

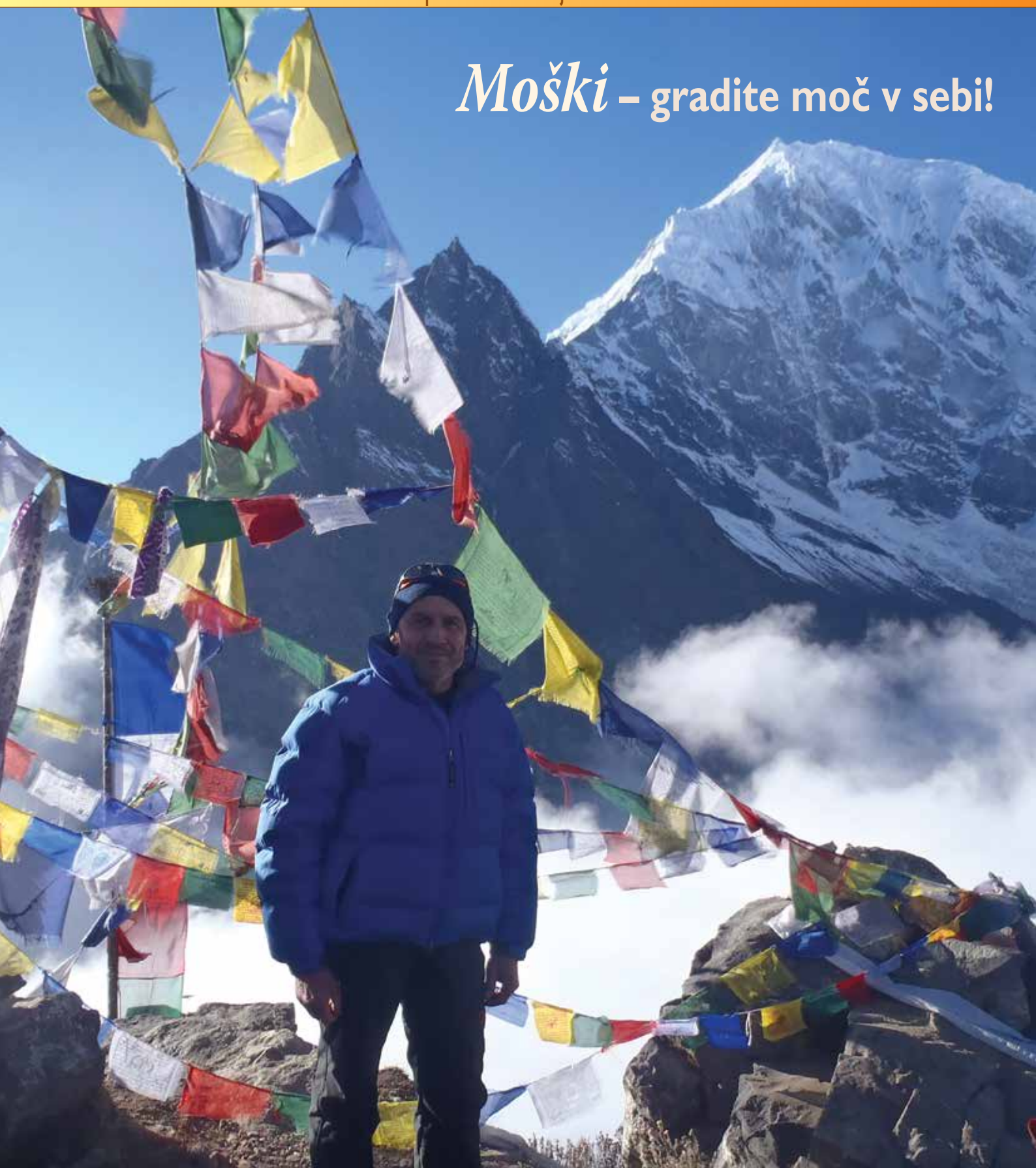


SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

December 2014

Moški – gradite moč v sebi!



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Sončnica in njenih 15 let

Iz pisarne Zveze

- Novice iz sveta osteoporoze

Zdravje in medicina

- Osteoporoza je prišla v referenčne ambulate
- Nadina zgodba v poduk

Intervju

- Prim. Andrej Možina, predsednik Zdravniške zbornice Slovenije

Zdravstvenovzgojni kotichek

- Tai-chi in Ci-gong

Priloga

- Svetovni dan osteoporoze v Ljutomeru
- Osteoporoza pri moških
- Herman Donik – moški z osteoporozo

Zdravo in okusno

- Dobrote iz buč

Iz naših društev

- Jubileji naših društev
- Na obisku v Ljutomeru

Vesele urice

- Za Ormožance ni počitka
- Spominski pohod na grad Strmol
- Ljutomerčani v Strunjanu
- Tudi pri nas „gremo mal' po svoje“
- Obisk Tumove kočice na Slavniku
- Moja zgodba
- Novogoričanke se družijo ob hoji
- Izlet v Gozd Martuljek in na Pohorje
- Najboljši časi prostovoljstva
- Korošice v Savudriji lovile poletje za rep
- Martinovanski osteokolegij

Za vse in za vsakogar

- V spomin Rezki Mataj

ČAS

*Pride čas,
ko se izpoješ v rutini dnevnici.*

*Pride čas,
ko moraš nekaj zapustiti.*

*In pride čas,
ko lotiti se moraš nečesa novega.*

*In pride čas,
ko spremembe vedno težje so.*

*Upokojenski mi stan
vznemirjanja ne prinaša več.*

Do danes penzija je še.

*Vedno enaka,
če sem pridna, enaka
če sem lena, enaka.*

*Država neopazno dresira me
kot mi kužka našega.*

*Da vesela bom,
če sploh bom kaj dobila še.*

*Zato za dušo, dom in sebe sama poskrbim,
da me država in okolje,
čas in enoličje ne pohodijo!*

*Marija Bezjak,
Koroško društvo za osteoporozo*

Sončnica in njenih 15 let

Decembra 1999 ste v uvodniku naše prve številke Informativnega biltena - tak je bil začasni naslov Sončnice - med drugim lahko prebrali: »Končno je tu: naša izpolnjena obljuba in uresničena želja, ki smo jo negovali in nikoli zares verjeli, da nam bo uspelo.«

Prva številka Informativnega biltena je bila torej izpolnitev naše želje in zaveze, da poživimo dejavnost Zveze, predvsem pa da naše članice in člane seznanimo z novostmi na področju odkrivanja, zdravljenja in preprečevanja osteoporoze. Glasilo je ponudilo tudi možnost, da v njem predstavimo življenje in težave bolnikov z osteoporozo in - kar je še bolj pomembno - številne možnosti premagovanja teh težav in vesele utrinke iz življenja ter dela društev bolnikov z osteoporozo.

Zasnove glasila, ki smo jo zastavili že v letu 2001, do danes nismo pretirano spreminjali, lahko pa trdim, da smo jo nenehno nadgrajevali. Ves čas dodajamo nove zanimive vsebine, uvedli smo prilogo s koristnimi informacijami, objavljamo pogovore z znanimi Slovenci in se predvsem trudimo, da bi vam bila Sončnica všeč in da bi jo radi prebirali. Tokrat nekaj več besede dajemo prav zgodbam bolnikov, posebno pozornost posvečamo pogosto spregledani temi - osteoporozi pri moških, in vas seznanjamo, da je osteoporoza kot kronična bolezen prišla tudi v referenčne ambulate.

Prehrojena pot ni bila vedno ravna in gladka. Pogosto smo nalteli na ovire (predvsem finančne narave), vendar nam je vsako leto uspelo, da je Sončnica dvakrat letno prišla izpod tiskarskih strojev in na koncu pristala v vaših rokah. Večina članov jo je v svoj nabiralnik prejela svežo, po barvi dišečo naravnost iz tiskarne.

Naša zaveza je tudi za v prihodnje jasna: Sončnica naj bi vas spremljala in razveseljevala še naprej. Zato se bomo v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo trudili, da za njeno izhajanje zagotovimo potrebna sredstva. Prepričani smo namreč, da je prav Sončnica tista, ki takoj in redno doseže vsako članico in člana naših društev. Tudi tiste, ki si ostalih dejavnosti društev iz različnih razlogov ne morejo privoščiti.

December je mesec, ko naredimo obračun za nazaj in načrte za prihodnost. V letu, ki prihaja, vam polagam na srce: poskrbite zase in bodite odgovorni do samih sebe. To je eden od načinov, da bomo vsi skupaj srečnejši, bolj zadovoljni in koristnejši sebi in drugim.

Zdravo 2015!

*Duša Hlade Zore,
prva urednica in še danes odgovorna urednica Sončnice*



Svetovni kongres IOF — ESCEO 2014

Letos je svetovni kongres za osteoporozo, osteoartritis in mišično-skeletne bolezni potekal od 2. do 5. aprila v Španiji, v Seville. Z več kot 4500 udeleženci je bil to največji izobraževalni dogodek na področju osteoporoze, osteoartritisa in drugih mišično-skeletnih bolezni v Evropi, namenjen zdravnikom, zaposlenim v zdravstvu in raziskovalcem. Predsednika kongresa sta bila Jean-Yves Reginster (ESCEO) in John A. Kanis (IOF). Znanstveni komite sta zastopala Cyrus Cooper (IOF) in René Rizzoli (ESCEO).

Program je bil enakomerno razporejen na vse štiri dni. Vsebinska se je nanašala predvsem na predstavitve novih odkritij in novih zdravil na področju zdravljenja osteoporoze in povezav z drugimi boleznimi. V ospredju je bil poudarek na telesnih aktivnostih, predvsem vajah za krepitev mišic, in na pomenu beljakovin za kosti in mišice. Novost je bilo predavanje o sarkopeniji. Sarkopenija je s starostjo pogojeno upadanje količine mišičnega tkiva in njegove učinkovitosti, kar se kaže kot manjša mišična moč in slabša vzdržljivost. Povezava med osteoporozo in sarkopenijo je veliko večja, kot je sprva videti. Zaradi manjše mišične moči so zlomi verjetnejši in pogostejši. Pomembna je vadba, namenjena krepitevi mišic in stabilizaciji, saj pomaga pri preprečevanju padcev, ki vodijo do zlomov.

Strokovnjaki iz različnih držav sveta so predstavili svoje raziskave o vplivu načina življenja na začetek osteoporoze, na njeno nadaljevanje in zdravljenje. Kljub temu da se je večina teh raziskav nanašala na ženske po menopavzi in starejše moške, so spregovorili tudi o zdravju kosti pri mladostnikih, kar je tesno povezano s pogosto uporabo računalnikov.



Na področju diagnosticiranja osteoporoze je kongres podprl spodbujanje računalniškega modela FRAX. Nekaj držav že poroča o povečanju njegove uporabe. Na stojnicah v avli kongresnega centra so sodelovale farmacevtske družbe, ki so predstavljale svoja že obstoječa zdravila, in proizvajalci različnih merilnih naprav za odkrivanje stanja bolezni.

Naslednje leto bo kongres od 26. do 29. marca v Milanu. Program je okvirno že sestavljen: predavanja se bodo nanašala na sarkopenijo in hormonske terapije.

Učna delavnica

Zadnji dve leti je naša Zveza skladno z navodili v slovenskih smernicah za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze začela ob presegalnih meritvah mineralne kostne gostote z ultrazvokom uporabljati še FRAX. FRAX je računalniški model, v katerega vstavimo klinične dejavnike tveganja za osteoporozni zlom in tako za ženske po menopavzi in moške, starejše od 50 let, izračunamo, kolikšna je verjetnost, da bodo v naslednjih desetih letih utrpeli enega od štirih najpogostejših osteoporoznih zlomov. Ker želimo svoje delo opravljati dobro in strokovno, smo 7. oktobra 2014 organizirali učno delavnico. 27 udeleženk iz 13 društev je z zanimanjem prisluhnilo obema predavateljicam: Simoni Repar Bornšek, dr. med. spec., in diplomirani medicinski sestri Špeli Skubic. Prostor nam je prijazno odstopila družba SI MOBIL. Žal nam jo je pri praktični izpeljavi zagodla internetna povezava, tako da tega dela



nismo mogli v celoti opraviti. Splošna ocena udeleženk je bila zelo pozitivna. V letu 2015 bomo na drugi delavnici pridobljeno znanje še utrdili.

Obisk izraelskega društva bolnikov z osteoporozo

Prvi teden v septembru so se v naših krajih zadrževali člani izraelskega društva bolnikov z osteoporozo. Izlet v Slovenijo je društvo organiziralo že drugič in obakrat so bili zelo zadovoljni. Njihov cilj je bila sicer Rogaška Slatina, a so se podali še na Bled in v Ljubljano.

Gospa Irit Inbar, predsednica društva, je rada spregovorila o dejavnostih in problemih, s katerimi se srečujejo pri svojem delovanju.

Društvo v Izraelu obstaja že 16 let, kljub temu pa je še vedno dokaj neznano. Najprej so morali pridobiti na svojo stran več zdravnikov, kar jim je pomagalo pri veliki kampanji ozaveščanja o osteoporozni. Organizirali so strokovna predavanja, se udeleževali različnih dogodkov in spregovorili o osteoporozni tudi na radiu. Kampanja je obrodila sadove. Gospa Irit pravi, da sedaj že veliko več ljudi ve za njihov obstoj in tudi sami lažje pridejo do tistih, ki imajo besedo pri kreiranju zdravstvene politike.

So edino društvo na področju osteoporoze v Izraelu, zato se še toliko bolj trudijo. Trikrat na leto izdajo svoje glasilo, organizirajo predstavitve o novostih na področju zdravljenja osteoporoze in poskušajo bolnikom nuditi oporo, saj razumejo, da je življenje s to boleznijo težko. Prav zato nekajkrat na leto svojim članom omogočijo počitnice v kakem vzhodnoevropskem zdravilišču. Največji tak dogodek je vsakoletni dvodnevni seminar na Mrtvem morju. Namenjen je druženju bolnikov, tam lahko delijo drug z drugim svoje izkušnje, za nasvete in odgovore na vprašanja pa so jim na voljo strokovnjaki.



Težave, s katerimi se srečujejo, so podobne kot v Sloveniji: primanjkuje jim denarja, njihovi projekti vlade ne zanimajo, za prepoznavnost se bojujejo skupaj z drugimi društvi obolelih. Veliko problem pa je tudi prepričevanje bolnikov, naj nadaljujejo s svojim zdravljenjem. Večina se jih po določenem obdobju kar sama odloči prekiniti zdravljenje, kar seveda lahko vodi do poslabšanja bolezni. Prav zato gospa Irit veliko predava v domovih za starejše, kjer se trudi poudariti pomen preprečevanja zlomov.

Veseli jih, da je čutiti med člani povezanost, kot bi bili družina, in da počnejo nekaj dobrega. V prihodnost se podajajo optimistični in polni novih idej, saj ni vse tako črno, kot se zdi - opaziti je spremembe, sicer majhne, a opazne.

Lonja Tavčar

Voščilo

*V mrzlih decembrskih dneh,
ko mraz se nabira v kosteh,
želimo vam veliko toplino,
veselja, ki naj ne mine,
pa zdravje naj se vas drži
vse leto in vse dni!*



Čim lepše preživite praznike, ki trkajo na vrata. Naj vam bo toplo pri srcu in v kosteh. Naj bo v vaših domovih svetlo, četudi ne bo dišalo po izobilju dobrot. Ker so prazniki lepši, če jih delimo s sočlovekom, jih delite z družino, prijatelji, znanci ... In odprite vrata k tistim, za katere veste, da jim bo vaš obisk polepšal dan in prinesel svetlobo v dolge zimske dni. Zveza je ponosna na društva, ki ste že tolikokrat dokazala, kako pomembna je naša dejavnost tudi za preprečevanje osamljenosti. Zato se vam ob tej priložnosti zahvaljujemo in vam še naprej želimo uspešno delo na vseh področjih in veliko veselja ob izpolnjenih ciljih.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in uredništvo Sončnice

V referenčne ambulate je prišla tudi osteoporoza

Od letošnjega septembra obravnavajo v referenčnih ambulantah tudi bolnike z osteoporozo. Ekipo sestavljajo zdravnik družinske medicine, srednja medicinska sestra in diplomirana medicinska sestra. V prispevku lahko preberete, kaj sploh so referenčne ambulate, kako delujejo in kaj nudijo bolnikom z osteoporozo.

Kaj so referenčne ambulate?

Prim. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka družinske medicine, pojasnjuje, da se referenčne ambulate od klasičnih razlikujejo v tem, da se je zdravniku družinske medicine in srednji medicinski sestri pridružila še diplomirana medicinska sestra, ki z njima sodeluje polovico delovnega časa. Diplomirane medicinske sestre v referenčnih ambulantah delajo v ločenem in posebej urejenem in opremljenem prostoru, prevzele pa so izvajanje preventivnih programov, vodijo urejene kronične bolnike, imajo pomembno vlogo pri izvajanju zdravstvene vzgoje in promociji zdravja v lokalnem okolju, povezujejo se s patronažno službo, z zdravstveno-vzgojnimi centri in drugimi službami. Pri vodenju urejenih kroničnih bolnikov ukrepajo glede na strokovne smernice in protokole. Največja sprememba se je z uvedbo referenčnih ambulant zgodila na področju preventive. Medtem ko je v klasičnih ambulantah v preventivne programe vključeno le spremljanje morebitnih bolezni srca in žilja za moške od 35. do 65. leta starosti in za ženske od 45. do 70. leta starosti, so v referenčnih ambulantah v preventivo pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi vključeni vsi odrasli, starejši od 30 let.

Kako je osteoporoza prišla v referenčne ambulate?

Za vse kronične nenalezljive bolezni, ki so jih doslej obravnavali v referenčnih ambulantah (hipertenzija, astma, kronična obstruktivna bolezen, sladkorna bolezen tipa 2), so pri pripravi strokovnih smernic, protokolov ukrepanja in delitve nalog med posameznimi sodelavci v ekipi družinske medicine sodelovali strokovnjaki s področja družinske medicine in strokovnjaki posameznih kliničnih oddelkov. Enak postopek je stekel tudi pri pripravi protokola za odkrivanje in obravnavo bolnikov z osteoporozo. Priprava protokola se je pričela z objavo slovenskih smernic za odkrivanje in zdravljenje bolnikov z osteoporozo aprila 2013. Protokol vodenja bolnikov z osteoporozo sta pripravila **prim. Jana Govc Eržen** in endokrinolog **doc. dr. Tomaž Kocjan** in ga predstavila strokovnjakom s področja družinske medicine in endokrinologije. Protokol je soglasno potrdil Odbor za osnovno

zdravstvo Zdravniške zbornice, potrdil ga je tudi projekt-ni svet referenčnih ambulant na Ministrstvu za zdravje in uvrstil osteoporozo med kronične nenalezljive bolezni, ki so jo v referenčnih ambulantah pričeli obravnavati letošnjega septembra.

Kako bodo bolniki z osteoporozo obravnavani v referenčnih ambulantah?

Prim. Jana Govc Eržen pojasnjuje, da bo presejanje populacije na visoko tveganje za osteoporozni zlom z računalniškim modelom FRAX v referenčni ambulanti izvedla diplomirana medicinska sestra, ki bo v postopek presejanja vključila vse ženske po menopavzi in vse moške, starejše od 50 let, ki so v preteklem letu izpolnili ta pogoj. Glede na oceno tveganja se bo odločila, kako ukrepati. K zdravniku družinske medicine bo napotila vse bolnike, katerih tveganje za najpogostejše osteoporozne zlome je vsaj 20% in/ali tveganje za zlom kolka vsaj 5%. Prav tako bo k zdravniku družinske medicine napotila vse tiste bolnike, pri katerih je tveganje za osteoporozni zlom med 10-20% in potrebujejo svetovanje glede napotitve na meritve DXA. K zdravniku družinske medicine bo napotila tudi bolnike s pogostimi padci.

Diagnostika osteoporoze in začetna obravnava bolnika z osteoporozo: Pri bolnikih, katerih tveganje za najpogostejše osteoporozne zlome je vsaj 20% ali katerih tveganje za zlom kolka je vsaj 5%, bo zdravnik družinske medicine preveril izračun vrednosti FRAX, preveril bo rezultate meritev mineralne kostne gostote (če so na voljo), opravil natančno osebno in družinsko anamnezo ter klinični pregled in zaradi izključitve morebitne sekundarne osteoporoze naročil še nabor določenih laboratorijskih preiskav. Če bo pri telesni višini, ki jo bo prej izmerila diplomirana medicinska sestra, ugotovil, da se je le-ta zmanjšala za več kot 4 centimetre, bo naročil tudi rentgensko preiskavo hrbtenice, s katero bodo ugotovili morebitne osteoporozne zlome vretenc.

Zdravljenje osteoporoze, katerega cilj je preprečevanje osteoporoznih zlomov, ostaja v domeni zdravniška, zdravstveno-vzgojno delo v referenčnih ambulantah pa prevzame diplomirana medicinska sestra. Zdravstvena vzgoja poteka individualno ali v skupinah. V fazi uvajanja zdravil diplomirana medicinska sestra po treh mesecih bolnika povabi na kontrolni pregled, skupaj preverita morebitne stranske učinke zdravil, bolniku razloži pomen rednega jemanja zdravil ter ga motivira za zdrav življenjski slog. V primeru, da bolnik poroča o stranskih učinkih zdravil, ga po predhodnem dogovoru napoti na pregled k zdravniku.

Napotitev k endokrinologu (ali k drugemu ustreznemu specialistu) je potrebna, kadar gre za endokrini (ali

drug) sekundarni vzrok osteoporoze, za premenopavzalno osteoporozo ali osteoporozo pri moškem, ki je mlajši od 50 let, ter v primeru neučinkovitosti ali če bolnik zdravil ne prenaša. Vsakega bolnika, ki je utrpel osteoporozni zlom, napotimo k travmatologu (ali k ortopedu) pod »nujno«.

Kaj se za bolnike s tem izboljšuje?



Simona Repar Bornšek, dr. med.
Foto: osebni arhiv



Prim. Jana Govc Eržen, dr. med.
Foto: Jure Volk

Bolnikom je v referenčnih ambulantah za preventivni pregled pri diplomirani medicinski sestri namenjenega več časa. **Prim. Jana Govc Eržen in Simona Repar Bornšek, dr. med.,** zdravnica družinske medicine v Zdravstvenem domu Ljubljana Vič Rudnik, sta prepričani, da takšen pristop zagotavlja zgodnje odkrivanje bolnikov z visokim tveganjem za osteoporozne zlome, pravočasno zdravljenje in s tem preprečevanje osteoporoznih zlomov, zmanjšanje invalidnosti, umrljivosti in izboljšanje kakovosti življenja posameznika. Ker naj bi bili v referenčnih ambulantah presejanja deležni vsi opredeljeni bolniki, bo manjša verjetnost, da bo diagnoza osteoporoze postavljena šele potem, ko bo oseba že utrpela zlom. Zdravnik družinske medicine za odločitve o zdravljenju osteoporoze tudi ne potrebuje več DXA meritve (ki ostaja samoplačniška), ampak lahko zdravljenje predpiše na podlagi ocene tveganja z modelom FRAX.

Kaj pa bolniki z osteoporozo, katerih izbrani zdravnik nima referenčne ambulate?

Za bolnike zdravnikov, ki nimajo referenčne ambulate, ostaja vse kot do sedaj. To je tudi razlog, zaradi katerega si zdravniki po besedah **Jane Govc Eržen** prizadevajo, da bi v čim krajšem roku vse ambulate družinske medicine postale referenčne ambulate. S tem bo vsem bolnikom zagotovljena enakost pri obravnavi. Temu se pridružuje tudi **Simona Repar Bornšek:** »Upam, da bo naša država našla sredstva, da prav vse ambulate družinske medicine postanejo referenčne ambulate in da bodo diplomirane medicinske sestre lahko z nami poln delovni čas.«



Ekipo referenčne ambulate (Od leve proti desni: srednja medicinska sestra Zdenka Verbič, specializant družinske medicine Marko Švencbir, diplomirana medicinska sestra Nataša Medved, spredaj zdravnica družinske medicine Jana Govc Eržen. Foto: Jure Volk)

Vloga medicinske sestre

Zdravniki družinske medicine v vseh ambulantah (tudi referenčnih) že ravna v skladu s sodobnimi smernicami za zgodnje odkrivanje in obravnavo bolnikov z osteoporozo. Diplomirane medicinske sestre pa je bilo potrebno za delo z osteoporoznimi bolniki ustrezno izobraziti. Zato so na Katedri za družinsko medicino pripravili enodnevno izobraževanje, na katerem so diplomirane medicinske sestre pridobile informacije, znanja in veščine. Za tiste, ki se bodo šele zaposlile v referenčnih ambulantah, bodo izobraževanja izvedena sproti. Diplomirane medicinske sestre so v okviru izobraževanja pridobile ustrezna znanja za zgodnje odkrivanje bolnikov z osteoporozo, znajo uporabljati računalniški model za ugotavljanje tveganja za osteoporozne zlome (FRAX), prav tako so pridobile znanje s področja svetovanja o zdravem načinu življenja (o prehrani, telesni dejavnosti, preprečevanju padcev), ki je pri bolnikih z osteoporozo prav tako pomembno kot pri drugih kroničnih bolnikih.



Nataša Medved, dipl. med. sestra Foto: Jure Volk

Nataša Medved, dipl. med. sestra v ambulanti prim. Jane Govc Eržen: »Bolnike v referenčno ambulanto

vabimo pisno ali po telefonu, lahko pa jih k nam napoti tudi izbrani osebni zdravnik. Gre torej za aktiven pristop k bolniku, sedaj tudi s sodelovanjem nas, diplomiranih medicinskih sester. Pomembno je, da smo si za obravnavo osteoporoze pridobile ustrezna znanja, ki so del naših specialnih znanj. Pri bolnikih, ki jih vključimo v obravnavo, opravimo usmerjeno anamnezo (osebno in družinsko), meritve (telesna teža in višina, indeks telesne mase) in svetujemo o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani. Pri zdravi prehrani je poudarek na primernem vnosu beljakovin, kalcija, D-vitamina ter morebitnih možnih nadomestkov. Naša naloga je tudi pojasnjevanje o pomenu rednega in pravilnega uživanja terapije, o preverjanju možnih stranskih učinkov zdravil, kako se zavarovati pred padci ter katere telesne aktivnosti so primerne in kako jih izvajati (aerobna vadba, vaje za mišično moč, vaje za krepitev ravnotežja in raztezne vaje). Ob prisotnih razvadah, ki so tudi dejavnik tveganja za nastanek osteoporoze, svetujemo opustitev kajenja in tveganega uživanja alkoholnih pijač. Samostojno lahko napotimo bolnika na meritev mineralne kostne gostote ob zmernem ali visokem tveganju, v kolikor teh preiskav še niso opravili in se za to odločijo tudi sami. Menim, da smo s svojim pristopom in načinom dela diplomirane medicinske sestre postale nepogrešljivi del ekipe družinske medicine in bomo z našim načinom dela razbremenile zdravnika.«

Izkušnje zdravnikov z referenčnimi ambulantami

Prim. Jana Govc Eržen je imela prvo referenčno ambulanto v Zdravstvenem domu Celje. »Na začetku smo se vse tri - srednja medicinska sestra, diplomirana medicinska sestra in jaz - soočale z mnogo ovirami, ki pa so bile bolj organizacijske in administrativne narave ter povezane z nadgradnjo informacijskega sistema za potrebe referenčnih ambulant. A ker smo delale s spoštovanjem druga do druge, si zaupale in skrbele za dobre medsebojne odnose, nam je uspevalo. Danes so v naši zdravstveni postaji vse ambulate referenčne, zadnja se je pridružila 1. septembra letos, torej bodo sedaj vsi naši bolniki v vseh štirih ambulantah enako obravnavani in ne bo več vprašanj, zakaj eni lahko gredo k diplomirani medicinski sestri, drugi pa ne. Diplomirane medicinske sestre v referenčnih ambulantah imajo več časa za obravnavo in svetovanje. Prepričana sem, da znajo z bolniki govoriti v njim razumljivem jeziku, kar morda nekateri zdravniki ne obvladajo najbolje. Način dela v referenčnih ambulantah je dispanzerski, kar predstavlja dodatno prednost. Takšen način dela pomeni aktiven pristop k bolniku, bolnika vabimo na preventivne preglede, ugotavljamo dejavnike tveganja, odkrivamo kronične nenalezljive bolezni, pravočasno ukrepamo tako nefarmakološko kot farmakološko. Sama v tem vidim veliko prednost za bolnike in upam, da tudi oni mislijo tako.«

Tudi **Simona Repar Bornšek** ima v Zdravstvenem domu Ljubljana Vič Rudnik referenčno ambulanto od septembra 2011. »Zanjo sem se odločila, ker sem veliko kroničnih bolnikov spremljala že prej, ker sem delala preventivne preglede in sem verjela, da je potrebno primarni nivo okrepiti ter udeležiti vizijo o pomenu preprečevanja bolezni in zgodnjega odkrivanja ogroženih. Projekt me ni razočaral, se je pa kmalu izkazalo, da zaradi uvedbe referenčne ambulate zdravniki nimamo manj dela, včasih ga je celo več, razlika pa je v načinu dela in obravnavi bolnikov. Diplomirana medicinska sestra je dragocena pridobitev in upam, da bo v prihodnosti lahko sodelovala v referenčni ambulanti v polnem obsegu oziroma poln delovni čas. Od referenčne ambulate smo veliko pridobili tako zdravniki kot bolniki. Bolniki imajo v zdravstveni ekipi osebo, ki ima več časa kot zdravnik za pogovor o težavah in za svetovanje, v ambulanti lahko opravijo številne preiskave, ki jih prej niso mogli (npr. EKG, spirometrijo, 24-urno merjenje krvnega tlaka, merjenje gleženjskega indeksa ...). Njihovo vodenje, če imajo kronično bolezen, je urejeno, protokoli vodenja posamezne bolezni natančno določajo, kako pogoste so kontrole in kaj je ob pregledu potrebno opraviti. Zdravnik ima urejene registre kroničnih bolnikov, poskrbljeno je za preseganje na kronične bolezni in iskanje posebej ogroženih oseb, ki so nato deležne svetovanja o spremembi življenjskega sloga ali napotene v posebne delavnice. Kronični bolniki so zaradi nadzora nad opredeljeno populacijo prej odkriti in se zato lahko začnejo pravočasno zdraviti. Mislim, da je večina bolnikov s pridobitvijo zelo zadovoljna.«

Rezultati referenčnih ambulant

Simona Repar Bornšek pojasnjuje, da so v letu 2012 med presejalnimi pregledi v vseh referenčnih ambulantah po Sloveniji odkrili 31.800 bolnikov z dejavniki tveganja, 11.954 zdravih in 10.461 novih kroničnih bolnikov. »Zaradi tega se seveda povečuje količina dela v ambulantah, saj odkrivamo prej neznane bolnike, ki jih nato zdravimo in redno spremljamo, prav tako pa spremljamo osebe, pri katerih smo ugotovili povečano tveganje za razvoj posamezne kronične bolezni. S tem je delo bolj organizirano in za paciente je bistveno bolj poskrbljeno, saj imajo redne preglede vseh pomembnih parametrov, ki bi lahko vplivali na poslabšanje njihovega zdravstvenega stanja.«

Slovenski projekt referenčnih ambulant je tudi v tujini povečal našo prepoznavnost in nas postavlja v sam vrh družinske medicine v Evropi. »To ne nazadnje dokazuje tudi naslov '5 star doctor', ki ga je za uvedbo referenčnih ambulant prejela dr. **Tonka Poplas Susič**, dr. med., specialistka družinske medicine. Nagrado je prejela na evropskem kongresu zdravnikov družinske medicine Wonca julija v Lizboni,« še doda Simona Repar Bornšek.

Nataša Bucik Ozebek

Nadina zgodba v poduk

Ljubljanki Nadi Superina krhke kosti nagajajo že dve desetletji. Zdravila za zdravljenje osteopenije in osteoporoze so ji vsa ta leta povzročala številne in hude stranske učinke, zato je z zdravljenjem večkrat prenehala in ga celo odklonila. »Napaka,« pravi danes, s šestimi zlomljenimi vretenci ujeta v tritočkovni steznik. Čeprav je njena zgodba težka, jo želi deliti z drugimi. V razmislek in poduk, da se z zdravjem in opozorili zdravnikov ne gre igrati. Sedaj upa, da ji bo podarjena še zadnja priložnost in jo bodo biološka zdravila obdržala na nogah čim dlje.

V pripovedovanju svoje zgodbe se Nada vrne 20 let nazaj, ko jih je štela 45. »Tedaj me je osebna ginekologinja poslala na denzitometrijo. Šla sem na polikliniko v Ljubljani, takrat je bilo slikanje še zastoj,« se spominja. Meritve so pokazale osteopenijo, dobila je hormonske tablete, ki jih je jemala naslednjih nekaj let, dokler ji niso zaradi ginekoloških težav odstranili maternice. »Dobila sem druga zdravila, stanje se je umirilo, na vse skupaj sem malo pozabila, a ko sem nekje prebrala, da ta zdravila povzročajo raka na dojkah, sem se ustrašila. Zdravila sem prenehala jemati,« pripoveduje.

K temu jo je spodbudilo tudi mnenje znanke in njenih dveh otrok – zdravnikov, češ da so zdravila za osteoporozo larifari ter da je edino pomembno, da se varuje padcev. Nada je mnenje kupila in ga vzela za svojega. Padcem se je izognila, leta so tekla, njene kosti pa so se potihoma in brez opozorila krhale. Pred šestimi leti je znova odšla na preventivno slikanje z DXA aparatom. Rezultati so bili neizprosni. Osteopenija se je spremenila v osteoporozo. Znova je dobila tablete, enkrat na mesec naj bi jemala tiste iz skupine bisfosfonatov. Njeno telo se je nanje odzvalo z burno reakcijo. Dobila je vnetje želodčne stene in požiralnika, večkrat se je soočila z vnetjem sinusov in glasilk. Kljub vsem težavam je z zdravljenjem vztrajala dve leti in pol, osteoporoza se ji je tudi nekoliko popravila, a stranski učinki zdravljenja so bili prehudi. Njen prebavni trakt je bil uničen. Z osebno zdravnico sta ugotovili, da se vnetja dogajajo zatem, ko vzame zdravilo, zato sta zdravilo zamenjali.

Zdravnica ji je predpisala zdravilo v obliki praška z vsebnostjo stroncijevega ranelata, Nado pa je zopet premagal strah pred stranskimi učinki. Prebrala je namreč, da zdravilo povzroča krčne žile. Obe njeni babici sta umrli zaradi tega. Strah je bil prevelik in zdravilo je ostalo v predalu. Kmalu nato so se ji začele pojavljati bolečine v križu in hrbtu, zdravniki so jih povezovali z išiasom. Več kot leto dni je bolečine premagovala z masažami, telovadbo in gibanjem. Nato je znova odšla na DXA meritev. Rezultati so bili še alarmantnejši. »Huda osteoporoza in eno zlomljeno vretence,« ji je sporočila zdravnica Kozlevčarjeva in priporočila biološko zdravilo, ki ga bolnikom enkrat na pol leta vbrizgajo z injekcijo. »Znova me je skrbelo, kako bo s stranskimi učinki. Zdravila lahko prenehaš



Nada Superina je aktivna članica ljubljanskega društva bolnikov z osteoporozo. Foto osebni arhiv

jemati, tega pa ne moreš kar povleči iz svojega telesa. Odločila sem se, da se bom nad osteoporozo spravila za zdravo hrano, s soncem, telovadbo in z gibanjem, zdravljenje pa sem zavrnila,« pripoveduje. Po šestih mesecih je konec letošnjega maja pristala v bolnišnici s šestimi zlomljenimi vretenci. »Bila sem pošteno okarana, zdravniki so se čudili, kako sem sploh še lahko prišla do bolnice. In to peš,« se spominja. Pristala je na zdravljenje z biološkim zdravilom in kot bi se nekdo hotel z njo pošteno pošaliti – zdravljenje z njim nima nobenih stranskih učinkov. Ima pa steznik, že pol leta obiskuje bolnišnice in fizioterapijo, pripravlja se na selitev iz stanovanja v tretjem nadstropju v pritličnega, ob morebitnem poslabšanju jo čaka voziček.

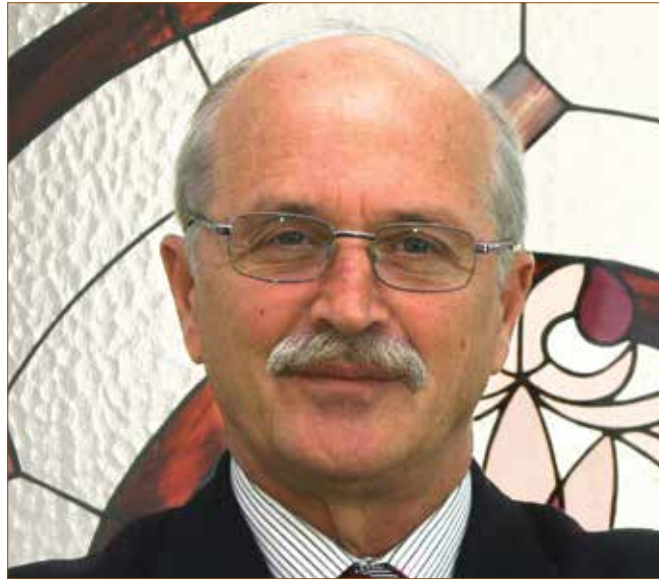
Ko njeno ravnanje poskušam nekako upravičiti, saj da je bila zaradi vseh stranskih učinkov lahko v dilemi glede jemanja zdravil, se ne strinja. »Vseeno je bolje potrpeti s stranskimi učinki kakor pa pristati na vozičku,« odvrne. »Naredila sem napako, zamudila sem leta zdravljenja. In čeprav mi ni v ponos, svojo zgodbo želim deliti prav zaradi tega, da moje napake ne ponovi še kdo. Ljudem svetujem, naj zaupajo zdravnikom, ti vendarle ravnaš v dobro bolnika,« opozarja. Vsem težavam navkljub Nada ne obupuje in optimistično premaguje vsak dan. Osteoporoza je postala del nje. Ob koncu pogovora mi prišepne še tisto o kovačevi kobili: že skoraj desetletje je članica ljubljanskega društva bolnikov z osteoporozo, nanj je naletela, ko je po postavljeni diagnozi iskala informacije o bolezni na internetnih straneh. »V društvu sem bila vedno aktivna, veliko ljudem sem svetovala in jim pomagala, nase pa pozabila ...,« še huje, škodovala sem si!« doda.

Da je zdravila potrebno jemati, se strinja tudi Duša Hlade Zore, predsednica ZDBOS. Ob stranskih učinkih pa velja, da se je potrebno glede njih čim prej pogovoriti z zdravnikom in skupaj poiskati alternativno rešitev. Tudi če gre le za strah pred njimi. S tem bomo namreč veliko več naredili za svoje zdravje, kot če bomo zdravila zgolj pospravili v predal.

Nataša Bucik Ozebek

Prim. Andrej Možina, dr. med., predsednik Zdravniške zbornice Slovenije

„Dobro izobražen zdravnik, varen bolnik“



Prim. Andrej Možina je specialist ginekologije in porodništva. Njegovo delo se je v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana dolga leta vrtelo znotraj operacijskih dvoran, povezano je bilo s klasično ginekološko onkološko kirurgijo. Zadnji dve leti pa je svoj poklic zamenjal za „uradniškega“ in stopil na čelo Zdravniške zbornice Slovenije. Čeprav bi na prvo žogo rekli, da zbornica zastopa zgolj interese zdravnikov, Možina odgovarja, da to ni cehovska organizacija v ozkem pogledu, pač pa deluje tudi v interesu bolnika in njegove varnosti.

Kakšno vlogo ima Zdravniška zbornica Slovenije in kakšne so njene naloge? Koliko zdravnikov in zobozdravnikov združujete?

Zdravniška zbornica Slovenije ima skoraj 9000 članov, 7200 aktivnih zdravnikov in zobozdravnikov, od tega približno 1600 zobozdravnikov. Združuje tako zaposlene zdravnike v bolnišnicah in zdravstvenih domovih kakor tudi 18% zasebnih zdravnikov oz. koncesionarjev. Naloge so številne, opredeljene so v Zakonu o zdravniški službi in številnih pravilnikih, v Kodeksu medicinske etike in deontologije. Stanovska organizacija skrbi predvsem za etičnost in visoko strokovno raven slovenskih zdravnikov in prav izobraževalnim procesom zdravnikov namenjamo veliko pozornosti. Opravljamo javna pooblastila, s tem da vodimo register vseh članov, podeljujemo licenčne točke, ki so vezane na izkazana merila izobraževalnih točk, opravljamo strokovne nadzore nad člani (tako preventivne kot izredne) v skladu z zahtevami pacientov, članov in ustanov. Ukrepamo v primeru slabe prakse in tudi odločamo v primerih, ko zdravniku ne izkažemo več zaupanja v njegovo poslanstvo.

Katere težave zdravnike trenutno najbolj obremenjujejo? Kje najpogosteje zastopate njihove interese?

Družbena kriza in vse slabši položaj bolnišnic ter dolgoletno pomanjkanje sprememb v zdravstvu povzročajo vse težje pogoje za varnost bolnikov kakor tudi zdravnikov. Čakalne dobe se podaljšujejo, malo časa je za pogovor z bolniki, kar ustvarja razmere za krizne dogodke. Slaba volja državljanov je vse večja, več je opozoril in apatičnosti zdravnikov nad trenutnimi razmerami. To je resen in največji problem slovenskega zdravstva, ki zahteva temeljito reformo in temu se ta čas največ posvečamo. V ospredju je tudi problematika zaposlovanja mladih zdravnikov in pravne zaščite zdravnikov, saj so vse pogosteje tarča odškodninskih zahtevkov ...

Vemo, da v Sloveniji zdravnikov primanjkuje. Na katerih področjih je primanjkljaj največji?

Primerjalno z evropskim povprečjem v Sloveniji primanjkuje več kot 1000 zdravnikov. Največ na področju družinske medicine, ki je bila skozi številna leta nekje na obrobju in se ji ni posvečalo dovolj. Družinska medicina je steber vsakega zdravstvenega sistema, je garant vzdržnosti celotnega zdravstva, zato posvečamo popolniti družinskih zdravnikov največjo pozornost. Veliko je pomanjkanje zdravnikov specialistov, še posebej na področju urologije, psihiatrije, revmatologije, ortopedije in še na nekaterih drugih področjih.

Posebna zgodba so mladi zdravniki, ujeti na zavodih za zaposlovanje. Kaj država z omejevanjem zaposlovanja sporoča najprej zdravnikom, pa tudi državljanom, bolnikom?

Res je, nelogično se zdi, da ob tako velikem pomanjkanju zdravnikov ne zaposlujejo mladih zdravnikov. Izjemno zahteven študij so opravili z velikimi pričakovanji, želijo opravljati poslanstvo in vendar njihova prva zaposlitev ni enostavna. V resnici gre le za nekajmesečno prehodno nezaposlenost, ko vstopajo v sisteme pripravnštva in specializacij, vendar k sreči, gledano v celoti, uspemo še vedno postopoma povečevati vstop zdravnikov v specialistične izobraževalne procese. Trend naraščanja števila zdravnikov je vendarle zaznan in ocenjujemo, da bi ob takem tempu, v optimalnih pogojih, dosegli evropsko povprečje 27 držav EU do leta 2020, kar je tudi naš končni cilj. Upamo, da bo država prizanesljiva in da bo mladim zdravnikom prisluhnila ter jih ne bo pošiljala s trebuhom za kruhom v tujino. Ne gre za velika sredstva, v ospredju je podcenjevanje odhajanja intelektualnega kadra v tujino. Tako ravnanje ni v interesu države.

Zbornica je sicer predvsem predstavnik zdravnikov, a vseeno: kakšna je njena vloga do pacienta?

Zbornica je v resnici stanovska organizacija s številnimi polji delovanja tako v interesu zdravnikov kakor tudi bolnikov. Izobraževalni procesi, ki so temelj poslanstva Zdravniške zbornice, potekajo v sloganu »Dobro izobražen zdravnik, varen bolnik«. Isto velja za procese izboljšanja kakovosti za delo zdravnikov in zdravstva, ki so pretežno namenjeni varnosti bolnikov. S poudarjanjem pomena spoštljive komunikacije z bolniki in med zdravniki ter doslednim zgledovanjem etičnih kodeksov moramo izboljšati zaupanje bolnikov. Zbornica torej ni cehovska organizacija v ozkem pogledu, pač pa deluje tudi v interesu bolnika in njegove varnosti.

Vse strategije, ki jih država in zdravniki na področju zdravja pripravljajo, postavljajo bolnika v središče zdravstvenega sistema. Kaj bo potrebno še storiti, da se bo bolnik res znašel v središču?

Bolnik v središču pozornosti je bistvo zdravstvenega sistema. Ta proces teče desetletja in vendarle rezultati še niso zadovoljivi. V razvitih državah sveta je zdravstveni sistem temu prilagojen na način konkurenčnosti in transparentne kakovosti zdravstvenih storitev, kar je največji garant, da je bolnik v središču pozornosti - torej da je zaželen pri vsakem zdravniku in v vsaki ustanovi. Tisto, kar v našem sistemu močno ovira uveljavitev tega načela, je netransparentno financiranje zdravstvenih storitev, kajti razumeti moramo, da bolnik z vidika zdravstvene ustanove pomeni tudi, da za seboj prinaša denar (realno ceno storitev preko ZZS). Tu je zavarovalniški sistem v državi padel na izpitu, favorizira se monopole ter netransparentno financiranje, žrtev takega sistema pa sta bolnik in zdravstvena ustanova. To je tudi ključ strukturne reforme slovenskega zdravstva, kjer ne zmoremo pravih odločitev.

Ali bo Zdravniška zbornica zaradi zasledovanja tega cilja tudi konkretnije povezala svoje delovanje z bolniki?

Zdravniki smo naravni zavezniki bolnikov in po dosedanjih številnih stikih z združenji bolnikov zaznavamo vse globlje povezovanje in medsebojno razumevanje. Združenja bolnikov so največji poznavalci zdravstva, tako njegovih dobrih kakor tudi slabih lastnosti. Zato so najbolj verodostojna družbena skupina, katere glas se mora slišati pri prenovi slovenskega zdravstva.

Zbornica skrbi tudi za čast zdravniškega poklica. Dolga stoletja je bil ta poklic zelo cenjen, sedaj pa se zdi, da mu je ugled zelo padel. Zakaj je do tega prišlo?

Zdravniški poklic je bil skozi leta in stoletja cenjen prav zaradi avtonomije in svobode poklica. Pri tem je bila vloga države nezatna, skrbela je le za primerne pogoje, da so zdravniki lahko opravljali svoje poslanstvo. Sčasoma, z

razvojem tehnologij in gradnjo vse večjih bolnišničnih sistemov, so postali zdravniki vse bolj ujetniki upravljavskega sistema, ki zmanjšuje avtonomijo in poklicno svobodo tega specifičnega poklica. Kljub temu je zdravniški poklic v urejenih zdravstvenih sistemih zelo cenjen in v veliki meri avtonomen pri svojih odločitvah.

Slovenija je mlada država in s spremembo sistema se je spremenil tudi zdravstveni sistem. Novosti v medicini so vse dražje, osveščenost državljanov vse večja, država vse bolj gospodarsko shirana in denarja za zdravstvo je mnogo premalo. Od tod glavina težav tako za zdravnike kakor bolnike. Zdravstvo v Sloveniji je navkljub družbeni krizi še dokaj solidno, z vidika kakovosti je primerljivo z evropskim povprečjem. Tudi sicer javnomnenjske ankete dajo zdravnikom dokaj visoko mesto med družbenimi poklici. Res pa je, da se z odkrivanjem nepravilnosti v zdravstvu, koruptivnih dejanj ter tudi s tragičnimi dogodki tudi zdravniški poklic postavlja v ogledalo družbe. Zdravniška zbornica je dolžna ščititi in varovati ugled zdravništva tudi na način, da preprečuje odklone znotraj članstva in tudi ukrepa, kadar do njih pride. Javno podobo zdravništva si gradimo s svojimi dejanji, tega se dobro zavedamo in tako tudi delujemo.

Na trgu imamo danes celo vrsto samooklicanih zdravilcev in zdravnikov, alternativnih metod zdravljenja, agresivno farmacijo ... Je zato še toliko pomembnejše, da med člani zbornice gradite na neoporečnosti in strokovnosti?

Močna zdravniška organizacija, kot je Zdravniška zbornica, je najboljša varovalka v prid kakovosti zdravstva in zavarovanja bolnikov pred šarlatanstvom in agresivnostjo številnih deležnikov, ki želijo vse večji delež pogače, bodisi da gre za alternativne oz. mazaške prakse, za pristope zdravljenja z nekritičnim in zavajajočim oglaševanjem, bodisi za zdravila ali za čudežne in vse mogoče metode ozdravitve in podobno. Tu je zdravnik zadnji iskreni zaupnik in svetovalec bolnikov, zato mora biti zavezan visokim etičnim merilom, kot jih pooseblja Kodeks medicinske etike in deontologije. Slovenski zdravnik, član Zdravniške zbornice Slovenije, ga je dolžan spoštovati.

Tudi sami ste se pred leti znašli v vlogi bolnika. Je izkušnja zdravljenja v čem morebiti spremenila vaš pogled na zdravstvo?

Da, res je, tudi sam sem bil že kar nekajkrat v vlogi uporabnika zdravstva, zadnjič kar na resni preizkušnji. Moje izkušnje so pozitivne. V tistih bolnišničnih dneh sem imel dovolj časa za opazovanje. Človek se čudi, da zdravstveno osebe v slabih delovnih pogojih in preobremenjenosti sploh še zmore vse to opravljati z zadovoljstvom in nasmehom. Da, res, nasmeš na obrazu zdravnika in prijaznost osebe sta izjemnega pomena in tega ni nikoli dovolj.

Nataša Bucik Ozebek

Či gong in tai či – lahkotna in poživljajoča vadba

Nenehni tehnološki razvoj, vse hitrejši tempo življenja in zahteve, ki smo jim izpostavljeni kot posamezniki, od nas terjajo nenehno prilagajanje. To ima tudi svojo ceno, saj smo čedalje bolj pod negativnim vplivom stresa. Posledice so (kronična) utrujenost, notranji nemir, razdraženost, nestrpnost in bolezni. Zato vedno več ljudi išče različne načine sprostitve in nabiranja novih, svežih moči. Mednje zagotovo sodita tudi či gong in tai či, vadbi z večtisočletno tradicijo, ki temeljita na starodavnih spoznanjih tradicionalne kitajske medicine (TKM) in vsebujeta elemente borilnih veščin.

Nam, Evropejcem, se celoviti vzhodnjaški sistemi zdijo eksotični in neprepričljivi predvsem zaradi različnega pogleda na svet. Vzhodnjaške filozofije so si skoraj enotne v tem, da so vse stvari na svetu povezane, so del celote, v vseh se skriva nevidna energija. Že pred nekaj tisoč leti so govorili o prani ali čiju ter skladno s tem razvili različne oblike medicine, meditacije, borilnih veščin in oblik vadbe, ki pozitivno vplivajo na vitalnost in zdravje človeka.

Kaj je či gong?

Prevajanje iz kitajščine je težavno, saj ima vsak kitajski pojem ali znak več pomenov, tako da lahko či pomeni dih, sapa, življenjska moč, gong pa vaja, vztrajno delo. Po kitajskih opisih je či moč, ki ne prežema zgolj človeka, ampak vse, kar nas obkroža, od najmanjšega cveta do neskončnega vesolja. Či gong je starodavna kitajska veščina kultiviranja zdravja, učinkovit sistem zdravljenja, veščina doseganja »dolgovečnosti« in pot duhovnega razvoja, ki so jo izvajali že pred tisočletji. Poleg prvotnih vplivov živali na nastanek gibov in plesov so na dolgoletni razvoj či gonga vplivali razširje-

ni nazori: taoizem, budizem in konfucianizem. Tako so se vaje či gonga razširile na različna področja: v borilnih veščinah so bile namenjene krepitvi moči in duha telesa; po verskem razumevanju so z njimi poskušali doseči višjo oziroma visoko stopnjo duhovnosti, v medicini pa so z vajami zdravili in predvsem preprečevali bolezni. Z določenimi sklopi vaj se lahko urimo v borilnih veščinah, krepimo zdravje in meditiramo, kar daje pečat enkratnosti, zlasti če ga primerjamo s sprostitvenimi tehnikami, ki so se razvile na Zahodu.

Či gong vsebuje tri ključne elemente, ki morajo biti med izvajanjem posameznih vaj nujno usklajeni, in sicer:

1. pravilen telesni položaj ali kretnja,
2. dihanje, ki je v či gongu zelo dovršeno in je praviloma globoko trebušno oziroma preponsko,
3. pozornost - sproščena osredotočenost in zavedanje, usmerjeno na telo, kretanje, dihanje, pretok življenjske energije ali čija.

Tai či – sproščujoča meditacija v gibanju

Preden se začnemo učiti tai či, je priporočljivo, da temeljito osvojimo bistvene elemente či gonga. Tai či sicer ne zahteva veliko telesnega naprežanja, a je vseeno zahtevnejša vadba od či gonga, ki poleg krepitve fizične moči pozitivno vpliva na naše razpoloženje in odpornost telesa. Tai či je postal zahodnemu svetu bolj znan šele po odprtju Kitajske v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Poleg medijev je na razširitev tai čija v zadnjih desetletjih vplival turizem, saj si je večina turistov poleg zgodovinsko kulturnih spomenikov zapomnila skupine mladih in starejših ljudi, ki so v jutranjem času v parkih ali na ulicah izvajali elegantne počasne gibe. Zaradi fotografij in posnetkov »ljudskega plesa« se je počasi, a vendarle uspešno prebil iz ozadja karateja in drugih azijskih borilnih veščin v skoraj vse dele sveta, tudi k nam.

Temeljni principi

Temeljne principe tai čija najbolje ponazarja kitajski rek: »Tisti, ki redno vadi tai či, pridobi duševni mir modreca, robustnost drvarja in gibčnost otroka«. Prvi princip je sproščanje, ki ne zajema le sproščanja mišic, ampak sprostitve vseh telesnih in duševnih napetosti. Zato je sproščanje pred vadbo ključnega pomena, pri tem mora biti gibanje mirno in tekoče, brez večjega naprežanja. Drugi je zbranost, zato se že v fazi sproščanja osvobodimo vseh vsakdanjih skrbi, da se lahko pri vadbi zares osredotočimo na umirjeno, sproščeno dihanje in gibanje. Z umirjenostjo in pozornostjo začutimo v telesu tok življenjske energije. Telesna drža je tretji princip, pri čemer

je pomembno naslednje: 1. s stopali in nogami čutimo »zakoreninjenost« v zemljo; 2. naše težišče in ravnotežje je v medenici in trebuhu; 3. čutimo, kot da se z zgornjim delom telesa in glavo dotikamo neba; 4. rame in roke so sproščene in mehke. Vsaka oblika tai čija je sestavljena iz forme – zaporedja gibalnih elementov, ki predstavlja četrti princip. Na Kitajskem pravijo, da mora biti gibanje mehko in nežno, podobno vlečenju svile iz kokona, počasno, nežno in enakomerno, da se nitka ne strga. Telesna energija je peti princip, ki temelji na spoznanjih TKM. Energija – či kroži po meridianih v telesu in na ta način oskrbuje vse organe s svežo življenjsko energijo. Do bolezni v telesu pride ob blokadah energetskih poti oziroma ob preveliki ali premajhni količini čija. Rek »vaja dela mojstra« velja tudi pri tai čiju in je šesti princip. Vsakodnevna vadba, potrpežljivost, vztrajnost in osredotočenost zgolj na lastne dosežke so zagotovilo, da se bodo učinki tai čija kmalu pokazali, da jih bodo zaznali tudi ljudje iz naše okolice.

Učinki vadbe či gonga in tai čija



Vadba na daoistični sveti gori Wudang
Foto Chen Shining

Že starodavni kitajski modreci in menihi so odkrili, da lahko z umirjenimi gibi, globokim in sproščenim dihanjem ter notranjo osredotočenostjo okrepimo in uravnava- mo življenjsko energijo ali či. Brez čija ni življenja, zato vsak njegov zastoj ali pomanjkanje povzroča bolezen. Pred tisočletji so odkrili tudi energijske kanale ali meridiane, ki telo oskrbujejo s čijem, ter načine, kako jih spodbuditi, da bi bil pretok uravnotežen. Z vbadanjem igel v določene točke na meridianih se je razvila akupunktura, te točke pa lahko spodbujamo tudi brez igel – z vadbo či gonga in tai čija. Na ta način odpravljamo zastoje pri pretoku čija, povečujemo či oziroma življenjsko moč, krepimo notranje organe, imunski sistem in spravljamo naše energetsko in fizično telo v ravnovesje.

Cilj počasnega in osredotočenega gibanja je ustvariti sozvočje telesa, uma in duha, ki je zaradi sodobnega (stresnega) načina življenja pogosto porušeno. Či gong in tai či – vadba z večtisočletno tradicijo – sta biser kitajske kulture in tradicije. Temeljita tudi na starodavnih spoznanjih TKM, zato ni presenetljivo, da blagodejno vplivata na zdravje. Vadba nežno utrjuje mišice, vezi in sklepe, pokončna in predvsem sproščena drža pa pogloblja dihanje, kar povečuje količino kisika v krvi in hkrati pomirja živčni sistem. Medicinske



Či gong je kot lahkotna vadba nadvse primeren za starejše ljudi.
Foto Adil Huselja

raziskave so pokazale tudi, da vadba ugodno vpliva na prebavo, spodbuja delovanje žlez in notranjih organov, boljše delovanje vegetativnega živčnega sistema pomaga pri uravnavanju funkcij želodca, črevesja, jeter in ledvic, pravilno preponsko (trebušno) dihanje pa nežno masira notranje organe.

Či gong in tai či omogočata, da s počasnimi, a gracioznimi koraki najdemo več notranjega miru. Kdor v sebi najde sproščenost in zadovoljstvo, bo tudi obziren do vsega živega, ne glede na to, ali gre za človeka, žival ali rastlino. V zadnjih desetletjih sta se či gong in tai či razširila po celem svetu. Eden izmed razlogov za njuno priljubljenost je zagotovo dejstvo, da so vaje dokaj enostavne ter primerne za vsakogar, ne glede na starost, spol ali fizično pripravljenost. Tudi zato je število njunih privržencev v Sloveniji vsako leto večje.



Adil Huselja,
univ. dipl. sociolog

Adil Huselja je avtor strokovnih člankov o stresu in predavatelj menedžment stresa. Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Velenje in delavnicah že 11 let poučuje či gong in druge sprostitvene tehnike. Je soavtor knjige »Kako je EFT spremenil moje življenje... in lahko tudi vaše« ter izvajalec tehnike EFT in Reconnection – ponovne povezave.
Kontakt: adilhus65@yahoo.com ali 041 445 052.

Adil Huselja



Vadba či gong v skupini in naravi ima še večji učinek.
Foto Adil Huselja

Gostoljubna Prlekija združila slovenske bolnike z osteoporozo

Ljutomer, center Prlekije šteje 4500 prebivalcev, 18. oktobra 2014 pa se je čez dan po njegovem Glavnem trgu sprehodilo skoraj tisoč žensk in tudi nekaj moških, ki so se od Nove Gorice do Murske Sobote, od Brežic do Jesenic in še iz štirinajst krajev vmes pripeljali na prireditev ob svetovnem dnevu osteoporoze. 17. srečanje, ki sta ga organizirala Društvo za osteoporozo Ljutomer in Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, je letos preseгло še en rekord: bilo je številčno največje doslej. Ne, saj ne gre za rekorderstvo, želim le poudariti, da je tako velik odziv dokaz, kako si ljudje vse bolj želimo druženja, sprostosti, prijaznih besed in dejanj, za kar smo v vsakdanjosti nemalokrat prikrajšani. Najbrž pa ne bom »udarila mimo«, če pripišem tako velik odziv tudi pregovorno gostoljubni Prlekiji in ljubljanskim vremenoslovcem, ki so nam napovedali pravo poletno sončno soboto. In bilo je natanko tako.

Dopoldanski čas je bil namenjen ogledom kulturnih in turističnih zanimivosti Ljutomera in širše okolice. Seveda smo v kratkem času lahko dobili le manjši vpogled v vse, kar nam Prlekija ponuja, gotovo pa bo marsikoga pot ponovno zanesla tja. Ob 12. uri je športna dvorana ŠIC



Ljutomersko športno dvorano je zapolnilo blizu 1000 obiskovalcev.
Foto Marija Tivadar

Ljutomer že pokala po šivih. Pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja – ki pa je svojo odsotnost opravičil – je prisotnim izrekla *toplo dobrodošlico* predsednica Društva za osteoporozo Ljutomer **Vlasta Markovič**. Predsednik skupščine Zdravniške zbornice Slovenije **prim. asist. mag. Jernej**



Skupinska slika predsednic vseh osteoporotičnih društev. V spomin na srečanje so prejele uokvirjeno sončnico, izdelek članic Ljutomerskega društva.
Foto Marija Tivadar



Program je pritegnil vse, tudi posebne goste.
Foto Marija Tivadar

Završnik, dr. med., je v pozdravnem nagovoru podčrtal, da delujemo društva osteoporotikov in Zveza na čistem prostovoljstvu, niti enega zaposlenega nimamo. Močan aplavz je pospremil nagovor županje občine Ljutomer **mag. Olge Karba**, še posebej, ko je izpostavila misel, da vse dobro v življenju zaživi skozi sanje, upe, smelost ljudi, ki v društvih delajo za koristne, spodbudne cilje. Predsednica Zveze **Duša Hlade Zore, dr. med.**, je avditoriju med drugim posredovala podatek, da praznuje svetovni dan 280 društev v 90 državah sveta. To je dan, ko se izobražujemo in družimo, hkrati pa našo družbo spomnimo, kako pomembno je preventivno delovanje in preprečevanje zlomov kosti. Društva je pozvala, naj prenesejo ozaveščanje o osteoporozi na mlade in na moške, ki še kar verjamejo, da je osteoporozo le bolezen starejših žensk. Zato ni naključno geslo svetovnega dne 2014: »Moški, gradite moč v sebi. Naj bodo zdrave kosti vaša prednost.«

Da je osteoporozo tudi moška bolezen, je v svojem predavanju izpostavila **Dragica Kozina, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.** Ob vzrokih za nastanek bolezni, o njenem odkrivanju in po novem tudi izračunu desetletnega tveganja za zlom z računalniškim modelom FRAX ter o zdravljenju bolezni je opozorila še na ekonomske in socialni vidik bolezni. V Sloveniji je letno okoli 16 000 osteoporotičnih zlomov, za zdravljenje le-teh porabi



Zdravnica Dragica Kozina je v svojem predavanju izpostavila, da je osteoporozo tudi moška bolezen. Foto Marija Tivadar



Dobrodošlica s Pihalnim orkestrom KD »Ivan Kaučič«.
Foto Marija Tivadar

zdravstvena zavarovalnica 56 milijonov evrov. Čeprav so vzroki za nastanek bolezni povezani tudi z genetiko, je še vedno precej možnosti za njeno preprečevanje. In prav tu, v preventivi, je pomen društev osteoporotikov.

Slovesnosti ni brez dobre glasbe. Skrbno načrtovan program in odlični izvajalci – Ljutomerski oktet, Tamburaški orkester in Pihalni orkester KD »Ivan Kaučič«, vokalistka Marinka Prelog in recitator David Fišinger – so nas raznežili z melosom pokrajine ob Muri. Vse skupaj je z izbranimi besedami povezovala Silva Vrbnjak.

Navdušila pa je tudi rojena Ljutomerčanka, vsem dobro znana **prim. Mojca Senčar, dr. med.**, predsednica društva za boj proti raku dojke Europa Donna. Obe društvi praznujeta svoj dan v »rožnatem mesecu oktobru«, obe društvi imata podobne cilje: storiti čimveč za redno vsakodnevno aktivnost, vzdrževati telesno težo, se družiti in skrbeti drug za drugega, da bo v naši družbi manj depresivnih in alkoholiziranih ljudi, manj bolezni pa več zdravja in optimizma.

Dan je izzvenel ob druženju in plesu, v svoje kraje smo v poznem sobotnem popoldnevu odhajali s prijaznimi mislimi in lepimi spomini. Društvu za osteoporozo Ljutomer in tistim, ki so jim bili v pomoč pri tako obsežnem projektu, gre vse priznanje za odlično organizacijo in izvedbo letošnjega svetovnega dne osteoporoze. Prihodnje leto pa se ob takem času dobimo v Novem mestu.

Milena Jesenko

17. svetovni dan osteoporoze v številkah:

- Udeleženci so se pripeljali z 18 avtobusi.
- Našteli smo 944 članic in članov društev ter 15 gostov.
- V programu je sodelovalo 62 nastopajočih.
- Za kosilo je poskrbelo 25 zaposlenih iz Doma starejših občanov Ljutomer.
- Za postrežbo je skrbelo 22 dijakov gostinske šole z mentorjem.
- V celotno organizacijo je bilo vključenih 97 prostovoljk in prostovoljcev.
- Prireditev je podprlo 28 sponzorjev in donatorjev.

Herman Donik – moški z osteoporozo



Herman Donik, v ozadju Mont Everest. Foto osebni arhiv

Hrastničan Herman Donik, ki krasi tokratno naslovnico Sončnice, je živel polno in aktivno življenje. Pri štiridesetih je končno našel čas za gornišstvo in gore, ki ga privlačijo že od mladosti. Obiskoval je alpinistično šolo, turno je smučal, bil aktiven v planinskem društvu, začel se je spogledovati z višjimi vrhovi. Za sabo ima kar nekaj lepih preplezanih smeri. Vsako leto sta s sinom, ki ga je Herman navdušil nad alpinizmom, skupaj preplezala Severno triglavsko steno. Mikala ga je Himalaja, posebno Mont Everest, da bi ga videl v živo in stal pod njim. Nato ga je pred štirimi leti presenetila novica, da ima hudo osteoporozo.

Kot se sedaj spominja, to vendarle ni bilo popolno presenečenje. Le da na osteoporozo pri njem – ker je moški – vse od otroštva ni pomislil nihče. Niti zdravniki. Že vse življenje je namreč imel težave s hrbtenico in zlomi. „Večkrat sem imel kaj zlomljeno. V mladosti sem si, denimo, zlomil zapestje, kar je zelo običajno za osteoporoznike. Nato sem si leta 1988 pri smučanju na Kaninu zlomil gleženj. Skupaj so mi ga sestavili s štirinajstimi vijaki. Pri smučanju sem si zlomil tudi sramnico, kar je še bolj neobičajno. Vedno sem bil malo grbast in večkrat so se mi po dvigu težkega bremena ali napačnega giba v predelu hrbta pojavljale bolečine. Bil sem prepričan, da me je zgolj nekaj „uščnilo“ in sem bolečine reševal s protibolečinskimi tabletami. Po nekaj dneh je bilo že boljše,“ pripoveduje. Pred štirimi leti pa se mu je zgodil skok z motorjem. Ob doskoku je čutil nekakšen pok v hrbtenici. Zdravnica ga je poslala naprej v bolnišnico na pregled h kirurgu, ta pa ga je tam kar zadržal. „Vprašal me je, kdaj sem imel zlomljeno hrbtenico, saj da imam ogromno starih fraktur na vratnih,

prsni in ledvenih vretencih,“ se spominja Herman. Slika njegovih kosti ni bila zavidanja vredna: pet vretenc je bilo v zelo slabem stanju, tri so bila na notranji strani že popolnoma stanjšana in zdravnik se ga ni upal spustiti domov. Magnetna resonanca in meritve kostne gostote so nato potrdile, da ima zelo hudo osteoporozo. Zdravniki niso mogli odkriti dejavnika, ki jo je povzročil. Glede na to, da ima osteoporozo tudi njegova mama, pa domnevajo, da je pri njem gensko pogojena.

„Soočenje z osteoporozo je bilo zame sprva šok, saj je vendarle veljala za žensko bolezen,“ pripoveduje sogovornik. Z brskanjem po internetu in literaturi je kmalu odkril, da tudi pri moških ta bolezen kosti ni redka. Vseeno se je na začetku soočil s številnimi vprašanji, najbolj so ga mučila tista, povezana s prihodnostjo; kaj bolezen pomeni za nadaljnje življenje, bo še lahko aktiven ...

Takoj se je začel zdraviti s tabletami fosamax, jemal jih je enkrat na teden, a z njimi je imel kar nekaj težav zaradi stranskih učinkov. S slednjimi je bilo še toliko težje potrpeti ob vsakodnevni vožnji v službo v Avstrijo, tam Herman dela v laboratoriju ene od cementarn. Po dveh letih so mu tako odobrili zdravljenje z biološkim zdravilom prolia, ki si ga vsakih šest mesecev vbrizga sam. Ravno v decembru gre na prvi pregled po jemanju prolie in upa, da bo rezultat ugoden. Sicer pa se je z osteoporozo počasi sprijaznil in navadil z njo živeti. Seveda z omejitvami. Plezalski in drugi športni podvigi so temu prilagojeni, ljubezen do gora je ostala, rad jih obiskuje in za dušo še spleza kakšno lažjo smer. Tudi Mont Everest je videl in stal pod njim, saj je v zadnjih šestih letih kar trikrat obiskal Nepal, njegovo najljubšo deželo. Prizna, da se nad osteoporozo največkrat spozabi prav doma pri delu okrog hiše, ko mimogrede kaj težjega dvigne. „Takrat me po navadi sin opomni, da naj se malo čuvam,“ se zasmeje.

Njegova velika strast sta tudi prva svetovna vojna in knjige. Ni klasičen zbiratelj vojnih ostalin, bolj je privrženec muzejev na prostem. S prijateljem, ki ga je pred dvajsetimi leti navdušil nad obiskovanjem krajev, kjer je potekala Soška fronta, ne hodita več skupaj na teren. Zato pa Herman rad v Posočje vodi druge, ki jih ta tema zanima. V naravi si ogledajo, kje so potekale bitke, kaj je vojna pustila za seboj. Sledi je kljub 100-letni oddaljenosti predvsem na brezpotjih še kar nekaj. Da mu ni dolgčas, se pri petdesetih in nekaj izpopolnjuje v nemščini, pred spanjem pa obvezno vsaj pol ure posveti knjigam. O svojih potepanjih po svetu rad pripravi kakšno potopisno predavanje, obenem pa je tudi član hrastniškega društva za osteoporozo. Zelo pohvali prizadevno predsednico Silvo Centrih in tudi sam se, če mu le čas dopušča, rad udeleži kakšnega društvenega predavanja.

Nataša Bucik Ozebek

Razbijanje mitov o osteoporozi pri moških

Da, res je: osteoporozo prizadene tudi moške. Glede na dosedanje izkušnje je celo bolj verjetno, da si bodo moški prej zlomili kost, kakor pa zboleli za rakom prostate. Čas je torej, da mite o osteoporozi pri moških razbijemo.

Osteoporozo je bila dolgo sprejeta zgolj kot bolezen žensk, pa čeprav je vsak peti moški nad 50. letom starosti doživel zlom kosti prav zaradi osteoporoze. Ker je bila ta bolezen pri moških dolgo spregledana, so milijoni moške populacije po vsem svetu ostajali nepoučeni in brez zavedanja, da lahko ta tiha bolezen in z njo povezani zlomi prizadenejo tudi vsakega izmed njih. Poglejmo nekaj mitov o osteoporozi pri moških in jih razbijmo:



MIT 1:

Osteoporozo je ženska bolezen

Dejstva proti:

- Po petdesetem letu starosti prizadene v svetovnem merilu osteoporozo enega od petih moških in eno od treh žensk.
- Osteoporozni zlomi pri starejših moških (nad 50 let) so pogosti in povezani s precejšnjo verjetnostjo za prezgodnjo smrt in obolenostjo, pogosto so povezani tudi z upadom telesne kondicije in slabšo gibljivostjo, z bolečinami, nastankom grbavosti in težavami z dihanjem. Vse to močno vpliva na kvaliteto življenja in na izgubo samostojnosti.
- V primerjavi z ženskami je po zlomu kolka pri moških dvakrat večja verjetnost, da se bo zlom končal s smrtjo.
- Večja verjetnost je, da bo moški doživel osteoporozni zlom, kakor pa da bo zbolel za rakom prostate.
- Tretjina vseh zlomov kolkov na svetu pripada moškim.

MIT 2:

Osteoporozo nima velikega vpliva na moške in njihove družine

Dejstva proti:

- Tako očetje kot sinovi igrajo pomembno vlogo pri skrbi in vzdrževanju svojih družinskih članov. Podatki v svetovnem merilu pa kažejo, da je pomembno število delovnih dni in produktivnosti izgubljenih prav zaradi zlomov pri moških med 50. in 65. letom starosti.
- Zdravo staranje in čim daljša samostojnost sta pomembna dejavnika za starejše moške in njihove družine. Po zlomu kolka namreč kar 10 do 20 odstotkov moških, ki so prej samostojno živeli v skupnosti, potrebuje dolgotrajno zdravniško oskrbo.
- Zaradi krajše pričakovane življenjske dobe moške v primerjavi z ženskami ob zlomu kolka čaka krajši preostanek življenja.
- Skrb za zdravje moških, ki se kaže skozi zgodnje odkrivanje osteoporoze, in pravočasno zdravljenje bolezni, pripomoreta h kakovostnejšemu življenju njih samih, njihovih družin in družbe kot celote.

MIT 3:

Osteoporozo je del naravnega procesa staranja

Dejstva proti:

- Zlom kosti zaradi nedolžnega padca ali udarca v nobeni starosti ni nekaj samoumevnega in normalnega. Z zgodnjim preventivnim delovanjem lahko zmanjšamo tveganje za nastanek osteoporoze.
- Za odkrivanje osteoporoze in visokega tveganja zanjo obstajajo preprosti testi. Tako moški kot ženske bi morali preveriti osebno tveganje za nastanek osteoporoze in ga s pravilnim in pravočasnim ukrepanjem zmanjšati. Pri moških sta dva najbolj pogosta dejavnika tveganja pomanjkanje hormona testosterona (do njegovega pomanjkanja pride pogosto zaradi zdravljenja raka prostate) in dolgotrajna uporaba kortikosteroidov. Svoje dejavnike tveganja za osteoporozo lahko zelo hitro preverimo z enominutnim testom, ki ga je razvila Mednarodna fundacija za osteoporozo.
- Moški po petdesetem letu, ki so že doživeli zlom kosti, imajo dvakrat večje tveganje za poznejše zlome kakor moški, ki zloma niso imeli. Če ste torej že doživeli zlom, se o morebitni osteoporozi posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, opravite testiranje in se po potrebi dogovorite za ustrezno zdravljenje.
- Prvi korak k preprečevanju osteoporoze je zdrav in do kosti prijazen življenjski slog v vseh starostnih obdobjih. Takšen slog vključuje uživanje hrane, bogate s hranili, ki gradijo kosti (kalcij in vitamin D), izogibanje slabim navadam, kot sta kajenje in prekomerno pitje alkoholnih pijač, vzdrževanje zdrave telesne teže in dobre telesne kondicije.
- Moški po petdesetem letu s povečanim tveganjem za osteoporozo naj se o zdravju svojih kosti pogovorijo z osebnim zdravnikom. Ta bo lahko predlagal preventivni pregled z denzitometrijo, s katero izmerijo mineralno kostno gostoto, ali pa bo s pomočjo metode FRAX izračunal, kolikšna je verjetnost za zlom v prihodnjih desetih letih. Glede na te pokazatelje se bo zdravnik odločil o morebitnem preventivnem zdravljenju.
- Nobeno zdravljenje ni učinkovito, če se ne držimo predpisanih navodil. Z doslednim jemanjem zdravil bolniki lahko krepko znižajo tveganje za prihodnje zlome.

Vir: Mednarodna fundacija za osteoporozo - IOF. (2014) Real men build their strenght from within. Dostopno prek: www.iofbonehealth.org.

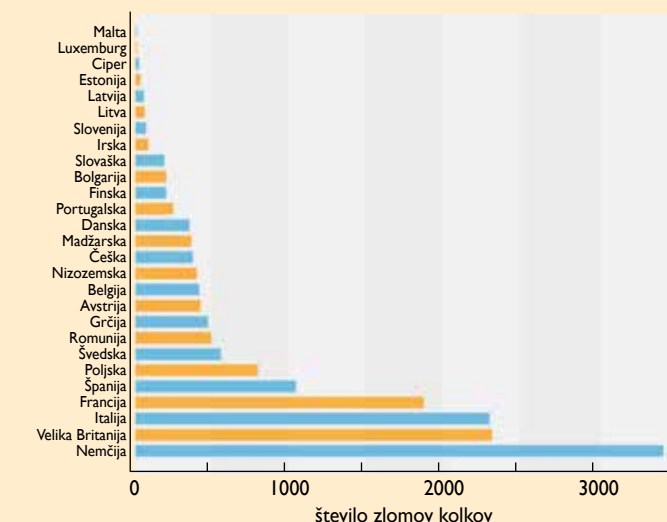
Moški – gradite moč v sebi!

„Dolga leta je osteoporoza veljala za bolezen žensk. In ob dobrem načrtovanju zdravljenja te bolezni pri ženskah je sedaj čas, da se resno vprašamo, kako to storiti še pri moških,“ je **Peter Ebeling**, član upravnega odbora Mednarodne fundacije za osteoporozo, zapisal ob izdaji brošure o osteoporozi pri moških.

V EU 5,5 milijona moških z osteoporozo

Osteoporoza se tudi pri moških pojavlja v dveh oblikah: kot primarna ali sekundarna, slednja je pri moških največkrat posledica jemanja kortikosteroidov ali zdravljenja raka prostate. Posledice nezdravljene osteoporoze so pri obeh spolih enake: zlomi in zmanjšana kakovost življenja. Razlika je le v tem, da je bilo zaradi nižje življenjske dobe, in doslej manjše pojavnosti osteoporoze, zlomov pri moških manj. A raziskave že kažejo na povečano število zlomov kolkov pri moških tudi v zahodnem delu sveta, kjer na splošno velja, da je zdravljenje osteoporoze dostopnejše in so se številke zlomov kolkov pri ženskah že ustavile ali celo padajo. Po podatkih poročila Mednarodne fundacije za osteoporozo je leta 2010 v Evropski uniji živelo 5,5 milijona moških z osteoporozo. Kar 1,2 milijona moških Evropejcev pa je že doživelo osteoporozni zlom, med njimi 168.000 zlom kolka. Zlomom so po zbranih podatkih najbolj podvrženi moški v Nemčiji, Veliki Britaniji, Italiji in Franciji (glej graf 1). Bolj zaskrbljujoč pa je podatek, da je neposredno zaradi zlomov kosti (v obdobju enega leta po zlomu) v tem letu umrlo več kot 20.100 moških. Projekcije za Evropsko unijo nadalje napovedujejo, da se bo število zlomov do leta 2025 povečalo za tretjino, kar pomeni 1,6 milijona zlomov moških kosti na leto, stroški (zdravljenje, izgubljena kakovostna leta življenja) pa se bodo povzpeli na nepredstavljenih 16 bilijonov evrov.

Graf 1: Število zlomov kolkov pri moških v državah članicah EU-27 v letu 2010



Moški dlje časa ohranjajo višjo kostno gostoto

Tako pri moških kot pri ženskah kostna masa doseže svojo največjo trdnost med 20. in 30. letom starosti. Za oba spola tudi velja, da posameznik k svoji kostni gostoti največ prispeva v otroštvu in mladosti. Pomembni so telesna aktivnost, s kalcijem bogata hrana, zadosten vnos vitamina D in proteinov. Med 10. in 12. letom starosti skorajda ni razlike med kostno gostoto dečkov in deklic, v času pubertete pa se kostna masa močnejše okrepi pri fantih (glej graf 2). K temu pripomorejo rastni in spolni hormoni. Medtem ko moški spolni hormoni ali androgeni (glavni predstavnik je testosteron) povečujejo kostno gostoto, jo esterogeni, ki so večinoma prisotni pri ženskah, zmanjšujejo. Zato imajo moški praviloma močnejše kosti in večjo kostno gostoto kot ženske.

Glavna naloga moških in žensk po dvajsetem letu starosti je, da čim dlje obdržijo svojo pridobljeno kostno gostoto. A moškim ob zdravem načinu življenja to lahko uspeva dlje, saj je že v izhodišču njihova kostna gostota višja. Študije sicer kažejo, da moškim zelo hitro po doseženi najvišji kostni gostoti začne ta tudi upadati. Po podatkih ene od švedskih raziskav predvidevajo, da moški do petdesetega leta tako izgubijo četrtno svoje mineralne kostne gostote. A ker za razliko od žensk obstaja pri moških dlje časa ravnovesje med aktivnostjo dveh za osteoporozo pomembnih celic – osteoblastov in osteoklastov, je tudi kostna gostota pri moških dlje časa na višji ravni. Kost se kljub navidezni nespremenljivosti namreč ves čas gradi in razgraja. Gradnjo kosti omogočajo celice osteoblasti, razgradnjo pa celice osteoklasti. Starostno pogojena izguba kostne mase pri moških znaša 0,5% letno, pri ženskah pa 1% letno. Upadanje kostne gostote se pri ženskah pospeši z začetkom menopavze. Tedaj se jim kostna gostota zmanjšuje 1-2% letno, v prvih 5-8 letih po menopavzi pa lahko doseže celo 3-5% zmanjšanje letno.

Po sedemdesetem ...

Po sedemdesetem letu se začne tudi pri moških kostna gostota pospešeno zmanjševati, tedaj tudi moški postanejo ranljivejši za zlome kosti in se približajo približno takšnemu tveganju, kakor ga imajo ženske ob začetku menopavze.

Najpogostejši vzroki za osteoporozo pri moških:

- dolgotrajno jemanje kortikosteroidov (več kot 5 mg na dan več kot 3 mesece),
- prekomerno uživanje alkoholnih pijač (več kot 2 merici na dan) za 38% poveča možnost za zlom katerekoli kosti in za 68% pogosteje prispeva k zlomu kolka,

- primarno ali sekundarno pomanjkanje hormona testosterona (pod 300 ng/dL),
- nezadosten vnos kalcija (manj kot 600 mg na dan),
- pomanjkanje vitamina D,
- kajenje,
- pozitivna družinska anamneza.

Kdo naj si izmeri mineralno kostno gostoto oziroma oceni tveganje za zlom?

Oceno za zlom (FRAX) ali mineralno kostno gostoto naj si vsekakor izračunajo oziroma izmerijo moški po petdesetem letu starosti, ki so že utrpeli zlom kot posledico padca s stojne višine ali nižje. Endokrinološko združenje Združenih držav Amerike pa priporoča, da naj bi si mineralno kostno gostoto izmerili tudi moški, ki prekomerno uživajo alkoholne pijače, kadijo, so nadpovprečno fizično aktivni, imajo motnje hranjenja in nizek indeks telesne mase, imajo pomanjkanje vitamina D, trpijo za malabsorpcijo, imajo kronično ledvično bolezen, kronično obstruktivno pljučno bolezen ali še kake druge specifične bolezni.

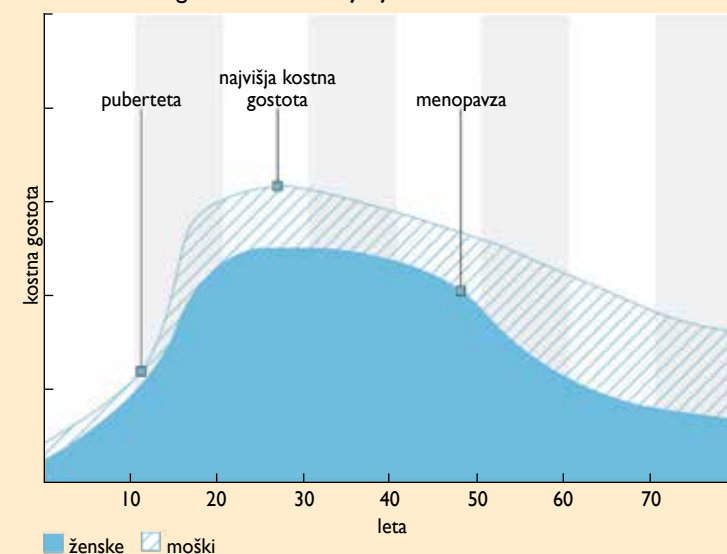
Kako moški preprečuje osteoporozo?

Podobno kot ženske. Telesna vadba dokazano zmanjšuje upad kostne gostote. Moškim s povečanim tveganjem za osteoporozo endokrinologi svetujejo 30-40 minut hoje vsaj 3- do 4-krat na teden. Poskrbeti morajo tudi za zadosten vnos kalcija (1300 mg/dan) in vitamina D (1000 I. E./dan).

Nataša Bucik Ozebek

Vir: International osteoporosis foundation (2014) Osteoporosis in men. Why change needs to be happen. Dostopno prek: www.iofbonehealth.org.

Graf 2: Kostna gostota skozi življenjski cikel



Rak prostate in osteoporozo

Sekundarna osteoporozo se pri moških pogosto pojavlja kot posledica zdravljenja raka prostate. Tega pogosto zdravijo s tako imenovano ADT terapijo, pri kateri z odvzemom hormonov androgenov preprečujejo nastanek moškega hormona testosterona, ki povzroča rast tumorja. Je pa terapija tudi ena od glavnih dejavnikov tveganja za nastanek osteoporoze pri starejših moških. Pri moških, ki se zdravijo z omenjeno terapijo, namreč mineralna kostna gostota upada hitreje, kot bi sicer. V ameriški študiji, ki je zajela 50.000 moških z rakom prostate, so pokazali, da je 19,4 odstotka bolnikov, ki so jih zdravili z ADT terapijo, doživelo zlom. Med tistimi, ki se niso zdravili s to terapijo, je bila pojavnost zlomov manjša (12,6%).

Pozimi na morje!

Ne spreglejte super ponudbe za oddih na morju - MZL RKS Debeli rtič vabi

Polpenzion v hotelu Arija***

2 nočitvi namesto 80,00 EUR, sedaj že za 72,00 EUR/osebo

3 nočitve namesto 101,00 EUR, sedaj že za 90,90 EUR/osebo

5 nočitev namesto 163,00 EUR, sedaj že za 146,70 EUR/osebo

5 nočitev upokojski paket namesto 161,00 EUR, sedaj že za 144,90 EUR/osebo

Ponudba vključuje poleg polpenziona in bivanja v hotelu Arija*** 1x vstop v savno gratis, prost vstop v fitnes, rekreacijski program Ostanimo čili, neomejen vstop v ogrevan bazen z morsko vodo. 5 dnevni paket vključuje 20 minutna delna masaža, upokojski paket pa vsebuje 4 zdravstvene meritve.

Cene ne vključujejo turistične takse.

Ponudba velja od 17.11. do 29.12.2014 ter od 30.1. do 31.3.2015 za omejeno število sob.

Debeli Rtič

Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije

En otrok do dopolnjenega 14. leta biva GRATIS



Informacije in rezervacije:

Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije Debeli rtič
Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran
T: 05/ 909 70 00
E: rezervacije@mzl-rks.si
W: www.zdravilisce-debelirtic.org

Z bučnim nadevom polnjen piščanec

Potrebujemo:

1,5 kilograma piščanca
rdečo papriko v prahu
malo popra
1 žlico oljčnega ali belega olja
malo žličko medu
2 dl belega vina

Nadev:

1 srednje velika čebula
2 malo večja korenčka
1 majhen por
30 dag bučnega mesa
5 rezin belega kruha
2 jajci
2 žlici oljčnega ali belega olja
3 dag bučnih semen



Priprava:

Čebulo drobno sesekljamo. Korenje narežemo na zelo tanke koščke, por na tanke obročke. Bučno meso grobo naribamo, bučne pečke nasekljamo (da si olajšamo delo, lahko kupimo že mlete pečke). Kruh narežemo na koščke. Na olju prepražimo čebulo, dodamo korenček in por ter dušimo 5 minut, nato dodamo še nasekljane ali mlete bučne pečke. Piščanca operemo in osušimo s krpo. Od zunaj in znotraj ga solimo, rahlo popopravimo in posujemo z rdečo papriko. Jajca razžvrkljamo, primešamo kruhove kocke in zelenjavno mešanico. Če je masa preveč mokra, ji dodamo še malo kruha ali krušnih drobtin. Piščanca napolnimo z nadevom in odprtino zapremo z nabodali za ražnjiče ali zašijemo. Piščanca premažemo z oljem in ga položimo v pomaščen pekač (ki naj bo velik kot je piščanec), v katerega smo vlili 1 dl belega vina. Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija, pečemo 50 minut. Piščanca polivamo s sokom, ki se izceja med peko. Če ni dovolj soka, dolijemo preostanek vina ali zalijemo z malo vode. Paziti moramo, da tekočina ne izhlapi popolnoma, da se ne začne žgati. Med peko piščanca obračamo, da je lepo zapečen z vseh strani. Po potrebi zmanjšamo temperaturo na 180 stopinj Celzija. Čisto pred koncem pa premažemo piščanca s kavno žličko medu, ki smo mu dodali belo olje, da le ta dobi lepo rjavo barvo. Ko je pečen, ga nekaj minut pustimo na toplem, da se lepše reže, nato pa še primerno toplega ponudimo kot glavno jed s prilogami.

Bučna pogača (po prleško: tikvina pogača)

Potrebujemo:

3 liste vlečenega testa (45 x 35 cm)

Za nadev:

1 kg očiščene in olupljene vrtno buče
3 jajca
25 dag skute
10 dag sladkorja
1 vaniljev sladkor
4 žlice mletega maka
sol
cimet
5 dag masla
2 žlici kisle smetane

Priprava:

Očiščeno in olupljeno bučo drobno naribamo, dodamo žličko soli, premešamo ter pustimo najmanj pol ure na cedilu, lahko tudi čez noč. Potem buče dobro ožmemo. Iz beljakov stepemo trd sneg. Rumenjake stepemo s sladkorjem in vaniljevim sladkorjem. Nato vse sestavine (buče, skuto, jajca, cimet, mak in sneg) premešamo. V pekač na peki papir položimo list vlečenega testa in nanj nadevamo polovico nadeva. Prekrijemo z drugim listom testa in preostalim nadevom. Nanj položimo tretji list testa, ga premažemo z vročim maslom, nato pa še s smetano in žličko sladkorja. Pečemo pri 180–200 stopinjah Celzija približno eno uro.



Recepte so pripravile članice Društva za osteoporozo Ljutomer.

Jubileji naših društev

V Sončnici nadaljujemo s predstavitvijo društev, ki so/ bodo v tem letu obeležila 10 ali 15 let delovanja. To so mlada društva, a so že v tem kratkem času pomembno vplivala na ozaveščanje lokalnega prebivalstva o preprečevanju osteoporoze, njenem odkrivanju in zdravljenju. Pa tudi sicer o nuji, da vsak od nas čim bolj sam skrbi za svoje zdravje. Tokrat smo zbrali odgovore predsednic iz petih društev na pet vprašanj. Gospe so odgovarjale po e-pošti, odgovore pa smo strnili v uredništvu. Celjsko, obalno in pomursko društvo praznujejo 15-letnico, dolenjsko in ljutomersko pa 10-letnico svojega delovanja.

Ko praznujemo jubileje v društvih, pogled običajno seže k tistim ljudem, ki so bili pobudniki ustanovitve. Komu se imate vi zahvaliti za prvi korak?



Zdenka Zupanc Zrinski, Celje

Območno Društvo bolnikov z osteoporozo Celje, Zdenka Zupanc Zrinski, predsednica:

V Celju so se priprave na ustanovitev društva začele v letu 1998 na pobudo Eve Orač, njo pa je k temu nagovorila Vera Grünfeld, takratna predsednica ljubljanskega društva za osteoporozo. Uradno smo bili

registrirani leta 1998 pod imenom Društvo za osteoporozo Terme Zreče. Danes štejemo 529 članov in članic. Od tega je 21 moških in 27 častnih članov in članic, starih nad osemdeset let.



Vojka Močnik, Obala in Kras

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije, Vojka Močnik, predsednica:

Pobudnik ustanovitve društva na našem območju je bila zdravnica Dragica Kozina, spec. fizik. in rehab. med., vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan. Prvi predsednici pa sta bili medicinska sestra Vida

Orbanič in Dunja Ražman. Ideja se je torej porodila v zdravilišču Strunjan, kjer ima naše društvo še vedno svoj sedež.



Mira Janžek, Radenci

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci, Mira Janžek, predsednica:

Pri nas pa je za ustanovitev zaslužna Dragica Žlebnik, ki je uspela pridobiti članice iz celega Pomurja, vse tja do Ormoža. Od maja 2001 do oktobra 2004 je bila tudi predsednica društva. V letih 2001 do 2003 je društvo

v Radencih štelo že 680 članic. Zaradi velikega števila in krajevnih oddaljenosti so se tedanje sekcije matičnega društva, ki so delovale v Murski Soboti, Ljutomeru in Ormožu, postopoma odcepile in se registrirale kot samostojna društva. Tako so nastala kar štiri društva, a smo se ločili v prijateljskem vzdušju, kar tudi vseskozi ohranjamo.



Dragica Derganc, Dolenjska

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto, Dragica Derganc, predsednica:

Društvo za osteoporozo Dolenjske praznuje 10 let delovanja. Ustanovljeno je bilo na zboru 20. 9. 2004, na Upravni enoti Novo mesto pa je bilo registrirano 10. 11. 2004. Ustanovila ga je zdravnica Marija Gazič, ki je bila tudi njena prva predsednica.



Vlasta Markovič, Ljutomer

Društvo za osteoporozo Ljutomer, Vlasta Markovič, predsednica:

»Biti pripravljen je veliko, znati čakati je še več, izkoristiti pravi trenutek je vse.« Ta izrek je bil tisti, ki nas je opogumil, da smo pričeli razmišljati o ustanovitvi društva v Ljutomeru. Prepričani smo bili, da

zmoremo sami, pred tem smo namreč že delovali kot sekcija Društva za osteoporozo Pomurje Radenci. Ustanovni občni zbor smo imeli 12. 3. 2004, 87 članov in članic je bilo na njem. V veliko zadovoljstvo nam je bila prisotnost predsednice Zveze, Duše Hlade Zore, dr. med., in gostov iz sosednjih društev. Prvo predavanje o osteoporozi v novo nastalem društvu je imela Silvestra Krajnc – Bezjak, specialistka ginekologije in porodništva.

Koliko let vi vodite društvo in kaj štejete za svoj največji uspeh?

Zdenka Zupanc Zrinski:

Društvo vodim od 17. marca 2010. To vlogo sem sprejela, ker sem verjela, da bom s pomočjo predanih članic lahko dosegla zastavljene cilje in utrdila pomen delovanja društva, to je izboljšanje življenja bolnikov z osteoporozo kot tudi opozarjanje širše javnosti o pomenu preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja osteoporoze. Za naš skupni uspeh štejem skoraj potrojeno število dejavnosti. Naše vodilo je, da vse, kar počnemo, počnemo dobro in prijazno, in to potrjujejo tudi vedno novi članice in člani.

Vojka Močnik:

Društvo vodim od leta 2003. Ne samo jaz, temveč vsi, ki že ves čas skrbimo za delovanje društva, si štejemo za uspeh predvsem povečanje števila članov. V zadovoljstvo nam je tudi, ko slišimo od ljudi v svojem okolju, da vedo, kaj je osteoporoza. Veseli smo, ko se odzovejo na meritve mineralne kostne gostote, ki je prvi korak za zgodnje odkrivanje te bolezni. Prebivalstvo je resnično bolj seznanjeno z boleznijo kot pred petnajstimi leti, ko večina o osteoporozi ni nič vedela.

Mira Janžek:

Predsednica društva sem od januarja 2005. Med večje uspehe našega in svojega dela uvrščam organizacijo prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze 2008. Aprila 2009 smo obeležili 10-letnico delovanja društva, zdaj pa je tu že petnajstletnica! V teh letih se je zvrstilo dosti pomembnih dogodkov: številna zdravstvena predavanja, testne meritve kostne gostote, cenovno ugodna letovanja za člane, številni izleti, ki so pripomogli k pristnemu druženju članstva.

Dragica Derganc:

Leta 2006 sem zamenjala prvo predsednico. Od vsega začetka delovanja izvajamo v dolenskem društvu razne aktivnosti. Najbolj množičen odziv je na ure vadbe, ki poteka na dveh lokacijah v rednih terminih skozi vse leto. Zanimanje za rekreacijo se vsako leto povečuje, trenutno na dveh lokacijah telovadi v treh skupinah preko 90 članic. Društvo redno organizira ekskurzije po Sloveniji, pohode, kuharske delavnice, družabna srečanja, občasno pa tudi ustvarjalne delavnice, kot je poslikava keramike ipd. To si štejem tudi za uspeh svojega dela.

Vlasta Markovič:

Še danes se spomnim, da sem kot preplašen prvošolček stiskala glavo med ramena in čakala trenutek, ko je delovna predsednica razglasila rezultat glasovanja: »Za predsednico Društva za osteoporozo Ljutomer smo izvolili Vlasto Markovič.« Zdaj pa je mimo že deset let! Za svoj največji uspeh si štejem, da nam je uspelo ustanoviti lastno društvo in da se število članov povečuje iz leta v leto, saj nas je že 381, delujemo pa kot ena velika družina.

Kako vpliva delovanje društva na kakovost življenja vaših članov, kako to zaznavate? Kako se odraža krizni čas pri vašem delu?

Zdenka Zupanc Zrinski:

Naš program je usmerjen v informiranje, izobraževanje in ozaveščanje obolelih z osteoporozo in širše javnosti o bolezni kosti. Poleg tega pa poskušamo tudi olajšati osamljenost posameznikom, spodbujamo jih pri lastni skrbi za zdravje in tudi tako preprečujemo socialno izključenost. V zadnjih dveh, treh letih namreč opažamo, da je med nami vedno več ovdovelih žena in starejših od 80 let.

Vojka Močnik:

Lahko rečemo, da so se življenjske navade naših članov bistveno spremenile, za kar so zaslužni predvsem izobraževanje na predavanjih, organizirana telesna vadba, redno gibanje, pravilno prehranjevanje. Največ zanimanja je za telesno vadbo in za predavanja. Krizni čas seveda vpliva na naše delovanje, opažamo zlasti osip pri telesni vadbi in pri udeležbi na izletih. Mnogi nimajo dovolj denarja, da bi si lahko privoščili tako »razkošje«, kot je enodnevni izlet.

Mira Janžek:

Društvo vključuje 240 članic iz dvanajstih občin: Radenci, Gornja Radgona, Sveti Jurij ob Ščavnici, Apače, Križevci, Tišina, Puconci, Rogašovci, Grad, Kuzma, Benedikt in Lenart. Krajevne razdalje uspešno premagujemo z avtobusnimi prevozi na vse društvene aktivnosti. Članice se najraje udeležujejo enodnevnih izletov, letovanja na morju ali v zdraviliščih, občasnih uric zdravja v bližnjih termalnih kopališčih Radenci, Banovci, Lendava in Mala Nedelja. Ocenjujemo, da gospodarska kriza že vpliva na število prijavljenih na izlete, ki se manjša.

Dragica Derganc:

V društvu je občutiti pozitivno vzdušje. Med telovadkami so se spletle prijateljske vezi in druženja potekajo tudi izven društva. Skupne kavnice, klepeti, sprehodi, drobne pozornosti ob rojstnih dnevih članicam veliko pomenijo, zato se trudimo, da redno vzdržujemo navade, ki nam polepšajo dneve. Ob strani stojimo tudi članicam, ko preživljajo težke trenutke ob prebolevanju bolezni, saj se zavedamo, da so prijatelji tisti, ki vlivajo moč in pozitivno energijo, da se slabe stvari hitreje pozabijo.

Vlasta Markovič:

Smo ljudje, ki znamo ob druženju pozabiti na tegobe vsakdanjega življenja. V vseh teh letih smo doživeli veliko lepega. Naši programi so zastavljeni tako, da omogočajo udeležbo čim večjemu številu članov in tudi v teh kriznih časih so prireditve in izleti dobro obiskani, saj se prilagajamo trenutni situaciji. Vse to pa nam ne bi uspevalo, če ne bi imeli v organih upravljanja ljudi, ki delajo s srcem in ne za denar, pridnih gospodinj, ki skrbijo za domače dobrrote, in nasploh ljudi, ki so pripravljeni pomagati, ko jih potre-

buješ. Zato sem ponosna, da so me izbrali za predsednico društva in dokler bo med nami vladalo spoštovanje in priateljstvo, bo naše delo rodilo sadove.

Kakšen je odziv okolja na delo društva, kako je s podporo lokalne skupnosti?

Zdenka Zupanc Zrinski:

Združujemo osem lokalnih društev. Odziv okolja in lokalne skupnosti je zelo dober. Aktivno delujemo v petih občinah in v teh se prijavljamo na razpise za sofinanciranje projektov s področja socialnega in zdravstvenega varstva. V ostalih treh občinah je članov malo in nimamo pogojev za pridobitev javnih sredstev. Dobro sodelujemo s celjsko bolnišnico in zdravstvenim domom, ki nam nudita prostor za redno tedensko terapevtsko vadbo, pa tudi z Mestno četrtjo Slavko Šlander, kjer imamo vsak teden članice plesne skupine Sončnice vaje in občasne kreativne delavnice.

Vojka Močnik:

Odziv širšega okolja je pozitiven, za naše akcije se ljudje zanimajo. V lokalni skupnosti pa je žal vedno manj podpore, ker ni finančnih sredstev, tako pravijo.

Mira Janžek:

Zaznavamo pozitiven odziv vseh lokalnih skupnosti, iz katerih prihajajo članice. Prijavljamo se na javne razpise za dodelitev finančnih sredstev. Občine nam pomagajo po svojih možnostih.

Dragica Derganc:

Za izvajanje naših programov nimamo podpore lokalne skupnosti, saj Občina Novo mesto že nekaj let nima razpisanih sredstev za našo dejavnost. Tudi gospodarstvo ima vse manj posluha za neprofitna društva, zato donatorskih sredstev skoraj ni več. Večinoma so programi financirani iz članarine, nekatere dejavnosti in družabne programe pa udeleženske plačamo same.

Vlasta Markovič:

Sami znamo ceniti delo in prizadevnost vsakega posameznika, zato nas tudi v lokalnem okolju sprejemajo naklonjeno, saj smo odprti za vsakogar in zaradi svojih aktivnosti prepoznavni. V vseh teh letih smo prejeli kar nekaj pisnih zahval in pohval. Ob praznovanju občinskega praznika smo na pobudo županje mag. Olge Karba prejeli pisno priznanje za deset let delovanja, kar nam veliko pomeni.

Programi društev so pestri, pa vendar: imate v mislih še kaj, s čimer bi nadgradili svoje delo?

Zdenka Zupanc Zrinski:

Naše aktivnosti želimo nadgraditi z novimi vsebinami, povečati število prostovoljcev ter poiskati nove oblike druženja in pomoči. Zavedamo se, da je za velike spremembe potreben čas, a ob tem je poglobitno, da poznamo smer.

Vojka Močnik:

Člane najbolj motiviramo z raznimi srečanji in predavanji. Če bi imeli dovolj finančnih sredstev, bi take aktivnosti izvajali še bolj pogosto ter privabili še drugo prebivalstvo z Obale. Kadar imamo brezplačne akcije, npr. meritve MKG, je vedno velika udeležba.

Mira Janžek:

Članicam največ pomenijo izleti in letovanja, zato se bomo trudili ohraniti sedanje raven dela društva. Piknika na Pohorju in festivala praženega krompirja v Monoštru se je npr. udeležilo več kot 70 članic, torej je druženje tisto, kar manjka starejšim ljudem, in temu bomo posvečali skrb tudi v prihodnosti.

Dragica Derganc:

Naše članice so najbolj vesele aktivnega druženja, ki največkrat vključuje pohode in obiske znamenitih točk, tako naravnih kot kulturnih. V letu, ki je pred nami, bomo ohranili utečeni obseg programov, ukvarjali se bomo namreč z organizacijo svetovnega dneva 2015, skupne prireditve vseh slovenskih društev bolnikov z osteoporozo. Želimo pa si tudi župana, ki bo naklonjen društvenim aktivnostim.

Vlasta Markovič:

Ker delam z ljudmi, ki se aktivno vključujejo v delovanje društva in cenijo moje delo, mi ne zmanjka idej. Zato vedno poudarjam: »Jaz sanjam, vi - moji dragi člani in članice - pa vse to spremenite v dejanja.« Ker sem zdaj močno v pripravi na svetovni dan osteoporoze 2014, ki ga bomo obeležili letos v Ljutomeru, še nisem dosanjala, kaj še dati v program društvenega dela. Člani bodo pravočasno izvedeli, saj imamo odlično mrežo obveščanja: vsak dobi enajstkrate na leto obvestilo o organiziranih dejavnostih.

In kako bodo v društvih obeležili svoj jubilej?

Celjanke pripravljajo krajši kulturni program, popestren s plesom, najbolj dejavnim članom bodo podelili priznanja. Obalno društvo je združilo praznovanje 15-letnice z občnim zborom, ko so člane tudi pogostili in razveselili s programom. V Radencih, torej Pomurke, še razmišljajo o tem. Vse kaže, da bodo jubilej združili z martinovanjem. Ljutomerčanke so na prisrčno topli prireditvi v Banovcih ob svoji 10-letnici zbrale »vse živo«, kot rečemo. Dolensko društvo pa je zelo praktično: svoj jubilej bodo obeležili v prihodnjem letu, ko bodo v mesecu oktobru organizatorji srečanja članov iz vseh društev ob svetovnem dnevu osteoporoze. Že zdaj obljublajo, da se bodo močno potrudili in nam pripravili pester program, ki ga bo spremljala velika mera gostoljubnosti.

Milena Jesenko

Na obisku v Ljutomeru

„Po treh rečeh smo Prleki znani,“ mi pojasni **Vlasta Markovič**, predsednica Društva za osteoporozo Ljutomer, „po dobrem vinu, ljutomerskem kasaču in siru ementalcu.“ Dobro vino pride iz grozdja Jeruzalemskih gor, ljutomerski kasači (konji) se kalijo na tamkajšnjem hipodromu, že desetletja priljubljen in cenjen sir ementalec prihaja iz obrata Pomurskih mlekarn. „Ko pridete na obisk k nam, ne smete zaobiti Jeruzalema in pogleda na naše gorice. Ne pozabite se ustaviti na kakšnem kmečkem turizmu in si privoščiti dobre prleške gibanice, narezka z domačo tünko in naše dobre kapljice. Če pa imate čas, vam imamo še marsikaj pokazati,“ povabi Vlasta v domače kraje.

Dežela klopotcev

„Imamo zelo znano ljutomersko gimnazijo. Pri nas se je rodil jezikoslovec Fran Miklošič, po katerem nosi ime eden od naših treh mestnih trgov. Imamo tudi Karola Grossmana, avtorja prvega slovenskega filmskega zapisa iz leta 1905. Pri nas so leta 1958 odprli prvo samopostrežno trgovino v bivši Jugoslaviji. Ljutomer je tudi taborsko mesto; v Parku I. slovenskega tabora je avgusta 1868 zaživela ideja o Zedinjeni Sloveniji,“ našteva zgovorna sogovornica, ki bi



Ljutomerski kasač Foto Občina Ljutomer

prav lahko bila tudi turistična vodička. Poleg tega Ljutomer slavi po dolgi tradiciji konjereje. Posebna znamenitost je ljutomerski kasač, isker, ubogljiv in eleganten konj, ki ga na tem območju organizirano vzrejajo že več stoletij. Na tamkajšnjem hipodromu se vsako leto zvrsti veliko kasaških dirk, ki so ponavadi vrhunec nedeljskih popoldnevov. Prlekija je tudi dežela klopotcev. Ko slednji zapojejo, je to znamenje, da bo grozdje kmalu dozorelo. Z njimi je povezan najbolj magičen čas, čas jeseni, ko je na vrsti trgati ali „brotva“, kot ji pravijo domačini. „To je enkratni dogodek, veliko se dela, se pa tudi dobro je in veliko pôje,“ pravi Vlasta.

Posebna znamenitost so tudi osteoporoznice

Ima pa Ljutomer tudi osteoporoznice, ki so prav tako nekakšna posebnost, včasih tudi popestritev kraja. Če kdo zanje v Ljutomeru do nedavnega še ni slišal, zanje zagotovo ve po zadnjem svetovnem dnevu osteoporoze, saj so v kraj s slabimi 3500 prebivalci pripeljale blizu 1000 obiskovalcev. Ljutomersko društvo je uradno nastalo leta 2004, že prej pa so bile tamkajšnje članice združene v sekcijo Prekmurskega osteološkega društva. „Na ustanovnem zboru se nas je zbralo že tedanjih 87 članov, priključili so se nam tudi drugi in v veliko veselje nam je bilo, da so nas na samem ustanovnem zboru podprli predsednica Zveze Duša Hlade Zore, predsednice okoliških društev in ginekologinja Silvestra Kranjc Bezjak,“ se spominja Vlasta. Z društvu iz Ormoža, Murske Sobote in Radencev kljub „ločitvi“ še vedno delujejo zelo povezano, vezi med njimi se niso pretrgale. Kdor pozna Vlasto, Marto, Marijo in Miro, ve, da so nerazdružljiva in vedno nasmejana ekipa. „Res smo prave prijateljice,“ pristavi Vlasta, ki je predsednica društva že vseh deset let. Vesela je in v čast si šteje, da ji člani zaupajo, me pa takoj opozori, naj ji ne pripisujem zaslug. „Vse, kar delam, delam z veseljem, a brez pomoči vsakega posameznika mi ne bi uspelo,“ pravi.

Takole razmišlja Vlasta o dosedanjem vzajemnem delu: „Za nami so leta, ko smo kot dojenček z negotovimi koraki stopili na pot, ne da bi pomislili, kaj nas čaka. Nismo se spraševali, ali bomo kos nalogam, ki smo si jih zadali. Bili smo polni optimizma, ki nam ga še danes ne manjka, in tudi težavice, ki so del vsakdanjega življenja, smo vedno rešili v duhu strpnosti in medsebojnega spoštovanja. V vseh desetih letih smo doživeli veliko lepega, saj smo skrbeli za zdravje, se izobraževali, družili na izletih in zabavah. Vedno smo bili odprti za vsakogar, ki se nam je želel pridružiti in spoznati naše delovanje. Vsak član tako prispeva kamenček v mozaik našega društva in dokler bosta med nami zaupanje in prijateljstvo, se nam ni bati, da ne bi zmogli uresničiti zastavljenih nalog, ki jih vsako leto sprejememo na občnem zboru. Kajti zaupanje in prijateljstvo sta vrednoti, ki povezujeta naše društvo. Vsi dobro vemo, da društvo ne more delovati, če nima ljudi, ki so pripravljeni delati za skupno dobro. Tako naše delo poteka na prostovoljni osnovi, za mene je bil vedno pomemben človek kot celota.“

Med člani tudi dva Dunajčana

Društvo je v lokalnem okolju dobro sprejeto in lahko brez zadrege potrka na županova vrata. „Župani so se v vseh teh letih res menjali, a nikoli nismo imeli zaprtih vrat, vedno so nam pomagali po svojih možnostih. Ob 10-letnici našega delovanja pa smo celo prejeli občinsko priznanje,“ je vesela Vlasta. Društvo sicer deluje tudi v občinah



Vlasta Markovič, predsednica ljutomerskih osteoporoznic, ob prejemu nagrade Občine Ljutomer. Foto Marija Tivadar

Razkrižje, Veržej in Križevci, njihovi člani - največkrat so to prijatelji Ljutomerčanov – pa prihajajo tudi iz Maribora, s Ptuja, iz Kidričevega, Lendave ... Društvo ima trenutno 381 članic in članov in je bržkone eno redkih društev bolnikov z osteoporozo, ki se lahko pohvali z mednarodnim članstvom: dva njihova člana prihajata z Dunaja, nekaj pa tudi iz sosednje Hrvaške.

V društvu nimajo pisarne, saj si je s skromnimi sredstvi ne morejo privoščiti, se pa zato dobivajo v domu starejših občanov v Ljutomeru. „Vodstvo doma nas je sprejelo in nam omogočilo, da imamo lahko sestanke v njihovih prostorih. S tem tudi polepšamo dan njihovim varovancem, saj se vedno tudi z njimi kaj pomenimo,“ razloži Vlasta. Veliko „poštarskega“ dela opravijo poverjenice, dejavnosti v društvu pa so prilagojene letom in finančnim zmožnostim članstva. Njihove članice zelo rade plešejo, najbolj obiskana dejavnost pa so zagotovo izleti. In kar je najpomembnejše – nanje se ne odpravijo vsaka s svojim sendvičem v nahrbtniku. Še vedno pripravijo skupno malico za vse. „Ni vse v hrani, a pripravljene dobrote nam polepšajo druženje in izlete. Nikoli ne jemo sendvičev vsaka zase, ne, ne,“ odkima Vlasta.

Zahvala vsem pridnim rokam

Društvo letos praznuje desetletnico delovanja. Smetana na jubilejni torti je bilo vsekakor obeležje svetovnega dne osteoporoze, so si pa članice in člani že marca, ko so uradno dopolnili deset let, pripravili proslavo in se zahvalili vsem pridnim rokam, ki so v teh desetih letih pripomogle, da je društvo eno bolj prepoznavnih v tem okolju. Vlasta je prepričana, da je za njimi tudi že obdobje pubertete in da postajajo vse zrelejši in z jasnimi cilji, kaj hočejo. V prihodnje si želijo, da bi se jim pridružili tudi mlajši, ki bi nekoč poprijeli za ojnico tega voza in ga peljali naprej. „Mladi imajo energijo, v nas starejših je modrost, oboje skupaj pa je zmagovalna kombinacija,“ je prepričana sogovornica. Med najinim pogovorom je mimogrede uredila še nekaj za izlet v Razkrižje in prišepnila nekaj skrivnosti, ki so

jih pripravljale za svetovni dan. „In kako potekajo priprave nanj, kaj je najtežje?“ jo pobaram. „Ni enostavno, posebej ne za tako majhen kraj kakor je Ljutomer. A bo šlo, saj smo se pravočasno lotili dela,“ mi je v začetku septembra zatrdila Vlasta. Največjo težavo so jim tiste dni predstavljale finance, zato so si zadale nalogo, da bodo manjkajoča sredstva poiskale pri sponzorjih. In čeravno Prekmurje in Prlekija v očeh Slovencev veljata za manj razviti in revni območji, so tam doma ljudje odprtega srca in vedno pripravljeni pomagati. „Ne rečem, da smo bogata pokrajina, a ko pride do takšnih situacij in če lahko s svojim preteklim delom dokažeš, da dobro delaš, da se s tem ne okoriščaš in da si vreden zaupanja, ti pomoči nihče ne bo odrekel,“ dodaja sogovornica. Najlepša reklama za vsako delo in društvo je zadovoljstvo ljudi in hvala, ki se širi od ust do ust.



V Ljutomeru so Prleki in ne Prekmurci. Foto Občina Ljutomer

Ljutomer v številkah*

- Ljutomer sodi v Pomursko statistično regijo. Občina Ljutomer obsega severovzhodni predel Slovenskih goric ter del zahodnega območja Panonskega oboda. Najpomembnejša gospodarska dejavnost občine je kmetijstvo z vinogradništvom; veliko vlogo ima obrtništvo.
- V občini je na prvi dan letošnjega leta živelo 11573 ljudi, 5703 moških in 5870 žensk.
- Stopnja registrirane brezposelnosti je junija 2014 znašala 15 %, kar pomeni, da je bil brezposeln vsak sedmi delovno aktivni prebivalec. Povprečna neto plača občana je ta mesec znašala 926 evrov ali 70 evrov manj od slovenskega povprečja.
- Vsak drugi prebivalec v občini je imel leta 2012 osebni avtomobil; ta je bil v povprečju star 9 let.
- V letu 2012 je bilo v občini zbranih 244 kilogramov komunalnih odpadkov na prebivalca, to je 83 kilogramov manj kot v celotni Sloveniji.

*Podatki so povzeti po Statističnem uradu RS

Nataša Bucik Ozebek

Za Ormožance ni počitka



Jutranji zbor v Strunjanu Foto Barbara Šmon

Na jesenskem potepanju po Beli krajini, kamor je pred osteoporozo na ormoško-jeruzalemskem koncu 25. septembra pobegnili za en avtobus dobrovoljnih članic in članov našega društva, je bilo veselo kot vedno. Predsednica Marta Peršak in njena desna roka Berta Vaupotič sta med potjo obudili spomine na dejavnosti v prvi polovici leta 2014. Navdušeno smo jima zaploskali, saj znata izrabiti vsako priložnost za nasvet o zdravem življenjskem slogu, hkrati pa poskrbeti tudi za osvajanje vedno novih znanj.

Obudili smo spomin na DXA meritve mineralne kostne gostote v zasebni ambulanti Aleksandre Žuber v Velenju, kjer je bilo 5. aprila pregledanih 15 članic. Le dve ma ne bo potrebno na kontrolni pregled. Zdravnica jim je pripravila tudi kratko poučno predavanje o ožilju.

Pri Teti Marti v Cerovcu je 14. aprila potekala meddruštvena delavnica priprave velikonočnih dobrot, predvsem peciva. Svoje recepte so predstavile članice iz Murske Sobote.

Konec aprila se nas je 52 odpravilo v Novo Gorico. Ob pogledih na smaragdno Sočo smo se povzpeli na 681m visoko Sveto goro, si ogledali baziliko pa muzej in se udeležili maše. Sledil je obisk Nove Gorice, Kostanjevice, ogled frančiškanskega samostana in samostanske knjižnice, katakomb in znamenitega vrta z vrtnicami burbonkami. Zanimivo je bilo tudi na gradu Kromberk, kjer smo si ogledali stalno muzejsko zbirko.

43 članic je v Beli dvorani Muzeja Ormož 5. aprila z zanimanjem prisluhnili predavateljici Damjani Bosilj, dr. med., spec. ginekologije in porodništva iz Splošne bolnišnice Ptuj, ki je spregovorila o predmenopavzi, menopavzi in pomenopavzi ter uspešno pregnala strah pred ginekološkim pregledom.

Od 12. do 17. maja se je 28 članic odpravilo na teden zdravja v Strunjan. Četudi je bilo zelo naporno, je bilo prijetno. Poleg vseh mogočih aktivnosti so v Krkinem zdravilišču pripravili tudi zanimivo predavanje Janje Ferluga

Bremec, dr. med., spec. za ginekologijo, o Bownovi terapiji. Predstavila jim je tudi pet zlatih življenjskih pravil.

Iz Celja je 28. maja prišla predavateljica Darja Gašperlin Dovnik, dr. med., spec. za ginekologijo, in v jedilnici OŠ Ormož na Hardeku 57 članicam predavala o sarkopeniji – boleznimi mišic.

Člani društva smo se udeležili tudi tretjega dneva odprtih vrat v Zdravstvenem domu v Ormožu, ki je bil 7. junija. 16. junija pa smo si sami organizirali dan zdravja v Zdravilišču Radenci, ki se ga je udeležilo 48 članic in članov. Prisluhnili smo Andreju Vugrincu, dr. med., spec. internistu kardiologu, o dejavnostih tveganja za srčno-žilna obolenja. Predavatelj je zanimivo in preprosto predstavil, kako se s temi težavami spopasti, jih prepoznati in po možnosti tudi kaj ukreniti, da do njih sploh ne pride. Nato se je večina odpravila na triurno kopanje, ostali pa na sprehod po Radencih. Po kosilu je sledil še ogled Radgonske kleti z degustacijo zlate radgonske penine v znameniti kleti Pod skalco.

Pohodniki in telovadci so si nato 23. junija na Litmerku pripravili že tradicionalni pohod s piknikom v naravi. Poleg vsega naštetega se redno udeležujejo tedenskih pohodov in telovadbe, sodelujejo pa tudi v vseh aktivnostih, ki jih pripravljajo v drugih lokalnih društvih.



Pred vhomom v vinsko banko

In za konec še belokranjska ekspedicija; ta se je začela ob izredno slikovitem izviru reke Krupe, od koder smo člani društva nadaljevali z vožnjo do vojaškega letala DC 3, postavljenega na vzpetinici sredi polj. Nato smo se sprehodili po Metliki in po dobrem kosilu obiskali še znamenite Tri fare v Rosalnicah. Za lep zaključek dneva pa smo se popeljali med znamenitimi belokranjskimi stelniki, kjer se iznad praproti vzpenjajo bele breze, do vinogradov v Draščih. Kajpada smo tam postali v že od davnih časov delujoči vinski banki ter poizkusili znamenito »sosesko vino«.

Silvestra Brodnjak,
Društvo za osteoporozo Ormož

Spominski pohod na Grad Strmol



Udeleženke pohoda pred gradom Strmol

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj je bilo ustanovljeno 17. marca 2000. Pobudnica in idejni vodja ustanovitve društva je bila zdravnica Alenka Pegam, ki pa je žal že tisto leto izgubila življenje v prometni nesreči. V njen spomin članice društva vsako leto ob koncu maja organiziramo pohod.

Naše društvo deluje v devetih občinah, in sicer v Kranju, Tržiču, Preddvoru, Šenčurju, Cerkljah, Škofji Loki, Železnikih, Gorenji vasi - Poljanah in v Žireh. Članice iz občine Cerklje smo zelo aktivne, saj redno telovadimo v štirih skupinah, hodimo na društvene izlete, se udeležujemo predavanj in obiskujemo pohodne točke, kjer imamo svoje vpisne knjige. Do sedaj sta bili to Štefanja in Šenturška gora, od letošnjega junija pa je vpisna knjiga tudi na Apnišču. Zato smo bile vesele, da je društvo letošnji spominski pohod organiziralo v naši občini.

Pot nas je vodila iz Dvorij do gradu Strmol in mimo ribnikov Česnjevek do zaključka v Adergasu. 101 udeleženko

pohoda je pod Jenkovo lipo že zjutraj pozdravilo prijetno pomladno sonce, ki je še povečalo dobro voljo. Ta nas je tako ali tako vedno spremlja. Po pozdravu predsednice, gospe Milene Zupin, smo se podale skozi lepo urejeno vas Dvorje do obgozdne poti, ki vodi do gradu Strmol. Sama pot ni zahtevna, zato smo lahko občudovali bujno rastlinje in prve gozdne jagode ter panoramo Dvorij in Cerkelj.

Po ogledu spodnje terase vrta in ribnika smo imele na grajskem dvorišču skromen prigrizek, nato pa smo si ogledale notranjost gradu. Prijazni uslužbenki sta nas najprej popeljali na zgornji vrt, kjer sta nam obširno predstavili zgodovino gradu in predvsem zanimivo življenje svetovljanskega para Rada in Ksenije Hribar. Grad Strmol je bil prvič omenjen v 13. stoletju, vendar prvotne zasnove ni več videti, saj so lastniki poslopje obnavljali in dograjevali glede na svoje potrebe. Zadnja obnova gradu je bila končana v oktobru 2012, in sicer v podobi, kot sta jo zapustila zadnja lastnika Rado in Ksenija Hribar. Grad vse od konca druge svetovne vojne in tudi sedaj služi v protokolarne namene in je v upravljanju Javnega gospodarskega zavoda Brdo. Vse udeleženke smo bile nad ogledom navdušene, spoznale smo, da imamo bogato in zanimivo zgodovino tudi v naši bližini.

Pot nas je potem vodila do ribnikov Česnjevek. Škoda, da je bil maj prehladen, tako da lokvanji še niso vzcveteli, sicer bi bil pogled na ribnike veliko lepši. Pohod smo zaključile na domačiji Vodnik, kjer smo ob topli malici prijetno kramljale in se spomnile zdravnice Alenke Pegam, v spomin katere smo se podale na pot.

Štefka Luskovec,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Grad Strmol
Vir: Mihael Grmek,
Wikimedia Commons



Počitnice v Strunjanu



Z nordijsko hojo do Belega Križa

Strunjanček 2014

Spet nas je pričakal naš Strunjanček, žal nam je letos večkrat zastrl svoj sonček... „Nič ne skrbite,“ Barbara pravi in se smeje, „vaše srce takoj vse ogreje.“

Vsako jutro smo se na čisto sveži obali že ob sedmih vsi najpogumnejši zbrali, globoko dihali, zehali, se pretegovali in smejali, sproščujoče se po kolenih božali in trepljali.

Potem pa palice v roke in gremo! Janez je hiter, vsi urno za njim zremo. Četudi smo zadihani in nas malo bolijo noge, uživamo pri križu, kjer je čudovit razgled na morje.

Ko smo že malo utrujeni, na zajtrk gremo, sok rdeče pese in donat na dušek izpijemo. Potem si privoščimo še nekaj drugih dobrot, da se lahko odpravimo morju naprot'.

Na plažo je treba iti, ker kosti sonce hočejo. Če je žeja res prehuda, še na pivo skočimo, sladkosnedke si pregrešni sladoled privoščijo, poleg plavanja pa še klepetalne vaje opravimo.

Tukaj se slišijo vse sveže novice iz domačega kraja: kdo je umrl, kdo se ženi in kdo kam odhaja. „Zdravo je, če se izpoveš,“ nam Barbara svetuje, „svoje in še druge težave nositi v sebi, je najhujše.“

Sloganu „zdrav duh v zdravem telesu“ zvesto sledimo. Plavamo, hodimo, plešemo, se veselimo in smejimo. Tako pozabimo na osteoporozo in ostale bolečine, čas bivanja v Strunjanu pa nam vedno prehitro mine.

*Bosiljka Markovič in Albina Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer*

Marsikdo z vzdihom olajšanja pričaka vrnitev v domače okolje. Tja, kjer mu življenje sicer opredeljuje predvsem rutina, ki pa daje občutek varnosti, umirjenosti, zadovoljstva in izpolnjenosti z mnogimi dobrimi rečmi, površnemu opazovalcu morda malo vrednimi, a so v resnici srž, smisel in vodilo posameznikovega bivanja.

Seveda je nujni pogoj za vračanje odhod od doma. Štiriinpetdesetim članicam in članom društva za osteoporozo iz Ljutomera se je ta pogoj izpolnil v drugi polovici avgusta. Polni lepih obetov in pričakovanj smo odšli na letovanje v Krkine terme Talaso Strunjan. To je v našem društvu tradicionalna izbira počitnikovanja. Vsekakor zato, ker izdatno izpolnjuje naša hotenja, ki so bila tudi letos dobro potešena.

Kljub le pogojno poletnemu vremenu si je lahko vsakdo izmed nas po svojih željah in potrebah oblikoval privlačen, raznolik in bogat počitniški program iz pestre ponudbe naravnih, rekreativnih, zdravstvenih, kulinarčnih, kulturnih in še katerih možnosti, ki jih nudi to zdravilišče. Za razvajanje, ki se mu voljni prepustimo, velja zahvala gostitelju, ki nam s svojo raznoliko in kakovostno ponudbo to omogoča. Za prijaznost in ustrežljivost gre zahvala vsemu osebju, še posebej pa naši animatorki Barbari, ki je v resnici dosti več od tega, kar ji velevala njena formalna dolžnost. Marsikomu je postala prava družabnica, prijateljica in zaupnica, vsem pa je med našim dopustom prijetna, dobrovoljna, zanesljiva in široko usposobljena spremljevalka. Verjamem, da smo si vsi ob takem razvajanju temeljito osvežili in dopolnili svoje telesne in duševne zmogljivosti.

Naj za konec povzamem misli iz naslova dveh pesmi, ki nam ju je gospa Barbara zapela na koncertu – da, tudi odlična pevka je: bili smo med iskrenimi ljudmi in nimamo česa obžalovati!

*Franček Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer*



Vadba s pogledom na piransko cerkvico

Tudi pri nas »gremo mal' po svoje«



Razgibavanje pred pohodom v Tamar je prav živahno vodil naš Edo. Megle so se kasneje razkdale in vrhovi so ponujali rajsko podobo Julijcev. Foto Majda Staut

Ko smo v okviru Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje načrtovali dejavnosti, je bila ena od zaželenih gibanje za zdravje. Kljub začetnim pomislekom smo se kaj kmalu odločili za organizirane pohode po domačem terenu, kar je pomenilo, da bomo osnovali svojo šentjernejsko - kostanjeviško skupino. Vedele smo, da imajo pohodniško skupino tudi v Krmelju, kasneje, a nekaj let za nami, sta se znotraj društva oblikovali še podobni skupini v Sevnici in v Brežicah.

In tako se dogaja že vrsto let, da se enkrat mesečno zberemo in krenemo na pot, ki je daljša ali krajša, pač prilagojena letnemu času in vremenskim razmeram. Tako smo prehodile že dobršen del okolice Kostanjevice na Krki in Šentjerneja, včasih pa smo se zapeljale še kam drugam. Nekajkrat smo prehodile Veliko planino, lani Rakitno, letos smo obiskale Trbiž, Planico in dolino Tamar. Organizacijo pohoda prevzame zdaj ena, zdaj druga, vse se

dogaja spontano in z dobro voljo. Naše pohodne poti so navadno pripravljene malo za dušo in malo za telo. Običajno si spotoma ogledamo kakšno krajevno znamenitost, posebnost naše materialne kulture, pomnik zgodovine, morda staro cerkvico med vinorodnimi griči ali kraj nesrečnega spomina, kjer je ugasnilo življenje nedolžnih ljudi, obiščemo galerijo, si ogledamo umetniško razstavo ali razstavo ročnih del in slik naših znancev, obiščemo šolo, knjižnico ... Prehodimo čudovite poti po gozdovih, med polji, po vinorodnih gričih, po gorskih poteh, skritih dolinah. Občudujemo prijazne vasice in skrite stezice, prisluhnemo šumenju potoka in tišini gozda.

In ko se noga utruje, pljuča nadihajo in duša napase, sledi počitek ob prijaznem klepetu, zdravilnem smehu in ob malici, ki jo pripravi prostovoljka ali pa zanje poskrbi jo v bližnjem gostišču. V prijetni senci sredi gozda tekne tudi kaj iz lastnega nahrbtnika. Običajno nas tedaj naša Ana seznani z novicami in dejavnostmi v društvu, hkrati pa se dogovorimo, kam nas bo vodila pot naslednji mesec. Imamo pa tudi izjemne pohode in srečanja, namenjena osebnemu prazniku katere izmed nas, privoščimo si martinovanje in novoletno srečanje.

Rahlo utrujene, a vedno zadovoljne se vračamo domov. Srečne smo, da živimo v tako lepih krajih in da v tako prijetni družbi skrbimo za svoje zdravje. Še toliko bolj, ker je gibanje eden od pomembnih pokazateljev naše vitalnosti.

*Marija Jordan,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*

Obiskali smo Tumovo koč na Slavniku

Petek, 6. maj. Z Jesenic odpelje avtobus proti Primorski 11 pohodnic in 2 pohodnika. Hitimo po avtocesti mimo Ljubljane in Postojne. Malo pred Razdrtim žalosten pogled na posledice februarске naravne nesreče. Smreke in bori obglavljeni štrlijo iz gozdov. Za nami je že ponosni Nanos, pred nami pa izhodišče za Slavnik: naselje Hrpelje - Kožina. Zavijemo na ozko cesto v vas z neobičajnim imenom – Skadarščina. Od tu pa pot pod noge. Sonce že pošteno greje, a kmalu pridemo v hladen gozd. Ob poti se med drevjem kažejo rdeči cvetovi. Potonike! V polnem cvetu. Nekatere že osute, druge še v popkih, nekatere v velikih grmih. Fotoaparati šklocajo, ne moremo se načuditi lepoti naše kraške lepote. Botaniki pravijo, da je endemit, saj takole v naravi raste samo na tem območju. Še višje nas presenetijo narcise, ki jim na Jesenicah pravimo ključavnice. Prevzeti na trenutke utihnemo, da prisluhnemo ptičjemu petju. Še malo strmine pa smo pri koči dr. Henrika Tume na 1018 metrih nadmorske višine, od koder je

prelep razgled na morje in na zasnežene gore v daljavi.

Dr. Henrik Tuma je bil odvetnik, alpinist, botanik, politik in narodni buditelj. Do prve svetovne vojne je deloval na Primorskem, saj je bil goriški deželni poslanec. Kot zaveden Slovenec se je zavzemal za slovensko pomenovanje naših gora. Umrl je leta 1935 v Ljubljani. V koči na Slavniku ga vidimo na sliki, iz zapisa ob njej se poučimo o njegovem življenju.

Prijazna oskrbnika samo za nas koč odpreta malo prej in nam skuhata okusno joto. Sledi še skupinsko fotografiranje in pot nazaj proti Skadarščini.

Na pohodu smo preživeli lep pomladni dan. Pot ni bila naporna. Uživali smo v naravi in spoznali lep predel naše domovine.

*Marija Borštnik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*

Moja zgodba

Bilo je pred nekako petnajstimi leti. Ne vem, če sem tedaj sploh že slišala za osteoporozo. Zgodilo se je, da sem na sprehodu s kužkom pošteno treščila ob tla, na čudovit novi sneg. Rama me je bolela vsak dan bolj in po nekaj dneh sem bila prisiljena oditi na pregled. Po slikanju mi je kirurginja povedala, da so moje kosti luknjičave. Predlagala je zdravljenje in zdravnik mi je predpisal zdravila. Izvedela sem tudi, da se na Jesenicah ustanavlja društvo bolnikov z osteoporozo in takoj sem se včlanila. Najbolj sem bila vesela, da so v društvu uvedli telovadbo, ki se je še sedaj - pri svojih 81 letih - redno udeležujem. Tudi čudovitih predavanj zdravnikov, ki nam jih pripravijo v društvu, nikoli ne bi slišala, če ne bi bila članica društva.

Življenje je mirno teklo naprej, le čez čas je bilo treba poskrbeti za ponovno merjenje kostne gostote. Po merjenju je zdravnica ugotovila, da se je stanje mojih kosti izboljšalo in da mi ni več potrebno jemati zdravil, saj imam le še osteopenijo. Čez dve leti naj bi merjenje ponovila, a sem to zanemarila. Napako pa potem drago plačala. Pri padcu sem utrpela kompliciran zlom zapestja. Vstavili so

mi kovinsko ploščico. Operacija ni najbolj uspela. Osem mesecev sem trpela hude bolečine. Kirurg se je odločil, da bo ploščico odstranil. Po tem sem lepo okrevala. Čez pol leta se mi je ponovno zgodil odprti zlom obeh kosti v zapestju iste roke. Takrat sem tudi dobila v tistem času najboljše in najdražje zdravilo protelos.

No, pa bodi dovolj javkanja. Društvo za osteoporozo zelo skrbi za nas: lepi izleti, ki se vedno končajo s kopanjem, pikniki za veselo druženje in zabavo ... Človek kar pozabi, da je z njim kaj narobe. Svoje trhle kosti jemlješ kot svoje prijateljice. Grda poteza zdravstva pa je, da moramo sami plačevati za preglede kostne gostote. Upam, da mi bo življenje naprej teklo umirjeno, čeprav z osteoporozo. Skrbijo me le padci in posledice.

Ampak bodimo pozitivni in uživajmo, dokler se da!

*Lidija Vrdoljak,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*

Merjenje mineralne kostne gostote v DXA centru Zdravstvenega doma Sevnica

V Zdravstvenem domu Sevnica izvajamo merjenje mineralne kostne gostote na aparatu DMS Challenger envision že od leta 2006. Aparat deluje na podlagi rentgenskih žarkov, a je metoda varna, saj je sevanje izrazito majhno, kar za 10- do 15-krat manjše kot pri slikanju pljuč. Okvirni čas preiskave je 25 minut. Preiskava je neboleča in zelo natančna. Namen meritve je odkriti osteoporozo pred pojavom zlomov in napovedati, kolikšna je nevarnost, da se zlom zgodi. Za slednje uporabljamo vprašalnik FRAX, s katerim lahko ocenimo tveganje za štiri najpogostejše osteoporozne zlome v naslednjih desetih letih: zlom vretenca, kolka, zapestja in podlahtnice. S ponovnimi meritvami na isti napravi spremljamo učinek zdravljenja osteoporoz. Seveda si želimo, da je ta pozitiven.

V Zdravstvenem domu Sevnica izvajata preiskavo in obenem svetujeta glede prehrane in gibanja Valentina Janežič, dipl. medicinska sestra, in Tina Bončina, dipl. ing. radiologije. Za odčitavanje in pisanje izvida pa skrbi in je za to strokovno usposobljen Dušan Senica, dr. med. Na preiskavo se je potrebno predhodno naročiti. Žal zaenkrat nimamo možnosti naročanja na napotnico, zato je preiskava samoplačniška, stane 25 evrov. Posebna priprava na preiskavo ni potrebna, priporočljiva je le obleka brez kovinskih dodatkov. Merjenje mineralne kostne gostote vključuje slikanje ledvenega predela hrbtenice, kolka in podlahtnice. Izvid dobi pacient po pošti na dom ali pa ga prejme njegov osebni zdravnik.

Poleg denzitometrije izvajamo tudi ultrazvočno meritev petnice. To je presejalni test, s katerim lahko ugotovimo, ali pri posamezniku obstaja sum za osteoporozo ali ne. Če ultrazvočni izvid vzbudi sum na osteoporozo, potem pacientu svetujemo merjenje mineralne kostne gostote z rentgenskim aparatom. Ponavadi izvajamo ultrazvočno meritev petnice tam, kjer se zbere večja skupina ljudi, največkrat je to v različnih društvih in v domovih starejših občanov. Preiskava traja približno 2 do 3 minute

V zadnjih petih letih smo opravili približno 2000 preiskav merjenja mineralne kostne gostote. Ta številka kaže, da smo dobro obiskani, čeprav je v Sloveniji veliko DXA centrov. Tudi vas vabimo, da nas obiščete in se sami prepričate o kakovosti našega dela.

Vladimira Tomšič, univ. dipl. org., dipl. m. s.,
direktorica ZD Sevnica

Zdravstveni dom Sevnica
Trg svobode 14
8290 Sevnica
Telefon: 07/ 8161 514

Druženje s hojo – skrb za telo in duha

Na željo članstva izvajamo že tretje leto program, ki smo ga poimenovali "Druženje s hojo ob sredah - skrb za telo in duha". Enkrat mesečno obiščemo vnaprej določen kraj v naši okolici. Po lažjih pešpotah razgibamo telo in hkrati spoznamo ali obnovimo zanimive dogodke, za kar poskrbijo o tem dobro poučene članice. Pa naj predstavimo tri take pohode:



V spomin na pred sto leti začeto I. svetovno vojno smo obiskali kraj Brestovec na Doberdobski planoti. Foto Darjo Kodrič

Kras

Marca smo doživeli pomladni dan na Krasu. V spomin na pred sto leti začeto 1. svetovno vojno smo obiskali kraj Brestovec na Doberdobski planoti. Tu je potekalo šest soških bitk, ki so jih avstroogrski vojaki, med njimi je bilo veliko Slovencev, dostikrat bili do zadnjega vojaka, a napadalcem niso prinesle uspeha. Najhujši boji so potekali na liniji od Martinščine (San Martino) do Debele Griže (San Michele). Na celotnem območju Doberdobske planote so zgodovinske poti urejene in lepo označene. Čeprav vse spominja na hude boje, smo bili dobro razpoloženi in zadovoljni z obiskom spominskega parka in z razgledi. O zgodovinskih dogodkih nam je pripovedovala naša Norma Bizjak, za organizacijo pa je poskrbel Željko Albreht.

Goče

Maja nas je pot vodila po vipavskih gričih. Program sta pripravila Željko Albreht in Marija Mercina. Obiskali smo vasico Goče. V ozkih vaških ulicah smo bili vzhičeni nad lepoto portalov, stopnišč in pilov (znamenj) ter skrbno obnovljenih kraško-vipavskih hiš, občudovali smo dvorišča in okna, polna cvetja. Vsa pohvala vaščanom, da so ohranili staro vaško arhitekturo. Ozke uličice s hišami, ki so si med seboj podobne, so prebivalce varovale pred burjo, vročino in visokimi davki. Premožnejši vaščani so si svoja bivališča zgradili zunaj vasi. Romarska taborska cerkev Marije Snežne, ki stoji vrh griča, je bila zgrajena v začetku 17. stoletja. Baročni oltar krasi kipec Marije, delo Toneta

Kralja. Naša članica Marija nam je z vso ljubeznijo pripovedovala o svojem kraju. Obiskovalci smo to začutili in se hkrati čudili njenemu obširnemu znanju. Poslušali smo jo z odprtimi usti. In še bolj vzljubili to prelepo pokrajino, ki boža dušo.

Gora

Junija nas je pot vodila na Goro. Izbrali smo slikovito panoramsko cesto skozi Lokavec. Tik pod vrhom smo zapeljali v ročno sklesane tunele, ki vodijo do edinega Spomenika vodi v Sloveniji. Bili smo na Predmeji, ki leži na nadmorski višini od 850 do 1031 metrov. V tej idilični vasici so hiše razpršene med kraškimi travniki vse do roba gozda na južnem delu Trnovske planote, ki ji domačini pravijo kar Gora. Pri spomeniku materi Gorjanki, kjer se svet strmo spušča v Vipavsko dolino, nam je kraj predstavila Ivanka. Pešpot smo izbrali po gozdu mimo jame Ledenica, v njej so nekoč domačini lomili led in ga razvažali daleč naokoli. Ustavili smo se pri Ivankini rojstni hišici, v kateri je bila med 2. svetovno vojno bolnišnica. Hojo smo nadaljevali do hiške, ki so jo naredili njeni starši po vojni, zdaj pa si je v njej uredila pravljico lep vikend. Takoj smo bili postreženi s pijačo. Ko smo hitro na travniku postavili mize in stole, so naše pridne prostovoljke razdelile primorsko joto in klobase, pa tudi slaščic ni manjkalo.



Pešpot smo izbrali po gozdu mimo jame Ledenica, v njej so nekoč domačini lomili led in ga razvažali daleč naokoli. Foto Darjo Kodrič

Po kosilu smo naredili še tisoč korakov, potem pa med petjem in smehom z lepimi besedami izročili Ivanki veliko magnolijo za njen vrtiček. Ker vsi vse znamo, ni manjkalo navodil, kako jo posaditi. Darjo, velik ljubitelj vrtnarjenja, pa je bil gluha za naše predloge in je to opravil po svoje. Za ta izlet je prav tako kot za oba prejšnja poskrbel Željko Albreht ob sodelovanju Ivanke Pichler.

*Norma Bizjak, Anita Mokorel, Aleksandra Gašparin,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica*

Izlet v Gozd Martuljek Potepanje po Pohorju

Živahna družba je posedla v avtobus. Cilj: izlet s pohodom do Martuljskih slapov. Že zjutraj nas je pozdravilo nebo brez oblaka in nas prav tako razveseljevalo vse do večera, ko smo se vrstile domov. Na prvem postanku smo se osvežile, nato pa nadaljevale vožnjo do Gozda Martuljka. Od tam smo se odpravile peš proti koči »Pri Ingotu«, saj do slapov, kamor smo nameravale, ni bilo možno iti zaradi neurja prejšnjih dni. Pot je bila strma in naporna, nekatere so le s precejšnjim trudom dosegle cilj. Srečne smo občudovale s soncem obsijane, a še vedno zasnežene vrhove. Občudovanja vredne so bile tudi cvetlice; encijan, vijolice, narcise in marjetice so tekmovali v lepoti. Malo smo pojedle, popile in se odpočile, odšle še proti kapelici, ki je bila žal zaprta, nato pa se odpravile nazaj po manj zahtevni poti.



Pred kočjo »Pri Ingotu«.

Lepo doživetje na pohodu sta kronala še odlično kosilo in veselo druženje. Vračale smo se zadovoljne z izletom, saj je bilo vse »ena a s črtico«. Želimo si, da bi kmalu odšle novim dogodivščinam naproti.

Erika Šergan,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Osteoporoza

Počasi leta svoje so storila,
se hrbtenica rahlo je ukrivila,
kako bi trdim sklepom pomagala?
Nazadnje v temu društvu sem pristala.

Kar dvakrat se na teden mi dobimo,
za okončine z vajami skrbimo.
Od vseh vaj pa najljubša mi je ta:
»zdaj gremo pa počasi kar na tla.«

Vaditeljice naše niso kar tako,
poznati morajo človekovo telo.
Pogled na levo, desno in nazaj
in ura mine, da ne vemo kdaj.

A ena stvar še danes ni mi jasna.
Ivanka, ki je punca krasna,
uči nas: »imejte radi svoje vi telo,
pobožajte si lička, prsi, ritko vso.«

A tu nastopi moj problem:
komanda, ki sledi potem
je taka: »našeškajte« se, kar se da!
Kam je ljubezen naša šla?

Pričenjamo zdaj novo leto
in želj imamo vsi nešteto.
Želim, da srečni, zdravi bi bili
in dobro bi utrdili si kosti.

Joža Zakrajšek,
Društvo za osteoporozo Dolenjske



Dan vremensko sicer ni obetal razkošja v naravi, vendar smo se vseeno optimistično podale na pot.

Članice Društva osteoporoze Trbovlje smo se v juniju odpravile v Andrejev dom - Pajk na Slivniškem Pohorju. Dan vremensko sicer ni obetal razkošja v naravi, vendar smo se vseeno optimistično podale na pot, ki smo jo del prevozile z avtobusom, od žičnice do Andrejevega doma pa prehodile. Uro dolg pohod nam je dobro del, zato nam je tudi hrana, ki so jo pripravili v domu, prav teknila. Gostitelj je poskrbel še za srečelov, ob katerem smo se resnično zabavale, plesna glasba pa nas je zvalila na plesišče, tako da nas tudi dež ni pregнал z njega; odprle smo dežnike in zaplesale z njimi.

Na avtobusu, ki nas je popoldan odpeljal proti domu, smo zapele in se zabavale s pripovedovanjem vicev in vseh mogočih prigod. Tako smo deževni dan obrnile v svoje dobro. To je bilo naše zadnje druženje pred poletnimi počitnicami. Ob razhodu smo si zaželele srečno snidenje v septembru.

Silva Vrbnik Štrovs,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Najboljši časi prostovoljstva

Država in družba vseskozi potrebuje prostovoljce, ljudi, ki so pripravljeni darovati svojo energijo in čas za pomoč sočloveku v stiski, s tem pa prispevati k dobrobiti družbe, da bi bilo življenje v njej lepše, kakovostnejše. Prostovoljci in prostovoljke niso samo »neke« osebe in prostovoljstvo ni le modna muha. To so ljudje s srcem, ki z ljubeznijo in brez materialnega plačila delajo na različnih področjih.

Tako je zagotovo tudi v Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline. Brez predanega dela prostovoljk in prostovoljcev društvo v zadnjih treh letih ne bi izpeljalo vrste vsakoletnih aktivnosti, niti ne organizacije velikega projekta - prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze 2013. V Šaleški dolini imamo ljudi, ki se prijazno odzovejo, ko je potrebno pomagati. Da je delo prostovoljk in prostovoljcev Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline v Velenju in širše vidno, kažejo tudi priznanja, ki so jih v tem kratkem obdobju prejeli posamezni članice in člani kot tudi celotno društvo. Tako je podpredsednica in strokovna vodja društva dr. Aleksandra Žuber za svoje človekoljubno in požrtvovalno delo ob občinskem prazniku leta 2012 prejela pisno priznanje župana Mestne občine Velenje. Istega leta je priznanje prejel član Marjan Skaza kot »naj prostovoljec« v Mestni občini Velenje za leto 2011. V letu 2013 je Mladinski svet Slovenije podelil priznanje za prostovoljno delo predsednici Janji Rednjak, na občinski ravni pa je tako priznanje dobila Lucija Venta. Tudi letošnje leto nam je bilo upravičeno zelo naklonjeno, če smemo tako reči. Na prireditvi v Ljubljani je Mladinski svet Slovenije podelil priznanje za prostovoljno delo tajnici društva Aniti Lepej, v začetku aprila pa je društvo kot organizacija prejelo priznanje in plaketo Mestne občine Velenje za »naj prostovoljno organizacijo leta 2013«.



Neumorne prostovoljke iz šaleškega društva: Aleksandra Žuber, Lucija Paradžik, Janja Rednjak in Anita Lepej

Če se komu zdi, da smo se v društvu želeli predvsem pohvaliti s priznanji, temu nikakor ni tako. Prostovoljcem in prostovoljkam ne le našega društva, ampak vsem, želimo dati spodbudo za tako delo tudi v prihodnje. Težko si je namreč predstavljati izvedbo vseh aktivnosti, projektov in programov brez dragocenega dela, prijazne besede in srčne podpore prostovoljk in prostovoljcev. In prav vsak posameznik je pomemben, vsak doda svoj kamenček v mozaik delovanja društva in družbe.

Lucija Venta,
DBO Šaleške doline

Ženski problem?

So rekli, naj vam kaj povem o tem, kaj dela nam težave, zaradi česa v društvu tem smo naše povezave.

Ko dobro rimo sem iskala na besedo »osteoporoza«, kot da bi pisati več ne znala, se me prijela je nervoza.

Bom raje na današnji dan, ko je vseh nas »sončnic« slavje, postavila na prvi plan besedo lepo – zdravje.

Bi zdravje rade obdržale in trdne, prožne vse kosti, za gibanje in dobre vaje že vsa leta društvo poskrbi.

Seveda redna telovadba gotovo je koristna stvar, da nam le to ohranja zdravje, pa si ne delajmo utvar.

Ob gospodinjstvu redno dan si vsak vzemimo čas še zase, v naravo vodi naj korak po poti, ki nam najbolj 'paše'.

Še nekaj mi roji po glavi: zakaj ni moških v društvu tem, ali so moški res vsi zdravi, je to res ženski le problem?

Ne čudim tistim se mozem, ki radi delajo v naravi, ki tudi šport jim ni problem, zato gotovo so bolj zdravi.

A se ne sliši prav pogosto, da se rade lomijo kosti tistemu možaku, ki za 'šankom' rad stoji.

Poznam pa take tudi, ko za pokoj se odloči, vse ga takoj utruji, se od kavča več ne loči.

Zato mi misel taka res ne gre iz glave, da redčijo kosti nam le kuhinjske naprave.

A kaj! Še kuhati bo treba, to vemo me najboljše, a bomo vse bolj zdrave, če bomo dobre volje.

Ne bomo 'šanka' se držale, kavč podnevi prazen bo, telovadit bomo še hodile in vztrajale, dokler bo šlo.

Marija Gantar, Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Korošice smo v Savudriji lovile poletje za rep



V Savudriji so nas obiskale rojakinje s Koroške, pisateljica Renata Picej in terapevtka Marjana Mlinar Močnik. Foto Anton Bertalanč

Prve dni septembra smo Korošice in nekaj Korošcev - tako za "mušter"- letovali v počitniškem domu Zatišje v Bašaniji na savudrijski obali. Štiriinpetdeset nas je bilo, res lepo število. Bivali smo v povsem na novo urejenih apartmajih, le sto metrov od najbližje plaže, v dvoposteljnih sobah, z jedilnico v samem kompleksu.

Z deževne Koroške smo prispeli v sicer oblačno, a prijetno toplo Savudrijo. Naša dobra volja je pregnala oblake in zadnje štiri dni smo uživali v sončnem vremenu, nekateri pa tudi v še vedno dovolj toplem morju. Dan smo začeli s telovadbo ob bazenu. Vodila nas je fizioterapevtka Elica, ki je poskrbela, da smo vsak dan spoznali nove vaje. Čez dan smo se v manjših skupinah porazgubili po bližnjih plažah, se sprehajali po čudovitih poteh v sencah borovcev in raziskovali bližnjo okolico. Naša vodja potovanja Mira

je poskrbela, da so nam popoldnevi minevali ob zanimivih predstavah. Obiskali sta nas tudi dve ustvarjalni Korošici, ki ju je življenje odpeljalo iz domačih logov bliže metropoli.

Prvi dan nam je Renata Picej, diplomirana psihologinja, novinarka in organizatorka turističnih potovanj, vodja številnih projektov, ki nosi Koroško v duši, predstavila svoj roman Čas ladij. To je ljubezenska pripoved, podčrtana s strastjo in erotiko. Je poklon naravi, navdih za pozitiven pristop k življenju in k samouresničitvi. Sama pravi, da je eno njenih poslanstev v vzbujanju veselja do življenja pri ljudeh. Nagovorila nas je z besedami: »Imejte se rade! Sreča ni v velikih stvareh! Vsak dan si privoščite drobne radosti življenja!«

Drugi dan smo na obali vadili s terapevtko Marjano Mlinar Močnik, ki svoje znanje o zdravju in dobrem počutju gradi že petindvajset let in ima številne certifikate s področja celostnega zdravljenja. Izbor tem je bil pester: kako začeti dan; zakisano telo in osteoporoza; stres - dihanje, čiščenje po čakrah, zdravljenje z zvokom, masaža; chi-gong in odpiranje vrat življenja; sprostitve meridianov mehurja in sprostitve energije po vseh organih; sklop vaj za hrbtenico.

Večer pred odhodom smo se razigrali kot otroci ob nizu družabnih iger. Bilo je smeha in veselja pa veliko petja. Ja, koroške in slovenske ljudske pesmi so odmevale vsak dan. Spodbujale so nas članice pevskega zbora Solzice, ki jih je kar nekaj letovalo z nami. Začele so pred desetimi leti v okviru Koroškega društva za osteoporozo in kasneje odšle na samostojno pot. Iskrene čestitke, drage pevke, ki nam polepšate veliko družabnih srečanj!

Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo

Martinovanjski osteokolegij pri Marti Peršak



Kvintet »Zaj glih« (pravkar, op. a.) je poskrbel za glasbeno martinovanjsko voščilnico.

Za delovno mizo je gostiteljica Marta Peršak ob pomoči Berte Vaupotič, Cilke Špindler, Irene Braučič in Marte Gregorc posedla predsednice in njihove spremljevalke iz društev bolnikov z osteoporozo iz Ljutomer, Radencev in Murske Sobote ter določila eno samo točko dnevnega reda: Martinovanje 2014.

Kako je bilo videti gradivo, ki ga je bilo potrebno obdelati, je razvidno s fotografije, kaj vse so se prve violine teh društev dogovorile pod točko razno, pa boste izvedeli v Sončnicah prihodnje leto. Bilo je zanimivo, veselo, družabno in polno idej za naprej.

Zapisnikarica: Silvestra Brodnjak

Spomin na Rezko Mataj

Rodila se je oktobra pred 73 leti - v njej najlepšem času, ko listje odpada, narava pa daje sadove - v lepi idilični vasi ob reki Muri. Od tam je črpala neizmer-no moč in ideje za ustvarjanje in pisanje poezije. Rada je imela naravo, druženja in svojo družino. Po pokli-cu je bila učiteljica, znala je voditi prireditve, izlete in različne delavnice. Pisala je pesmi, ki jih je povezala v zbirko Moja zaklenjena mladost.

Bila je dolgoletna članica izvršilnega odbora naše-ga društva. Napisala nam je osteološko himno v prek-murščini. Pred leti ji je Zveza društev bolnikov z oste-oporozo Slovenije podelila priznanje za njen cvetoči vrt. Razdajala se je svoji družini in nam v društvu. Polna energije je zmogla vse. Spodbujala nas je, naj hodimo, se gibamo, živimo zdravo. Tudi sama je žive-la tako, a kruta bolezen jo je brez usmiljenja iztrgala iz naše sredine. V mesecu, ko je bil njen vrt spet ves v cvetju, je odšla tiho in mirno, ne da bi se poslovila od nas.

Rezke ni več. Pa vendar je: je v naših srcih, spominih in pesmih. Hvaležni smo ji za vse, kar nam je dala. Vsakič, ko bomo zapeli našo osteološko him-no, bo tako, kot da poje z nami tudi ona.

Fani Cvjetkovič,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Prekmurska osteološka himna

Rezka Mataj

Po šorkoj ravnici in beloju stezici,
hodimo s palicami v roki.
Noge se vličejo, roke se potijo,
ka zdravja za šenki dobijo.

Aj, jaj, jajaj,
čunte se že veselijo,
ka kalcij se zida,
se nedu več trle
pa ajdi šče ednouk adijo.

Naklaj ležimo, noge v lüft držimo
in Sandra nam komandira,
na levo in desno, pa migajmo z ritjof,
ka nam kučet že vse vibrira.

Aj, jaj, jajaj,
čunte se že veselijo,
ka kalcij ...

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozbek** Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko in Vlasta Markovič** Lektoriranje: **Milena Jesenko** Fotografija na naslovnici: **Herman Donik**, avtorica fotografije **Branka Vizler** Oblikovanje in prelom: **Helena Vrišer** Tisk: **Grafex agencija/tiskarna**

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.ozbek@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 farmaceutu.«

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

www.osteoporoza.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj

041 382 270; milena.zupin@siol.net

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje

031 584 108; drustvo.dbo@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož;

Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

040 668 930; vojka.mocnik@telemach.net

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

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

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

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

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

051 680 593; marija.horvat@planet.si

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

051 378 911; osteoporozamarta@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer

051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice

051 339 921; milena.jesenko@siol.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

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

040 476 970; ivica.stolnik@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje

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

040 724 008; dbo.saleskedoline@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

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

031 431 414; dragicaderganc@gmail.com

Koroško društvo za osteoporozo Ravne

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

041 714 695; kdo.ravne@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ulica Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice

040 616 981; drustvo.osteoporoza@jesenice.net

Društvo osteoporoze Trbovlje

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

031 686 332; do_trb@yahoo.com

Društvo za osteoporozo Kočevsko ribniške regije

Roška cesta 22, 1330 Kočevje

051 410 577; stefka.ule@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

041 814 744; dbo.zag@yahoo.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

041 790 398; vojko.centrih@siol.net



Dohodnina v dober namen

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

DŠ 15782638

in naslov

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

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

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