



**DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE
OSTEOPOROZE
POSAVJE**

Program dela za leto

2019

KAJ JE OSTEOPOROZA?

Osteoporoza je kronična nenalezljiva bolezen. Kosti postanejo šibke in krhke, zato se zlomijo že ob padcu s stojne višine. Bolniki običajno izvedo zanj šele ob prvem zlomu. V našem društvu izvajamo dejavnosti, ki so bistvenega pomena za ozaveščanje o bolezni in njenih posledicah pa kaj lahko sami storimo, da preprečimo njen prezgodnji pojav. Tveganje za zlom se s starostjo močno poveča, posledice pa bistveno zmanjšajo kakovost življenja.



Normalne kosti



Osteopenija



Osteoporoza

Posledica osteoporoze je tudi zmanjšanje telesne višine.



Z MOČNIMI KOSTMI V ZRELA LETA

V program dela za leto 2019 smo vključili naslednje dejavnosti:

- izobraževanje – predavanja, delavnice
- terapevtsko vadbo in plavanje
- meritve MKG in FRAX
- dneve zdravja
- gibanje za zdravje
- prireditve, izlete, druženja

Izdajatelj:

Društvo za preprečevanje osteoporze Posavje

Gradivo zbrala, uredila in pregledala:

Milena Jesenko

Fotografije:

Milena Jesenko, Majda Staut, Neda Busar, Mira Lorenčič

Oblikovanje in tisk:

MRGB d. o. o.

Naklada:

350 izvodov

Brežice, februar 2019

Za izvedbo programa bodo skrbele:

predsednica Milena Jesenko,

podpredsednica in tajnica Metka Žlak,

računovodkinja Anica Pavlin,

članice Neda Busar, Marjana Černoš, Jelka Gričar, Aleksandra Kerec, Mira Lorenčič, Majda Piltaver, Majda Staut in Ana Vrhovšek.

Kako bo program uresničen, bodo spremljale **članice nadzornega odbora:**

predsednica Nada Černe

in članici Emilija Držanič in Mara Kovačič.



PREDAVANJA IN DELAVNICE V LETU 2019

Cilj: Ozaveščanje članov in širše javnosti o osteoporozi, drugih boleznih, značilnih za starejšo populacijo, in o odgovornosti za lastno zdravje.

	Tema	Predavatelj/predavateljica	Mesec
1	Kako si pravilno merimo krvni tlak - za 4. skupino	Martina Podgoršek, dipl. m. s., ZD Brežice	januar
2	Uredimo si dom in okolico tako, da bomo varni pred zlomi	Metka Žlak, dipl. med. s.	februar
3	Urgentni center - predstavitev, kdaj gremo v UC	Jana Orožen, dr. med., spec. kirurg., SB Brežice	na zboru članov 27. 2. 2019
4	Spominčica - Alzheimer Slovenija; kako prepoznamo bolezen, kako ravnamo z bolnikom v domači oskrbi	Tanja Grad, dipl. biopsih. Alenka Virant, mag. prof. andrag.	7. 3. 2019
5	Osteoporoza danes	zagotovi ZDBOS	19. oktober
6	Inkontinenca - kako se spoprijeti z njo	urologinja	november

Opomba: UO lahko iz objektivnih razlogov zamenja temo in spremeni čas izvedbe.



*Zdravnica Zdenka Marinček, spec. druž. med.,
o prehladnih boleznih, Brežice*



*Zdravnica Dragica Kozina, spec. FRM, o preprečevanju osteoporoze,
Strunjan 2018*



Na zaključku sezone TV v Termah Čatež, 2018



Pozdrav podžupanje eni od čateških skupin, sept. 2018



*Dipl. m. s. Mojca Vidmar predstavlja Center vza krepitev zdravja,
ZD Sevnica, 2018*



*Zdravnica Mojca Savnik Iskra, spec. int. med., o revmatskih
spremembah na rokah, stopalih - Sevnica in Brežice*



*Zdravnica Alenka Krenčič Zagode, spec. ginek in porod.
- edukacijski pregled dojk v Brežicah, Sevnici in Krškem*



*Željko Kofjač o celodnevem jedilniku za osteoporotika,
Strunjan 2018*



*O prehrani osteoporotika tudi v Dol. Toplicah,
dnevi zdravja 2018*



*O merjenju krvnega tlaka
v ZD Brežice*



Martina Podgoršek, dipl. m. s., ZD Brežice

UZ MERITVE MKG IN FRAX

Cilj: Preventivno zaznavanje potencialnih bolnikov s poudarkom na ranljivih skupinah.

Z. št.	Kraj	Mesec	Izvajalci
1	Občina Sevnica-Tržišče	april	ZD Sevnica in društvo
2	Občina Krško-Zdole	april	ZC Aristotel in društvo
3	Občina Brežice-Jesenice na Dol.	sept.	ZC Aristotel in društvo

Opomba: Prostovoljke – strokovnjakinje ob meritvah nudijo osnovne informacije o bolezni in društvu, svetujejo, kje iskati pomoč, če meritve kažejo na možnost osteoporoze, in napotujejo na zdrav način življenja.



Meritve MKG in FRAX: Brežice, Šentjernej, Zabukovje, Mercator



TERAPEVTSKA VADBA

Cilj: S telesno vadbo in hidroterapijo skrbeti za čim manjšo izgubo mišične mase, s tem ohranjati obremenitev na kosti in njihovo trdnost.

Kraj/prostor vadbe	Voditeljica	Čas	Skup./ure	Vodje skupin
Hidroterapevtska vadba in plavanje, Terme Čatež	Marija Černoš, višja fiziot.	1 x tedensko po uro in pol	4 65 ur	Mara Kovačič Ljubica Roguljič Slavica Senica Ana Vrhovšek
Terapevtska vadba v prostoru ZC Aristotel, d. o. o. Krško	Tjaša Kristofić, kinez.	1 x tedensko	1 40 ur	Jelka Gričar
Terapevtska vadba v prostoru ZD Sevnica	Aleksandra Kerec, dipl. fiziot.	1 x tedensko	2 80 ur	Neda Busar

Opomba: Vse informacije dobite v pisarni društva v času uradnih ur ali pri vodji skupine. Urnik vadbe društvo posreduje vključenim pred začetkom sezone. Vodje skupin so zadolžene za skrbno vodenje evidence udeležbe in za povezavo z vodstvom društva.



Terme Čatež



Sevnica



Krško



Podpredsednica Metka Žlak in računovodkinja Anica Pavlin

DNEVI ZDRAVJA

CILJ: Na dnevih zdravja skupaj z izbranim zdraviliščem poskrbimo za pestre izobraževalne, rekreativne in družabne vsebine, s katerimi tudi utrjujemo socialne stike med članstvom.

	KRAJ	ČAS
1	Terme Lendava	24. 3.-29. 3. 2019
2	Terme Strunjan	11. 11.-16. 11. 2019

Opomba: Podroben vsebinski program z vsemi navodili prejmejo prijavljeni najmanj teden dni pred odhodom. Strošek bivanja poravnajo udeleženci sami sami na recepciji zdravilišča. Društvo ne prevzema odgovornosti za morebitne zdravstvene težave ali poškodbe v času izvajanja tega programa.



Telovadba na dnevih zdravja v Dol. Toplicah



Zbor pred pohodom na dnevih zdravja v Strunjanu



Najlepše je hoditi ob morju.



Vse o kakijih, Strunjan

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Cilj: Z gibanjem v naravi krepiti mišice - te pa so pomembne za ohranjanje trdnosti kosti – in z izpostavljanjem soncu zagotavljati potrebno količino vitamina D, kar je še posebej pomembno v zimskem času.

	SKUPINA	VODJA SKUPINE	LETNO ŠTEVILO POHODOV
1	Kostanjevica-Šentjernej	Slavka Kuhelj	15 pohodov
2	Sevnica	Mira Lorenčič	40 pohodov

V Brežicah in Krškem se za hojo zainteresirane članice vključujejo v lokalno planinsko skupino upokojencev, v Krmelju pa v pohodniško skupino več društev.



Sevničanke so opravile že dvesto pohodov!



PRIREDITVE, DRUŠTVENI POHODI, IZLETI, DRUŽENJA

Cilj: Ohranjanje socialne mreže in s tem zmanjševanje socialne izključenosti bolnih in starejših, krepiti zavedanje, da pozitivni medsebojni odnosi prispevajo k telesnemu in psihičnemu ravnesju, utrjevati pripadnost društvu.

	KAJ, KJE, KAM	KDAJ	ZADOLŽENI ZA IZVEDBO
1	zbor članov, kulturni program	27. februar	upravni odbor
2	dvodnevni izlet v Rezijo	maj	M. Staut, M. Jesenko
3	dan osteoporotikov Posavja–Zabukovje nad Sevnico	med 5. in 15. junijem	N. Busar, M. Jesenko, M. Žlak, M. Lorenčič
4	družabno srečanje članic terapevtskih skupin ob zaključku spomladanske sezone: Kostanjeviška jama	konec junija	M. Černoš, J. Gričar, N. Busar
5	izlet Loški Potok–Bloke–Babno polje–Čabar	začetek septembra	Milena Jesenko
6	svetovni dan osteoporoze	19. okt. 2019	Milena Jesenko
7	dan invalidov in bolnikov občine Brežice	26. okt. 2019	Metka Žlak
8	individualni ogled sejma Narava in zdravje	med 23. in 26. oktobrom	Milena Jesenko
9	ogled gledališke predstave (Zagreb ali Ljubljana)	začetek decembra	Darinka Filipčič

Opomba: Izleti, ki so vezani na prevoz z avtobusom, bodo izvedeni le, če bo prijavljenih najmanj 35 udeležencev. Upravni odbor lahko iz utemeljenega razloga odpove, spremeni ali prilagodi program (npr. premalo prijav, neugodno vreme).



Skupina Kostanjevica/Šentjernej na pohodu po savskem nasipu



Zbor pred pohodom, Strunjan 2018



Počitek pred Portorožem



Po savskem nasipu od HE Brežice do krške Vrbine



Svetovni dan osteoporoze 2018, Cerklje na Gorenjskem



Skupina Kostanjevica - Šentjernej v Škocjanskem zatoku, 2018



Skupinska z gradu Strmol



Mirina skupina na ogledu praznične Ljubljane

V strokovno in/ali drugo pomoč pri izvajanju programa so nam naši partnerji:



Javni zdravstveni zavod
Splošna bolnišnica Brežice
Moje zdravje.

Zdravstveni dom



ARISTOTEL
ZDRAVSTVENI CENTER



Zveza društev bolnikov
z osteoporozo Slovenija
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Program finančno podpirajo:



Društvo se zahvaljuje za podporo tudi:



*Krajevna skupnost
Sevnica*



KOPITARNA
since 1886



DARSAD
DARSAD, d. o. o.
Krošelj Darko
Zgornja Pohanca 4

Narava in medicina v službi zdravja!



Iščete kraj, kjer se boste napolnili z novo energijo in dobro voljo, si povrnili zdravje in izboljšali počutje? Kar nekaj razlogov je, zakaj so Terme Lendava tako priljubljene.

Parafinska termalna voda za zdravje. Dan v Termah Lendava se začne z jutranjo telovadbo in pitjem energizirane vode. Nadaljuje se s kopanjem v parafinski termalni vodi, ki lajša gibalne tegobe, blaži revmatizem, pa tudi težave s ščitnico, dihalni in kožo. Izkušeno medicinsko osebje v zdravstvenem centru blagodejne učinke vode kombinira s sodobnimi medicinskimi znanji ter jih dopolnjuje z najrazličnejšimi terapijami: kopelmi, blatnimi in zeliščnimi oblogami ter fizioterapijo.

Energijske točke za novo energijo. Na prvi energijski točki v parku ob hotelu sprostite mišične napetosti in utrujenost, na drugi pa čustveni in psihični stres. Na tretji točki, bosonogi poti, se očistite negativne energije in se odprete za pozitivne energije. Četrta točka očisti dihalne poti in okrepi dihalo. Peta točka krepi kardio-vaskularni sistem, šesta pa poskrbi za krepitev kostnih tkiv, motoričnega sistema in od revme prizadetih organov.

Pristna lokalna kulinarika.

Na jedilnikih v Termah Lendava najdete domače prekmurske jedi. Ker je Lendava svetovna prestolnica bograča, poskusite to mojstrovino kar pri njih. Dopolnite ga s perci, za sladico pa ne pozabite na prekmursko gibanico in ne spreglejte lokalnih vin, ki so zelo osvežilna v obliki brizganca.

Bodite radovedni tudi na oddihu. V Lendavi si oglejte staro mestno jedro, Lendavski grad, kulturni dom, muzej meščanstva, tiskarstva in dežnikarstva. Obvezen je obisk 53-metrskega stolpa Vinarium, od koder se vam bo v lepem vremenu razprostrl čudovit pogled na kar štiri dežele: Slovenijo, Hrvaško, Avstrijo in Madžarsko.

TERME LENDAVA

SAVA HOTELS & RESORTS

POVZETEK PROGRAMA DELA ZA LETO 2019 PO MESECIH

V vseh mesecih razen julija in avgusta poteka redno delo po urniku v naslednjih dejavnostih:

Δ terapevtska vadba v Krškem in Sevnici

Δ hidroterapevtska vadba in plavanje v Termah Čatež
Δ gibanje za zdravje v Kostanjevici/Šentjerneju in Sevnici

JANUAR

- delavnica: Kako si pravilno merimo krvni tlak
- urejanje evidence članstva, pobiranje članarine
- sestanek UO in NO, priprava zbora članov

FEBRUAR

- predavanje: Uredimo si dom in okolico tako, bomo varni pred zlomi
- predavanje: Urgentni center - kaj je in kdaj gremo v UC
- priprava informativne brošure
- izvedba zbora članov
- organizacija dnevov zdravja v Lendavi

MAREC

- predavanje: Kaj je demenca, kako jo prepoznamo, kam se obrnemo po pomoč
- dnevi zdravja v Lendavi
- udeležba na zboru članov ZDBOS v Laškem

APRIL

- meritve MKG in FRAX: Tržišče
- meritve MKG in FRAX: Zdole

MAJ

- dvodnevni izlet v Rezijo

JUNIJ

- dan osteoporotikov Posavja - Zabukovje nad Sevnico
- srečanje članic terapevtskih skupin - Kostanjeviška jama

SEPTEMBER

- izlet Loški Potok - Bloke - Babno polje - Čabar
- meritve MKG in FRAX: Jesenice na Dolenjskem

OKTOBER

- predavanje: Osteoporoza danes
- svetovni dan osteoporoze - kraj še ni določen
- dan invalidov in bolnikov občine Brežice
- individualni ogled sejma Narava in zdravje
- organizacija dnevov zdravja v Strunjanu

NOVEMBER

- predavanje: Inkontinenca - kako se spoprijeti z njo
- dnevi zdravja v Strunjanu
- priprava poročil za občine in FIHO

DECEMBER

- ogled gledališke predstave
- priprava poročil za leto 2019
- priprava programa dela za leto 2020
- prijava na razpise občin

V programe se vključujete prostovoljno in na lastno odgovornost. Društvo zagotavlja strokovno vodenje in vas je dolžno opozoriti na zahtevnost izletov in pohodov, ali izpolnujete zdravstvene in druge pogoje, pa morate presoditi sami.

Vsa obvestila in vabila pošiljamo po e-pošti, do trikrat letno tudi po redni pošti. Za obveščanje skrbijo še prostovoljke, vodje skupin. Informacije najdete tudi na spletni strani www.osteoporoza.si pod poglavjem AKTUALNO oz. pod imenom našega društva. Dvakrat letno prejmete Sončnico, glasilo Zveze.

Vsak ponedeljek razen počitnic nas med 10. in 12. uro lahko obiščete v pisarni KS Brežice, Cesta prvih borcev 11, stavba v dvorišču.

PODATKI O DRUŠTVU

Naslov:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Černelčeva 15, 8250 Brežice

Predsednico ali tajnico lahko pokličete na štev.

051 33 99 21 oz. 051 613 683

Poslovni račun:

SI56 6100 0001 1704 755 - Delavska hranilnica,
Podružnica Brežice

Davčna številka: SI50535099

E-pošta:

dpo.posavje@gmail.com; milena.jesenko@siol.net

Spletna stran: www.osteoporoza.si



Meritve FRAX na dnevu bolnikov občine Brežice, 2018

