odpiralni čas:**

- ponedeljek – četrtek od 6.00 do 21.00
- petek in sobota od 6.00 do 22.00
- nedelja in prazniki od 8.00 do 21.00



Terme Topolšica, Topolšica 77, 3326 Topolšica

Tel.: 03 896 31 00, e-pošta: info@t-topolsica.si, internet: www.terme-topolsica.si