



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

November 2013



Iz vsebine



Uvodnik

Novice in obvestila iz Zveze

- Svetovni dan osteoporozne

Intervju

- Dr. Erik Breclj, zdravnik z vestjo

Zdravje in medicina

- Osteogenesis Imperfecta: krhke kosti niso samo osteoporozna
- Slovenija po številu zlomov kolka med evropskim povprečjem

Zdravstvenovzgojni kotichek

- Gibalne vaje pri starostnikih

Priloga

- Očala na recept

Zdravo in okusno

- Tunin tatarski biftek, kostanjeva juha, zelenjavna torta, palačinke

Živeti z osteoporozo

- Velenjska babi Ana Zrimšek

Iz naših društev

- Obisk v Velenju
- Fotoreportaža iz Ormoža
- Pohod po Krmelju in okolici
- Z 'mojimi' Gorenjkami
- Zanimiva srečanja
- Mesec maj v Logarski dolini

Vesele urice

- Korošice je osvojil Debeli rtič
- Veselo druženje v Izoli
- Vaje v raztezanju
- Zaključek v Laškem

Za vse in za vsakogar

- Prazniki



Ko odpade list ...

*Jutro. Dež ponehuje, sonce se prebija skozi
oblake. Uspe mu. Kaj pa zdaj?
Pojdi ven, pojdi po gobe! (Ne na oni svet!)
V gozd pojdi. Objemi drevo.
Če nisi pripravljen, počakaj,
da bo ono objelo tebe.
Predaj se. Uživaj!
Pogledi bukev, poglej v njeno telo vrezan srček!
(Jo je bolelo?)
Zmasiraj si roke na hrapavi hrastovi skorji.
Postoj pod nežno brezo,
predaj se lepoti nedolžne beline.
Pod smreko se ustavi,
globoko zadihaj in pojdi dalje.
Glej za gobami.
Sonce med krošnjami,
listje obarvano v tople jesenske barve ...
Prelepo! Pogled obstane na tem čudežu narave.
List zapleše proti tlom,
veter se poigra z njim. Zdrsne na tla.
Obmiruje. Kaj bo z njim? Čaka prerojenje?
»Ko odpade list,
ostane radostno upanje v novo vzklitje.
Ko se ustavi srce, obmolkne vse,
ostaneta le tišina in večna bolečina.«
(Avtor neznan.)*

Stanka Pucko,

Društvo za preprečevanje osteoporozne Posavje

Nadaljujte s svojim delom

Mednarodna fundacija za osteoporozo (IOF) je edina svetovna organizacija, ki se posveča osteoporozni in sorodnim obolenjem kosti in mišic. Deluje na svetovni ravni in pokriva vse celine, področne urade pa ima v Singapurju, Buenos Airesu in Dubaju. Združuje 200 društev bolnikov in zdravstvenih delavcev iz več kot 100 držav, obenem pa tudi 118 svetovno priznanih strokovnjakov za zdravljenje boleznii okostja. IOF v sodelovanju s strokovnjaki in z društvi izvaja številne pomembne programe na področjih zdravstvenega izobraževanja, raziskav in ozaveščanja bolnikov ter javnosti.

Eden najpomembnejših programov je vsakoletno obeležje 20. oktobra–svetovnega dne osteoporozne. Svetovni dan osteoporozne je "poziv k dejanjem." Ob podpori IOF vseh 200 društev v svojih državah ustvarja in dviguje družbeno vedenje o "tihii boleznii."

Svetovni dan osteoporozne je priložnost, da opozorimo našo družbo in oblasti na osteoporozo in pomen preprečevanja zlomov. Leta 2012 smo opozarjali na pomen preprečevanja sekundarnih zlomov zaradi osteoporozne, letos pa na vlogo žensk pri ozaveščanju vseh generacij o možnostih preprečevanja osteoporozne. Ne glede na naše letne usmeritve in dejavnosti pa ostaja naše sporočilo vedno enako: vsi moramo delovati v dobro preprečevanja osteoporozne in njenih posledic – tako posamezniki, zdravstveni delavci kot tisti, ki odločajo o zdravstveni politiki. Samo s strateško usmerjenimi dejavnostmi bomo namreč lahko zmanjšali pričakovano dramatično povečevanje zlomov kosti zaradi osteoporozne med našim starajočim se prebivalstvom.

Povsod, tudi med razvitimi zahodnimi narodi, osteoporozna ostaja bolezen, ki ji ne posvečamo dovolj pozornosti, mnogokrat ostaja neugotovljena in nezdravljena. Zaradi tega moramo delovati skupaj in povezati naše moči v močno svetovno gibanje. Kot izvršna direktorica Mednarodne fundacije za osteoporozo visoko cenim delovanje naših nacionalnih članic, združenih v odboru nacionalnih društev. Pred mojim prihodom v IOF sem bila predsednica avstralskega društva za osteoporozo. Zato popolnoma razumen težke izzive, s katerimi se srečujejo nacionalna društva, ki trdo delajo in se z omejenimi sredstvi trudijo, da bi povečale razumevanje za osteoporozo v javnosti in pri političnih uradnikih. Društva bolnikov izvajajo neverjetno uspešne programe, njihovo uspešnost pa poganja zagnanost prostovoljcev. Njihovo dobro delo se že kaže v boljšem poznavanju osteoporozne, možnostih njenega zdravljenja in preprečevanja in pridobivanju resničnih prednosti za bolnike z osteoporozo v posameznih državah.



Judy Stenmark

Na tem mestu vidim Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije kot eno od vzornic, ki daje navdih tudi drugim. Zveza je ena najbolj delavnih in izstopajočih članov IOF. Prepričana sem, da sta trdo delo in vztrajen trud Zveze osteoporoznim bolnikom v vaši državi prinesla spremembe. Res je, Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je za svoje odlično delo leta 2005 prejela prestižno priznanje IOF Linda Edwards Award, najvišje priznanje, ki ga podeljuje Mednarodna fundacija za osteoporozo. Veselim se vašega nadaljnega sodelovanja tudi v prihodnje in zaključujem z besedami: nadaljujte s svojim pomembnim delom še naprej.

Judy Stenmark,
izvršna direktorica Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF)



UPRAVNI ODBOR

Članice Upravnega odbora Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije so se sestale dvakrat, in sicer 5. junija in 19. septembra, obakrat v Ljubljani. Večji del razprave je bil namenjen prostovoljstvu in vpisu v razvid prostovoljskih organizacij, organizaciji in izvedbi dogodkov ob svetovnem dnevu osteoporoze in prijavi na razpis FIHO za dodelitev sredstev za leto 2014. Maja Kozlevčar Živec, dr. med., spec. fiz. reh. med., pa je predstavila projekt z naslovom *Medgeneracijsko sodelovanje na področju osteoporoze*, ki ga bomo vključili v delovni načrt Zveze za leto 2014.



UČNA DELAVNICA

Prva učna delavnica *Imejmo radi svoje kosti* je bila namenjena vodjem telovadnih skupin v naših društvih. Vsi vemo, da mora biti vadba za bolnice in bolnike z osteoporozo prilagojena specifičnim zahtevam. Učno delavnico smo organizirali na pobudo gospe Marjane Černoš, višje fizioterapevtke, ki vodi vadbo za članice Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje. Po strokovnem predavanju Maje Kozlevčar Živec o vadbi za močne kosti in mišice ter preprečevanju padcev je 18 udeleženk iz 11 društev aktivno sodelovalo pri praktični predstavitvi vaj s trakom in izmenjavi izkušenj. Na koncu smo sklenili, da se v letu 2014 ponovno srečamo, da vse udeleženke v pisni obliki pripravijo predloge vaj, ki bi jih obvezno vključili v program vadbe, in da v letu 2014 pripravimo knjižico z delovnim naslovom *Vaje pri osteoporozi*, ki bo rezultat dela in izkušenj naših vodij telovadnih skupin.



KONFERENCA ZDRUŽENJ BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO

Konferenco vsako drugo leto organizira Mednarodna fundacija za osteoporozo IOF. Njen namen je izmenjava izkušenj in seznanitev z novimi dognanji na področjih preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja osteoporoze in njenih najresnejših posledic – zlomov.

14. Konferenca združenj bolnikov z osteoporozo je bila od 31. maja do 2. junija 2013 v Helsinkih, glavnem mestu Finske. Sodelovalo je 140 udeležencev iz 45 držav. Udeležili sta se ga dve predstavnici naše Zveze, Milena Jesenko in predsednica Duša Hlade Zore, ki je na plenarnem zasedanju predstavila naše izkušnje pri odkrivanju tveganja za osteoporotični zlom.

OBVESTILA

Nova spletna stran

Zaživela je naša prenovljena spletna stran. Upam, da vam bo všeč. Zavedamo se, da delo ni končano in bo treba še marsikaj dopolniti in popraviti, predvsem pa skrbeti, da bodo objavljene novice sveže in zanimive. Spletno stran si lahko ogledate na www.osteoporozas.si. Vaši predlogi,

graje in pohvale so zelo dobrodošli. Skupinico, ki je poskrbela, da danes prebirate boljšo in popolnejšo spletno stran in ji gre zahvala, sestavljajo: Duša Hlade Zore, Nataša Bucik Ozebek, Lonja Tavčar, Maja Lampe in Milena Jesenko.

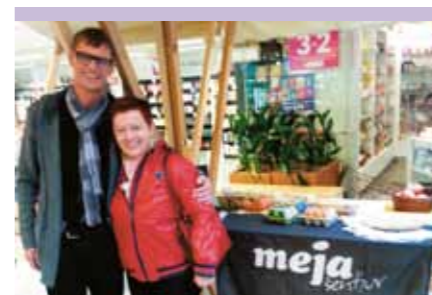
Ustavite se pri prvem

Oktobra je izšla nova knjižica **Ustavite se pri prvem - naj bo vaš prvi zlom tudi zadnji**. Vsa društva so prejela dovolj izvodov za svoje člane. Če knjižice še niste dobili, vprašajte zanjo v svojem društvu, lahko pa si jo preberete tudi na spletni strani www.osteoporozas.si.



FESTIVAL ZA 3. ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Od 1. do 3. oktobra 2013 je tudi Zveza sodelovala na 13. Festivalu za 3. življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani. Prireditev je v treh dneh obiskalo več kot 15 000 obiskovalcev, bogat kulturni, izobraževalni in strokovni program pa je soustvarilo več kot 2000 posameznikov iz Slovenije in tujine. Na sejamski razstavi se je predstavilo 180 podjetij in društev s ponudbo informacij, storitev in izdelkov za bolj kakovostno in aktivno življenje. Na naši stojnici smo obiskovalcem nudili publikacije – revijo Sončnica, zloženko in drug informativni material, izvajali FRAX informativni računalniški izračun za verjetnost zloma v naslednjih 10-tih letih ter UZ meritve mineralne kostne gostote na petnici. Opravili smo prek 250 meritev in od teh na nadaljnjo DXA meritev napolnili okoli 50 udeležencev. Prireditev so obiskali članice in člani društev iz Kočevsko–ribniške regije, iz Prekmurskega osteološkega društva iz Murske Sobote, Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje in Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline iz Velenja.



DAN OSTEOPOROZE V MAXIJU

Pred svetovnim dnevom osteoporoze smo 11. oktobra 2013 v dogovoru z direktorico blagovne hiše Maxi Ljubljana, gospo Katjo Mihelič, izvedli projekt Dan osteoporoze, ki se je začel ob 8.30 z neposredno vključitvijo v oddajo Dobro jutro. Iz pasaže Maxija sta predsednica Zveze Duša Hlade Zore in nutricionistka Marija Merljak predstavili bolezen in povedali, kako jo zdravimo, predvsem pa, kako jo preprečujemo. Gospa Merljak je ob prisotnosti pridelovalcev živil tudi svetovala, katera hrana je najprimernejša, Blagovnica Maxi pa je pripravila degustacijo posameznih izdelkov, ki jih je bilo mogoče tudi kupiti. V restavracijah Romansa in Maxim so pripravili jedi, ki pripomorejo k zdravim kostem. V prostorih Maxi kluba pa je potekalo brezplačno ultrazvočno merjenje mineralne kostne gostote na petnici in izračun ocene tveganja za osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih s pomočjo računalniškega modela FRAX. Meritev se je udeležilo kar 158 oseb, od tega je bilo 16 moških. Vsi so se lahko posvetovali s prisotno zdravnico gospo Majo Kozlevčar Živec, več kot 30 obiskovalcev je želelo dobiti gradiva o tej tihi bolezni.

Novico je pripravila Desanka Žnidaršič iz Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana.



OSTEOLOŠKI DNEVI

Osteološki dnevi (Maribor, 25. in 26. oktober 2013) so strokovno srečanje, namenjeno zdravnikom, ki obravnavajo osteoporozo in njene posledice, in deloma študentom medicine. Letos so bile glavne teme posvečene porabi zdravil za zdravljenje osteoporoze in stroškom, ki so povezani s tem, posodobljenim smernicam za zdravljenje osteoporoze in vlogi vitamina D ter staranju prebivalstva, ki je pomemben vzrok povečanega števila osteoporoznih zlomov. Tudi Osteološki dnevi so ena od dejavnosti, s katerimi v Sloveniji obeležujemo svetovni dan osteoporoze.

Novice in obvestila je pripravila Duša Hlade Zore, predsednica ZDBO Slovenije

Dogajalo se je na svetovnem dnevu v Velenju



Predsednice 18 društev, gostje prireditve in domiselno okrašen oder. Avtorica vseh fotografij je Edita Fric.

Spet svetovni dan osteoporoze. Spet vrvež razpoloženih in živahnih članic, in tu in tam kakega člana, kot že vsa leta nazaj. Tokrat nas v sončnem oktobrskem dnevu sprejme rudarsko Velenje. Kot bi se dan zgledoval po 1000 cvetočih sončnicah, ki so jih v pozdrav kolegicam iz vseh 18 regionalnih društev izdelale članice šaleškega društva. Rdeči dvorani bi tako bolj pristajal pridevnik rumena. Pa še Koprčanke so se okitile s svojimi cvetovi, ki se smejiyo z njihovih belih majic. Lepo. Pohvalno. Domiselno. O da, ne smemo pozabiti: bele majice so zaščitni znak letošnjega srečanja osteoporotikov Slovenije. Bela barva naj bi v našem primeru simbolizirala srčnost, sočutje in dojemljivost za nove zamisli.

Čas do uradnega začetka srečanja skupine izrabijo za ogled številnih zanimivosti, ki jih ponuja mesto, kjer je najbolj običajen pozdrav srečno in kjer se ne sramujejo besede tovariš. »V rovih premogovnika se je od nekdanj gojilo tovarstvo, tam je od nekdanj solidarnost, je prijateljstvo, zato imamo Velenjčani te vrednote vgrajene v genih,« pove v pozdravnem nagovoru župan Bojan Kontič, ki mu iskreno zaploskamo. Še bolj pa, ko doda, da v Velenju cenijo prostovoljstvo in jih prav nič ne moti, da se jih drži naziv socialna republika, še huje: rdeča republika. Ampak rdeča je lepa barva, je barva ljubezni.

Predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Janja Rednjak ima vse niti v rokah, zdaj je tu, zdaj tam, da bo ja vse tako, kot je zasnovano. In je.

Prelet skozi 15-letno zgodovino svetovnega dneva osteoporoze pri nas opravi predsednica Zveze Duša Hlade Zore. Slovenija je ena od 90 držav, kjer obeležujemo ta dan. Ideja se je rodila 1997. leta v Mednarodni fundaciji za osteoporozo - IOF, ki združuje 214 različnih zvez in katere član je tudi naša Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Že naslednje leto, 1998., je bilo v Ljubljani prvo tako srečanje. Sicer še s skromnim številom udeležencev, a začetek je bil

JAZ SEM MOČNA, BODI TUDI TI!

S sloganom letošnjega praznovanja hočemo poudariti pomen žensk pri ozaveščanju ljudi o preprečevanju osteoporoze, še posebej mladih. S svojim zgledom imamo ženske neverjetno možnost in moč vplivati na zdrav način življenja svojih potomcev, da poskrbimo za zdrave in trdne kosti že v njihovi mladosti.

Duša Hlade Zore, predsednica ZDBOS

obetaven; ob 15-letnici se nas je v Velenju zbralo že čez 800. »Nas bo drugo leto 1000? Svetovni dan je namenjen predvsem ozaveščanju javnosti o osteoporozi in pričakovanih bolnikov, da se jih obravnava kot druge kronične bolnike, da se zaradi vse bolj starajoče družbe in s tem vse večjega števila ljudi s krhkimi kostmi omogoči ogroženim brezplačna diagnostika. To je torej priložnost, da spomnimo družbo, da je tudi ta bolezen naša skupna skrb,« poudari predsednica Duša in zaključi s pozivom: »Ustavite se pri prvem zlomu!« Srečanju doda pomen prisotnost evropske poslanke mag. Mojce Kleva Kekuš, članice posvetovalne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu, ki se ukvarja s problematiko 22 milijonov žensk in 5 milijonov moških v EU, ki jih pesti bolezen kosti. Tudi ona podpira preventivno delovanje, ki ga gojimo v društvih s promocijo zdravega načina življenja in ki se v končni fazi pokaže kot najcenejši del zdravstvene skrbi za ogroženi del prebivalstva EU. Pripravljajo zakonodajo, s katero bi zagotovili brezplačno diagnostiko bolezni.

Za izobraževanje poskrbi zdravnica Maja Kozlevčar Živec, specialistka fizioterapije. S predavanjem *Aktivnost v mladosti za trdne kosti v starosti* spomni, da slaba preventiva pomeni v starosti več stroškov za zdravljenje bolezni, če že odmislimo močno poslabšano kakovost življenja bolnih. V času, ko jadikujemo nad prazno zdravstveno blagajno, bi bilo zato smotrno nameniti vso pozornost ravno preventivi. Ta pa se začne pri otrocih in vnukih. Postulata dobrega kostnega zdravja sta redna telesna aktivnost – dnevno vsaj 30 minut gibanja – in prehrana, ki vsebuje kalcij pa vitamin D. »Poskrbimo, da se bodo mladi čim več gibal. Največji prirast kostne mase je med 12. in 17. letom starosti. Količina je naša ogroženost za osteoporotični zlom, ugotovljamo z meritvami mineralne kostne gostote na petnici ob uporabi računalniškega orodja FRAX. Nove smernice za zdravljenje osteoporoze narekujejo samo zdravljenje močno ogroženih in vseh, ki si zlomijo kolk ali vretence.« Prireditve popestrijo kulturniki: Harmonikarski orkester Roberta Goličnika, Plesna šola Step, Plesna skupina Sončnice, največji aplavz pa je namenjen Šaleškemu študentskemu oktetu, še zlasti za priredbo in aktualizacijo vsebine pesmi Janija Kovačiča Delam! Program profesionalno izpelje Tomaž Hudomalj.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije podeli priznanje društvom, ki so pred nedavnim proslavila 10-letnico delovanja. To so: Društvo za osteoporozo Ormož, Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota in Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje.

Ansambel Šepet po kosilu pritegne na plesišče najbolj zagrete gospe. Kolikor se ob glasbi da, še poklepetajo in avtobusi, napolnjeni z vedrimi obrazi, so že usmerjeni na različne konce Slovenije.



Čez 800 udeleženk. Ni enostavno in ne lahko organizirati takega srečanja. Zato hvala za prijazen dan v Velenju vsem, ki so imeli kaj opraviti pri tem.



Plesna skupina Sončnice



Štafeto pri organizaciji svetovnega dne naslednje leto je že prejela Vlasta Markovič iz ljutomerskega društva.

Ni enostavno in ne lahko organizirati takega srečanja. Zato hvala za prijazen dan v Velenju vsem, ki so imeli kaj opraviti pri tem, tako srčnim članicam šaleškega društva, ZDBOS, Mestni občini Velenje, TIC Velenje in številnim drugim, ki jim niti ne vemo imena.

Pa nasvidenje ob letu v Ljutomeru!

Milena Jesenko

Dr. Erik Brecelj, onkolog in borec za učinkovito ter transparentno zdravstvo



dr. Erik Brecelj, dr. med. Foto: Nataša Bucik Ozebek

Erik Brecelj je doktor medicinskih znanosti in specialist splošne kirurgije, zaposlen na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Zdravi lokalno napredovale in metastatske tumorje prebavil in ginekološke tumorje, rak dojke, rak ščitnice, opravlja tudi zdravljenje tumorjev z elektrokemoterapijo. Obenem je človek z ostrim čutom za napake in nepravilnosti, posebej ko zaradi netransparentnosti in požrešnosti (zdravstvenega) sistema izgubljajo bolniki. Tedaj jasno in glasno opozarja na napake in - za razliko od mnogih - odgovorne izpostavi z imeni in priimki. In zato doživlja velike pritiske. Letos se je pridružil Inicijativi zdravnikov za transparentno in strokovno javno zdravstvo v Republiki Sloveniji. Združeni želijo doseči, da bi se razmere v zdravstvu končno začele urejati.

Več generacij mladih zdravnikov bo očitno primoranih iskati delo v tujini, zaradi varčevanja na nepravih mestih bomo zamudili korak z razvojem medicine. Kakšno zdravstvo nas čaka v prihodnje?

S problemom brezposelnih mladih zdravnikov bi se soočili tudi brez gospodarske krize. Ta je le nekoliko prej razkrila vse anomalije. Vpis na obe medicinski fakulteti se je neplanirano povečeval, ne da bi se kdo vprašal, koliko zdravnikov lahko zaposlimo in koliko jih po evropski statistiki potrebujemo. To sta dva zelo različna podatka. Ta problem bo še naraščal, saj četudi bi 400 zdravnikov upokojili, ne moremo zaposliti vseh mladih zdravnikov, ki prihajajo s fakultet. Najhujša kriza nas bo tako dosegla okrog leta 2020. Če ne bo nič narejenega na področju vpisa na medicinske fakultete in če se bo gospodarska kriza nadaljevala, bi lahko prišli tudi do 1000 brezposelnih mladih zdravnikov. Prisiljeni so odhajati v tujino. Hudo je, ker izgubljam mlade intelektualce, odhajajo nam celo specialisti po specialističnem izpitu. Država je sto tisoče evrov vložila vanje, potem pa gredo. Medicina je samo odraz družbe. Kakršna je družba, taka je tudi medicina.

Kaj pa lovljenje koraka z napredkom v medicini?

To nas bo udarilo, in tega se še ne zavedamo. Medicina mogoče ne deluje tako, a vseeno zelo hitro napreduje. Če za nekaj let obstaneš, nimaš več možnosti, da ujameš tempo, organizacijski in finančni vložek je prevelik. Zato se nam zna zgoditi, da bomo obstali in počasi umirali na obroke.

To sta zgolj dve posledici napačnih odločitev v preteklosti. Kdaj smo skrenili s prave poti?

Mislim, da smo skrenili že ob osamosvojitvi, saj nismo prekinili z dotedanjimi slabimi navadami skupne države, predvsem pa nismo ustavili nekaj ljudi, ki so že v Jugoslaviji obvladovali zdravstvo. Nasprotno, z osamosvojitvijo in tako imenovano demokracijo so samo še pridobivali na moči. Mi temu rečemo lobiji, v Italiji bi rekli mafija. Ustavili jih nista ne desna in ne leva vlada. Ker s slabimi navadami ni nihče prekinil, so se razširile tudi med zdravniki. Začaran krog. Podobno kot v šolstvu in gospodarstvu.

Laiki lobije v ozadju ponavadi enačimo s farmacevtsko industrijo in zavarovalnicami. Je to približno res?

Seveda. Razvoj mnogih zdravil je strahotno drag in farmacija za njihovo prodajo uporabi takšne in drugačne metode. Vedeti moramo, da jih je večina legalnih, problem pa je, ko se poslužijo nelegalnih, nezakonitih in kriminalnih metod. V Sloveniji ni toliko problem farmacija, bolj so problem prodajalci opreme in gradbinci. A ko so se stvari tako razrasle v tej smeri, so bili tudi farmacevti prisiljeni v podkupovanje, saj drugače ne bi mogli prodajati.

Tega ni zmožgel presekatih nihče? Ali ni že le?

Ni že le. Ministre se je nastavljal po dveh ključih: ali se je zanje vedelo, da ne bodo ukrepali, ali pa so bili njihovi. Kriza pa bo v kratkem naredila svoje. Zaradi nje se trgovcem prodaja manjša in ne zmorejo več podkupovati v taki meri, kot se od njih zahteva. Marsikaj bo prišlo na plano.

Koliko bolezni, ki so del staranja, je farmacija naredila za bolezni? Tudi osteoporozi bi lahko to poočitali.

Na našem področju ni kaj: ko dobiš raka, ga dobiš. Farmacija razvija zdravila, ki so sicer draga in marsikatero ima majhen učinek, a ko si bolan, te to ne zanima. Četudi ponuja samo en odstotek možnosti, boš šel v to zgodbo. To je igra. Razvoj onkoloških zdravil je drag, predvsem nova zdravila so draga. Zato smo tukaj zdravniki, ki moramo pretehtati, kdaj in komu dati zdravilo, kdaj nehati z zdravljenjem. To so zahtevna vprašanja in težke odločitve. Seveda je vse narava in naraven

potek. Tudi smrt. In tudi osteoporoza. Ampak zakaj je ne bi z zdravili zaustavili? Pri zdravilih je res potrebno biti pazljiv, a neumno bi bilo počez trditi, da je za vse kriva farmacija.

V Inicijativi zdravnikov ste ugotovili, da rešitve za naš zdravstveni sistem v resnici niso nobena huda umetnost.

Res so enostavne. Smo sicer iniciativa zdravnikov, a pridružili so se nam tudi ekonomisti in pravniki, ki vedo, kaj narediti. Spoznali smo, da je potrebno zgolj uvesti dobre prakse iz drugih držav in se spopasti z organizacijo vodenja in reorganizacijo dela bolnišnic. Ukvarjamo se z vprašanjem, kako organizirati in racionalizirati delo, ne da bi zapirali bolnišnice in odpuščali ljudi. Če bi želeli opraviti vse delo, ki ga zahteva sodobna medicina, v Sloveniji nimamo preveč bolnišnic, le delo bi bilo potrebno nekoliko prerazporediti. Geriatrija in paliativna medicina sta denimo dve takšni področji. Potrebe so velike, tudi strokovnjake imamo, a sta pri nas razviti na nivoju Albanije. Vsi se bomo morali prilagoditi, tako bolnišnice kot zdravstveni domovi in zdravniki. Imamo primer ekonomista, ki je urejal enega izmed oddelkov v neki slovenski bolnišnici. V enem letu so privarčevali 400.000 evrov in leto končali s 150.000 evri presežka. Ob tem da niso odpuščali in da so opravili več dela. Čeprav sta bila na začetku strah in odpor do nekoga, ki 'jim bo solil pamet', velika, so bili po enem letu zaposleni zelo zadovoljni. Od takšnih sprememb bi imeli korist vsi – zaposleni in bolniki.

Kdo sedaj najbolj izgublja?

Vsi izgubljam, bolniki in zaposleni. Zato ker ne odreagiramo, mogoče trenutno najbolj izgubljam zdravniki, saj nam medicina polzi iz rok.

Kako bi reševali pomanjkanje družinskih zdravnikov na obrobjih Slovenije?

Tudi to je problem preteklosti. Ko sem bil sam pred opravljanjem sekundariata, so nas vse diplomante preusmerili na bolnišnično raven. Zdravstvenih domov razen med nekajtedensko študentsko prakso nisem spoznal. In če enega področja ne spoznaš, te tudi ne more zanimati. Zanimanje za splošno medicino je zato zelo upadlo. Drug problem so tudi plačni razredi. Zato smo v Inicijativi predlagali, da bi mlade brezposelne zdravnike preusmerili v zdravstvene domove, lahko bi jih razporedili v ekipe nujne medicinske pomoči, kjer bi delali pod nadzorom mentorjev. Zaposlili bi jih, prepričali bi, da gredo v tujino, hkrati pa bi marsikdo lahko tam tudi ostal. Bomo pa morali - kljub krizi - doreči tudi plačevanje družinskih in splošnih zdravnikov.

Kako se kriza pozna v vaši ambulanti?

Onkologija je še dobro pokrita. Dopolnilno zdravstveno zavarovanje ni potrebno, dostopnost do zdravil je še vedno

zelo dobra. Bojim pa se, da se bo to, če ne bomo pohiteli z reformo, čez noč spremenilo. So pa osebne zgodbe bolnikov že težke. Včasih kakšnemu bolniku povemo, da ga ne bomo mogli ozdraviti, če bo hujšal. Ko mu damo recept za obogateno hrano, pove, da je ne more kupiti, ker nima denarja. Ali pa bolniki povedo, da ne morejo priti na pregled, ker nimajo denarja za prevoz.

Imamo pa verjetno tudi take, ki si še lahko plačujejo samoplačniške preglede?

Ja, to cveti, a to ni prav. Nadzor nad samoplačniškimi ambulantami je slab. Tukaj se obrača veliko denarja, in to bi lahko prevzele zasebne zavarovalnice v obliki dodatnih zavarovanj. Kdor bi si lahko privoščil, bi si doplačeval, zavarovalnice pa bi morale nad takšnimi samoplačniškimi ambulantami tudi bedeti. Ko dobim paciente iz samoplačniških ambulant, so nekateri res zgledno obdelani, spet pri drugih vidiš, da je šlo samo za pobiranje denarja. Marsikomu rečem, naj gre nazaj in naj mu vrnejo denar.

V Inicijativi zdravnikov ste sodelovali tudi z vstajniki. A leto po velikih protestih se zdi, da so vstajniki izgubili naboje, čeprav nove oblasti bolj ali manj korakajo v istih čevljih kot njihovi predhodniki. Nam še ni dovolj hudo? Moramo Slovenci res imeti prazen krožnik pred seboj, da gremo v radikalen boj?

Kot narod smo še zelo naivni. Najbrž se še nismo pogledali v ogledalo in si nalili čistega vina. Je pa na srečo prišla kriza in nam pokazala našo realno vrednost. Za prihodnost je to temelj. Če ne bi bilo gospodarske krize in bi nam Šroti, Zidarji in podobni krojili prihodnost še naprej, bi kot narod propadli. Tudi če mislimo, da nas bo Jankovič rešil, smo strahotno naivni. A mislim, da nas bo kriza izpila. Za ohranitev naroda je slednja še bolj pomembna kot osamosvojitve.

Ko govorite o problemih v zdravstvu in družbi, ne ovinkarite. Govorite z imeni in priimki in verjamem, da nasprotnikov ni malo. Ali znajo biti v gonji proti vam vsaj inovativni ali to počno na zelo primitiven način?

Pogosto me razočarajo. Moram reči, da se včasih vprašam, ali sem sam tudi tako neumen, da me napadajo s takimi lažmi in izmišljotinami. Včasih imam občutek - tudi na Onkološkem inštitutu, kjer sem zaposlen - da živim v Severni Koreji, kjer argumenti ne štejejo nič.

Nataša Bucik Ozebek

Slovenija je po številu zlomov kolka med evropskim povprečjem

Mednarodna fundacija za osteoporozo je letos objavila novo raziskavo o razširjenosti osteoporoze v 27 državah članicah Evropske unije in o tem, kako se posamezne evropske države soočajo s to tiho boleznijo. Iz raziskave objavljamo nekaj najzanimivejših podatkov in ugotovitev.

V zadnjih 25 letih se je zaradi nenehnega osveščanja in napredka v diagnostiki in zdravljenju tveganje za zlome močno zmanjšalo, kljub temu da se države s tem zdravstvenim problemom še vedno spoprijemajo zelo različno. V oči najprej zbode razlika v sredstvih, ki jih namenjajo za zdravljenje osteoporozo in njenih posledic. Sedemindvajseterica evropskih držav je leta 2010 za tako zdravljenje namenila skupaj 24,6 bilijona evrov ali 75 evrov na vsakega Evropejca, več kot polovica teh sredstev je šla za zdravljenje zlomov kolka. A ko pogledamo podrobneje v finančno drobovje držav, razberemo zelo velike razlike med njimi. Tako na primer potrošijo za zdravljenje osteoporozo na Danskem kar 188 evrov na prebivalca, v Avstriji 95, v Italiji 117, v Sloveniji 28, v Bolgariji in Romuniji pa zgolj 6 evrov.

Leta 2010 je bilo po izračunih v Evropi okrog 27,6 milijona prebivalcev z osteoporozo, med njimi z 22,1 milijona še vedno prevladujejo ženske. Moških bolnikov naj bi bilo 5,5 milijona. Po številu bolnikov prednjači Nemčija: imela naj bi milijon moških in štiri milijone žensk z osteoporozo. Največjo verjetnost, da jim odkrijejo osteoporozo, imajo moški po 50. letu starosti na Švedskem in v Italiji, ženske pa v Italiji in Franciji.

Eden zanesljivejših pokazateljev o razširjenosti osteoporozo po posameznih državah je podatek o številu zlomov kolka: na 100.000 žensk jih najmanj beležijo v Romuniji - le 198, v Sloveniji smo s 349 zlomi nekje v sredini, najpogosteje pa zlom kolka doživijo Danke, saj so s 574 zlomi na 100.000 žensk močno pred ostalimi državami. Slovenija sodi med države z visokim tveganjem za zlom kolka, med države z zelo visokim tveganjem pa poleg vodilne Danske spadajo še Švedska, Avstrija, Irsko in Slovaška. S temi podatki sovpadajo tudi višina izdatkov, ki jih v posameznih državah namenjajo za zdravljenje osteoporozo in njenih posledic - najmanj v Romuniji in največ na Danskem. Razlike v pojavnosti zlomov kolka je težko pojasniti, a dosedanje študije so pokazale, da bi jih lahko povezovali z zemljepisno širino (in s tem izpostavljenostjo soncu kot viru vitamina D) ter socio-ekonomsko blaginjo posamezne države.

Med Evropejci je kar 12,9 milijona moških in žensk, ki imajo visoko, tj. več kot 20 odstotno tveganje za zlom kolka v naslednjih desetih letih. Zaradi staranja prebivalstva bodo te številke še naraščale, saj je starost pomemben dejavnik tveganja za nastanek osteoporozo. Število osteoporoznih zlomov naj bi se od 2010. do 2025. leta povečalo za cel milijon in tedaj doseglo 4,5 milijona zlomov na leto. Kar za 53 odstotkov naj bi se število zlomov povečalo na Irskem, visoko na lestvici je s 40 odstotnim povišanjem tudi Slovenija. Zaradi razmeroma mlade populacije bodo najmanjši - le 4 odstotni - dvig zabeležili Bolgari. Pametne države bi morale seveda te projekcije že danes upoštevati pri načrtovanju dolgoročne zdravstvene politike.

Tako kot v večini evropskih držav tudi v Sloveniji osteoporozo še vedno ni med prioritetami nacionalne zdravstvene politike, so jo pa kot tako prepoznali v Bolgariji, Franciji, Italiji, na Portugalskem, Švedskem, v Romuniji, Luxemburgu, na Finskem in v Veliki Britaniji. Zanimiv je tudi pogled v podatke, komu je prepuščeno zdravljenje osteoporozo. V Sloveniji in še 14 drugih državah je to skrb zdravnikov na primarni zdravstveni ravni, v ostalih 13 državah pa se z osteoporozo ukvarjajo bolnišnice oziroma zdravniki specialisti, najpogosteje revmatologi, ortopedi in endokrinologi, ponekod pa tudi ginekologi in geriatri.

Dostop do zdravljenja je v Sloveniji zelo dober, država povrne tudi vse stroške zdravljenja. Takšne obravnave so Evropejci deležni le še v šestih državah. Na Malti je zdravljenje osteoporozo popolnoma samoplačniško, večina držav pa povračilo stroškov zdravljenja omejuje glede na starost pacienta, posamezna zdravila in druge okoliščine. Tudi do meritev mineralne kostne gostote z denzitometrom je v Sloveniji moč priti relativno hitro. Najdaljše čakalne dobe imajo na Irskem, v Španiji in na Malti, kjer na meritev bolniki čakajo tudi več kot 120 dni. Še vedno pa v Sloveniji nimamo posebej za naše razmere prilagojenega modela FRAX. Med sedemindvajseterico nanj čakamo le še v družbi petih držav (Litva, Estonija, Bolgarija, Ciper, Luxemburg).

Za konec še ena od najbolj perečih razlik med državami: kolikšen delež ljudi z visokim tveganjem za osteoporozo prejema zdravila, s katerimi zmanjšujejo možnost zlomov in ohranjajo trdnost svojih kosti. V Španiji jih le četrtina z visokim tveganjem ne prejema ustreznega zdravljenja, v Bolgariji ostanejo brez zdravljenja prav vsi, v Sloveniji pa smo s 44 odstotki nekje na sredini.

Povzela: Nataša Bucik Ozebek

Vir: J. A. Kanis in drugi (2013). SCOPE: a scorecard for osteoporosis in Europe. V: Arch Osteoporosis. Letnik 18, številka 144.
Dostopno na: <http://www.iofbonehealth.org/scope-scorecard-osteoporosis-europe>

Tabela 1: Stroški zdravljenja osteoporozo, 2010

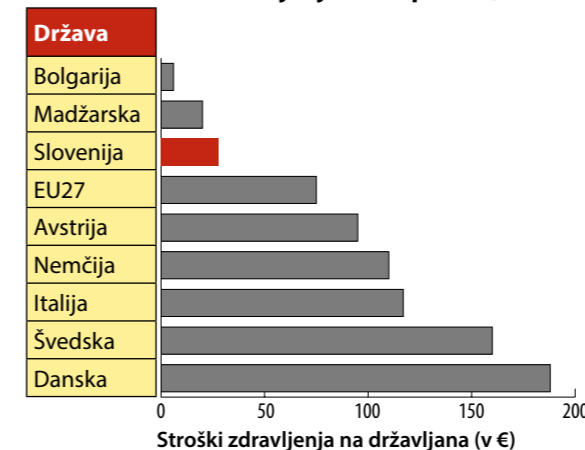


Tabela 2: Pojavnost osteoporozo, 2010

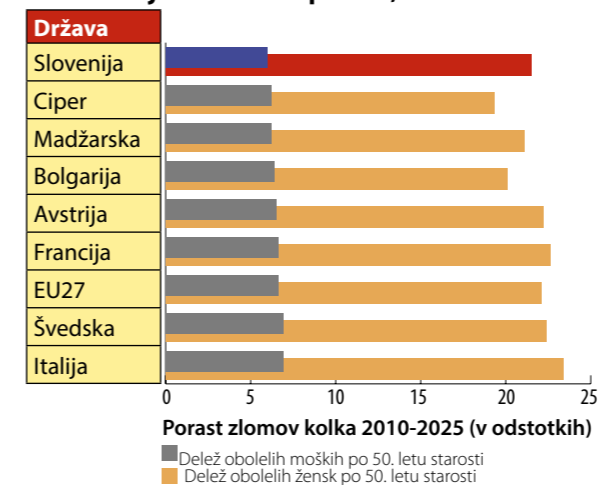


Tabela 3: Incidenca zlomov kolka pri ženskah, 2010

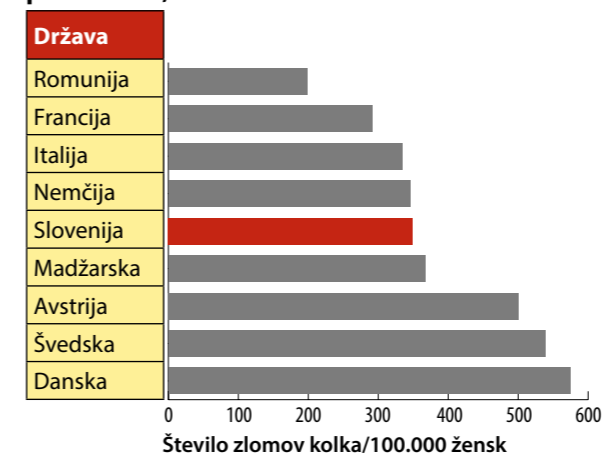


Tabela 4: Porast števila zlomov kolka do leta 2025

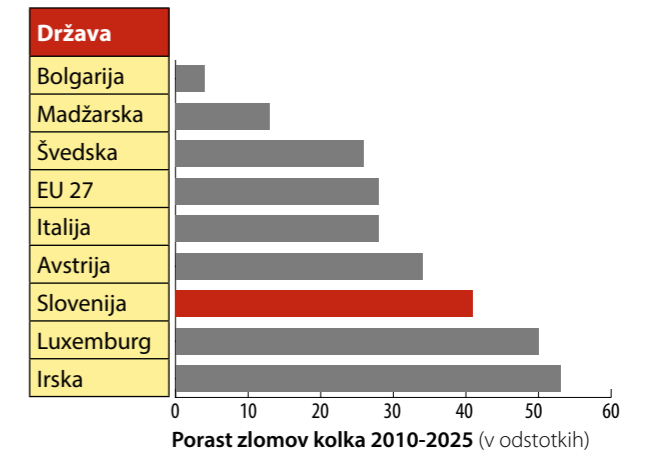


Tabela 5: Stroški zdravljenja za pacienta

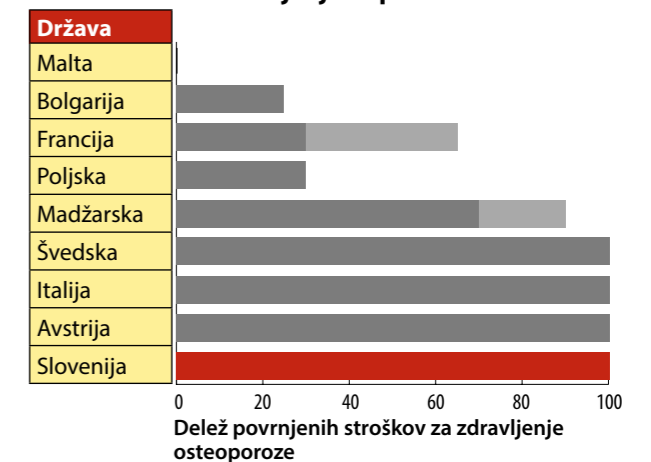
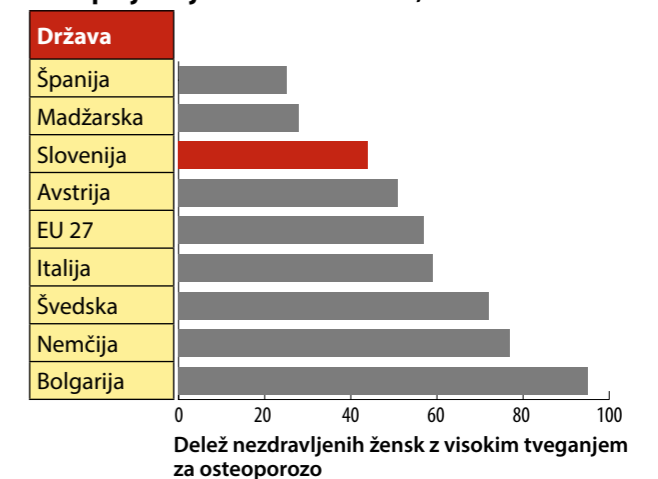


Tabela 6: Delež žensk z visokim tveganjem, ki ne prejema ustreznih zdravil, 2010



Osteogenesis imperfecta – bolezen krhkih kosti pri otrocih



Deformacije kosti pri otroku

Osteogenesis imperfecta (OI) je prirojena bolezen, za katero je značilna povečana krhkost kosti s pogostimi zlomi. Posledica so deformacije dolgih kosti in hrbtenice, omejena gibljivost in kronične bolečine. Večino oblik OI spremlja tudi nizka rast. Dodatni klinični znaki so še modre beločnice, motnje v nastanku osnovne zobne sestavine dentina, ohlapnost veziva in naglušnost. Klinična simptomatika je lahko zelo različna, od skoraj zanemarljivega števila zlomov do pogostih zlomov, katerih posledice so izrazit zastoj rasti z napredujočimi deformacijami. Zlomi se lahko pojavljajo že v času nosečnosti, takoj po rojstvu ali kadarkoli kasneje v življenju. Pogoste so bolečine v kosteh in omejena gibljivost, tako da so bolniki lahko vezani na invalidski voziček ali posteljo in odvisni od tuje pomoči. Bolezen se pojavlja pri 6-7/100.000 ljudi. Pogostejše so blage oblike bolezni.

Zgodovinsko ozadje

Opis bolezni zasledimo prvič po tem, ko so jo ugotovili pri egiptčanski mumiji iz približno tisoč let pred našim štetjem. Prvi strokovni članek o »prirojeni osteomalaciji« je objavil švedski vojaški zdravnik Ekman leta 1788. Glede na to, da se je bolezen pojavila pri treh generacijah ene družine, je utemeljeno sklepal, da gre za dedno bolezen. Zaradi domneve, da gre za nepravilno gradnjo kosti, je nizozemski profesor Willem Vrolik, ki je živel v začetku 19. stoletja, bolezen poimenoval osteogenesis imperfecta. Kasnejša opazovanja so pokazala izrazito klinično raznolikost, od smrti ploda v času nosečnosti do blagih oblik s posameznimi zlomi kosti. Šele leta 1974 so z elektronsko mikroskopsko preiskavo kolagena iz kosti treh bolnikov z OI ugotovili, da je bolezen posledica motnje v nastanku kolagena, osnovne sestavine kosti. Prva mutacija gena za $\alpha 1(I)$ prokolagensko verigo je bila opisana leta 1983, kar je bila osnova za vse nadaljnje raziskave.

Klasifikacija

Kljub številnim novejšim spoznanjem v zvezi s patogenozo bolezni se za opredelitev podskupin še vedno najbolj uporabljajo kriteriji, ki jih je predlagal Sillence. Glede na klinične in radiološke značilnosti ter način dedovanja ločimo 4 glavne podskupine OI: tip I do IV. Te predstavljajo 90 odstotkov vseh bolnikov z OI. V zadnjem času pa so na ta način ter s pomočjo histomorfometričnih preiskav opredelili še dodatne tipe bolezni: od OI tip V do OI tip XII. V teh primerih vzrok za nastanek bolezni niso mutacije v genih za prokolagenske verige, temveč v genih, ki vplivajo na njihove nadaljnje pretvorbe. Bolezen je zelo heterogena in obsega celoten spekter od izredno blagih (I, IV) do izredno težkih (II, III) oblik.

Blage oblike OI

OI tip I je najblažja in najpogostejša oblika bolezni, saj se pojavlja pri 60% bolnikov z OI. Ocenjujejo, da je prevalenca od 1/15.000 do 1/20.000 otrok, pogosto pa bolnike z blago klinično sliko spregledamo. Deduje se avtosomno dominantno. Za to obliko bolezni je značilno, da se zlomi pojavijo kmalu po rojstvu ali v otroštvu že ob najmanjših poškodbah. Po puberteti se ne pojavljajo več ali pa se njihovo število zmanjša. Najpogostejši so zlomi dolgih kosti spodnjih in zgornjih okončin ter malih kosti rok in stopal. Za blage oblike je značilno majhno število zlomov in/ali osteopenija, medtem ko je število zlomov pri težjih oblikah lahko zelo veliko (tudi preko 50). Zlomi se dobro celijo. Deformacije dolgih kosti nastanejo le pri 15% bolnikov. V odraslem obdobju je število zlomov zanemarljivo, ponovno pa se poveča pri ženskah v menopavzi in pri moških po 60 letu starosti. Pri odraslih lahko pride do zlomov tudi po daljši imobilizaciji ali zmanjšani telesni aktivnosti ter pri ženskah med nosečnostjo ali po porodu. Vsi bolniki z OI I imajo intenzivno modro obarvane beločnice, medtem ko pri večini drugih oblik barva beločnic do pubertete zbledi ali pa sploh nikoli niso obarvane. Za OI je značilna tudi naglušnost, ki se pri tipu I pojavlja v 50% družin. Ponavadi se naglušnost pojavi v drugi dekadi življenja, zato priporočajo od 10. leta dalje redne kontrole sluha (avdiometrija) na vsaka 3 leta. Bolniki z OI imajo lahko tudi spremembe na zobovju (dentinogenesis imperfecta (DI)). Ponavadi so bolj prizadeti mlečni kot stalni zobje. Zobje so prozorni ali opalescentni, obarvani rjavkasto rumeno ali sivkasto. Značilne spremembe so slabše razvit dentin, sestavni del zob in zobne pulpe, povečana lomljivost sicer normalne sklenine, hitrejša obraba dentina in nagnjenost k nastanku zobne gnilobe.

Bolniki, ki imajo tudi DI, imajo ponavadi težjo obliko bolezni z večjim številom zlomov in izrazitejšim zastojem v rasti. Zaradi motnje pri tvorbi kolagena se bolezen odraža tudi na nemineraliziranih tkivih, ki vsebujejo kolagen, kot so beločnice, koža, tetive in srčne zaklopke. Bolniki imajo zato lahko tanko kožo, različne kile, povečano gibljivost sklepov in nagnjenost h krvavitvam zaradi krhkosti žilnih sten. Redkeje so prisotne okvare srčnih zaklopk. V večini primerov je rast normalna, zaradi sprememb na hrbtenici, kot so platispondilija ali skolioza, pa je lahko neproporcionalna. Z izjemo mišic kolkov je mišična moč normalna. Zgodnji motorični razvoj je nekoliko upočasnen. Umski razvoj je normalen. Bolniki z OI I dosežejo normalno življenjsko dobo in umrejo zaradi bolezni, ki niso povezane z osnovno.

Težje oblike OI

Mednje sodita tip II in III in večina ostalih oblik OI, ki se deduje avtosomno recesivno. OI tip II je najtežja oblika bolezni, ki se pojavlja pri od 1/20.000 do 1/60.000 otrok. Otroci se pogosto rodijo prezgodaj ali pa imajo ob rojstvu premajhno telesno težo in dolžino. Novorojenčki imajo mehke lobanjske kosti, značilno trikotno obliko obraza, modrikaste beločnice, kljunast nos, ozek prsni koš, kratke, deformirane okončine s številnimi zlomi, žabji položaj spodnjih okončin. Zlomi se ponavadi pojavljajo že v maternici, zato spremembe na kosteh lahko ugotovijo ob rednih ultrazvočnih pregledih v času nosečnosti. Bolniki največkrat umrejo kmalu po rojstvu zaradi okužb, pljučne ali srčne odpovedi.

OI tip III ima približno 20% bolnikov s to boleznijo. V to skupino spadajo vsi novorojenčki, pri katerih ob rojstvu ugotovimo zlome in deformacije in ki preživijo perinatalno obdobje. Pri otrocih s težjimi oblikami OI je motorični razvoj pomembno upočasnen. Izkušnje kažejo, da lahko otrok, ki v starosti 9 do 10 mesecev sedi samostojno, tudi samostojno shodi. Engelbert in sodelavci so v raziskavi ugotovili, da je bilo 27% bolnikov z OI III sposobno hoditi po stanovanju z opornicami, medtem ko jih je bilo 45% vezanih na invalidski voziček. Samostojno hojo v glavnem onemogočajo ukrivljenost dolgih kosti, deformacije medenice in kontrakture v kolkih. Mišična moč je močno zmanjšana, predvsem v mišicah kolkov. Zaradi osteopenije in ohlapnih sklepov se razvijeta kifoskolioza in deformacije prsnega koša, ki postopoma napredujejo. Ponavljajoče mikrofrakture teles vretenc okvarjajo rastne hrustance in s tem povzročajo poslabšanje deformacije hrbtenice. Bolečine v spodnjem delu hrbta nastanejo zaradi kompresijskih zlomov vretenc, do katerih pride ob minimalnih poškodbah. Zaradi nestabilnosti v predelu vratne hrbtenice in lobanjskih kosti (bazilarna invaginacija) se lahko razvijejo resni nevrološki zapleti.

Pri otrocih z OI tip III od rojstva dalje opazimo izrazit zastoj v rasti. V starosti od 6 do 7 let pa se rast skoraj popolnoma ustavi, tako da je končna višina teh bolnikov ekstremno nizka (120–130

cm). Bolniki z OI III imajo pomembno skrajšano življenjsko dobo. Največkrat umrejo zaradi posledic osnovnega obolenja, kot so okužbe dihal, dihalna ali srčna odpoved, in zaradi zapletov ob bazilarni invaginaciji in poškodbah. Zaradi krhkosti žilne stene in nagnjenosti h krvavitvam lahko že ob minimalnih poškodbah glave pride do težkih intrakranialnih krvavitev.

Glavna značilnost vseh tipov OI je zmerna do močno izražena krhkost kosti in osteopenija/osteoporozo. Poleg tega ima vsaka od oblik OI od OI tip V do OI tip XII še dodatne specifične značilnosti.

Diagnostika in diferencialna diagnoza

Anamnestični podatki in klinični pregled so osnova za postavitve diagnoze OI. V dodatno pomoč so nam tudi rentgenske preiskave in merjenje kostne gostote. Vse bolj se uveljavlja molekularna diagnostika, s katero lahko ugotovimo vrsto mutacije. Molekularna diagnostika je zelo pomembna za genetsko svetovanje in prenatalno diagnozo bolezni z DNA analizo horionskih resic. Genska analiza nam je v pomoč tudi za ločitev med blagimi oblikami bolezni in zlomi kosti, ki se pojavljajo pri trpinčenih otrocih. Z biokemično analizo prokolagena tipa I v koži, ki pa jo izvajajo le zelo specializirani laboratoriji, lahko spremenjen prokolagen tip I dokažemo pri do 87% bolnikov.

Na rentgenogramih skeleta in lobanje se prikaže izrazita osteopenija, pogosto so vidni zlomi dolgih kosti in stresni zlomi vretenc, deformacije, psevdootroze in tvorba hiperplastičnih kalusov. Pri postavitvi diagnoze pomagajo dodatne rentgenografske značilnosti. Kostna gostota, ki jo izmerimo z dvo-fotonsko absorpciometrijo (DXA), je pomembno zmanjšana v primerjavi z zdravimi vrstniki. Pri bolnikih s pogostimi zlomi moramo izključiti idiopatsko juvenilno osteoporozo, hipofosfatazijo, prehodno krhkost kosti in sekundarne osteoporozo, ki se pojavljajo v poteku in ob zdravljenju raznih kroničnih bolezni otrok in mladostnikov. Predvsem pa ne smemo spregledati zlomov, ki so posledica zlorabe oz. trpinčenja otrok.

Zdravljenje

Obravnava bolnikov z OI je timska in v njej sodelujejo pediater ali internist, ortoped, travmatolog, fiziater, fizioterapevt, delovni terapevt, po potrebi pa tudi psiholog in socialni delavec. Pri obravnavi teh bolnikov je osrednja vloga ortopeda, saj oskrbi nove zlome in operativno korigira že nastale deformacije in s tem bolnikom omogoči večjo gibljivost. Uporaba titanijevih teleskopskih žebeljev, ki jih ortopedi vstavlja v medularni kanal kosti, bistveno pripomore k izravnavanju deformacij in preprečevanju novih zlomov. Za preprečevanje novih zlomov kosti so se v preteklosti uporabljala razna medikamentozna sredstva, ki pa so se izkazala za neučinkovita. Zaradi izkušenj z zdravljenjem postmenopavzalne osteoporozo in osteoporozo

z bisfosfonati pri odraslih so se poskusi tovrstnega zdravljenja pričeli tudi pri otrocih z OI in drugih bolezenskih stanjih, ki jih spremlja osteoporoza.

Poleg motnje v sintezi kolagena je za OI značilno tudi nesorazmerje med tvorbo in razgradnjo kosti, katerega posledica je osteoporoza. Bisfosfonati učinkovito zavirajo razgradnjo in omogočajo kopičenje kalcija v kosteh.

Z leti se je nabralo že precej izkušenj z zdravljenjem otrok z OI z bisfosfonati. Bisfosfonate lahko dajemo v obliki tablet ali kot intravenozno infuzijo. Absorpcija iz črevesa je slaba in zelo spremenljiva, zato morajo biti odmerki zdravil precej večji kot pri parenteralni uporabi. Pri otrocih se je v začetku bolj uveljavilo parenteralno zdravljenje, ki je ponavadi ciklično v nekaj tedenskih ali nekaj mesečnih presledkih. Zdravljenje z bisfosfonati je simptomatsko in privede do izboljšanja klinične simptomatike. Zmanjša se število zlomov, predvsem pa se že po kratkotrajnem zdravljenju izrazito zmanjšajo kronične bolečine v kosteh, kar omogoča večjo aktivnost in bolj intenzivno fizioterapijo, to pa dodatno pripomore k večanju kostne gostote in s tem tudi trdnosti kosti. Učinke zdravljenja spremljamo z meritvami kostne gostote (DXA) in po potrebi z rentgenskimi slikanji približno enkrat letno. Dosedanje izkušnje kažejo, da se ob ciklični iv. terapiji s pamidronatom na 4 do 6 mesecev kostna gostota poveča povprečno za 42% letno, ob peroralni terapiji pa le za 26% letno.

Parenteralno zdravljenje z bisfosfonati lahko spremljajo povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in kosteh, slabost in slabo počutje, kar lahko spominja na virusno obolenje. Ponavadi se pojavijo drugi dan prvega ciklusa zdravljenja in minejo ob antipiretični terapiji. Prehodno lahko pride tudi do znižanja kalcija, ob katerem se simptomi pojavijo le izjemoma. Zato bolniki ob zdravljenju z bisfosfonati redno prejemajo tudi kalcij in vitamin D. Zdravljenje z bisfosfonati ne zavira rasti.

Zaključek

Novejša raziskava na področju osteogenesis imperfecta so pokazale, da poleg že znanih tipov obstajajo še dodatni tipi bolezni, tako jih je do sedaj znanih že dvanajst. Osnovna značilnost teh oblik bolezni je sprememba nekolagenskih sestavin kostne substance. V zadnjih letih se v večjih centrih za zdravljenje težkih oblik bolezni vse bolj uveljavlja zdravljenje z bisfosfonati, ki je učinkovito in varno. Optimalna shema in trajanje zdravljenja zaenkrat nista znana. Kljub temu da je zdravljenje z bisfosfonati simptomatsko in ne vpliva na osnovno motnjo, bistveno spremeni naravni potek bolezni ter izboljša klinično stanje in kvaliteto življenja bolnikov.

Dr. Nevenka Bratanič, dr. med.,
Pediatrska klinika Ljubljana

Priporočila za telesno-gibalno dejavnost starejših odraslih oseb

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča za odrasle zmerno telesno dejavnost, ki traja skupaj 30 minut na dan, izvaja pa se vsaj petkrat na teden ali pa vse dni v tednu. Za zmerno intenzivno telesno dejavnost je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost, pospeši pa tudi telesno presnovo. Pri intenzivni telesni dejavnosti se ozojimo in zasopemo, telesna presnova pa se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.

Pri prepoznavanju razlike med zmerno intenzivno in intenzivno aerobno aktivnostjo si pomagamo z osebno lestvico aktivnosti, kjer 0 predstavlja sedenje, 10 pa maksimalen napor, ki smo ga zmožni. Na tej lestvici se zmerna aktivnost uvršča na mesti od 5 do 6, intenzivna pa na 7 in 8. Aerobne gibalne aktivnosti so hitra hoja, hoja po stopnicah, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, tek na smučeh, plavanje ... V priporočeno zmerno aerobno aktivnost pa ne štejejo vsakodnevna opravila, ki jih opravljamo z nizko intenzivnostjo, kot so skrb zase, kuhanje, druga gospodinjinska opravila, nakupovanje in tiste zmerno intenzivne aktivnosti, ki trajajo manj kot 10 minut, na primer hoja po stanovanju.

Da bo naša vadba učinkovita, moramo upoštevati:

- frekvenco (pogostost): vadimo redno, vsaj 5-krat tedensko;
- intenzivnost: vadba naj bo zmerna, da se rahlo spotimo in zadihamo;
- trajanje: najmanj 30 minut dnevno ali 2-krat po 15 minut;
- vrsto vadbe: vključimo različne aerobne gibalne dejavnosti, vaje za mišično moč, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.

Pred vsako telesno dejavnostjo je potrebno poskrbeti za ogrevanje. Namen tega je:

- pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo,
- povečati gibljivost mišic,
- pripraviti sklepe na večje obremenitve,
- pognati kri po telesu in
- pospešiti ritem dihanja.

Trajanje ogrevanja:

- 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice,
- 10 minut za kondicijsko sposobnejše.

Izberemo dinamične vaje, kot so hitra hoja, nizki poskoki, počepi, kroženje v ramenih, kroženje z rokami, boki in gležnji, korakanje na mestu ... in vaje za raztezanje mišic, kjer zadržujemo razteg 20 sekund, vajo pa ponovimo 2 do 4-krat.

Previdnostni ukrepi, ki jih moramo upoštevati:

- Pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno dobro ogreti in po njej ohladiti.
- Oblačila in obutev izberemo glede na športno dejavnost in vremenske pogoje. Pomembno je, da oblačila „dihajo“ in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.
- Pred vadbo, med njo in po njej moramo nadomeščati izgubljeno tekočino. Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina.
- Pri intenzivnejši in daljši vadbi moramo nadoknaditi tudi izgubo mineralov in kalcija, vendar naj bodo izotonični napitki razredčeni z vodo (npr. v razmerju 1:3).
- Vadbe ne priporočamo uro in pol po večjem obroku hrane, pri povišani temperaturi oziroma pri kakršnihkoli akutnih stanjih.
- Vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prsnem

košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave, kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje.

- Telesno dejavnost prilagodimo svojim telesnim zmožnostim in zdravstvenemu stanju.
- Pri nekaterih boleznih (artritis, osteoporoza, sladkorna bolezen) ali ob preveliki telesni teži je telesna dejavnost priporočljiva tudi v terapevtske namene, vendar se je potrebno prej posvetovati z zdravnikom.

Na koncu telesne vadbe moramo poskrbeti tudi za primerno ohlajanje in sproščanje utrujenih mišic. Z ohlajanjem bomo dosegli naslednje:

- srčni utrip in dihanje se bosta počasi povrnila v normalno stanje;
- izognemo se omedlevicam in slabostim, ki so posledica povečanja krvnega obtoka v velikih mišicah, če z vadbo prenehamo nenadoma;
- mišice se hitreje pripravijo na naslednjo vajo, če je le ta naslednji dan ali čez nekaj dni;
- preprečimo nastanek mlečne kisline;
- zmanjšamo možnost poškodb in
- povečamo gibljivost sklepov in prožnost mišic.

Štefka Ule,

Društvo za osteoporozo kočevsko-ribniške regije



Shutterstock

Mineralno kostno gostoto si z denzitometrijo lahko izmerite v več kot 40 zdravstvenih centrih, specialističnih ambulantah, zdravstvenih domovih in bolnišnicah po Sloveniji. Spodaj naštetih članom ZDBO Slovenije z veljavno člansko izkaznico ponujajo posebne ugodnosti, za kar se jim najlepše zahvaljujemo.

TERME DOLENJSKE TOPLICE

Zdraviliški trg 7, 8350 DOLENJSKE TOPLICE
☎ 07 391 9400

TALASO STRUNJAN

Strunjan 148, 6323 STRUNJAN
☎ 05 676 4429

ZDRAVSTVENI CENTER DRAVLJE

Ulica Bratov Babnik 10, 1000 LJUBLJANA
☎ 01 510 6800

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudijo 10 % popust.

ARITOTEL, zdravstveni center d. o. o.

Aškerčeva 1, 8270 KRŠKO
☎ 07 490 3000

ZDRAVSTVENE STORITVE VAŠE ZDRAVJE

Kopitarjeva 2, 2000 MARIBOR
☎ 040 221 675

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudijo 5 % popusta.

GINEKOLOGIJA BEŽIGRAJSKI DVOR

Peričeva ulica 15, 1000 LJUBLJANA
☎ 01 436 4300

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudijo do 31. 3. 2014 10 % popusta.

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

Kopališka cesta 7, 4240 RADOVLJICA
☎ 04 531495

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

ORTOPEDIJA PRETTNER

Cvetkova 10, 9000 MURSKA SOBOTA
☎ 02 536 1060

Lokacija: Zdravstveni dom Hrastnik
Novi dom 11, 1430 HRASTNIK
☎ 03 5654475

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudijo do 31. 3. 2014 10 % popusta.

AMBULANTA ZA DENSITOMETRIJO Darja Gašperlin Dovnik, dr. med.

Jenkova 20, 3000 CELJE

Cena meritev za člane društev bolnikov z osteoporozo je do novega leta 35 evrov.

VITAMED-B d.o.o. zdravstvene in druge storitve

Langusova ulica 26, 2250 PTUJ
☎ 02 7800560, 041 280 671

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO Karmen Pahor, dr. med., spec. spl. med.

Prečna ulica 2, 6230 POSTOJNA
☎ 05 7203333

Cena meritev za člane društev bolnikov z osteoporozo je 35 evrov.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MEDICUS d. o. o.

Barjanska cesta 62, 1000 LJUBLJANA
☎ 01 2807790

Članom društev bolnikov z osteoporozo nudijo 15 % popust.

Dober vid opazi tudi drobni tisk

Priloga

Oči so eno naših osnovnih čutil. Ste že poskusili kdaj z zavezanimi očmi pojesti kosilo, se sprehoditi okrog domače hiše? Ne še? Poskusite. Ste se pa zagotovo mnogi med vami že srečali s slabšanjem vida, se mučili z branjem od blizu, prosili koga naj vam posodi očala, da boste lahko prebrali to in ono. In se jezili na drobni tisk, v katerem se največkrat skrivajo zelo pomembni detajli. Marsikdo med vami gotovo tudi že nosi korekcijska očala. Pa veste, da jih lahko pridobite tudi na recept? Pravica do pripomočkov za izboljšanje vida je ena od pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Ponujamo vam osnove informacije kdaj, kje in kako lahko dobite očala, leče ali druge pripomočke za izboljšanje vida na recept. Napotke so zbrali na Zvezi potrošnikov Slovenije.

Kdo je upravičen do očal na recept?

Do očal na recept (ali drugega pripomočka za izboljšanje vida) je upravičen tisti, ki ima sklenjeno obvezno in dopolnilno zdravstveno zavarovanje ter ima eno od okvar ali boleznih oči, ki jih določajo Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja. Seznam okvar in bolezni je obsežen, vendar

pa so tudi primeri, ko zavarovanec kljub težavam z vidom ni upravičen do očal na recept. Med najpogostejše takšne primere sodijo očala za bližino (bralna očala), ki jih lahko zavarovanec dobi na recept šele po 63. letu starosti. Posebna skupina upravičencev do pripomočkov za vid so tudi otroci, mladostniki, duševno in telesno prizadeti odrasli, invalidi in posamezniki z nekaterimi boleznimi.

Ali ste upravičeni do očal na recept, boste najlažje ugotovili tako, da obiščete zdravnika specialista - oftalmologa v javni zdravstveni mreži (seznam takšnih oftalmologov dobite na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje). Ta bo ugotovil, za kakšne težave gre, povedal vam bo, ali ste upravičeni do pripomočka za izboljšanje vida iz naslova zdravstvenega zavarovanja in vam izdal naročilnico.

Kako do očal na recept?

- Dogovorite se za pregled pri oftalmologu. Pred izbiro specialista na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje preverite čakalne dobe, saj se le te precej razlikujejo.



Shutterstock

Po informacije na splet ali po telefonu

Na spletnem mestu www.zps.si boste našli:

- seznam oftalmologov, ki izdajajo naročilnice za očala in druge pripomočke za vid, ki ga pripravljajo ZZS,
- seznam pogodbenih optikov, pri katerih lahko na podlagi naročilnice izberete očala,
- seznam očal in drugih pripomočkov za vid s cenovnimi standardi.

Lahko pa Zvezo potrošnikov Slovenije tudi pokličete. O pravicah pacientov članom Zveze in občankam ter občanom Mestne občine Ljubljana brezplačno svetujejo od ponedeljka do petka med 9. in 14. uro. Oglasili se bodo na telefonski številki 01 47 40 610

- Oftalmolog bo ugotovil, če so izpolnjeni medicinski kriteriji in če potrebujete katerega od pripomočkov za vid (očala, leče...), ki jih krije zdravstveno zavarovanje.
- Oftalmolog vam bo izdal naročilnico, v kateri bo naveden pripomoček za izboljšanje vida, ki vam pripada in gre v breme zdravstvenega zavarovanja.
- Z naročilnico se oglasite v katerikoli izmed optik v Sloveniji, ki je pogodbeni partnerica Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZS). Prepoznali jih boste po nalepki (glej sliko desno spodaj) na vidnem mestu. Ponudba med optiki se močno razlikuje, zato vam svetujemo, da jo primerjate in se odločite za tistega optika, ki vam ponuja največ, pa čeprav se morate zapeljati po očala v drug kraj. Prepričani smo, da boste pri optiku, kjer boste lahko izbirali med sto različnimi okvirji brez doplačila, hitreje našli ustreznega, kot pri optiku, ki vam ponuja skromnejšo izbiro.
- Pozor! Naročilnica je veljavna le 30 dni od izdaje, zato z obiskom pogodbenega optika ne odlašajte.

Pomembno je, da obiščete oftalmologa v javni zdravstveni mreži (v javnem zavodu ali zdravnika s koncesijo), saj lahko le ta izda naročilnico za pridobitev pripomočka za vid.

Izbira je omejena le na standardna očala.

Naročilnica vam omogoča, da si izberete očala brez doplačila v cenovnem standardu, ki ga je določila ZZS. Cenovni standard določa najvišjo vrednost pripomočka ter material, ki mora biti uporabljen za posamezno skupino očal (npr. mineralno steklo pri najmanjši dioptriji, stanjšana stekla pri večji dioptriji). Za očala, ki ustrezajo cenovnemu standardu, optik ne sme zahtevati doplačila. To pomeni, da lahko kot zavarovanec brez doplačila dobite očala, ki so navedena na vaši naročilnici. Cenovni standardi se

razlikujejo in so odvisni od tega, za kateri pripomoček za vid gre (npr. očala za daljavo z manjšo oziroma z večjo dioptrijo, leče ipd.). Zato vam svetujemo, da si ogledate seznam pripomočkov za vid s cenovnimi standardi in medicinskimi kriteriji, ki ga najdete na spletnem mestu www.zps.si in na www.zzs.si. Glede na prakso, ki so jo lani preverjali v Zvezi potrošnikov Slovenije, pa velja, da je ponudba zelo različna: nekatere optike ponujajo zgolj dva brezplačna okvirja, druge pa kar 150.

Izjava za nadstandard!

Če želite dražja očala, kot vam pripadajo v okviru cenovnega standarda (boljši okvir ali boljše stekla), jih seveda lahko dobite. Pred tem morate pri optiku podpisati posebno izjavo o nadstandardu, s katero soglašate, da ste pripravljeni za očala doplačati. Optik bo v tem primeru od nakupne vrednosti odštel znesek, ki je določen s cenovnim standardom za očala, navedena na vaši naročilnici. Pri očalih z mineralnimi ali plastičnimi stekli (brez cilindrov) za daljavo ali bližino vam denimo zdravstveno zavarovanje krije 42 evrov, če izberete okvir, ki to ceno presega, boste razliko doplačali sami. Za najosnovnejše kontaktne leče vam zavarovanje krije 55,5 evra, za zahtevnejše pa tudi 146 evrov.

Kdaj ste upravičeni do novega pripomočka za vid?

Trajnostna doba je čas, ki mora preteči, da kot zavarovana oseba pridobite pravico do novega pripomočka za vid. Za očala pri odraslih po navadi velja, da jih lahko brezplačno zamenjajo na vsaki dve leti. Vendar če oftalmolog ugotovi, da je pripomoček še vedno funkcionalno ustrezen in uporaben, naročilnice za novega ne boste prejeli. Če pa postane pripomoček nefunkcionalen pred iztekom trajnostne dobe, mora izdajo novega pripomočka odobriti imenovani zdravnik na ZZS. V primeru, da se zavarovana oseba z odločitvijo imenovanega zdravnika ne strinja, lahko vložijo pritožbo, o kateri odloča zdravstvena komisija. A pozor: če ste očala denimo zlomili zaradi malomarnega



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**



ali neustreznega ravnanja, vam Zavod ne krije stroškov nabave novega pripomočka, dokler ne poteče trajnostna doba prejšnjemu pripomočku za vid. Če pa so se očala zlomila zaradi slabe kakovosti in z njimi niste ravnali neustrezno, se obrnite na optika ter zahtevajte popravilo ali zamenjavo očal.

Po očala v tujino?

Tudi to je mogoče, saj lahko nakup očal opravite tudi v tujini. V tem primeru boste morali kasneje od ZZS in zavarovalnice, pri kateri imate sklenjeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje, zahtevati povračilo stroškov. Zahtevek za povračilo stroškov je dostopen na spletnem mestu www.zzs.si. Naslovite ga tudi na zavarovalnico, pri kateri imate sklenjeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje. Od ZZS in zavarovalnice boste dobili povrnjen znesek največ v višini cenovnega standarda za očala, do katerih ste upravičeni. Če vam je npr. oftalmolog izdal naročilnico za očala za daljavo, kupili pa ste jih v tujini, boste dobili povrnjen znesek v višini najmanj 41,65 evra. Pred odhodom v tujino pri ZZS preverite, kolikšen znesek vam pripada glede na naročilnico, ki vam jo je izdal oftalmolog. Pozor: tudi pred nakupom očal v tujini morate pridobiti naročilnico pri oftalmologu v javni zdravstveni mreži.

Brez dopolnilnega zavarovanja stroške skoraj v celoti križete sami. Obvezno zdravstveno zavarovanje krije le 10 % vrednosti, dopolnilno zdravstveno zavarovanje pa kar 90 % vrednosti očal v okviru cenovnega standarda. Če nimate sklenjenega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, boste na podlagi naročilnice za osnovna očala za daljavo, za katera velja cenovni standard 42 evrov, pri izdelavi upravičeni le do zneska v višini 4,2 evra, 37,8 evra pa boste morali kljub naročilnici plačati iz lastnega žepa.

Kaj pa očala za bližino?

Med zavarovanci je veliko takšnih, ki potrebujejo očala za bližino, za branje. Do brezplačnih bralnih očal je zavarovana oseba upravičena šele po 63. letu starosti. Med potrošniki je dokaj razširjeno kupovanje bralnih očal kar po sistemu samopostrežne izbire v različnih trgovinah ali na poštah. Zavarovancem, ki so starejši od 63. let (pa tudi drugim), svetujemo, naj raje obišejo oftalmologa in si na podlagi naročilnice naročijo očala za branje pri optiku, saj bodo ta narejena po meri, skladno s strokovno ugotovljeno dioptrijo in upoštevajoč druge posebnosti vida posameznega potrošnika.

Vir: Zveza potrošnikov Slovenije

TATARSKI BIFTEK S TUNO IN TOFUJEM

Sestavine (za 2 osebi):

- 200 g tune v slani vodi (ena manjša konzerva)
 - 1 mlada na drobno sesekljana čebula
 - šop na drobno sesekljanega peteršilja
 - 2 na drobno narezani sardini
- 50 g tofuja, narezanega na majhne kocke
 - 50 g pasirane skute
- 100 g skute ali svežega sira (cottage cheese)
 - sol in poper za okus

Priprava:

Z vilicami tuno dobro zdrobimo, dodamo še druge sestavine in mešamo toliko časa, da zmes postane kremasta. Namažemo jo na kruh ali toast, na vrh pa lahko položimo še rezino kuhanega jajca.

Je odlična predjed, zelo dobro pa se poda tudi k sveži zeleni solati. Jed je bogata s kalcijem in vitaminom D.



KREMNA KOSTANJEVA JUHA

Sestavine (za 4 osebe):

- 2 drobno narezani šalotki
- 80 g stebelne zelene, narezane na kockice
- 1 majhen, drobno nasekljan strok česna
- 20 g masla
- 150 g olupljenega svežega ali zamrznjenega kostanja
- 50 ml belega portskega vina
- 250 - 300 ml kokošje juhe ali zelenjavne osnove
- 150 ml sladke smetane
- sol, črni poper iz mlinčka, 1 lovorov list, 2 brinovi jagodi
- 1 žlica stolčene smetane

Priprava:

Šalotko, zeleno in česen na maslu svetlo podušimo, dodamo marone in vse kratko glaziramo. Nato dodamo belo portsko vino, kuhamo 2 minuti in zalijemo s kokošjo juho. Juha naj vre na nizkem ognju kakih 15 minut (dokler se maroni ne zmehčajo). Nato dodamo smetano in pustimo še 5 minut vreti. Iz juhe poberemo lovorov list in brinove jagode, nato jo s paličnim mešalnikom spsiramo. Po potrebi dodamo kokošjo juho ali zelenjavno osnovo in pustimo, da še enkrat zavre, začinjemo in dodamo stolčeno smetano. Juho lahko postrežemo z na maslu popečenimi kruhovimi kockicami, črnimi tartufi, s prsmi fazana, prepelice, pegatke ...



Recepta za zelenjavno torto in kostanjevo juho je Sončnici prispeval Andrej Kuhar, priznani kuharski mojster, ki kuhalnico vihti v ljubljanski restavraciji Maxim. Obenem je prvi Slovenec, ki si je zaradi svojih kuharskih spretnosti prislužil Michelinovo zvezdico.



ZELENJAVNA TORTA S SIROM

Sestavine za testo (za 12 porcij):

- 175 g pšenične moke
- 2 žlički pecilnega praška
- 100 g nizkokalorične skute
- 30 ml oljčnega olja
- 30 ml mleka
- 2 rumenjaka
- 75 g naribanega trdega sira (ementalec)
- ščepec soli

Sestavine za nadev:

- zelenjava, narezana v debelejšje rezance (3 - 4 mm):
- 1 čebula
- 150 g korenčka
- 100 g sveže zelene paprike
- 50 g sveže rdeče paprike
- 250 g trdega sira (kot gauda, ementalec ali gorski sir)
- olje

Za preliv:

- 250 ml smetane
- 4 jajca
- sol
- črni poper iz mlinčka
- sveže nariban muškadni orešček
- 1 žlica narezanega drobnjaka in
- 1 žlica nasekljanega peteršilja

Priprava:

Pšenično moko pomešamo s pecilnim praškom, dodamo preostale sestavine in na hitro zgnemo v gladko testo. Pripravljeno testo zavijemo v prozorno folijo in postavimo za 30 minut v hladilnik. Medtem na olju podušimo narezano zelenjavo (najprej čebulo, nato ostalo). Smetani dodamo jajca, zelišča in začimbe ter s pomočjo metalne kuhinjske metlice maso dobro premešamo. Pečico segrejemo na 200°C. Testo tanko razvaljamo, obložimo notranjo stran modela (premer 26 cm) in pečemo 10 minut. Nato napolnimo dno modela s pripravljeno zelenjavo, dodamo preliv in na 180°C pečemo naslednjih 30 - 40 minut.



PALAČINKE Z NUTELO

Sestavine (za 4 porcije):

- nutela ali drug kakavov namaz
- 80 g bele ali polnozrnat moke
- 2 dl mleka
- ščepec soli

Priprava:

Vse sestavine za palačinke damo skupaj v posodo in jih zmešamo z mešalnikom. Z zajemalko vlivamo mešanico v zelo vročo in z maslom namaženo ponev. Ko palačinka odstopi od ponve, jo obrnemo in popečemo še na drugi strani. Položimo jo na krožnik, do polovice natanko namažemo z nutelo in prepognemo. Tak obrok je bogat s kalcijem in vitaminom D. Jed je hitro pripravljena, sestavine cenovno dostopne, otroci pa so je preprosto veseli.



Dobro, da babi ne smuča



Super babi Ana Zrimšek Foto Nataša Bucik Ozebek

Prijateljem in sorodnikom Ane Zrimšek iz Velenja zagotovo ni dolgčas. Gospa Ana, ki jo v Velenju vsi kličejo kar babi, kljub častitljivim 75 letom namreč premore toliko življenjske energije, vedoželjnosti in na trenutke navihanih najstniških idej, da jo je veselje poslušati in ji težko slediti. O njenem življenju, radosti in malce tudi o osteoporozni sva klepetali v vili Herberstein. Polno lepih spominov ima na ta lepi kraj, kjer sta z možem pred leti praznovala zlato poroko.

Ana se ima za pravo Velenjčanko, čeprav se je v mesto skupaj s starši preselila v poznem otroštvu. »Rasla sem z Velenjem in Velenje se mi je zdelo nekaj najlepšega, kar lahko doživiš. Tedaj, v petdesetih letih, nas je bilo Velenjčanov komaj kakih 1100. Nič več, en majhen trg,« se spominja. Misli ji odtavajo na novo Velenje, ki je raslo skupaj z industrializacijo, na udarniško delo ... in na njenih 18 let. Komaj je čakala, da postane

polnoletna, da bi se lahko poročila, kajti princa je že imela izbranega.

Mnogo let kasneje, ko sta imela doma že dva odrasla sinova in četico vnučkov, sta z možem odšla na oddih v Izolo in se zvečer namenila plesat v hotel Delfin. Ana je spregledala robnik pločnika, padla in si zlomila roko. »Dotlej sem živela v prepričanju, da so moje kosti dobre, takrat pa sem spoznala, da temu ni tako,« pove, a doda, da se z boleznijo kaj pretirano ne obremenjuje. Sprva je za zdravljenje osteoporozne jemala tablete fosamax, sedaj pa enkrat na teden vzame fosavance. »Vsake tri leta grem na meritve in moja zdravnica me je pohvalila, da se dobro držim,« se pohvali še sama.

Kmalu za tem, ko je izvedela za svojo bolezen, se je priključila šaleškemu društvu za osteoporozo. Ves čas je bila aktivna članica in tudi danes še vedno sodeluje v upravnem odboru. Zdi

se ji, da je za bolnike z osteoporozo dobro poskrbljeno, a da je zelo veliko odvisno od tega, kako dobrega zdravnika imaš in kako znaš sam z boleznijo živeti.

»Rož ne znam delati, kave ne znam kuhati, zelo rada pa telovadim,« namigne, katere društvene aktivnosti so ji najljubše. Redno hodi na pohode, na nordijsko hojo, jogo, telovadbo, obiskuje vse šole osteoporozne v toplicah in na morju. Čas za telovadbo si je znala vzeti že pred več desetletji, ko ta še ni bila moderna, danes pa se na vse društvene aktivnosti – če le vreme dopušča – pripelje s kolesom. Otroci so ji ga kupili za 70. rojstni dan in rada se pošali, da za osemdesetega pričakuje motor. »Za zdravje ne skrbim samo z zdravili, temveč tudi z redno telesno dejavnostjo,« reče, a hkrati prizna, da bržkone k njenemu dobremu videzu, zdravju in počutju precej pripomore njena dobra volja. »Veste, nisem rada sama, zelo rada imam družbo in prijazne ljudi okrog sebe. Nasmeh te nič ne stane.«

Njeni ljubezni sta knjiga in fotografija. Vse dokumentira, vse zabeleži in večkrat s seboj na srečanja ali letovanja osteoporoznic odnese tudi svoje lično urejene albume. A to ni vse. Odkar je po smrti moža ostala sama, so njena resnično prava strast potovanja in odkrivanje sveta. Iz Benetk je 18 dni potovala do Ria de Janeira, lani je bila v Turčiji, letos je obiskala Savono, Španijo, Portugalsko, Tenerife, avgusta je bila pri sestri v Nemčiji, septembra na Hrvaškem. Pravkar se odpravlja v Bosno. Včasih se ji zgodi, da kovčke komajda uspe prepakirati za novo pot. »Moj sin se je nedavno pošalil, češ, dobro, da mama ne smuča, kaj bi bilo šele tedaj.« Klepet postaja vse bolj zanimiv, saj začne Ana pripovedovati o svoji nenavadni lastnosti: o tem, da se lahko za pot odloči v trenutku. »Veste, sedaj grem v en kraj v Bosno, pa ne vem točno, kje je, pa saj ni važno. Šteje to, da grem in se bom kaj novega naučila,« se zasmeji. Ana tudi ni previdnež ali obotavljivec. »Pred leti so me obiskali sosede moje sestre, ki živi v Nemčiji. Ravno češnje sem nabirala. Pa so me takole bolj iz vpljudnosti vprašali, če grem z njimi. V pol ure sem imela spakirano in že bila na poti. Šele kasneje sem izvedela, da sem sestrinima sosedoma povzročila kar nekaj neprijetnih ur, ko sta med potjo razmišljala, kako bosta sestri pojasnila, zakaj sta me pripeljala,« pove zgodbo, na račun katere se še danes pogosto nasmejijo. Ali pa nedavna pot na Portugalsko: v soboto jo je pri frizerju ogovorila znanka, če gre z njo na Portugalsko, v Maroko in Španijo, v nedeljo sta že stali na železniški postaji. »Šele ko sem prišla v Savono, sem se zavedla, da grem spet na ladjo. A najhujši šok je prišel, ko sem videla, da se peljemo z ladjo iz skupine Costa, tiste, katere ladja je nasledla ob italijanski obali. Tedaj me pa je malo stisnilo.« Ana življenje zajema spontano in z veliko žlico radosti. Tudi vsem bralcem Sončnice svetuje, naj bodo dobre volje, naj se družijo v društvih, saj s tem plemenitijo sebe in svoje znanje.

Nataša Bucik Ozebek

Moja dlan

*Moja mala dlan
bi kakor sladka misel
rada šla ti čez obraz teman...*

*Prižgala spet ti svetli žar v očeh,
na lepem čelu rahlo bi počila,
potem pa ljubkujoča izgubila
se v toplem gnezdu - kuštravih laseh.*

*Moja mala dlan
bi kakor vroča želja
rada šla ti čez obraz teman...*

*Skrivnostno bi v uho zašepetala
čarobni rek, ki ti smehljaj izvabi
in osivel spomin otme pozabi.
Na ustnicah bi zamaknjena obstala.*

*Moja mala dlan
bi kakor mehka ruta
rada šla ti čez obraz teman...*

*Ta moja mala, strahopetna dlan!
Od daleč boža žalostne smehljaje
v očeh ti, ki bi plakale najraje.
Boji se, da se boš obrnil stran.*

Mila Kačič



Na obisku v Velenju

Z Janjo Rednjak, predsednico Društva za osteoporozo Šaleške doline, sva zmenjeni pred Rdečo dvorano, pred centrom dogajanja ob letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze. „Rdeča dvorana je naš center, naša točka, kjer se bo vse dogajalo, in točka, kjer ima naše društvo tudi svoje prostore,“ pove Janja in me povabi na kavo čez cesto. V vilo Bianco, ki na pročelju Velenja, nekje vmes med starim in novim delom mesta, pozdravlja prišleke. „To je protokolarni objekt Mestne občine Velenje, ime je dobila po grofici Bianki Adamovič, ki je bila konec 19. stoletja njena lastnica,“ mi razloži turistična informatorka Vesna Panič in nato pripoveduje, kako so se skozi leta menjavali njeni lastniki. Obnovljena je po načrtih arhitekta in pesnika Roka Polesa, brata veliko bolj slavnega Petra Polesa. V njej se danes veliko dogaja, tam je turistično informacijski center, v njej ima svoje prostore galerija Velenje, za mogočnimi zidovi skriva tudi poročno dvorano in županovo protokolarno sobo.



Velenje z gradu



Društvena sadna drevesa ob Škalskem jezeru

„Ne smete spustiti gradu, blizu je hiša mineralov, predlagam vam sprehod skozi center mesta z največjim Titovim spomenikom na svetu, Muzej premogovništva pa je sploh eden izmed najbolj tehnično dovršenih muzejev v Evropi,“ naju Vesna po kavi napoti v mesto.

Sobotni mestni vrvež

Ogledati si moram torej Titov trg in največji spomenik Titu na svetu. V središču mesta kljub turbulentnim časom še vedno stoji povečana kopija spomenika razmišljajočega maršala iz njegovega rojstnega Kumrovca. Pod njim se igrajo otroci, mame in očetje sedijo na klopcih, pravi vrvež je na tržnici. Gospe iz okoliških vasi so prinesle doma spečen kruh, diši po mesninah, sadju, moštu. Zdi se, kot bi prva jesenska sobota na ulice privabila slehernega Velenjčana. Vmes z Janjo pokukava še v kavarno Lucifer, tisto, kjer se zbirajo stari Velenjčani. Diši po čokoladi, saj jo v kavarni sami izdelujejo. Poškiliva še v njihovo sodobno

knjižnico, kjer društvo pripravlja tudi večino svojih predavanj. Korak čez velenjsko reko Pako imajo prostor mladi, učenci, dijaki in študentje v šolskih ustanovah, zbranih okrog Trga mladosti. Od tu izhajajo že omenjeni Peter Poles, pa glasbenika 6 pack Čukur in Natalija Verboten, športnica Jolanda Batagelj ... Na ulici srečava velenjskega podžupana, nekdanjega rudarja. Greh bi se mu zdelo, če ne bi stopile do rudnika in si tam ogledale Muzej premogovništva Slovenije. „Najboljši v Sloveniji je,“ pristavi.

Res pokukava v življenje rudarjev, v stanovanje rudarske družine, v belo in črno garderobo, kopalnico, ogledava si legendo o skoku čez kožo in razmišlja, zakaj neki so rudarji svoja oblačila vedno obešali pod strop. Ugotoviva, da se je načrtnejše iskanje premoga pri nas začelo v 18. stoletju, stoletje kasneje pa se je slovensko premogovništvo močno razmahnilo zaradi uvajanja parnih strojev in gradnje železnic. Izveva, da je proizvodnja leta 1943 prvič preseгла dva milijona ton premoga, da so do sedemdesetih let količine podvojili, nato pa večino slovenskih rudnikov zaprli. Danes v Velenju na leto izkopljejo štiri milijone ton lignita in zaposlujejo čez 1000 ljudi. Čez železniško progo se razprostira Gorenje, še eden večjih delodajalcev v Šaleški dolini.

Potopljene vasi

Posledice rudarjenja si ogledava ob treh šaleških jezerih. Janja pripoveduje, kako so potonile vasi, in išče jašek za vhod v jamo, ki naj bi še gledal iz vode. Komaj ga še uzreva. Zaradi rudarstva se v dolini ugrezajo tla, tako so nastala tri jezera: Velenjsko, Družmirsko in Škalsko ter pod seboj zalila več podeželskih naselij. Mimo Škalskega jezera se sprehodiva do sadnih dreves, ki so jih članice šaleškega društva zasadile v parku. Nešplja in

oreh lepo rasteta in se z imenom društva ob stebelu edina daleč naokoli bahata, kdo so njune lastnice. Skočiva še na grad, od koder se nama odpre pogled na eno najmlajših mest v Sloveniji, zgrajeno z udarniškim delom.

V Velenje sem prišla pravi čas, no, dan prezgodaj. Lahko sem pokukala v zakulisje ene najbolj prepoznavnih velenjskih prireditev in največjega otroškega festivala v Sloveniji, Pikinega festivala. Organizatorji so hoteli še z zadnjimi pripravami na veliko otroško rajanje, ki se je pričevalo naslednji dan in tudi letos v Velenje privabilo več kot 100 000 Pik in gusarjev, Anic, Tomažev, Fickov ...

Aktivno društvo

Končno se z Janjo ustaviva in ob jezeru poklepeta o delu društva, katerega zgodovina se piše od leta 2005. Vanj je včlanjenih okrog 180 članic in članov iz Šaleške doline – od Šoštanja,

Pake do Velenja. „V društvu smo zelo pozitivni ljudje. Ne pravijo zastoj, da si par par najde,“ se posmeje Janja. Zelo so dejavni in veliko na nogah. „Ob ponedeljkih imamo orientalski ples, ob torkih nordijsko hojo, ob sredah jogo, ob četrtek dopoldne ročne spretnosti, proti večeru pa telovadbo. Enkrat na mesec članice peljem na pohod, vsak drugi torek imamo pohod po obronkih Velenja z gospodom Marjanom Skazo, popuste za plavanje imamo v Topolšici in Dobrni. Vsak se lahko najde kje,“ našteva Janja. Radi se pohvalijo, da imajo kar nekaj članic s častitljivo starostjo, a se obenem zelo trudijo, da bi v društvo pritegnili tudi mlajše. Med idejami se skriva tudi ta, da bi s pobarvanko s sončnico k sodelovanju pritegnili že otroke. „Res skrbimo za sodelovanje med generacijami in ozaveščamo ljudi. Vsakič, če le dobimo priložnost, se predstavimo na stojnici sredi Velenja. Tudi naša podpredsednica in zdravnica dr. Aleksandra Žuber veliko predava na šolah in po krajevnih skupnostih,“ poudari Janja. Vesela je, da se je društvo v mestu lepo uveljavilo in da ga mnogi poznajo.

Rojstnodnevno voščilo

Janjina posebnost je tudi ta, da vsaki članici lastnoročno napiše rojstnodnevno voščilo, povprečno deset na mesec jih spiše. „Še prej se za to gesto potrudijo naši člani, ki si urijo prstne blazine ob ročnem izdelovanju vizitk. Smo kreativni in varčni,“ se nasmehne in pove, da ima vse datume napisane na koledarju. Letos so pred svetovnim dnevom še posebej dejavni. Zgolj ena drobtinica: deset članic je od aprila do septembra izdelalo 1000 papirnatih sončnic. Tistih, ki so vas ob svetovnem dnevu pričakale na lično pripravljenih mizah.

V društvu so vse vaditeljice telovadbe in drugih aktivnosti prostovoljke. Kako jih dobite, vprašam Janjo. „Sem zagovornica prostovoljstva. S tem ko pomagaš drugim, pomagaš sebi,“ zatrdi Janja in poudari, da moraš znati prostovoljno delo ceniti in spoštovati, se prostovoljkam primerno zahvaliti in njihovo delo predstaviti tudi javnosti. „Imej takšen odnos do drugih, kot želiš, da ga imajo drugi do tebe,“ zaključí predsednica osteoporoznic iz Šaleške doline.

Tekst in fotografije Nataša Bucik Ozebek



Velenje se lahko pohvali z enim najboljšim muzejem premogovništva v Evropi.

Velenje v številkah*

Velenje sodi v Savinjsko regijo, a ker smo glavne poudarke te regije že predstavili ob obisku celjskega društva, bomo tokrat pozornost namenili zgolj Mestni občini Velenje:

- Šaleška dolina (tudi Velenjska kotlina) je dolina na severnem delu Slovenije, na območju severovzhodnega predalpskega hribovja. Na zahodu ga obdajajo Kamniško-Savinjske Alpe, na vzhodu gorovje Pohorja, na jugu pa Posavsko hribovje. Zaznamujejo jo reka Paka in tri jezera.
- Najmlajše slovensko mesto je danes peto največje mesto v državi. V občini je letošnjega 1. januarja živelo 32 912 prebivalcev. Povprečni Velenjčan šteje dobrih 41 let ali manj kot povprečni Slovenec.
- Velenje zaznamujeta premogovnik, kjer že več kot 137 let kopljejo lignit – na leto približno 4 milijone ton, in Skupina Gorenje, ki skupaj zaposluje več kot 10 000 ljudi (v Sloveniji več kot 6500 ljudi). Premogovnik in Gorenje sta še vedno največja zaposlovalca v dolini.
- Stopnja brezposelnosti v Velenju je višja od slovenskega povprečja. V občini so zaposleni julija 2013 na svoje račune prejeli povprečno 965 evrov neto plače ali 25 evrov manj kot povprečen Slovenec.
- Velenje je mesto dogodkov in mesto življenja. Letno ga obišče več kot 600 000 ljudi, različne organizacije pa v mestu pripravijo več kot 1500 prireditev na leto ali vsaj štiri na dan.

*Podatki so povzeti po Statističnem uradu RS in publikaciji Mestne občine Velenje.

Fotoreportaža iz Ormoža: Skupaj na poti za boljše zdravje



Med številnimi aktivnostmi smo komaj uspeli na enem mestu zbrati del sodelujočih in njihovih gostov za skupinski posnetek.

Sobotno dopoldne 12. oktobra 2013. Čudovit jesenski dan je bil kot nalašč za obisk Središča ob Dravi, kjer so, kot že večkrat doslej, stopili skupaj vsi, ki jim ni vseeno, kako živijo, kako se prehranjujejo in skrbijo za svoje zdravje njihovi občani. Društvo za osteoporozo Ormož, Zdravstveni dom Ormož, Referenčna ambulanta zdravnika Ivana Meška in kot gostiteljica Občina Središče ob Dravi so odlično izpeljali projekt Skupaj na poti za boljše zdravje.

Stojnice na trgu pred občinsko stavbo so vabile vsaka s svojo vsebino in ponudniki so imeli ves čas dovolj dela s pojasnjevanjem, za kaj je primerna katera hrana. Ponujali so mlečne izdelke in napitke, sadje iz domačih sadovnjakov in zelenjavo s svojih vrtov, dobrote iz bučnic, različne vrste kruhov, pogače ... Na voljo je bilo dovolj pisnega gradiva o zdravem načinu življenja in prav takem prehranjevanju, o preventivnih ukrepih in pravočasnem odkrivanju znakov različnih bolezni. Zdravstveni delavci so izvajali meritve sladkorja v krvi, holesterola, krvnega pritiska, telesne teže, vrednosti BMI...

Dovolj razlogov, da se v množici obiskovalcev, v prijetni družbi in ob različnih dogajanjih razvedriš in še česa naučiš. Najpomembnejše pa je, da ne bomo pozabili tega, kar so nam želeli sporočiti prizadevni organizatorji.

Tekst in fotografije: Silvestra Brodnjak,
Društvo za osteoporozo Ormož



Po dveh kilometrih hitre hoje je sledil test vzdržljivosti.



Prvi koraki nordijske hoje po Središču – sedaj pa bo potrebno kupiti svoje palice in se večkrat odpraviti na pot.



Ko je šlo vse skupaj že h kraju, si je vodstvo ormoškega osteoporotičnega društva končno malo oddahnilo in se zbralo pri »teti Marti«, ki je bila ta dan pogosto obiskovana. Njena ponudba je bila primerna za člane in članice, za goste in za domače obiskovalce.

Pohod po Krmelju in okolici

Društvo za preprečevanje osteoporoz Posavje je sončnica z mnogimi venčnimi listi. Posamezni listi so skupine, ki v svojem okolju organizirajo izvedbo dejavnosti, med katerimi so na pomembnem mestu pohodi. Skupina izjemno zavzetih članic našega društva iz Krmelja nas je 19. junija povabila na pohod po njihovih poteh. Predstavitev so skrbno načrtovale in k sodelovanju povabile številne domačine, ki so se izkazali tudi kot širokosrčni gostitelji. Doživeli smo dan, resnično s soncem obsijan. S tem ne mislim na vreme, kajti ta dan je bilo sonca celo preveč, 32° C je bilo izmerjenih. Popeljali so nas po skoraj neokrnjeni naravi, na vsakem koraku pa smo čutili ljubezen domačinov do svoje zemlje. To so kraji, ki imajo dušo, ljudje in zemlja delujejo kot dobro uglašen orkester.

Najprej smo doživeli topel sprejem v ponosu Krmelja, novem vrtcu. »Vrtičkarji« so dovolili, da smo s svojo prisotnostjo zmotili njihov dnevni utrip. Pričakali so nas jamski škrt Knapec pa malčki s svojo ravnateljico in vzgojiteljicami ter prisrčnim kulturnim programom. Pohod smo pričeli ob bajerju s cvetočimi lokvanji, kjer je bil nekoč rudnik. Iz besed gospoda Milana Levsteka smo izvedeli zanimivosti o vzponu in zatonu krmeljskega premogovništva. Rudnik je že 50 let zaprt, o zaprtju pa ni odločala danes edino zveličavna beseda »profit«, temveč dejstvo, da bi bilo škoda preseliti prebivalce iz njihovih domovanj in uničiti dolino.

Skozi gozd smo se podali v bližnjo vas Gabrijele. Pri obnovljenem vaškem koritu nas je pozdravil kmet Zabukovec, ki se z ljubeznijo do zemlje posveča ekološkemu kmetovanju in živini v t. i. prosti reji. Pri prav posebnem spomeniku družine Starman - skulptura v obliki krompirja upodablja ljubezen, plodnost, rojstvo, krompir pa je nekoč mnogim pomenil preživetje - smo prisluhnili gospe Hermini Tratar o zanimivi zgodbi danes v slovenskem prostoru znane družine, ki izvira iz te vasi. Na svojem domu nam je pripravila pogostitev, za katero lahko rečemo »s srcem in od srca«. V teh nenavadno vročih dneh je napekla domačih dobrot, nabrala češenj, nas pozdravila vsa vedra in vesela ter nas spodbudila, da smo družno zapeli.

In potem spet hoja po senčnem gozdu in prihod v nov svet: v s soncem obsijane vinske gorice. V zidanici Bregar na Kamenškem smo pokušali negovana vina, plod te zemlje in dela pridnih rok, gošpa Milenka pa nas je poučila o posebnostih turizma v zidanicah.

Povratek v Krmelj je skrajšal naš avtobus, življenjski zgodbi Milene Papež in Anice Hočevar pa sta nam spotoma še bolj približali utrip nekdanjega časa in sedanje življenje tukajšnjih ljudi. Pritegnili sta nas, le v nečem se ne morem strinjati z njima: da so ti kraji tako rekoč »bogu za hrbtom«. Moja mama bi rekla, »da jih je bog skozi



Po krmeljskih poteh Foto Mira Lorenčič



Gospod Zabukovec predstavlja vas Gabrijele in svojo ekološko kmetijo. Foto Vera Borštnar

ta veliko okno pogledal«, zlasti tedaj, ko je delil lepoto narave in ljubezen do nje.

Dan, ki so nam ga pripravile naše drage Krmeljčanke, je bil plod medsebojnega sodelovanja, spoštljive pozornosti in požrtvovalnosti. Spoznali smo ljudi odprtih src in darežljivih rok, ki so nam podarili tudi del sebe, nas razgibali, ogreli telo in dušo in nam v venček lepih spominov vpletli neusahljiv cvet.

Marija Jordan,
Društvo za preprečevanje osteoporoz Posavje

Jesenski oddih v Strunjanu z »mojimi« Gorenjkami



Kranjčanke v Osapski dolini

To »moje« je poseben naziv za članice Društva bolnikov z osteoporozo Kranj, ki prihajajo v Terme Krka oziroma hotel Svoboda v Strunjanu že vrsto let. Že po nekaj srečanjih smo se dobro ujele. Je pa tudi res, da me veže na Kranj in njeno okolico veliko lepih spominov iz otroštva. Skupina iz Kranja je ena najintenzivnejših, saj prihaja v Strunjan kar trikrat letno. In ko so na sporedu Gorenjke, potem vem, da bo treba oditi na pot, da jim odkrijemo še neodkrite koticke Istre. Rada povem, da so, tako kot tudi druga društva za osteoporozo, izredno dobro organizirane. Pod vodstvom dveh vodilnih dam, koordinatorok Mojce Jereb in Milene Zupin, poteka vse, kot mora. Letos naj še posebej poudarim njihovo pridnost, saj so že prvo jutro v velikem številu odšle na trgatve na znano kmetijo Mahnič v dolino Dragonje. Lastnica, ki je hkrati tudi predsednica istrskih vinarjev, Ingrid Mahnič jih je zelo pohvalila.

Ostale pa smo začele dan s sprostitvenimi in dihalnim vajami ob morju pod borovci. Moram reči, da so prav Gorenjke najštevilnejše udeležence mojih vaj. Enim se je že mudilo na nordijsko hojo z našim večnim mladeničem, rekreatorjem Janezom Kolaričem, ki jih je zatem popeljal še na svojo zabavno vodno aerobiko. Popoldan jih je prevzela naša mlada nova moč, animatorka Mihaela Rupnik, s katero so na sprehodih po pešpoteh pridno spoznavale strunjansko okolico. Poskrbeli smo tudi za izobraževalno plat, saj jim je naša zdravnica fiziatriinja Dragica Kozina predstavila novosti pri odkrivanju in zdravljenju osteoporoze.

Vedno pride tudi draž tedna, to je naš nov koticek Istre, ki ga nad vse rada predstavim na popoldanskem izletu. »Ma pole gremo v tu lepu krasno Istro kuk' moraste reč...« Tokrat je bila naša destinacija Osapska dolina, ki se razteza pod največjim viaduktom v Sloveniji, to je Črni Kal. Svetovno znana je po osapski alpinistični steni, kamor smo se nekateri povzpeli tudi peš do jame, kjer izvira Osapska reka.

»Inu pole, ku prideste les v Istru, moraste j't v kakšno istrsko oštarijo, da poskusite eno malu mineštre, pršuta in anka kej dobrega za popit. Da boste znali, da kam ste pršli drugi bot.« Gorenjke moje, hvala za vašo zvestobo in dobro voljo in prisrčno dobrodošle »pr' nas le-ti v Strunjan naslednji bot, ku prideste bomo spet vsi kontenti. Alora se vidimo več k'sno...«

Barbara Šmon,
Talaso Strunjan

Domov

»Greš domov?« me vpraša
drobno otroče plavih oči.
»Vsi gremo domov,« mu rečem
in ono se veselo smeji.
Domov.
Dom je tam, kjer je ljubezen.
Toliko je hiš
in tako malo domov.
Kam naj grem?
Otroče gleda za mano
in verjame, da grem domov.

Neža Maurer

Dan invalidov in bolnikov občine Brežice



Gneča pri merjenju MKG Foto Lavra Kreačič



Tudi županu Ivanu Molanu je FRAX izračunal tveganje za osteoporotični zlom v naslednjih desetih letih. Nasmeh je zgovoren: kosti so trdne! Foto Davor Lipej

Navajamo statistične podatke o opravljenih meritvah:

Datum	Kraj meritev	Število udeležencev	Svetovana meritev DXA	FRAX – povečano tveganje
2. 10. 2013	Dobova	74	22	13
10. 10. 2013	Kostanjevica	29	6	11
26. 10. 2013	Brežice	85	20	36
SKUPAJ		188	48	60

Pred petimi leti smo po sklepu občinskega sveta začeli obeleževati 26. oktober kot dan invalidov in bolnikov občine Brežice. Predsedniki številnih društev s področja zdravja se vsakič trudimo narediti ta naš dan čim bolj pester, zanimiv in koristen. Občani v neposrednem stiku izvedo, kdo smo in kaj počnemo, različne brezplačne meritve pa jim tudi marsikaj povedo o njihovem zdravstvenem stanju. Na neprisljen način jih ozaveščamo o nujnosti skrbi za lastno zdravje. V ta namen delimo različno informativno gradivo, vsakokratni kulturni program pa doda svoje k prijetnemu vzdušju. Pri organizaciji in izvedbi nam je v veliko pomoč občina, ta pokrije stroške in prevzame nekatere druge obveznosti, z nami pa sodelujeta tudi Splošna bolnišnica Brežice in Zdravstveni dom Brežice.

Letošnji praznik je potekal z naše strani v znamenju meritev mineralne kostne gostote na petnici, kar sta opravili Jasna Devič, zdr. tehn., in Jerneja Kadivnik, dipl. ing. radiologije in zdr. tehn. iz Zdravstvenega centra Aristotel, d. o. o. Krško, predsednica in tajnica društva pa sta s pomočjo računalniškega programa FRAX

seznanjali udeležence, kolikšno je njihovo tveganje za zlom kosti v naslednjih desetih letih, ter pojasnjevali, kaj naj storijo v primeru povečanega tveganja za osteoporotični zlom. Udeležba je bila izjemna: mineralno kostno gostoto si je dalo v treh urah izmeriti 85 občanov in občanov, FRAX pa je kar pri 38 ugotovil povečano tveganje. Za nasmejan zaključek letošnjega dneva invalidov in bolnikov so poskrbeli člani amaterskega odra iz Pišec.

In že načrtujemo vsebino za prihodnje leto. Pri tem nam daje voljo tudi vsakokratna prisotnost župana, ki tako najlepše pokaže odnos lokalne oblasti do dela številnih prostovoljcev v društvih. Taka podpora v zaostrenih ekonomskih razmerah veliko pomeni. Ni vse samo v denarju! V oktobru, ko obeležujemo tudi svetovni dan osteoporoze, smo opravili meritve še v Dobovi in Kostanjevici. Povsod so nam pri obveščanju prijazno pomagala vodstva lokalnih društev upokojencev, za kar se jim zahvaljujemo.

Milena Jesenko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Mesec maj v Logarski dolini

Dve dolini. Trboveljska, ki jo imamo rade in v njej živimo, in Logarska, ki smo jo obiskale članice Društva osteoporoze Trbovlje. Bilo je lepo, sončno vreme meseca maja. Skozi okna avtobusa smo opazovale naravo. Pomlad je obarvala travnike, polja in gozdove z odtenki zelene barve. Travnato odejo so krasile marjetice, ki so upogibale svoje bele cvetove. Ponekod so med travnimi bilkami rastle zlatice, ki so zeleni barvi dodale rumeno. Na poljih je že vzkliko žito. Tudi krompir je iz zemlje pogonjal v temno zelenih šopkih. Na vrtovih je vzklikla povrtnina, ob hišah je cvetel španski bezeg. Krošnje dreves tam v daljavi so zaokrožale barvno paletto, nad njimi pa se je razpela modrina neba.

Vozile smo se mimo lepih krajev Savinjske doline in se ustavile v Rečici ob Savinji, pri Brinevčevem kmečkem mlinu, kjer nam je gospodar povedal, kako deluje. V mlinu je dišalo po domači moki. V gostišču pri mlinu so nas pogostili s kavo, čajem, odličnim pecivom in domačim kruhom. Nato smo skoraj izpraznile trgovinico, bogato založeno z ajdovo, polnozrnatno in pirino moko, s piškoti, slaninim pecivom, z lanenimi in sončničnimi semeni.

Avtobus nas je odpeljal dalje ob zelenkasti Savinji, ki nas je žuboreča v svoji strugi spremljala vso pot. Ob pogledu nanjo

si je vsaka od nas mislila svoje. Kolegica Boža je tiho rekla: »Voda, kamenčki in drevje, to je zame romantika.« Kako malo je potrebno, da nam je lepo!

Lepo je bilo tudi, ko smo se pripeljale v Logarsko dolino, ki je ena najlepših alpskih ledeniških dolin v Sloveniji in Evropi. Logarska dolina ni tu zato, da bi jo spreminjali, ampak da ona spreminja vas! Kako je nas spreminila? Odgovorov na to vprašanje bi bilo toliko, kolikor je bilo udeleženk na izletu. Ne le dolina, tudi ostre skale Kamniško-Savinjskih Alp so nas očarale. Odšle smo še do slapa Rinka, ki je eden najvišjih prosto padajočih slapov v Sloveniji. Od leta 1987 je naravni spomenik. Fotografirale smo ga v vsej njegovi veličini, posnetki nas bodo doma spominjali nanj in na njegovo prelepo okolico.

Le nekaj kilometrov od Nazarij, na obronkih prelepe Zadrecke doline, se nahaja Ranč Burger Veniše. V hotelu Burger smo imele dobro kosilo. Po njem smo se še malo sprehodile po ranču, potem pa se zadovoljne odpeljale domov, v Trbovlje.

Kristina Hribar,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Tudi v letu 2014 na dnevni kopalni izlet v Thermano Laško

Članom Združenja bolnikov z osteoporozo Slovenije nudimo:

- 10 % popusta na vstopnice za bazene in savno,
- 10 % popusta na vse wellness in zdravstvene storitve,
- UGODNO – 50 % popusta na celodnevne vstopnice med tednom (ponedeljek – petek) za vstopne med 9.00 – 12.00 uro. Popust ne velja v času praznikov in počitnic.

Popust velja na dan koriščenja tudi za vse spremljevalce članov. Član se mora izkazati s člansko izkaznico društva. Popust ne velja za nakup darilnih kuponov.

Posebna ponudba bivanja samo za člane društev bolnikov z osteoporozo

40 % popusta na Termalni oddih
v terminu med 6.1. – 14.2.2014

Že od 39 € namesto 65 € na dan za polpenzion in bivanje v hotelu Zdravilišče Laško.

BREZ DOPLAČILA za enoposteljno sobo v obeh hotelih.

Prišepnite gesto "Zima v Thermani"

THERMANA Laško

Thermana d.o.o., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško
080 81 19 | info@thermana.si | www.thermana.si



Veselo druženje v Izoli

Člani in članice Društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik in dve članici zagorskega društva smo se 6. maja 2013 podali v objem zelenja in morja v Simonovem zalivu. Utrujeni od dolge zime smo komaj čakali sončnih žarkov in druženja na sprehodih, ob plavanju, savnanju, počitniškem lenarjenju in predvsem neskončnem klepetanju in obujanju spominov. Nekaj posebnega je bila jutranja telovadba čisto ob morju. Pridružili smo se lokalni skupini telovadcev in skupaj smo ob valovanju morja in žvrgolenju ptic izvajali vaje v pozdrav soncu. Resnično nepozabno. Prijetno in kratko, predvsem pa poučno, je bilo predavanje o oljčnem olju, ki smo ga tudi poizkusili in se poučili, kako ga izbrati in kdaj kupovati. Čas je ob pestrem dogajanju in prijaznosti ljudi okrog nas vse prehitro mineval.



Jutranji pozdrav soncu

Hvala društvu, predsednici Silvi in vsem članicam in članom za prelepe dni in nove spomine. Želim si, da čez leto dni zopet nastavim soncu svoje kosti in pozdravim Zemljo in nebo ob kriku galeba ter valovanju morja. Pridružite se nam, ne bo vam žal. V društvu je veliko dejavnosti, tako da se najde za vsakega kaj. Srečno iz Zasavja.

Emi Šibila,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi



Lepo nam je, lepo nam je Pohorje zeleno ... (Korošice na pohodu, 2. del)

KDO: Koroško društvo za osteoporozo, skupina za terapevtsko vadbo
VODJA: Milena Tisovnik
KAM: pohod na Ribniško Pohorje
KDAJ: maj 2013
ORGANIZATORICI: Marija Kočivnik in Vera Sterž

*Spet je leto naokrog
pa se ženske lahkkih nog
ponovno na izlet podale,
da tokrat Pohorje bi raziskale.*

*Razdalje bile so kar zajetne,
smo hotele mlade biti, 'fletne',
zapustile smo Heleno,
gostiteljico pravo, kleno.*

*Dan ni bil preveč ugoden,
namočil nas je dež, a ne usoden,
to pa vzdušja ni zmotilo,
je bilo veselja, smeha spet obilo.*

*Ribnica, prelepa vas,
složnost, kultura dihata v nas,
prijaznost kmečke domačije
še v naša srca se razlije.*

*Celo Jezernik se je ustrašil,
se v jezero je cel zatlačil,
občudovale smo lepoto,
mir gozdov, vonjav krasoto.*

*V muzeju smo postale,
si predmete stare ogledovale,
se človek vedno dobro znajde,
to dokazujejo iznajdbe.*

*Nas spremljal je povsod vodič,
od sile duhovit fantič,
sliši na ime Danilo,
se mu nikamor ni mudilo.*

*A časa nam že zmanjkuje,
Danilo na uro pogleduje,
iz zavetja pohorskih gozdov
cesta vodi nas domov.*

*Dišijo žganci in zabela,
želodce juha je pogrela,
smo na moč se potrudile,
da smo vrnile kalorije.*

Naš zaključek v Laškem



Praktična demonstracija zdravega obroka in predavanje o zdravi hrani.

Tudi letos smo pred glavnim dopustovanjem pripravile enodnevno srečanje za članstvo in poskrbele za različne aktivnosti. Dneva v Zdravilišču Laško se je udeležilo 59 članic. Približno polovica se nas je pripeljala z osebnimi avtomobili, ostale z vlakom. To skupino sta spremljali naši prizadevni članici, predsednica Zdenka Zupanc Zrinski in poslovna sekretarka Silva Zimšek, ki sta poskrbeli za varen prihod v Laško.

Ob 10. uri smo se zbrale v dvorani Zdravilišča, kjer so nam pripravili zanimivo predavanje o zdravi prehrani, nato pa še v jedilnici praktičen prikaz priprave zdravega obroka. Kuharici sta najprej naredili očičevalni zeliščni smoothie, sledil je glavni obrok – pirina rižota z zelenjavo in mladim sirom ter bučkini-mi polpeti. Zaključile smo s sadnim smoothijem. Pripravljene jedi in napitke smo z veseljem poizkusile in bile navdušene nad okusnim obrokom.

Sledilo je še kopanje z vodeno telovadbo. Katera ni želela na kopanje, je imela možnost sprehoditi se po lepem parku in bližnji okolici. Po kopanju ali sprehodu nas je čakalo okusno kosilo, dobile pa smo še recepte za jedi, ki smo jih prej poizkušale.

Preden smo se razšle, smo seveda še prijetno poklepetale, saj je bil pred nami dvomesečni premor. Tem za klepet pa tako nam, ženskam, nikoli ne zmanjka. Za nami je bil zanimiv dan in verjamem, da smo prav vse udeleženke odšle domov z lepimi vtisi.

Štefka Kresnik,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Vaje v raztezanju, sklanjanju in plezanju

Po nekajurnem sklanjanju nad aparaturu za merjenje kostne gostote, ki je potekalo v Društvu za osteoporozo v Ormožu, se je vrh društva - predsednica Marta Peršak, podpredsednica Cilka Špindler (na sliki v krilu) in »financministrica« Berta Vaupotič (skrajno desno) - odpravil v Cerovec. Obiskale so letošnjo naj prostovoljko v kategoriji nad 30 let, gospo Marto Gregorc, sicer tudi članico ormoškega društva. Namen obiska je bil, da bi Mileni Zupin, predsednici osteoporoznega društva iz Kranja, ki je tega dne opravila okoli sto meritev, pokazale zanimivosti in okolico Ormoža ter lepote ormoško-jeruzalemskega gričevja. Kratek postanek pri predsednici Marti smo ujeli v objektiv. Komentar verjetno ni potreben. Morda le to, da so bile češnje črno-rdeče, debele malo manj kot ping pong žogica in sladke, sladke... Z drevesa jih je klatila najbolj korajžna - gostja z Gorenjske.

Ker se je vse srečno končalo, so skupaj z gospodinjo Marto, ki jo njeni prijatelji in gostje na kmetiji kličejo »teta Marta«, nazdravili novim projektom, ki jih za jesensko-zimski čas načrtuje



Martine češnje so bile črno-rdeče, debele malo manj kot ping pong žogica in sladke, sladke... Foto Silvestra Brodnjak

neutrudna trojica z vrha društva, ki ima za seboj več kot dvesto zvestih, delavnih članic.

Silvestra Brodnjak,
Društvo za osteoporozo Ormož

Zanimiva srečanja

Goriško osteološko društvo letos praznuje 15 let svojega delovanja. 5. aprila smo zato za vse naše člane in številne goste pripravili kulturno-zabavno slovesnost. Ob tej priložnosti smo izdali tudi zbornik in v njem bolj v sliki kot besedi prikazali petnajstletno prehojeno pot članov in številnih prostovoljcev.

Za rojstni dan se spodobi speči torto. Razrezali smo jo na druženju ob zaključku sezone v Grajskem vrtu v Ozeljanu. (fotografija 1)
18. maja smo se zbrali v velikem številu, kar 160 nas je bilo, v senci mogočnih lip ob lično pogrnjenih mizah. Po bogatem glasbeno-plesnem in zabavnem programu sta dva naša člana prinesla na prizorišče 15 kilogramov težko, res ogromno torto s prekrasno sončnico. Po vzdihih občudovanja in seveda po obveznem fotografiranju je sledilo rezanje. Prvi, častni rez je pripadel predsednici našega društva Aniti, predsednici Zveze bolnikov z osteoporozo Slovenije Duši ter članicam društvenega upravnega odbora. Torto je spekla in razdelila naša članica Lučka. Prav vsak je dobil rezino. Mmmm, kako je bila okusna! Tega dne nihče ni hujšal, tudi kakšnih drugih težav s sladkorjem nismo imeli. Le uživali smo! Narezala je več kot 160 kosov. Seveda tudi pesem ni manjkala. (fotografija 3)
Navdušenje in pohvale so kar deževale.

V našem društvu poleg telesnim vajam, hoji, plavanju in drugim oblikam gibanja posvečamo veliko pozornost druženju, s čimer želimo preprečevati osamljenost članov. Zato ti programi potekajo vse leto enkrat mesečno. Druženja vedno spremlja hoja. Poskrbimo tudi za veselje in petje je del tega. Tipičen primorski sendvič z mortadelo je postal že zakon! Programi so vedno dobro obiskani, pa tudi prostovoljcev nikoli ne zmanjka. (fotografija 5)

1. OKTOBER - SVETOVNI DAN STAREJŠIH

Po sklepu Generalne skupščine OZN iz leta 1990 je to dan, ko želimo še posebej poudariti pomen spoštovanja starejših in skrb zanje. V našem društvu smo se odločili, da ga bomo obeležili in delili skupaj z drugimi. Dan pred praznikom smo naše člane povabili na enourni sprehod po solkanškem polju. Dobili smo se na Trgu Evropa, kar 34 nas je bilo. (fotografija 2)
Najprej nam je prostovoljka Tonica povedala nekaj zanimivosti o starejših odraslih, nato smo se podali na enourni pohod po ravnini med vinogradi, kjer so trgači grozdje že obrali. Pogled na urejene vrste trt, ki se polagoma odevajo v škrlatne jesenske barve, je bil pomirjajoč. 1. oktobra, na sam praznik, pa smo obiskali oskrbovance Doma upokoencev Nova Gorica. Stanovalce smo želeli predvsem razvedriti, zato smo na pomoč povabili ansambel Be Es As.
Z znanimi melodijami so harmonikarji napolnili hodnike štirih nadstropij doma. Ob ubranih zvokih smo se skupaj zavrteli in obudili spomine na mladost. Nikogar niso bolele noge, skoraj vse prisotne pa so srbele pete. Mojca, delovna terapevtka v domu, je želela, da oskrbovancem tudi kaj zapojemo, saj tudi sami radi pritegnejo slovenski ljudski pesmi.
Oblikovali smo skupino naših članic pevk, ki so brez velikih prošenj in brez vsakršne vaje zapele in se prepustile slovenski narodni pesmi. Iz nadstropja v nadstropje je pesem zvenela bolj ubrano in oskrbovanci so prepevali skupaj z nami. Pesem nas je vračala v mladost in v kraje našega otroštva. To je bilo darilo iz srca.
Obogateni z novo izkušnjo prostovoljstva smo se poslovili. (fotografija 4)

Aleksandra Gašparin,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica



Decembrsko praznovanje nekdanj in danes

Enajst belobradih starcev pod zvezdnim nebom vse bolj nestrpno čaka na svojega dvanajstega sopotnika, ki pa se mu še nikakor ne da zapustiti sveta, polepšanega z nešteti lučkami, pisanimi stojnicami in hrupnimi zabavami. Z razposajenim veseljem in darili skuša ustvariti najprijaznejši vtis, čeprav ve, da se mu čas izteka in bo moral sredi največjega hrupa silvestrske noči, ko pride polnoč, prestopiti v spomin in zgodovino. Kaj bo odhajajočih dvanajst mesecev pustilo v kronikah in naših srcih? Kakšne želje imamo za prihodnje leto, da bi kljub napovedanim črnim oblakom bilo več svetlobe in smeha v našem življenju?

Praznične decembrske dneve uvajajo adventni venčki s svečkami. To je čas, ko smo sami s seboj in lahko razmislimo o svojem življenju, o vrednotah, ki nas vodijo, pa kako uresničujemo svoje poslanstvo. Taka razmišljanja naj bi nas navdala z novo energijo, z voljo do spreminjanja stvari na bolje, za nove, svetle cilje. Ko z mislimi potujemo po popisanih listih odhajajočih mesecev, moramo pred seboj videti svetlo luč, pot naprej naj bo posuta z optimizmom! Zavedati se moramo, da ne bo vedno lepo, da nas čakajo tudi prepreke in težave, a te nas utrjujejo z izkušnjami, z novimi spoznanji. Brez vere v lepši jutri bi lahko zgolj sedeli kot kupi nesreče. Kljub morebitnim ranam in izgubam iz preteklih spopadov, z ovirami življenja, moramo v sebi najti modrost in moč za premagovanje novih izzivov. Prepreke na poti naj nam bodo sredstvo za duhovno in osebno rast. Ne jokajmo za starimi časi, od časa, ki pride, poskusimo vzeti najboljše. Če bomo takih misli, bo praznični december res vesel mesec.

Veliko simbolike je tudi v 21. decembru, prvem dnevu koledarske zime. Naši davni predniki so pravzaprav na ta dan praznovali novo leto. Po 21. decembru je svetlobe vse več, dnevi so vse daljši in nova luč prinaša nova upanja. Zima, čeprav se uradno šele začne, bo kmalu začela izgubljati boj, porajalo se bo novo življenje.

Novo leto zdaj praznujemo deset dni kasneje. V ozračju toplega doma se pripravljamo na prihajajoče praznične dni. Neizbežen spremljevalec božičnega in novoletnega praznovanja, izpolnjenega z novim upanjem, sanjami in odločitvami, je simbolično okrasje. Kljub trendom, ki bi praznično drevesce radi izrinili iz okrašenih domov, bosta jelka ali smrečica še vedno v središču pozornosti. Ne glede na to, ali boste izbrali naravno ali umetno drevesce ali pa se boste odločili za najbolj ekološko možnost – živo drevo v loncu, ki

ga boste lahko kasneje posadili v naravi –, bo vaše drevesce v vsem svojem siju zažarelo šele s pravimi okraski. Ob prazničnem vzdušju, ki ga bo v stanovanje vneslo drevesce ali kak drug aranžma, ne pozabite na zunanost doma. Na vhodna vrata obesite v pozdrav gostom okrašen venček. Svetlobna veriga na vsaki strani vhodnih vrat ali z lučkami diskretno osvetljena smreka na domačem vrtu bo dovolj, da bo vaš dom zasijal v pričakovanju prazničnih dni.

O praznovanju božiča, ki sega daleč v pogansko obdobje, nas dobro pouči etnolog Janez Bogataj. Tudi na Slovenskem je navada postavljanja smrečice v božičnem času zelo stara, vendar ne v taki obliki, kot jo poznamo danes, ko jo postavimo na stojalo in okrasimo. V preteklosti so smrečico namreč obesili na strop, tako da je visela z vrhom navzdol. Ljudje so si svoje bivalno okolje okrasili s tistim, kar so pridelali, pa naj bo to fižol, jabolka, hruške, orehi, dodatno pa prostor poživilo še z zimzelenimi rastlinami.

Po slovenskem narodnem izročilu ob godu sv. Lucije ali sv. Barbare posejemo v različne okrasne posode božično žito. Naši predniki so verjeli, da bo zato letina prihodnje leto obilnejša, danes pa smo na to simboliko bolj kot ne pozabili in je mlado žito namenjeno le za okras. Na božični večer so postavljali jaslice in na smrečico obesili domače piškote. Družina se je zbrala v dnevnem prostoru, kjer so bili na mizi božični kruh, križ, sveča, sol in blagoslovljena voda. Pokadili in pokropili so hišo, izbo, klet in glasno molili. Sledila sta še božična večerja in odhod k polnočnici.

Tudi sedaj je božič najpomembnejši praznik, le da je izgubil nekaj čara starožitnosti. Danes je v ospredje postavljen Božiček, dobri mož s severa, ki s pomočjo severnih jelenov prinaša pridnim otrokom darila. Še vedno pa sta pomembna večerja v krogu družine in obdarovanje. Darila se izročajo zvečer ali naslednje jutro.

Torej je božič bil in je tudi še sedaj izrazito družinski praznik, ki vernim kot nevernim omogoča, da si vzamejo čas zase in za svojo družino. Pa prišepnimo decembrskim belobradim starčkom, naj nam naklonijo: belih snežink, prinašalk miru in prijateljstva, sončnih žarkov za obilje srčnosti in poguma, rdečih jabolok za radost življenja.

Dunja Špendal



Na oddih k prijateljem

Skrb za zdravje in dobro počutje v naši družbi je koristna, prijetna in zabavna. Dobrodošli.

Talaso Strunjan

Bazeni z morskovo vodo, fizioterapija in hidroterapija, Talaso center Salia, T: 05/ 67 64 100

Terme Dolenjske Toplice

Eno najstarejših in sodobnih zdravilišč s termalno vodo (32 °C in 36 °C), T: 07/ 39 19 400

Spoštovane članice in člani društev, glede ponudb oddiha v vašim društvom se pozanimajte pri vodstvu društev.

TERME KRKA

www.terme-krka.si

Voščilo se z željo, da bi lepo preživeli praznične dni in da bi nam vsem skupaj šlo dobro, pridružujeta tudi uredništvo Sončnice in Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije!

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade – Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek** Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko** in **Janja Rednjak** Lektoriranje: **Milena Jesenko** Prelom: **Melita Rak** Tisk: **Božnar in partner, vizije tiska d.o.o.** Fotografija na naslovnici: **Edita Fric**

Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev. Naklada: 8000 izvodov

Naslov uredništva

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

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

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

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

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



Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
01/540 19 15 ali 041 365 443; dbolj@siol.net

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.osteoporozaj@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; mrepar1@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

PRISTOPNICA*

Ime in priimek: _____

Naslov bivališča: _____

Poštna številka in kraj: _____

Telefon/GSM: _____

E-pošta: _____

se želim včlaniti v naslednje društvo bolnikov z osteoporozo (izberite vam najbližjega iz zgornjega seznama):

Kaj vas zanima (označite): ___ informacije/predavanja ___ telovadba/gibanje ___ druženje/izleti/sprehodi ___ področje prehrane

Kraj in datum: _____

Podpis: _____

*Društvo se zavezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo izključno za potrebe delovanja društva.

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov društva, ki ste ga izbrali iz zgornjega seznama ali na naslov Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana.