



**DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE
POSAVJE - BREŽICE**

**ZA ŽIVLJENJE Z ZDRAVIMI
IN ČVRSTIMI KOSTMI**

predavanja
terapevtska vadba
gibanje za zdravje
hoja in nordijska hoja
dnevi zdravja
presejalne meritve kostne mase
svetovanja
izleti in druženja
svetovni dan osteoporoze – 20. oktober



OBČINA
BREŽICE



občina krško



Novo mesto



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



**DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE
OSTEOPOROZE
POSAVJE**

Program dela za leto

2 0 1 7



KDO SMO?

Društvo, ki skrbi za ozaveščanje o bolezni trhlih, poroznih kosti, ki se rade lomijo. Z aktivnostmi se trudimo preprečevati prezgodnje izginevanje kostnine. Delujemo od leta 2003, vključujemo člane iz občin Brežice, Krško, Sevnica, Kostanjevica na Krki in Šentjernej, okoli 300 nas je. Kronika našega dela pove, da smo doslej izvedli že 94 predavanj, čez 30 ultrazvočnih meritev kostne gostote, vsa leta telovadimo pod vodstvom fizioterapevtk, hodimo, se udeležujemo dnevov zdravja in vsakoletne prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze, skrbimo tudi za prijetna druženja. V okviru Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije imamo status društva, ki deluje v javnem interesu.

Novice o delu društva objavljamo na spletni strani.

Naslov:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Černelčeva 15, 8250 Brežice

Telefon: 051 339 921 in 051 613 683

Poslovni račun: Delavska hranilnica, d. d., podružnica Brežice
SI56 6100 0001 1704 755

Davčna številka: SI50535099

E-pošta: dpo.posavje@gmail.com; milena.jesenko@siol.net

Spletna stran: www.osteoporoza.si

Dežurstvo v pisarni:

Razen v času od 1. julija do 20. avgusta vsak ponedeljek med 10.00 in 12.00 v pisarni Krajevne skupnosti Brežice, Cesta prvih borcev 11, stavba v dvorišču.

Članarina v letu 2017 je 13 €, družinska pa 18 €.

ČLANICE UPRAVNEGA ODBORA

Milena Jesenko, predsednica

051 33 99 21, milena.jesenko@siol.net

Metka Žlak, podpredsednica in tajnica

051 613 683, dpo.posavje@gmail.com

Anica Pavlin, računovodkinja

051 659 866, racunovodstvo@sb-brezice.si

Ida Križanec, članica

041 402 959; ajda.ik@gmail.com

Daniela Zupančič, članica

051 816 881; daniela.zupancic@gmail.com

Valentina Janežič, članica

041 944 309, val.janezic@gmail.com

Mara Kovačič, članica

051 245 445, m.kovacic@kabelnet.net

Mira Levičar, članica

031 728 126, mira.levicar@gmail.com

Mira Lorenčič, članica

051 837 788, mira.lorencic@gmail.com

Majda Piltaver, članica

031 527 220, majda.piltaver@gmail.com

Ana Vrhovšek, članica

031 744 643, etnološki@gmail.com

ČLANICE NADZORNEGA ODBORA

Nada Černe, predsednica, nada.cerne@amis.net

Milka Držanič, članica

Milka Vimpolšek, članica



NAMEN DELOVANJA DRUŠTVA:

- ozaveščati članstvo in širšo javnost o osteoporozi in drugih boleznih, povezanih z njo in starejšim življenjskim obdobjem,
- izvajati preventivni program za preprečevanje bolezni in nuditi podporo bolnikom,
- z UZ meritvami MKG na petnici opozoriti na morebitno osteoporozo, z računalniško metodo FRAX ugotavljati ogroženost za zlome v prihodnjih letih,
- z redno strokovno vodeno telovadbo in organiziranim gibanjem/hojo spodbujati telesne aktivnosti, ki prispevajo k ohranjanju zdravja in boljšemu psihofizičnemu počutju,
- na dnevih zdravja izvajati aktivnosti, pomembne za zdravje in splošno dobro počutje udeležencev,
- z organiziranimi izleti in drugimi oblikami druženja utrjevati socialno mrežo in s tem prispevati k manjšanju socialne izključenosti.

OZAVEŠČANJE ČLANOV IN ŠIRŠE JAVNOSTI – PREDAVANJA

Z. št.	Tema delavnice, predavanja, izobraževanja	Predviden termin	Predavatelj	Kont. oseba
1.	Delavnica o negi starajoče se kože 1. v Brežicah 2. v Sevnici	februar	mag. Breda Sotošek, mag. farm.	Milena Jesenko
2.	1. Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja - do česa smo upravičeni 2. Večgeneracijski center Posavje, predstavitev Svoje kosti gradimo v mladosti – predstavitev bolezni kosti	marec	Duša Hlade Zore, dr. med. Patricija Čuler, Občina Brežice	Milena Jesenko
	1. OŠ Brežice 2. OŠ Cerklje ob Krki	prvo tromesečje	Metka Žlak, dipl. med. sestra.	Milena Jesenko
3.	Nevarnosti kožnega raka v starejšem obdobju	april	dermatolog	Metka Žlak
4.	Osteoporoza danes	oktober	Ravne, svet. dan osteo.	ZDBOS
5.	Revmatske spremembe na rokah, stopalih, težave s sklepi	november	Mojca Savnik Iskra, dr. med., spec. inter. med.	Metka Žlak

Opomba: Tema predavanja se iz objektivnega razloga po sklepu UO lahko spremeni.

Udeležili se bomo še predavanj na dnevih zdravja v dogovoru z zdraviliškimi zdravstvenimi strokovnjaki in predavanj, na katera nas bodo povabila druga društva s področja zdravja (dogovor o medsebojnem obveščanju).



Iz Čateških toplic z brodom na Mostec

I. TERAPEVTSKA VADBA V BAZENU HOTELA ČATEŽ, TERME ČATEŽ

Vadba poteka ob ponedeljkih in prvo sredo v mesecu, in sicer:

- skupine 1, 3, 5, 7 od 16.00 – 17.30
- skupine 2, 4, 6, 8 od 17.30 – 19.00
- 9. skupina vsako prvo sredo v mesecu od 16.00 – 17.30

Vadbo vodi višja fizioterapevtka **Marjana Černoš**.



SKUP.	MAR.	APRIL	MAJ	JUNIJ	SEPT.	OKT.	NOV.	DEC.
1 in 2	6	3	(1) 8	5	4	2	6	4
3 in 4	13	10	15	12	11	9	13	11
5 in 6	20	(17) 19	22	19	18	16	20	18
7 in 8	27	24	29	26	25	23	27	(25) 20
9	1	5	3	7	6	4	(1) 8	6

- 5. in 6. skupina namesto 17. aprila (velikonočni ponedeljek) vadba v sredo, 19. aprila
- 1. in 2. skupina namesto 1. maja (praznik dela) vadba v ponedeljek, 8. maja
- 9. skupina namesto 1. novembra (dan spomina na mrtve) vadba v sredo, 8. novembra
- 7. in 8. skupina namesto 25. decembra (božič) vadba v sredo, 20. decembra

Vodje terapevtskih skupin v Termah Čatež:

1. skupina: **Stanka Pucko**, tel. 041 266 075
2. skupina: **Mara Kovačič**,
tel. 49 61 311, m.kovacik@kabelnet.net
3. skupina: **Ljubica Roguljič**, tel. 49 62 203
4. skupina: **Pavla Jurkas**,
tel. 041 476 327, pavlajurkas39@gmail.com
5. skupina: **Anica Lopatič**,
tel. 031 875 327, analopatic@siol.net
6. skupina: **Dara Vujasinović**,
tel. 030 666 204, dara.vujasinovic@hotmail.com
7. skupina: **Ana Vrhovšek**,
tel. 031 744 643, etnoloski@gmail.com
8. skupina: **Marija Jerič**,
tel. 041 658 554, mjeric@kabelnet.net
9. skupina: **Slavica Senica**,
tel. 031 322 849, slavi.senica@kabelnet.net

Skupine oblikuje in skrbi za ažuriranje **Ivana Petan**,
tel. 051 605 431, ivana.petan@gmail.com



Telovadba v Sevnici

II. TERAPEVTSKA VADBA V SEVNICI

Terapevtsko vadbo v telovadnici Fizioterapije Zdravstvenega doma Sevnica vodi višja fizioterapevtka **Aleksandra Kerec**. V primeru njene odsotnosti vodi vadbo **Klemen Bec** v Studiu Vitaja (info@studio-vitaja.si). Vadba poteka vsak torek, in sicer:

1. skupina od 18.00 – 18. 45

2. skupina od 19.00 – 19.45

Obe skupini vodi **Neda Busar**, 041 801 615, neda.busar@gmail.com, ki hkrati skrbi za povezavo z vodstvom Zdravstvenega doma ter društvom.



III. TERAPEVTSKA VADBA V KRŠKEM

Terapevtsko vadbo v prostoru ZC Aristotel d. o. o. vodi diplomirana kineziologinja in fizioterapevtka **Tjaša Krištofič**. Vadba poteka **vsak petek od 9.00 do 10.00**.

Vodja skupine je **Jelka Gričar**,
tel. 040 750 416, elkadore@siol.net,
ki hkrati skrbi za povezavo med vodstvom
ZC Aristotel d. o. o., strokovno sodelavko in društvom.



Ob svetovnem dnevu osteoporoze v Kočevju

Župan vsakič pride na dan invalidov in bolnikov občine Brežice.

**DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE
POSAVJE - BREŽICE**

**ZA ŽIVLJENJE Z ZDRAVIMI
IN ČVRSTIMI KOSTMI**

predavanja
terapevtska vadba
gibanje za zdravje
hoja in nordijska hoja
dnevi zdravja
presejalne meritve kostne mase

DNEVI ZDRAVJA

	ČAS	CENA	PRIJAVE
Radenci, Radin 4*	19. – 24. 3. 2017	225 €, prevoz vključen	do 5. 3. 2017
Talaso Strunjan	12. – 18. 11. 2017	okoli 245 €, prevoz vključen	do 25.10. 2017
Svetovni dan zdravja Slovenj Gradec	21. 10. 2017	prevoz plača društvo, prispevek člana do 22 €	do 5. 10. 2017
Dan invalidov in bolni- kov občine Brežice	26. 10. 2017	/	/

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Delujeta dve samostojni skupini, v Krmelju so članice našega društva vključene v pohodniško sekcijo pri Društvu upokojencev Krmelj, v Brežicah in Krškem pa v planinski skupini starejših članov. Pogoji je plačana članarina PD.

KRAJ	DEJAV- NOST	ČAS	VODJA SKUPINE
Sevnica	hoja	vsak ponedeljek ob 8. uri	Marija Lorenčič pom. Štefka Kreže
Šentjernej - Kostanjevica	hoja	po dogovoru 1 x mesečno	Slavka Kuhelj pom. Amalija Jordan



Skupina v Kostanjevici hodi v vsakem vremenu.

DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE
POSAVJE - BREŽICE

ZA ŽIVLJENJE Z ZDRAVIMI
IN ČVRSTIMI KOSTMI

predavanja
terapevtska vadba
gibanje za zdravje
hoja in nordijska hoja
dnevi zdravja
presojalne meritve ko
svetovanja
izleti in druženja
svetovni d

Jerneja meri MKG v Kostanjevici na Krki

ULTRAZVOČNO MERJENJE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE IN FRAX

KRAJ	MERITVE IZVAJA	ČAS	KOORDINATORKA
Senovo	ZC Aristotel d. o. o. Krško	april	Majda Piltaver
Veliki Trn	ZC Aristotel d. o. o. Krško	oktober	Majda Piltaver

PROGRAM DRUŽENJA - ESKURZIJE, IZLETI, PRIREDITVE

	KAM, KAJ, KJE	ČAS	ZADOLŽENI
1.	Zbor članov s kulturnim programom, MC Brežice	marec	upravni odbor
2.	Štanjel, Sežana - društveni	april	Milena Jesenko
3.	Kum, skupina Sevnica in drugi	maj	Mira Lorenčič
4.	Pokljuka, skupina Kostanjevica-Šentjernej in drugi	maj	Majda Staut
5.	Zaključek terapevtske vadbe čateških in krške skupine – Samobor	junij	Marjana Černoš, Milena Jesenko, Jelka Gričar
6.	Zaključek terapevtske vadbe sevniških skupin	junij	Neda Busar
7.	Letovanje, Omiš	junij	TA Relax, M. Jesenko
8.	Pohod: Šentvid – Mrzlava vas – Krška vas, društveni	september	D. Vujasinović, M. Jesenko
9.	Moslavina, Lonjsko polje, društveni	september	Milena Jesenko
10.	Ogled gledališke predstave, društveni	december	Darinka Filipčič

OPOMBA: Zaradi objektivnih razlogov (npr. vreme) se program lahko prilagodi.



Na izletu v Trstu, nov. 2016

PROMOCIJSKA IN INFORMATIVNA DEJAVNOST

Naloge in cilje društva bomo predstavili širši javnosti ob različnih priložnostih.

Članstvo bomo obveščali o vseh dejavnostih društva s tem programom in še:

- z obvestili po redni pošti
- po elektronski pošti
- s pomočjo vodij skupin
- na spletni strani www.osteoporoza.si

Prijavljeni na dejavnosti bodo seznanjeni s potrebnimi napotili po elektronski in po redni pošti.

DRUGE NALOGE

Da društvo lahko deluje, je potrebno opraviti še vrsto drugih nalog, kot so: vodenje finančnega poslovanja in pobiranje članarine, administrativna dela v zvezi s članstvom, prijave na razpise za pridobitev javnih sredstev, priprava programov dela in poročil, dogovori z zunanjimi izvajalci programa, promocija društva in sodelovanje z drugimi sorodnimi društvi, priprava in izvedba zbora članov, seje UO, NO in z vodji skupin, udeležba na sejah UO ZDBOS in na skupščini ZDBOS.

UGODNOSTI ČLANOV DRUŠTVA

Članidruštva imajo popust pri organizirani terapevtski vadbi, popuste pri meritvah DXA v nekaterih centrih, brezplačno glasilo ZDBOS Sončnica in brezplačne publikacije, ki jih izdaja Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, brezplačna izobraževanja, brezplačen prevoz na prireditve ob svetovnem dnevu zdravja. Z društvom je cenovno ugodnejše bivanje v zdraviliščih.

S KOM SE POVEZUJEMO?

Izvedbo strokovnega dela programa nam omogočajo Splošna bolnišnica Brežice, Zdravstveni dom Sevnica, Zdravstveni center Aristotel, d. o. o. Krško in Terme Čatež, občasno pa tudi druge zdravstvene ustanove in zdravilišča. Strokovno pomoč nam nudi tudi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Sodelujemo z drugimi društvi s področja zdravja.

V pomoč pri našem delu sta nam še Krajevna skupnost Brežice in Osnovna šola Brežice.



Javni zdravstveni zavod
Splošna bolnišnica Brežice
Moje zdravje.



Aleksandra Kerec o preprečevanju padcev, zbor članov 2016

OD KOD DENAR ZA DELO DRUŠTVA?

Društvo se financira iz članarine in iz javnih sredstev, ki jih pridobi za izvajanje preventivnih programov na razpisih občin Brežice, Krško in Sevnica ter iz sredstev FIHO.



PRAVILA ZA VADBO V TEMAH ČATEŽ

- Vadba poteka v terapevtskem in ostalih dveh bazenih hotela Čatež v Termah Čatež.
- Pogoja za vključitev v skupino sta plačana članarina za tekoče leto in pisna prijava, s katero udeleženka potrdi, da sprejema pravila vadbe. Pred vključitvijo svetujemo posvet z osebnim zdravnikom.
- Skupine oblikuje zadolžena članica v sodelovanju z vodji skupin. Pri tem upošteva načelo, da ima vsaka članica možnost vključitve najmanj v eno skupino.
- Udeleženke se vsakič vpišejo na seznam evidentiranja vstopov, ki ga vodijo zaposleni na recepciji pri bazenih Hotela Čatež. Evidenca vsebuje ime in priimek, datum obiska in podpis vodje skupine. Evidenco prisotnosti za potrebe društva vodijo vodje skupin.
- Udeleženke poravnajo vadnino v roku, napisanem na položnici. Znesek plačila poračunamo ali povrnemo le v primeru, ko je udeleženka zaradi resnejše bolezni ali zloma odsotna zaporedoma dva meseca in več. Če je zaradi enakega razloga odsotna udeleženka, ki je vključena v več skupin, se opravi povračilo v sorazmernem delu. O upravičenosti povračila sklepa ožje vodstvo društva ob sodelovanju vodje skupine.
- Društvo ne prevzema odgovornosti za morebitne poškodbe v času vadbe.

PRAVILA ZA VADBO V ZDRAVSTVENEM DOMU SEVNICA

- Pogoja za vključitev v skupino sta **plačana članarina in pisna prijava**. S podpisano pisno prijavo udeleženka/udeleženec potrdi, da sprejema pravila vadbe. Pred vključitvijo svetujemo posvet z osebnim zdravnikom.
- Za povezavo med člani in vodstvom društva je zadolžena **koordinatorka – prostovoljka**, ki oblikuje skupini, vodi evidenco prisotnosti ter sodeluje v dogovorih z vodstvom ZD Sevnica.
- Cena vadbe se za sezono junij – september določi glede na stroške dela in število vključenih. Znesek poračunamo ali povrnemo le v primeru, ko je udeleženka zaradi resnejše bolezni ali zloma odsotna na več kot 4 vadbah.
- **O upravičenosti poračuna sklepa ožje vodstvo društva ob sodelovanju vodje skupine.**
- Društvo ne prevzema odgovornosti za morebitne poškodbe v času vadbe.

Članice in člani se vseh aktivnosti udeležujejo prostovoljno in na lastno odgovornost.





Krmeljčanke na pohodu

PRAVILA ZA VADBO V ZC ARISTOTEL d. o. o. KRŠKO

- Pogoj za vključitev je plačana članarina za tekoče leto.
- Za povezavo med člani in vodstvom društva ter strokovno sodelavko in po potrebi z vodstvom ZC Aristotel d. o. o. je zadolžena **koordinatorka - prostovoljka**, ki vodi evidenco prisotnosti.
- Cena vadbe se določi v skupnem dogovoru med vsemi tremi udeleženci: ZC Aristotel, strokovna vodja in vodstvo društva. Denar se nakaže na TRR društva: SI56 6100 0001 1704 755, ki poravna izstavljeni račun.
- Društvo ne prevzema odgovornosti za morebitne poškodbe v času vadbe.

PRAVICE ČLANOV DPOP

9. člen društvenih Pravil - Član društva ima pravico:

- voliti in biti voljen v vse društvene organe,
- neposredno vplivati in odločati o delu društva,
- sodelovati v vseh društvenih dejavnostih ter dajati predloge in sugestije organom društva,
- brezplačno prejemati vzgojno-izobraževalno gradivo, ki ga izdaja društvo,
- biti deležen društvene zdravstveno-vzgojne dejavnosti,
- biti seznanjen s programom društva ter njegovim finančnim poslovanjem.



Kulturni program na zboru članov 2016



POVZETEK DEJAVNOSTI PO MESECIH

Vse mesece razen julija in avgusta potekajo terapevtska vadba v Termah Čatež, v Zdravstvenem domu Sevnica in v ZC Aristotel v Krškem ter aktivnosti programa »gibanje za zdravje«. Druge dejavnosti so razporejene po mesecih, kot je videti v spodnji razpredelnici.

Delovno predsedstvo na zboru članov marca 2016

MESEC	PREDAVANJE	DNEVI ZDRAVJA	MERITVE MKG IN FRAX	IZLETI, PRIREDITVE	SESTANKI OPOMBE
Jan.	Priprava poročil o delu v letu 2016, priprava programa za leto 2017, prijave na razpise občin				
Febr.	Delavnici: Nega starajoče se kože – v Brežicah in v Sevnici				sestaneke UO in NO
Marec	Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja - do česa smo upravičeni. Večgeneracijski center Posavje, predstavitev	Radenci			zbor članov
Prvo trom.	Svoje kosti gradimo v mladosti – predstavitev bolezni kosti	OŠ Brežice OŠ Cerklje ob Krki			
April	Nevarnosti kožnega raka		Senovo	Sežana, Štanjel	
Maj				Kum, Pokljuka	
Junij				Samobor Omiš, letovanje	UO, vodje skupin
Sept.				pohod Šentvid izlet Moslavina, Lonjsko polje	
Okt.	Tema, vezana na osteoporozo	DIBOB	Veliki Trn	Svetovni dan - Slovenj Gradec	Prijava na razpis FIHO
Nov.	Revmatske spremembe na rokah, stopalih, težave s sklepi	Strunjan			UO, NO, vodje skuin
Dec.				Gledališče	Priprava podatkov za razpise občin



Program dela za leto 2017

Izdajatelj: Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Gradivo pripravila: Milena Jesenko
Oblikovanje in prelom: Mrgb d. o. o., Brežice
Tisk in vezava: ARTisk, Aleksander Rožman s. p. Dobova
Naklada: 350 izvodov

Brežice, februar 2017

Večina ljudi ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala.

V Evropi se zaradi osteoporoze vsake 3 sekunde zlomi ena kost. V Sloveniji se letno zgodi okrog 3000 zlomov kolka, skupno pa okrog 16.000 osteoporoznih zlomov.

Računalniška metoda FRAX nam pomaga Izračunati verjetnost, da si bomo v prihodnjih desetih letih zlomili kost ali kolk. Sčasoma naj bi nadomsetila merjenje mineralne kostne gostote, do sedaj edinega načina za pravočasno odkrivanje osteoporoze.

