



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Jesen/zima 2019/2020



PREVENTIVNO ULTRAZVOČNO MERJENJE KOSTNE GOSTOTE NA LEDVENI HRBTENICI

Odkrivanje osteoporoze brez sevanja

Ena od treh žensk in eden od petih moških utrpí v življenju osteoporotični zlom. Zlom kolka se v prvem letu v kar 30 % konča tragično!

Ultrazvočno merjenje kostne gostote na ledvenem delu hrbtenice omogoča ugotavljanje stopnje odstopanja od normale (osteopenija, osteoporoza). Testiranje pomaga pri določanju resnosti bolezni, napovedi tveganja poznejših zlomov in spremljanju sprememb kosti.

Osteoporoza in s tem tudi kritične zlome je mogoče preprečiti z zgodnjim odkrivanjem.

DEJAVNIKI TVEGANJA:

- dednost
- kajenje, alkohol
- telesna nedejavnost
- menopavza pred 45. letom
- uporaba kortikosteroidov in citostatikov

PREDNOSTI ULTRAZVOČNE MERITVE NA LEDVENIH VRETENCIH

- zgodnje odkrivanje bolezni
- natančnejši kot rentgen
- brez sevanja
- brez bolečin
- preventiva
- hiter, takojšen izvid

PROMOCIJSKA CENA: 37,50 EUR

VKLJUČUJE MERITEV IN RAZLAGO IZVIDA

Redna cena: 75 EUR/oseba

Posebne ugodnosti za društva!

Več informacij na: uprava@zavodzdravje.si



ZAVOD ZDRAVJE
Zaloška c. 149, 1000 Ljubljana
www.zavodzdravje.si



NAROČANJE:
040 289 800

info@zavodzdravje.si

ORDINACIJE:
LJUBLJANA,
MARIBOR, IZOLA



Nataša Bucik Ozebek Foto Bojan Velikonja

SONČNICA, november 2019

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade – Zore**

Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**

Lektoriranje: **Milena Jesenko**

Oblikovanje in prelom: **Helena Vrišer**

Tisk: **SALOMON d. o. o.**, Vevška cesta 52,
1260 Ljubljana Polje

Fotografija na naslovnici: **Nataša Bucik Ozebek**
Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.

Naklada: 82.000 izvodov

Sončnica je tokrat priložena dnevni izdaji časopisa Svet 24 in revijama Maja/Lisa ter Ženska/Naša Žena

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 sta omogočila tudi Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Ministrstvo za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja.

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

Dobro delo se opazi

Osteoporoza je še pred dvema desetletjema veljala za nekaj normalnega in samoumevnega, kar spremlja žensko v njenem zrelem obdobju. Danes je prepoznana kot bolezen z resnimi posledicami, ki terja vse zgodnejše ukrepanje. V tem času je tudi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije postala velika družina 18 društev s skupaj več kot 5000 člani, ki se zavedajo odgovornosti za svoje zdravje. Ti so naše bogastvo in zaveza, da se ne uklonimo oviram. Ker pa bi radi pritegnili pozornost mladih in manj mladih, tudi tistih, ki sredi delovnega ritma o osteoporozi še ne razmišljajo, želimo segati širše. Ob letošnjem svetovnem dnevu osteoporoze smo s prireditvijo v središču Ljubljane nagovarjali številne mimoidoče, naša revija Sončnica pa bo tokrat segla še dlje. V nakladi več kot 80.000 izvodov bo informacije o tako imenovani tihi bolezni ponesla v veliko več domov, kakor je to počela doslej. Zato želim na tem mestu izreči dobrodošlico vsem novim bralcem naše revije. Upam, da boste v njej našli obilico zanimivega branja, nasvetov in spodbud, da se pridružite našemu gibanju za zdrav način življenja. Če se vam bodo ob tem porajala nova vprašanja, lahko brez zadržkov pokličete v najbližje lokalno društvo, kjer vam bodo z veseljem pomagali.

V vseh 18 društvih po vsej Sloveniji se s srčnostjo trudimo pomagati bolnikom in tistim, ki se bolezni zavedajo še pred njenim obiskom. Omogočamo cenovno dostopno telovadbo, strokovne nasvete, predavanja in ne nazadnje tudi toplino medčloveških odnosov. Vse naše delo temelji na prostovoljstvu. Čeprav nas predpisi silijo v to, da naše delo nenehno merimo v številu članov, dogodkov..., nas na koncu osmišljajo pristni stiki, medsebojna podpora, dober občutek, ko lahko nekomu pomagamo. Prostovoljsko delo je vse prevečkrat samoumevno in spregledano, a novice letošnjega leta vendarle kažejo, da tako na lokalni kot na državni ravni znajo opaziti dobro delo naših društev. Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline (sedaj Sončnica Velenje) je sredi poletja prejelo priznanje za prostovoljca leta 2018, dolgoletno predsednico Goriškega društva za osteoporozo Anito Mokorel je Mestna občina Nova Gorica na začetku jeseni odlikovala z občinsko nagrado za dolgoletno prostovoljno delo na področju humanitarne. Predsednica Zveze Duša Hlade Zore pa je aktualna nominiranka za Slovensko leta 2019. Z glasovanjem v reviji Jana/Zarja ji do naslova lahko pomagamo tudi vsi mi.

Čestitke Velenju, Aniti in Duši. Ponosni smo na vas, z dobrim delom krepite naš glas.

Nataša Bucik Ozebek



Predsedstvo in Upravni odbor

Članice predsedstva smo se sestale 7. julija v Ljubljani. Razpravljale smo o programu svetovnega dne osteoporoze (SDO), zahtevah za obnovitev statusa zveze, da delujemo v javnem interesu, in o razpisu Ministrstva za zdravje za dodelitev sredstev za projekte na področju zdravja. Ob zaključku srečanja nam je direktor Zavoda Zdravje Graziano Sluga predstavil ponudbo za izvedbo meritev kostne gostote z ultrazvočnim aparatom Ecolight.

Sestanek upravnega odbora ZD-BOS je bil 18. septembra v Ljubljani. Pozornost smo namenili razporeditvi pridobljenih sredstvih FIHO, obeležju SDO, glasilu Sončnica in aktivnostim pri posodobitvi spletne strani. Sprejeli smo sklep, da bo druga številka letošnje Sončnice izšla v novembru. Ker Zveza tokrat nima sredstev, da bi v celoti pokrila stroške glasila, je upravni odbor potrdil predlog predsedstva, da bodo društva prispevala en evro po članu (glede na število v poročilu za FIHO v letu 2018). Udeleženci so dobili podrobno informacijo o organizaciji SDO in sprejeli sklep, da bo prispevek vsakega udeleženca 10 evrov.

Več o naših načrtih do konca leta 2019 si lahko preberete na spletni strani www.osteoporoza.si.



Meritve

V letošnjem letu smo bili precej aktivni na področju organiziranja ultrazvočnih meritev mineralne kostne gostote in računalniškega izračuna tveganja za morebitne zlome v naslednjih desetih letih (FRAX). Od februarja do konca oktobra smo opravili 519 ultrazvočnih meritev in 525 izračunov FRAX. Sodelovali smo na »Dnevih zdravja« v zdravstvenih domovih v Ormožu, Domžalah in na Vrhniki. Na povabilo Zavoda za zaposlovanje Ljubljana smo meritve izvedli za njihove uslužbenke, prisotni smo bili na dogodku Lekarne Ljubljana »Festival zdravja«. Meritve mesečno izvajamo v poslovalnicah lekarn LL VIVA v Ljubljani na Prisojni ulici (prvi četrtek v mesecu) in LL VIVA v Postojni v Centru Mercator (tretji četrtek v mesecu). Na povabilo naših društev smo izvedli meritve v Hrastniku in Novem mestu.

Oktobra smo sodelovali na jubilejnem 50. sejmu »Narava - Zdravje 2019«, kjer smo izvedli 164 ultrazvočnih meritev in 167 izračunov FRAX. Udeležba na sejmu je bila po naši oceni nekoliko manjša kot v preteklih letih. Na podlagi izvida in FRAX izračuna smo nekaterim udeležencem svetovali posvet pri osebnem zdravniku ali jih napotili na nadaljnjo DXA meritev.



Voščilo

Leto je znova naokrog. Naše poti so se prepletale, srečevale, morda premalokrat ustavile, da bi si povedali, kako smo. Upamo, da vam je leto 2019 pustilo nasmeh na obrazu in srečno 2020!

*Želimo vam veliko optimizma,
da ga boste lahko delili
z drugimi.*

*Veliko volje, da boste lahko
sledili svojim vrednotam.*

*Veliko moči, da vas ne bo
zlomila nepopolnost sveta.*

*Želimo vam zaupanja,
spoštovanja, miru.*

*In drobnih iskrivosti, ki naredijo
življenje zanimivo.*

*Zveza društev bolnikov z osteoporozo
Slovenije in uredništvo Sončnice*

*Novice sta pripravili
Duša Hlade Zore in Alenka Tavčar*

Rumeni klobučki preplavili Ljubljano



Prireditev v središču Ljubljane je pritegnila mnogo pozornosti.

Ni vsak dan v Ljubljani tako prijetno rumeno pisan, kakršen je bil 19. oktober, praznik bolnikov z osteoporozo. Turist s Kitajske se je na Tromostovju čudil, ali nemara Slovenija praznuje nacionalni praznik. Spet drugi obiskovalci so trumoma fotografirali daleč naokoli slišen Papirniški pihalni orkester Vevče, ki je dal ritem prireditvi. Ko so s Prešernovega trga proti mestni hiši krenili ženske in moški z rumenimi klobučki, ni bilo več dvoma: odločitev, da se letošnje obeležje svetovnega dne osteoporoze prenese v središče glavnega mesta, je bila prava. Temu je potrpežljivo prikimalo tudi vreme. V Ljubljani se je na nekoliko drugačni prireditvi, kot smo bili vajeni doslej, zbralo čez 500 članic in članov iz vseh 18 slovenskih društev z osteoporozo. Pod geslom *Osteoporozu se ne uklonimo* so več kot dostojno obeležili svoj dan.

Uvodni pozdrav pred Magistratom je pripadel predsednici Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in ljubljanskega društva **Duši Hlade Zore, dr. med.** »Ko človek zboli za osteoporozo, ostane ta njegova spremljevalka vse življenje. In tako kot ona je tudi svetovni dan osteoporoze naš zvesti sopotnik že 21 let,« je dejala in poudarila, da svetovni dan obeležujejo bolniki po celem svetu, da ob tem opozorijo strokovno in širšo javnost na to tiho bolezen kosti in hkrati na številna društva, ki s svojimi dejavnostmi prispevajo k osveščanju prebivalstva o osteoporozi. »Našo družbo želimo spomniti, da mora biti



Ljubljanski podžupan Dejan Crnek in predsednica Zveze Duša Hlade Zore

skrb za zdravje kosti in preprečevanje zlomov prednostna naloga nas vseh, tako obolelih kot zdravih, starejših in mladih, to naj bo tudi moje današnje sporočilo. Naj vas osteoporoza ne ukloni, ostanite pokončni. Da vam bo to lažje uspelo, mislite nase, vlagajte vase in naredite nekaj zase. Vedno se nam ne bo izšlo vse po načrtih, a kjer je volja, je tudi pot,« je Hlade Zoretova udeležencem položila na srce in skupaj z zbranimi obnovila zavezo trdnosti.



Prof. dr. Tomaž Kocjan je opozoril, da v Sloveniji letno beležimo okrog 16.000 zlomov, ki so posledica osteoporoze.

Hip za tem je zbrane v svojem mestu pozdravil ljubljanski podžupan **Dejan Crnek**. Na občini je med drugim zadolžen tudi za področje zdravstva in sociale. »Lepo vas je videti v takem številu. Veste, ni mačji kašelj, da se v prestolnici izpelje takšna prireditev. Zato velja pohvala celotnemu organizacijskemu odboru. Zahvaljujem se vam, da z dobro voljo in s svojim prostovoljstvom prispevate, da so ljudje ozaveščeni in da je zato kakovost življenja v Sloveniji boljša,« je dejal in se posebej zahvalil za trud, ki ga namenjajo mladim – tistim, ki lahko s pravočasnim ukrepanjem še poskrbijo, da bodo njihove kosti v starosti zdrave.

Za nekaj strokovnih napotkov je poskrbel endokrinolog in dolgoletni podpornik Zveze **prof. dr. Tomaž Kocjan**. Bolj kot zbranim članom, ki o osteoporozi že veliko vedo, je spregovoril naključnim mimoidočim in drugim obiskovalcem. »Osteoporoza prizadene vsako drugo ali tretjo žensko in vsakega petega do šestega moškega po 50. letu starosti. V Sloveniji letno beležimo okrog 16.000 zlomov, ki so posledica osteoporoze. Od tega je pribli-

žno 3000 zlomov kolka, za katerega vemo, da je najresnejši zaplet zaradi osteoporoze in povzroči tudi največ stroškov. Osteoporozni zlomi in zdravljenje Slovenijo vsako leto stanejo okrog 55 milijonov evrov.« Glede na to, da bo Slovenija v naslednjih letih postala ena najstarejših držav v Evropi, bodo te številke že kmalu bistveno večje. Poudaril je, da so ukrepi za preprečevanje in obvladovanje osteoporoze podobni kot pri ostalih kroničnih boleznih. »Prva in najbolj pomembna stopnička je vedno zdrav način življenja. Odsvetujemo pretiran vnos alkohola in kajenje, svetujemo dovolj kalcija v prehrani in vitamin D. Največjega pomena pa je telesna dejavnost. Razen zloma vretenc se vsi drugi osteoporozni zlomi zgodijo zaradi padca, te pa lahko preprečujemo z mišično močjo. V prihodnosti verjetno ne bomo več toliko govorili o osteoporozi, temveč o osteosarkopeniji oziroma starostni izgubi mišične mase,« je nagovoril zbrane.

Za demonstracijo gibanja so poskrbele članice **Športnega društva Narodni dom** in z nekaj vajami razgibale »rumene klobučke«. Prireditve je medtem spretno in domiselno odvodil **dramski igralec Klemen Janežič**,



Knapovske punce iz Zagorja ob Savi so dodatno popestrile že tako sproščeno prireditev.



Svetovni dan je v Ljubljano privabil več kot 500 članic in članov iz vseh 18 društev bolnikov z osteoporozo.



Rumen klobuk in rumena pentlja osveščata o pomenu preprečevanja osteoporoze.

član SNG Drama Ljubljana, širši javnosti bolj znan kot Martin Rozman v televizijski seriji Usodno vino. V programu so nastopile Knapovske punce iz Zagorja ob Savi, za vrhunec dneva pa je poskrbela pevka **Nuša Derenda**, ki je z zimzelenimi skladbami dodatno razmigala zbrane. Srečanje vsekakor ni ostalo neopaženo. Četverica obiskovalcev iz Amerike je bila nad prireditvijo navdušena. »Je to prireditev v sklopu svetovnega dne osteoporoze?« je pravilno sklepala gospa iz skupine. »Zelo pohvalno! Veste, tudi v Ameriki delimo iste probleme,« je nadaljevala in pohvalila napore za osveščanje prebivalstva in oblasti, da bi te bolnikom čimbolj prisluhnile. Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije si že več kot desetletje prizadeva – in si bo še naprej – da bi osnovni pregled z meritvijo mineralne kostne gostote postal pravica, krita iz zdravstvenega zavarovanja. Cilj Zveze za leto 2020 je tako na dlani.

Tik pred slovesom je zbrane še enkrat nagovorila predsednica Zveze Duša Hlade Zore in povedala, da moč Zveze ni v njeni številčnosti, čeprav ta združuje 18 društev z okoli 5600 člani. »Menim, da je največja moč naše zveze v povezanosti vseh društev. Vsak posameznik šteje in vsako društvo ima svoje značilnosti, ideje, želje, cilje in pričakovanja, pa vendar samo skupaj zmoremo več, smo bolj slišani, opazni in upoštevani. Povezovanje in sodelovanje prinese želene rezultate pri doseganju skupnih ciljev. V



Papirniški pihalni orkester Vevče je dajal ritem prireditvi.

slogi je moč, pravi star slovenski pregovor, in če delamo skupaj, bomo vsak dan boljši,« je pozvala zbrane, ki so to skupno sporočilo svetovnega dne osteoporoze ponesli vsak na svoj konec Slovenije.

*Nataša Bucik Ozebek
Fotografije Robi Seljak*



Predsednice društev z Nušo Derendo

Izpeljavo svetovnega dne so omogočili:

- **Amgen zdravila d. o. o.**
- **BRAINTEC d. o. o.**
- **Terme Krka d. o. o.**
- **Javni zavod Lekarna Ljubljana**
- **Physis d. o. o.**
- **FIHO– Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij Ljubljana**
- **Zavod Zdravje**
- **Zavarovalnica Triglav d. d.**
- **Vivitos d. o. o.**

Za podporo smo jim iskreno hvaležni. Prav tako se zahvaljujemo Zavodu Simpozija, Mestni občini Ljubljana in podjetju Sital. Hvaležni smo Papirniškemu pihalnemu orkestru Vevče in igralcu Klemenu Janežiču za pro bono sodelovanje, Glasbeni agenciji Derenda za posluš in vsem prostovoljcem, ki ste sodelovali pri pripravi prireditve.

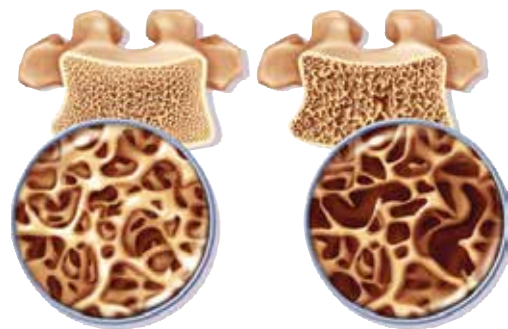
Učna ura o osteoporozi

Osteoporoza je stara kot človeštvo, mučila je že stare Egipčane. Medicina jo pozna že več kot 200 let, prvi pa jo je slikovito opisal Fuller Albright leta 1940 kot »premalo kosti v kosti«. Osteoporoza je bolezen kosti, ki postajajo krhkejše. Pojavi se, ko se poruši ravnovesje med razgradnjo kosti in njeno gradnjo oziroma obnovo. Povedano enostavno: premalo kosti se zgradi, preveč pa razgradi. Še ne tako dolgo nazaj so jo povezovali izključno s staranjem in je niso prepoznali kot bolezen.

Nastane lahko zaradi različnih vzrokov, med najpogostejšimi dejavniki tveganja pa so: družinska nagnjenost, pomanjkanje kalcija v prehrani, premalo gibanja, pitje alkohola, preveč uživanja prave kave in kajenje. Ločimo dve vrsti osteoporoze: primarno in sekundarno. Primarna je tista, ki nastane zaradi prej opisanih dejavnikov, sekundarna pa je le spremljevalka neke druge bolezni ali zdravljenja. Zdravljenje obeh je dolgotrajno, saj gre za kronično obliko bolezni.

Zboli vsaka tretja ženska

Za osteoporozo zboli vsak peti moški, še vedno pa pregovorno velja za bolezen žensk. Med obolelimi za osteoporozo je približno 80 odstotkov žensk, večje tveganje za to bolezen pa še dodatno predstavlja zgodnja menopavza (menopavza že sama po sebi pospeši izgubljanje kostne mase), pa tudi na splošno so ženske veliko bolj nagnjene k



osteoporozi, saj imajo v kosteh bistveno manj kostne mase kot moški. Večje tveganje za osteoporozo imajo tudi ljudje z nižjo telesno težo. Za osteoporozo sta značilna zmanjšanje telesne višine in nastanek grbe.

Večina ljudi ne ve, da jo ima, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala. Če se bolezen ne zdravi, imajo oboleli dvakrat večjo verjetnost za ponovni zlom. Bolezen sama po sebi ne streže po življenju, ga pa ogrožajo njene posledice, torej zlomi in zapleti ob njih.

Največ zlomov zaradi osteoporoze utrpijo vretenca, zapestja in kolki. Pri zlomu vretenc, ki so najpogostejši, se največkrat sploh ne opazi, da gre za zlom, človek pa se lahko zmanjša za več centimetrov, njegova hrbtenica postane ukrivljena, pride tudi do težav z dihanjem ali do vnetja požiralnika. Najbolj ogrožujoč je zlom kolka, zaradi njega v prvem letu po zlomu umre skoraj četrtina ljudi.



Za kosti največ naredimo do 30. leta

- ♦ Kosti gradimo in krepimo le do 30. leta, zato je pomembno, da že v mladosti skrbimo za zadosten vnos kalcija. Okoli 30. leta imamo največjo kostno gostoto; govorimo o maksimalni kostni gostoti. Večja kot je, bolj ugodno je za nas in verjetnost za osteoporozo je manjša. V kasnejše življenjsko obdobje, ko se prične kostna masa zmanjševati, tako vstopimo z močnejšimi kostmi.



Foto Freepik

Kdaj naj se sproži alarm?

Ni samo zlom prvi znak za alarm, prižgemo ga lahko že prej:

- ♦ če se naša telesna višina zmanjša za tri centimetre ali več,
- ♦ če doživimo menopavzo pred 45. letom starosti,
- ♦ če se že tri mesece ali več zdravimo z glukokortikosteroidi,
- ♦ če imamo prebavne bolezni (Kronova bolezen, celiakija),
- ♦ če ima osteoporozo kdo od naših družinskih članov,
- ♦ če imamo revmatoidni artritis,
- ♦ če imamo nizko telesno težo (ITM pod 19 kg/m²),
- ♦ če živimo z razvadami, kot so kajenje in preveč popitega alkohola,
- ♦ če smo premalo fizično aktivni in ne uživamo dovolj hrane z vsebnostjo kalcija in vitamina D.

Osteoporoza je bolezen, ki jo zdravimo, vendar je nikoli ne pozdravimo. Če spadate med ljudi z zgoraj opisanimi tveganji, je dobro, da se posvetujete s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro v referenčni ambulanti. S pomočjo vprašalnika FRAX bodo preverili, kakšno je vaše tveganje, da si boste v prihodnjih desetih letih zlomili kost. Če bo to presegalo določen prag, vas bodo napotili na merjenje mineralne gostote kosti. To se opravi z denzinometrom, ki deluje prek rentgenskih žarkov, za katere zdravniki pravijo, da je njihovo sevanje zanemarljivo majhno. Proces pa je popolnoma neboleč in mine v nekaj minutah.

Pomen odkrivanja osteoporoze

»Osteoporoza je eden glavnih zdravstvenih problemov v Sloveniji. Pri nas se letno zgodi okrog 3000 zlomov kolka, skupno pa 16.000 osteoporoznih zlomov, kar nas stane približno 56 milijonov evrov. Večina denarja gre za neposredno oskrbo zlomov in za rehabilitacijo po zlomih, le manjši del pa za zdravlila, s katerimi skušamo te zlome preprečiti. Slovenija naj bi bila žal med tistimi evropskimi državami, v katerih se bo število osteoporoznih zlomov zaradi staranja prebivalstva najbolj povečalo in leta 2025 doseglo število 22.000 letno s povišanjem stroškov na okrog 77 milijonov evrov,« pojasnjuje endokrinolog prof. dr. Tomaž Kocjan iz kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni v UKC Ljubljana.

Prepričan je, da epidemije osteoporoznih zlomov ne bodo zmogli zaježiti zdravniki sami. »Uspeh si lahko obetamo le v dobrem sodelovanju z vami, bolniki. Na srečo ste v Sloveniji že vrsto let povezani v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo. Zveza in društva, ki jo sestavljajo, zelo skrbno in sistematično ozaveščajo svoje člane in širšo javnost o skrbi za zdrave kosti, o škodljivih posledicah osteoporoznih zlomov in o pravilnem sodelovanju z zdravstvenimi delavci med zdravljenjem osteoporoze z zdravili. Samo na ta način je lahko delo slovenskih zdravnikov, ki zdravimo osteoporozo, enako dobro ali pa celo bolj učinkovito kot v najbolj razvitih državah sveta,« je prepričan.

Štejeta čimprejšnje odkrivanje in dosledno zdravljenje

»Osteoporoza je kronična bolezen kosti, s katero je treba znati živeti,« pravi zdravnica Maja Kozlevčar Živec, dr. med., iz ambulate za osteoporozo Medicus. In dodaja, da jo je predvsem treba poznati, prepoznati in ustrezno ukrepati, ko je še čas! Diagnoza osteoporoze je namreč pri bolnikih pogosto prepozna, zato so učinki zdravljenja slabši, kot bi bili ob pravočasnem pričetku zdravljenja.

Kako do diagnoze

Meritve mineralne kostne gostote, ki je pokazatelj osteoporoze, je moč samoplačniško opraviti v več DXA centrih po Sloveniji. Če imate 60 let ali več, vas bo o osteoporozi prej ali slej nagovorila diplomirana medicinska sestra v vaši referenčni ambulanti. V omenjenih ambulantah izvajajo presejanje populacije na visoko tveganje za osteoporozni zlom z računalniškim modelom FRAX. Postavila vam bo nekaj vprašanj, računalnik pa bo na podlagi odgovorov izračunal, kakšno je vaše tveganje, da si boste v desetih letih zlomili kost.



»Bolnike, katerih tveganje za najpogostejše osteoporozne zlome je vsaj 20 % ali katerih tveganje za zlom kolka je vsaj 5 %, diplomirana medicinska sestra napoti na pregled k zdravniku družinske medicine, ki preveri izračun vrednosti FRAX, preveri rezultate meritev mineralne kostne gostote (če so na voljo), opravi natančno osebno in družinsko anamnezo, klinični pregled in zaradi izključitve morebitne sekundarne osteoporoze naroči nabor določenih laboratorijskih preiskav. Če pri merjenju telesne višine ugotovi, da se je telesna višina zmanjšala za več kot 4 cm, naroči tudi rentgensko preiskavo hrbtenice, s katero ugotavljamo morebitne osteoporozne zlome vretenc,« nadaljnji postopek razloži zdravnica družinske medicine prim. Jana Govc Eržen, dr. med. Pojasni, da je cilj zdravljenja osteoporoze preprečevanje osteoporoznih zlomov. Zdravljenje bolezni je v popolni domeni zdravnika, diplo-



Foto Kjpargeter/FreePik

mirana medicinska sestra pa bolnika povabi na kontrolni pregled, kjer skupaj preverita morebitne stranske učinke zdravil, bolniku razloži pomen rednega jemanja zdravil ter ga motivira za zdrav življenjski slog.

Zdravljenje

Zdravnik endokrinolog prim. dr. Miro Čokolič iz mari-borskega kliničnega centra je pred leti za Sončnico pojasnil, da zdravniki poskušajo z zdravili ponovno vzpostaviti ravnovesje med razgradnjo in izgradnjo kostnine ter ohraniti kostno čvrstost. Za zdravljenje osteoporoze poznamo vrsto učinkovitih zdravil, ki dokazano povečujejo mineralno kostno gostoto kosti in zmanjšujejo tveganje za zlome. Večini zdravil, ki so danes na voljo, uspe zmanjšati tveganje za zlom približno za polovico. Vsa zdravila za zdravljenje osteoporoze pa so bistveno bolj učinkovita, če organizmu zagotovimo dovolj kalcija in vitamina D.

Zdravila za zdravljenje osteoporoze delimo v tri skupine:

- ♦ zdravila, ki zavirajo razgradnjo kosti (bisfosfonati, hormonsko nadomestno zdravljenje, raloksifen in kalcitonin),
- ♦ zdravila, ki spodbujajo gradnjo nove kosti (teriparatid),
- ♦ zdravila, ki zavirajo razgradnjo in spodbujajo gradnjo kosti (stroncijev ranelat).

Bisfosfonati ostajajo zlati standard zdravljenja osteoporoze. Poznamo več vrst bisfosfonatov, ki se med seboj razlikujejo po načinu jemanja in farmacevtski obliki. So nehormonska zdravila z zmožnostjo zaviranja delovanja celic, ki skrbijo za razgradnjo kosti. S tem zmanjšujejo tveganje za zlom. Bisfosfonati so na voljo v obliki tablete in intravenske injekcije oziroma infuzije.

Eno od oblik zdravljenja je hormonsko nadomestno zdravljenje, ki se izvaja neposredno po menopavzi. Preprečuje vroče oblivanje, nočno znojenje, nespečnost, razdražljivost in hkrati koristi kostem. Ni pa takšno zdravljenje priporočljivo za ženske po šestdesetem letu, omejeno je na pet let. »Danes velja, da je hormonsko zdravljenje umestno vedno, ko so težave zelo izrazite in je pomanjkanje hormonov dokazano ob odsotnosti drugih bolezni, ki lahko povzročajo klimakterijo podobne težave,« pojasnjuje prim. Čokolič.

Gradnjo nove, kakovostne kosti spodbuja sintetična oblika hormona občitničnih žlez teriparatid, ki se ga daje v obliki dnevni podkožnih injekcij. Pred uvedbo zdravljenja je nujna individualna obravnava bolnika na strokovnem konziliju Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana, predpisuje pa se le bolnikom in bolnicam, ki so utrpeli nov zlom vretenca ali kolka kljub vsaj enem letu ustreznega zdravljenja z drugimi zdravili za osteoporozo.

Stroncijev ranelat spada v zadnjo skupino zdravil, ki zavirajo kostno razgradnjo in hkrati spodbujajo tvorbo nove kosti. Zdravilo je v obliki prahu, ki ga bolnik raztopi v kozarcu vode in spi vsak večer pred spanjem. Zaradi nekoliko višje cene se lahko predpisuje le v primeru neželenih učinkov ali neučinkovitosti bisfosfonatov, saj ne draži zgornjih prebavil. Ženske, starejše od 74 let, ki se še niso zdravile, pa stroncijev ranelat lahko prejmejo tudi kot prvo zdravilo.



prof. dr. Janja Marc



Zadnjih nekaj let je tudi na slovenskem trgu na voljo prvo biološko zdravilo za zdravljenje osteoporoze (prolia), ki ga bolniki dobijo v obliki podkožne injekcije, in sicer le dvakrat letno, predpisujejo pa ga lahko splošni in družinski zdravniki.

Pravilno in redno jemanje zdravil je zelo pomembno. Neredno jemanje predpisanega zdravila ali prekinitev zdravljenja povečujeta možnost zloma, kar posledično pomeni bolečino in izgubo samostojnosti ter močno vpliva tako na življenje bolnikov z osteoporozo kot tudi tistih, ki jih obkrožajo.

Slovenski strokovnjaki iščejo gene za osteoporozo

Na ljubljanski fakulteti za farmacijo že dve desetletji deluje skupina raziskovalcev, ki se ukvarja z vprašanjem, kako velik pomen na osteoporozo ima dednost in kateri so tisti geni, ki vplivajo na osteoporozo. Skupina, ki jo vodi prof. dr. Janja Marc, je sodelovala pri odkritju gena, odgovornega za zlome vretenc. Gre za odkritje, ki zna na področju osteoporoze prinesiti nove možnosti diagnostike, zdravljenja in preventive. Eno od novih področij, na katero so se slovenski raziskovalci spustili v zadnjem času, pa so tako imenovane mezenhimske matične celice. Zaenkrat o njih vemo to, da jih ima vsak človek, da se mirujoče nahajajo v številnih tkivih, ko pa pride do poškodbe, se vključijo v proces celjenja in aktivno sodelujejo pri obnovi tkiva. Raziskovalci sedaj pri njih odkrivajo regenerativni potencial v kostnem tkivu in verjamejo, da bi jih lahko nekoč znali spodbuditi do obnove lastnega kostnega tkiva. Morda nam takrat ne bo več potrebno govoriti o milijonih bolnikov z osteoporozo.

Življenje z osteoporozo

Življenja z osteoporozo se je moč navaditi, pritrjujejo številni bolniki. Na prvo mesto postavljajo dosledno jemanje zdravil in upoštevanje napotkov zdravnikov. Mnoge diagnoze tudi »spreobrne« v načinu življenja: več časa posvetijo gibanju in zdravemu načinu prehranjevanja. Eno od pomembnih navodil je, naj poskušajo preprečevati padce. »Predvsem je poudarek na ustrezni obutvi, v stanovanju je treba odstraniti nepotrebno navlako s tal (žice, kable, preproge, časopise ...). Ne smemo pozabiti na redno telesno dejavnost, ki krepi mišice in posredno kosti. Vaje izboljšajo koordinacijo gibov ter zmanjšajo in omilijo izredno nevarne padce, ki so lahko usodni. Koristne so aktivnosti, kjer kosti in mišice delujejo proti težnosti, to so tek, hoja, ples, igre z žogo. Pri že izraženi osteoporozi pa se izogibamo sunkovitim gibom,« svetuje prim. dr. Miro Čokolič, predstojnik oddelka za endokrinologijo in diabetes v UKC Maribor.

Helena Burjak, Koroška

Helena Burjak se je rodila v petdesetih letih, ko še ni bilo sistematičnih pregledov novorojenčkov. Dokler ni začela hoditi, je veljala za zdravega otroka, nato pa so kmalu ugotovili, da ima težave s hojo. Rodila se je z izpahnjnimi kolkami. Dolgi dve leti je preživela na zdravljenju v ortopedski kliniki v Ljubljani. Razposajeno otroštvo in mladost sta ji skalila dva padca in zloma, ki sta jo znova poglela na bolniško posteljo. Med najstniškimi leti je sanjala, da bo nekoč dobra zdravnica. Taka, ki ne bo delala napak. Sama jih je namreč med zdravljenjem svojih številnih poškodb večkrat občutila. A so ji tak poklic, ki poleg zahtevnega študija terja tudi dobro fizično pripravljenost, odsvetovali. Pa je svoj prostor pod soncem našla drugje. Osteoporozo je njena usodna spremljevalka že vrsto let. Kljub pogostim zlomom se ji pogumno, z različnimi zdravili in pod

V svoji ambulanti vidi, kako pomembno je sodelovanje bolnika pri zdravljenju. »Bolniki, ki v popolnosti razumejo tveganje za zlom, če ne jemljejo terapije, bolje sprejemajo pričetek zdravljenja, pri jemanju zdravil pa so tudi bolj zavzeti in vztrajni,« pravi in opozarja, da je slaba zavzetost za zdravljenje povezana z občutno povečanim tveganjem za zlom.

V društvih bolnikov z osteoporozo, ki delujejo po Sloveniji, organizirajo telovadbo, plavanje, plesne delavnice, pohode in druge oblike aktivnega preživljanja prostega časa, ki ugodno vplivajo na osteoporozo. Prav tako pripravljajo izlete in druženja, saj je pogovor med bolniki včasih vreden več kot pest zdravil. V nadaljevanju vam predstavljamo zgodbe treh bolnic in bolnika.



zdravniškim nadzorom, postavlja v bran že od menopavze dalje. Tako kot mnoge druge članice društva je tudi gospa Helena mnenja, da bi moralo biti diagnosticiranje te tihe, zahrbtnje bolezni brezplačno in sistemsko urejeno. Ni sprejemljivo, da si moramo sami plačevati meritve kostne gostote. Prepričana je, da bi bilo s pravočasnim odkrivanjem bolezni manj zlomov, pljučnic in pogostih smrti zaradi dolgotrajnega ležanja, s tem pa tudi manj stroškov na račun zdravljenja.

Nada Superina, Ljubljana

Ljubljančanki Nadi Superini krhke kosti nagajajo že več kot dve desetletji. Zdravila za zdravljenje osteopenije in osteoporoze so ji vsa ta leta povzročala številne in hude stranske učinke, zato je z zdravljenjem večkrat prenehala in ga celo odklonila. »Napaka,« je ugotovila kasneje, s šestimi zlomljenimi vretenci ujeta v tritočkovni steznik. Prvič je zdravljenje prekinila, ker so ji zaradi ginekoloških težav odstranili maternico, drugič zato, ker je nekje prebrala, da ta zdravila povzročajo raka na dojkah. Skrbela je sicer, da se je izogibala padcem, a leta so tekla, njene kosti

pa so se potihoma in brez opozorila krhale. Pred desetletjem so jo rezultati meritev znova opozorili na zdravljenje. Nado pa je zopet premagal strah pred stranskimi učinki. Prebrala je namreč, da zdravilo, ki ga prejema, povzroča krčne žile. Obe njeni



babici sta umrli zaradi tega. Strah je bil prevelik in zdravilo je ostalo v predalu, bolečine v križu in hrbtu pa je premagovala z masažami, telovadbo in gibanjem. Zdravnica ji je naposled priporočila biološko zdravilo, ki ga bolnikom enkrat na pol leta vbrizgajo z injekcijo. »Znova me je skrbelo. Zdravila lahko prenehaš jemati, tega pa ne moreš kar povleči iz svojega telesa. Odločila sem se, da se bom nad osteoporozo spravila z zdravo hrano, s soncem, telovadbo in z gibanjem, zdravljenje pa sem zavrnila,« pripoveduje.

Nevenka Zbašnik Lesar, Kočevje

Nevenki Zbašnik Lesar je osteoporozo pot prekrizala v najbolj aktivnih letih, a čeprav jo je doletela še v službi, zaradi nje ni niti en dan manjkala na delovnem mestu. Zaradi zgodnje menopavze jo je pravzaprav pričakovala in je o njej razmišljala, še preden je dobila potrjeno diagnozo. Pred štiridesetim letom je imela ginekološko operacijo, pri kateri so ji odstranili maternico, jajcevoda in jajčnik. Posledično je njeno telo predčasno prešlo v proces menopavze, in kot vemo, se zgodnji nastop menopavze pogosto povezuje s pojavom osteoporoze. Približno šest let po tej operaciji si je v gozdu pri nabiranju gob zlomila golen desne noge. Čeprav so ji rekli, da to ni povezano z osteoporozo, je bilo njeno razmišljanje drugačno. Že nekaj časa je namreč opažala slabšo gibljivost, imela je bolečine v kosteh in sklepih. Obstaja splošno prepričanje, da osteo-

Nato je pred petimi leti pristala v bolnišnici s šestimi zlomljenimi vretenci, pred njo pa je bilo dolgotrajno okrevanje v stezniku. Naposled je pristala na zdravljenje. »Naredila sem napako, zamudila sem leta zdravljenja. Varovala sem se padcev, nikoli nisem padla, pa sem vseeno pridelala šest zlomljenih vretenc. In čeprav mi ni v ponos, svojo zgodbo želim deliti prav zaradi tega, da moje napake ne ponovi še kdo. Ljudem svetujem, naj zaupajo zdravnikom, ti vendarle ravnaš v dobro bolnika,« opozarja.



porozo ne boli, kar pa po njenih izkušnjah ne drži, saj so bile včasih bolečine neznosne. Ravno zaradi teh razlogov se je včlanila v društvo in tako se ji je ponudila tudi možnost za preventivno merjenje kostne gostote. To pa je potrdilo njene slutnje. Dobila je zdravila in ker se je napredovanje bolezni po nekaj letih zaustavilo, trenutno nima terapije z zdravili, še vedno pa pije kalcij in vitamin D. Udeležuje se društvenih aktivnosti, z možem pa skrbi za velik vrt, na katerem pridelujeta zelenjavo in zelišča za vso družino.

Herman Donik, Hrastnik

Da osteoporozo ne prizadene le žensk, je na lastnih kosteh občutil gospod Herman Donik. Pri štiridesetih je končno našel čas za gornišstvo in gore, ki ga privlačijo že od mladosti. Vsako leto sta s sinom skupaj preplezala Severno triglavsko steno, mikala ga je Himalaja. Nato ga je presenetila novica, da ima hudo osteoporozo. Danes ve, da to ni bilo popolno presenečenje, le da na osteoporozo pri njem – ker je moški – vse od otroštva ni pomislil nihče. Niti zdravniki. Že vse življenje je namreč imel težave s hrbtenico in zlomi. Pred devetimi leti pa se mu je zgodil skok z motorjem. Ob doskoku je slišal nekakšen pok v hrbtenici. Kirurg ga je ob pregledu vprašal, kdaj je imel zlomljeno hrbtenico, saj da ima ogromno starih zlomov na vratnih, prsnih in ledvenih vretencih. Slika njegovih kosti ni bila zavdanja vredna: pet vretenc je bilo v zelo slabem stanju, tri so bila na notranji strani že popolnoma stanjšana. Zakaj je zbolel, ne vedo natančno, a glede na to, da ima osteoporozo tudi njegova mama, domnevajo, da je pri njem gensko pogojena. Z brskanjem po internetu in literaturi je kmalu odkril,

da tudi pri moških ta bolezen kosti ni redka. Najbolj so ga mučila vprašanja, povezana s prihodnostjo: kaj bolezen pomeni za nadaljnje življenje, bo še lahko hodil v gore? Danes se zdravi z biološkim zdravilom, z osteoporozo se je počasi sprijaznil in se navadil z njo živeti. Seveda z omejitvami. Plezalski in drugi športni podvigi so temu prilagojeni, ljubezen do gora pa je ostala. Rad jih obiskuje in za dušo še spleza kakšno lažjo smer. Minuli mesec se je mudil v Nepalu. V baznem taboru na 5364 metrih nadmorske višine pod Mont Everestom sta z ženo spremljala vzpon njunega sina na njegov prvi šesttisočak, sam pa se je vzpel na 5550 metrov visok Kala Pathar.



Duša Hlade Zore, predsednica Zveze, zastopnica pacientovih pravic in nominiranka za Slovenko leta 2019

Nekdaj zdravnica, danes pa glas pacientov

»Duša Hlade Zore je upokojena zdravnica, dolgoletna predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in ena od trinajstih slovenskih varuhov pacientovih pravic, ki se vedno postavi na stran pacienta. Kadar posluša, zares sliši. Stvari skuša urediti mehko in neformalno, s pogovorom, in prav neverjetno je, koliko s tem doseže.« Takole so našo Dušo opisali v reviji Zarja/Jana, kjer so jo nominirali za Slovenko leta 2019. Ali bo to tudi postala, bo znano januarja prihodnje leto. Čeprav je v Sončnici vedno prisotna z mislijo, člankom ali nagovorom, je od njenega zadnjega pravega intervjuja minilo dvanajst let. Dovolj, da smo jo znova povabili pred mikrofonom.

Nazadnje sva se za Sončnico pogovarjali pred dvanajstimi leti. Takrat ste med izzivi omenili tudi željo, da bi več naredili za ozaveščanje prebivalstva na podeželju. Je danes ta cilj dosežen?

Mislim, da smo ga dosegli. Vsa naša društva izven Ljubljane delujejo tudi na podeželju, zgled za to sta lahko Pomurje in Prekmurje.

Kaj je tisto, kar članice in člani iščejo v društvih?

Pogosto se v društva včlanijo zaradi druženja, posebej če za društvo izvedo od tistih, ki so že včlanjeni. Zagotovo pa je dobršen odstotek članov tudi takšnih, ki so se po diagnosticiranju osteoporoze včlanili na priporočilo osebnega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre v referenčni ambulanti. Vsaka taka diagnoza te vsaj za nekaj časa iztiri, četudi ne gre za bolezen, ki bi ti neposredno stregla po življenju. Pogosto ljudje zanj izvedo čez noč. Na meritev pridejo brez posebnih težav, domov pa odhajajo z diagnozo osteoporoze. Društva tako ponujajo oboje: možnost za druženje in možnost, da posameznik poskrbi za svoje zdravje in o tem dobi prave informacije.

Vedno bolj se od bolnikov z osteoporozo usmerjate tudi na generacije, ki v obdobje osteoporoze šele prihajajo.

To je naš cilj. Moške in ženske, mlade in manj mlade želimo nagovoriti, preden pride do osteoporoze. Res pa je, da v društvih in Zvezi vsi še vedno delamo kot prostovoljci, zato je širjenje poslanstva nekoliko težje. Če bi imeli možnosti, bi se že sedaj usmerili tudi na otroke in mladostnike, ki lahko še zelo veliko naredijo za trdne kosti tudi v svojih kasnejših letih. Profesor Tomaž Kocjan, s katerim pogosto sodelujemo, rad reče, da je vlaganje v kosti kot vlaganje na bančni račun. Več si vložil, več lahko na koncu trošiš. No, en korak do mladih smo vendarle naredili: informacije o bolezni, ki nič ne boli, že širimo tudi s pomočjo med mladimi priljubljenega Facebooka.



Duša Hlade Zore, dr. med.

Ko so se pred dvema desetletjema in več v Sloveniji ustanovljala društva bolnikov z osteoporozo, je slednja veljala za povsem običajno spremljevalko starosti. Kaj se je od takrat spremenilo?

Osteoporoza je tedaj res veljala za nekaj normalnega. Ni bila opredeljena kot bolezen, ampak kot stanje starih žensk. Danes je prepoznavnost bolezni zelo velika, še vedno pa se ljudje premalo zavedajo nevarnosti zlomov. Prvi zlom zelo povečuje možnost, da se bosta zgodila še drugi in tretji. Takrat pa je ta bolezen že bližje najhujšim posledicam za naše zdravje in kakovost življenja.

Ena od neizpolnenih želja Zveze ostaja, da bi bili vsi ljudje z dejavniki tveganja za osteoporozo upravičeni do brezplačnega merjenja mineralne kostne gostote. Kje se zatika?

Zatika se pri denarju. Zavzemali smo se, da bi bila to ena od pravic iz zdravstvenega zavarovanja in bili smo že zelo blizu dogovora, a se na koncu vsi deležniki niso poenotili. Bomo pa pri prizadevanjih vztrajali. Menimo, da bi morali biti brezplačnega merjenja deležni vsi tisti, ki jim izračun FRAX pokaže veliko verjetnost za zlom v naslednjih desetih letih. Omeniti pa velja, da je meritev MKG za vse tiste s sekundarno osteoporozo, torej osteoporozo kot posledico katere druge bolezni ali jemanja nekaterih zdravil, že sedaj brezplačna in da je po novem to meritev mogoče opraviti tudi v nekaterih DXA centrih in ne več le v ljubljanskem kliničnem centru.

Koliko bolnikov oziroma osteoporoznih zlomov ostane spregledanih, ker si ljudje ne morejo privoščiti nekaj deset evrov za plačilo meritve?

Še vedno veliko. Posebej to velja za zlome vretenc, ker ljudje ne pomislimo na to možnost. Ko si starejši, te križ bolj ali manj vedno boli. Marsikdo misli, da je zgolj nerodno stopil. Pomoč prej kot pri zdravniku poiščemo v lekarni z nakupom protibolečinskih zdravil. In zlom se tako s časom zaraste. Tudi zdravniki vedno ne pomislijo na to možnost. Enega od korakov naprej pri zdravljenju in spremljanju osteoporoze pa vendarle vidim na področju zlomov kolkov. Kirurgi se nekoč niso obremenjevali z vprašanjem, zaradi česa je prišlo do zloma, danes pa že preverjajo, ali je bil vzrok zanj osteoporoza ali kaj drugega. Ne glede na to pa je po mojem mnenju delež nezdravljene osteoporoze še vedno zelo velik, še vedno tudi nimamo registra osteoporoze, zato ne vemo, koliko bolnikov se dejansko zdravi.

Kakšne prednosti je bolnikom prinesla uvedba osteoporoze v referenčne ambulante?

Zagotovo je bil to korak naprej. V referenčni ambulanti pacienta veliko prej spomnijo tudi na osteoporozo, kar mogoče pri osebnem zdravniku ostane spregledano, če pacientka ali pacient nimata ravno izrazitih težav. Eden od naših ciljev je tudi povečati sodelovanje z referenčnimi ambulantami na terenu.

Dejavni niste le v Zvezi, ampak že deset let delujete tudi kot zastopnica pacientovih pravic. Ste vmesni člen oziroma posrednik med pacientom in zdravstveno ustanovo in ne odvetnica bolnikov ali razsodnica v posameznih zapletih. Ali ljudje, ki se obračajo na vas, to razumejo?

Včasih to težko razumejo in pričakovanja ljudi, ki pridejo do zastopnika, so pogosto zelo velika. Nema lokrat jim moram razložiti, kakšna je moja vloga. Nekateri razumejo, spet drugi so potem kar razočarani, ko ugotovijo, da se ne ukvarjam z odškodninami, tožbami in pravicami iz zdravstvenega zavarovanja. Seveda jim lahko svetujem, kolikor je v moji moči, ali pa jih napotim na pravi naslov, ne morem pa vplivati na to, da bodo prišli do zdraviliškega zdravljenja, če do njega skladno s pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja niso upravičeni. Dejstvo je, da se je inštitut zastopnika pacientovih pravic izjemno uveljavil in da je obiskov veliko.

S kakšnimi težavami se pacienti najpogosteje obračajo na vas?

Predolge čakalne dobe so stalnica, veliko je pritožb na račun proste izbire zdravnika. V zakonu resda piše, da lahko osebnega zdravnika prosto izbereš, mi pa imamo na primarni ravni situacijo, ko zdravnikov močno primanjkuje in ljudje praktično nimajo koga izbrati. To je resnično

narobe. V nekem obdobju je bilo veliko pritožb glede izbire ginekologa, tudi teh ni dovolj. Tudi na sekundarni ravni so težave, predvsem pri ortopediji. Raje ne bi omenila več let dolge čakalne dobe za operacijo deformacije nožnega palca.

Zastopniki imate možnost predlagati tudi izboljšave v zdravstvenem sistemu. Kaj vam je vendarle uspelo premakniti na bolje?

Vedno pravim, tudi zdravnikom pogosto povem, da pritožb pacientov ne smemo vzeti kot napad in kritiko, ampak kot predloge za izboljšanje sistema. Marsikje smo uspeli doseči, da bolniki ne čakajo (pre)dolgo na odpustna pisma in izvide. Ti bi te morali pospremiti ob odhodu iz bolnišnice, a se je dogajalo, da jih včasih sploh ni bilo ali pa so nanje čakali mesece. Danes je to že kar nekako urejeno. Tudi čakalne dobe se postopoma izboljšujejo, čeravno še vedno niso tisto, kar smo zapisali v pravilniku o čakalnih dobah. Seveda pa nam je vsem jasno, da je za uresničitev večjih pobud, ki zahtevajo tudi politično podporo, potrebnih več mandatorov, saj to ne gre čez noč.

Kakšno izkušnjo ste odnesli s primera otroške kardiologije? Kot zastopnica pacientovih pravic ste namreč sodelovali pri njenem reševanju.

Ko razmišljam o otroški kardiologiji, mi še danes ni povsem jasno, kaj se je zgodilo. Res je, kadrov nimamo, res pa je tudi, da je bilo v tej zgodbi preveč medsebojnih preprirov in nesporazumov, ki jih niso znali rešiti na pravi način. Človeški faktor je tukaj igral veliko vlogo. In iz te zgodbe zato odnašam eno veliko razočaranje. Slogan, ki pravi, da je pacient v središču zdravstvenega sistema, sem si predstavljala veliko bolj pozitivno.

Koliko ima ta naš osrediščen pacient v Sloveniji sploh možnosti vpliva na spremembe na področju zdravstva?

Zagotovo ima večje možnosti, kakor jih trenutno izkorišča. Pacienti imajo še vedno »rešpekt« pred zdravniki, nekoč smo jim rekli bogovi v belem. Kljub vsemu bi morali biti bolj vključeni v odločanje in bolj glasni pri svojih zahtevah. Včasih se zalotim, ko razmišljam, kaj bi naredila, če bi bila malo mlajša. Mogoče ne bi bilo slabo, da bi se pacienti združili in skupaj zahtevali razumnejši sistem.

Ravno v teh dneh je prišla izjemna novica, da vas je revija Zarja/Jana nominirala za naziv Slovenka leta 2019. Kaj vam pomeni ta nominacija?

Zame je to čast. In mislim si, da je to zato, ker sem verjetno naredila kaj prav in ne česa narobe.

Nataša Bucik Ozebek

Voda in druge pijače ter njihov vpliv na krhkost kosti

Skupina strokovnjakov, vključenih v projekt PANGeA, ki so pripravili priročnik Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje, ugotavlja, da je pri starejših ljudeh dehidracija oziroma izsušenost pogost problem. Redno pitje zadostne količine je pomembno, saj se pri starejših odraslih občutek za žejo zmanjša in je ne občutijo.



Priporočen vnos je vsaj 1600 ml (8 kozarcev po 2 dcl) oziroma 30 ml/kg telesne mase na dan, kar sovpada s priporočilom v programu CINDI; ta navaja, da telo potrebuje v poprečju od 1,5 do 3 litre tekočine dnevno. Ob tem pa je potrebno upoštevati različne dejavnike, kot so vreme in vremenski pogoji, aktivnost, telesna teža, zdravstveno stanje posameznika, uporaba zdravil ... Potrebe po vodi se povečajo tudi pri patoloških stanjih, kot so: vročica, bruhanje, driska ipd. Za nadomeščanje tekočine se priporočajo le pijače brez dodanih sladkorjev navadna voda, mineralna voda, sadni in zeliščni čaji in razredčeni sadni/zelenjavni sokovi.



Premalo rib na krožniku

Za razvoj in vzdrževanje mišičnoskeletnega sistema, še posebej pri starejših odraslih, je pomemben zadosten vnos kakovostnih beljakovinskih virov. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 navaja, da predstavljajo ribe pomemben vir hranljivih snovi, kot so beljakovine, vitamina B12 in D, selen in jod, pa tudi koristne maščobe. Rib zaužijemo premalo, v

Izhodiščna vprašanja za pogovor ali razmišljanje:

- ♦ Ali spremljam količino vode, ki jo spijem na dan?
- ♦ Katere pijače so mi najljubše?
- ♦ Ali pogosto pijem gazirane pijače?
- ♦ Koliko vse tekočine zaužijem na dan?
- ♦ Kakšno vodo pijem – vročo, mlačno ali hladno?

Dr. Leila Kažinič Kreho v svoji knjigi Prehrana 21. stoletja za ženske/moške priporoča, da tekočino zaužijemo vsaj dve do tri ure pred spanjem. Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, priporoča pitje vode postopoma po požirkih, ne pa velike količine naenkrat. Hkrati tudi poudarja izogibanje gaziranim pijačam, ki vsebujejo CO₂, ta izplavlja kalcij iz telesa. Tudi dr. Leila Kažinič Kreho poudarja, da so gazirane pijače bogate s fosforjem, ki v večjih količinah povzroča izgubo kalcija, kar neugodno vpliva na zdravje kosti. Prav tako priporoča previdnost pri pitju kave in temnih čajev. Po nekaterih raziskavah bi lahko več kot tri kave na dan kar za 82 % povečale verjetnost osteoporoze.



povprečju le približno 70 gramov tedensko, čeprav je priporočena količina 300 gramov tedensko v dveh porcijah. Zamenjava mesa z ribami (npr. s sardelami in skušami) dvakrat tedensko prinese dvojni pozitivni učinek, saj tako zmanjšamo količino nasičenih maščob in povečamo količino maščob omega 3.

Sedenje, tihi sovražnik



Foto Freepik

Koliko časa na dan sedite ali opravljate dejavnosti, ki vključujejo sedenje? Kar iz glave se spomnimo tistih tipično sedečih dejavnosti, kot so gledanje televizije, branje in poslušanje glasbe, vendar to še zdaleč ni vse. Sedeča vedenja pravimo vsem aktivnostim, pri katerih naše telo porabi minimalno količino energije, in če takšne aktivnosti v našem življenju prevladujejo, lahko temu rečemo sedeč življenjski slog.

Starejši ljudje čez dan sedijo 8–10 ur, to je kar 70 % časa v budnem stanju (Heseltine in sod., 2015). Ne smemo pozabiti, da ob prej omenjenih dejavnostih sedimo tudi pri raznih konjičkih (pletanje, šivanje, oblikovanje iz gline, šah, kartanje ...), med jedjo, vožnjo ter na obiskih, a na te dejavnosti marsikdaj pozabimo.

Raziskovalci so ugotovili, da je pri starejših ljudeh, ki dosti časa presedijo, večja možnost za naslednje bolezni/zaplete: metabolični sindrom, sladkorna bolezen tipa II, kardiovaskularne bolezni, depresija, padci, zmanjšana kostna gostota in splošna slabša kakovost življenja (Heseltine in sod., 2015).

Izhodiščna vprašanja za pogovor ali razmišljanje:

- ♦ Koliko časa na dan sedim?
- ♦ Kako bi lahko zmanjšal/a čas sedenja?
- ♦ Kje v svoj dan lahko vključim »aktivnosti mimogrede«?

Ker prekomernega sedenja ne moremo izničiti niti z zadostno količino telesne dejavnosti, je prav, da poskušamo sedeča vedenja kar se da zmanjšati ter vnesti v svoje življenje čim več »aktivnosti mimogrede«, kot so:

- ♦ namesto z dvigalom pojdite raje po stopnicah;
- ♦ po bližjih opravkih (trgovina, banka, pošta itn.) pojdite raje peš, kot da se peljete z avtomobilom;
- ♦ pojdite z družino/prijatelji redno na izlet, plavat, v park ali na kolesarski izlet;
- ♦ namesto na klepet ob kavi pojdite s prijateljem na sprehod;
- ♦ ko mislite, da ne zmorete več, na zabavi zaplešite še na eno melodijo;
- ♦ najдите hobi, ki ne vključuje sedenja;
- ♦ izstopite z vlaka/avtobusa eno ali dve postaji prej ali pa parkirajte malce dlje od vašega cilja in do tja pešajte.

Zagotovo drži, da se sedenju ne moremo popolnoma izogniti, vendar takrat poskrbimo za krajše aktivne odmore na vsakih 40–60 minut. Že nekaj korakov okoli hiše, nekaj lažjih vaj ali stoječe opravilo bo dovolj, da poženete kri po žilah in tako zmanjšate negativne učinke daljšega sedenja.

Ne pozabi me!

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Njena najpogostejša oblika je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 80 % vseh demenc. Vzrok za nastanek bolezni še ni znan, v zadnjem času pa raziskovalci odkrivajo tudi njeno povezanost z osteoporozo, čeprav se morda bolezen na prvi pogled zdita svetlobna leta narazen. Rezultati dosedanjih študij kažejo, da osteoporozo povečuje tveganje za demenco. Nemški raziskovalci so denimo v obsežni raziskavi s 60.000 sodelujočimi ugotovili, da je petina žensk z osteoporozo kasneje zbolela tudi za demenco. Med ženskami, ki niso imele osteoporoze, je bila obolevnost za demenco precej nižja. Kako in zakaj do tega pride, še ni jasno, dejstvo pa je, da si osteo-

poroza in demenca delita dejavnike tveganja za nastanek bolezni, kot so starost, nezdrav način življenja, pomanjkanje vitamina D, upad ravni estrogena v telesu ...

Obema je skupno tudi to, da dolgo nista bili priznani kot bolezen. Še nedavno se je na osteoporozo gledalo kot na normalno stanje starejših žensk, prav tako je dolgo veljalo, da je pozabljanje spremljajoči del staranja. Danes je jasno, da imata obe bolezni hude posledice za družbo, demenca pa je tudi uradno proglašena za najdražjo bolezen. Bolnikov je veliko, z boleznijo lahko zelo dolgo živijo, velik davek pa zahteva tudi od njihovih svojcev. Poznavalci ocenjujejo, da je danes v Sloveniji okrog 32.000 obolelih za demenco. Učinkovitega zdravila, ki bi ustavilo napredovanje bolezni, še ni.



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA



Kako se začne?

Začetne spremembe pri osebah z razvijajočo se demenco se lahko kažejo z izgubo volje do dela ali drugih aktivnosti, ki so bile do tedaj zanje zanimive. Na prvi pogled bi rekli, da so se polenili. Ne kažejo več tolikšnega zanimanja za dogajanja v okolici ali za družabna srečanja. Prej resni in zadržani lahko postanejo nenavadno šegavi s pogostejšimi neustreznimi dovtipi, oslavljenim občutkom za oliko, oblačenje ali osebno nego. Oseba z demenco običajno dobro opiše doživetja iz zgodnejših življenjskih obdobij, izrazitejše težave pa ima s spominjanjem bližnjih dogodkov. Čeprav pravilno pove, kje je živela, delala, kdaj se je poročila ali pa brez težav navede rojstne datume otrok, se morda ne bo spomnila, kaj je pred pol ure jedla za kosilo.

Pogosto je prizadeta pacientova orientacija, najprej v času in kasneje v prostoru. Bolezen prav tako spremlja otežena sposobnost besednega izražanja, presoje in učenja novih vsebin. Mišljenje je osiromašeno in togo. Že v začetni fazi bolezni, predvsem pa pozneje, se opisanim simptomom lahko pridružijo druge psihične motnje. Pacienti se osebnostno spremenijo, z napredovanjem bolezni tudi telesno opešajo, niso več sposobni opravljati osnovnih življenjskih dejavnosti in vse bolj potrebujejo pomoč drugih.

Za demenco zbolijo približno 1 % ljudi pred 65. letom starosti, po 65. letu pa odstotek ljudi z demenco strmo raste. Po 90. letu starosti bolezen prizadene kar 60 % ljudi.



Za zdravljenje simptomov so na voljo različna zdravila, ki demence sicer ne zdravijo, lahko pa upočasnijo njeno napredovanje. Čim zgodnejša je diagnoza, uspešnejše je zdravljenje. Zdravniki navadno predpišejo kombinacijo zdravil: za upočasnitev napredovanja bolezni, lajšanje spominskih motenj in motenj ostalih spoznavnih sposobnosti ter za lajšanje vedenjskih sprememb.

Breme za svojce

Posebej težko je za svojce, ki se ob skrbi za dementnega sorodnika pogosto popolnoma izčrpajo, saj skrb terja njihovo 24-urno pozornost. V društvu Spominčica – Alzheimer Slovenija skušajo z nasveti, kako pomagati in živeti z obolelimi, svojcem olajšati življenje. »K osebi z demenco pristopimo prijazno in mirno, jo gledamo v oči. Oboleli razumejo govorico našega telesa. Pomembno je, da jih v nič ne silimo, jih ne prepričujemo in se z njimi ne prepiramo. Potrebno se jim je prilagoditi, saj se oni nam ne morejo. Ko svojci pridejo do tega spoznanja, je njihovo breme bistveno manjše, njihovo življenje je lažje,« svetuje Štefanija Lukič Zlobec, predsednica društva Spominčica–Alzheimer Slovenija. Opaža, da se je glede stigmatizacije že veliko spremenilo na bolje, ob naraščajočih številkah obolelih pa bo potrebno ustvariti tudi demenci prijazno okolje.

Ni vsako pozabljanje demenca

Zdravniki opozarjajo, da vsako pozabljanje še ni demenca, ko pa prvi znaki (pozabljanje, težave pri govoru, orientaciji, vsakodnevnih opravilih) postanejo moteči pri vsakdanjem življenju, velja iti na pregled k družinskemu zdravniku. Tu največkrat odigrajo vlogo svojci, saj se osebe z demenco svojega problema pogosto ne zavedajo. Zdravnik lahko s posebnimi krvnimi testi, računalniško tomografijo (CT) možganov ali magnetno resonanco (MR) glave že na začetku izključi morebitne druge razloge za spremembe vedenja, saj imajo nekatere bolezni in bolezenska stanja podobne simptome kot demenca.

Kam se lahko svojci obrnejo po informacije in pomoč?

Društvo Spominčica – Alzheimer Slovenija ima po Sloveniji 12 lokalnih društev in zelo razpredeno mrežo različnih pomoči:

- ◆ **Alzheimer Cafe** je oblika druženja svojcev oseb z demenco, podprta s strokovno pomočjo. Srečanja potekajo v več slovenskih mestih.
- ◆ **Skupine za samopomoč svojcem so srečanja** za svojce in druge, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju. Vodiijo jih priznani strokovnjaki s področja demence, delujejo pa v več kot 30 krajih po Sloveniji. Seznam skupin je objavljen na www.spomincica.si.
- ◆ **Posvetovalnica in svetovalni telefon** za strokovno pomoč svojcem sta odprta vsak delovnik med 9. in 15. uro – 059 305 555, svetovanje@spomincica.si.



Ob sumu na demenco osebni zdravnik pacienta napoti k specialistu. Ta poleg kliničnega pregleda in pogovora s svojci za diagnosticiranje demence najpogosteje uporabi preizkus risanja ure in test spoznavnih sposobnosti. Preizkus risanja ure lahko odkrije demenco, še preden se pojavijo očitne motnje spomina, saj od pacienta zahteva vključitev vrste kognitivnih sposobnosti: razumevanje slišane navodila, poznavanje števil, ohranjanje podobe ure v spominu in sposobnost abstraktnega mišljenja.

- ◆ **Družabništvo** je za osebe z demenco oblika brezplačne pomoči na domu, ki vključuje druženje in varstvo osebe z demenco na njenem domu, ne vključuje pa strokovnih postopkov oskrbe in zdravstvene nege. Družabniki so prostovoljci Spominčice, ki so opravili ustrezno usposabljanje.

- ◆ **Demenci prijazne točke (DTP)** delujejo na policijskih postajah, v trgovinah, bankah, poštah, lekarnah, gasilskih domovih ... Pomembno je, da tudi lokalna skupnost, sosede in uslužbenici raznih uradov, trgovin ... prepoznajo osebe z demenco in jim pomagajo. Na DTP se lahko obrnejo po informacije, predvsem pa se seznani z načini in postopki usmerjanja oseb z demenco, ki se izgubijo in ne najdejo poti domov. Po Sloveniji je že več kot 150 takih točk.

- ◆ **Ne pozabi me** je program usposabljanja za svojce obolelih. V sklopu 11 predavanj se seznani s potekom bolezni in težavami, ki jo spremljajo.

Postoj

Mladenič, postani brat naše mladosti,
od jutra do mraka z delom prekrite,
s kovanimi žebli v trde čevlje pribite,
obdane z morjem odraslih kreposti.

Z znanjem otroka na prag odločitve,
z žulji v dlaneh, sanjami v žepu,
s šolo na kratkem, stranskem odcepu,
s časom zazankanim v strah in molitve,

med cvetjem in ranami je gnezdil ta roj.
Obrazi bledijo, izginjajo leta,
Reka starih modrosti se v prazno izteka.
Ustavi kolesa, na našem bregu postoj.

Olga Antič,
Društvo za osteoporozo
Ljutomer



Skrivnostna tema in odličen predavatelj napolnila predavalnici

Obstajajo bolezni, o katerih pogosto nočemo priznati niti najbližjim, da nam grenijo življenje. Niti ženske, kaj šele moški! »Še za šankom ne bodo potožili, da imajo motnje kontinence,« ve povedati dr. Božidar Voljč, specialist družinske medicine, ki je odstiral tančice skrivnosti s te tabu teme na dveh srečanjih, v Brežicah in Sevnici. Inkontinenca je pogosta spremljevalka številnih bolezni, tudi osteoporotiki se soočamo z njo. Na preprost, vsem razumljiv način je cenjeni zdravnik sproti povedal še marsikatero resnico o bolezni in zdravljenju in spomnil, kako pomembno je, da kronično bolezen sprejmemo in se z njo naučimo živeti. Za povedano ga je 120 prisotnih v obeh krajih nagradilo z močnim aplavzom.

Milena Jesenko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Stena

V duši jo stiska.
Mrke stene.
»Moram proč!
V skalovje moram.«
Je plezalka.
Že od nekdej.
Ustreza ji napor
telesa in duha.

Gre. Sama gre. V steno.
Objema jo skalna mehkoba.
Počitek. Telo miruje. Glava misli.
Pred njo je stena spoštljivega slovesa.
Pleza v smeri proti vrhu.

Nenadoma pripre oči.
Telo trzne.
Roka podrgne nos.
Jezi jo mokrota pod njim.
Rokav druge roke
dokonča zopni premor.

Počitek. Ves čas stoji v istem stojišču.
Zagleda se v steno.
Priateljsko se ji nasmehe.
Pleza. Previdno. Proti vrhu.
Otrple noge vztrajajo.
Vse je celota. Ona in skale.
Kamen jo stiska k sebi.
Zaupaj mu.
Končno! Že?
Stopi na vrh.
Razširi roke.
Globoko vzdihne.

Hvaležno se prikloni soncu.
Nato ponovi pozdrav
še ostalim trem stranem neba.

To, to je njen svet.
Odprt. Razbremenjujoč.
Navdušujoč.
Zdaj ve,
zakaj je morala sem gor.

Marija Bezjak,
Koroško društvo za osteoporozo Ravne na
Koroškem

Društvo nisem jaz ali ti, društvo smo mi vsi

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje je v oktobru obeležilo 20-letnico delovanja, kar smo proslavili s slavnostnim dogodkom pod častnim pokroviteljstvom Mestne občine Celje.

Društvo je 18. maja 1999 ustanovila skupina zagnanih gospa in dveh gospodov, ki jih je vodila skupna misel: narediti kaj za tiste, ki jim je osteoporoza zagrenila življenje. Cilj je bil ozavestiti ljudi, predvsem ženske, o nevarnostih za zlome zaradi poroznih kosti. Ustanovni člani društva so bili Eva Orač, Tjaša Burnik, Janja Romih, dr. Radko Komadina in dr. Matjaž Lovšin. Prva predsednica je postala Eva Orač.

Danes območno društvo združuje osem lokalnih društev, ki jih vodi štirinajst poverjenic oziroma prostovoljk na območju Mozirja, Nazarij, Šempetra, Žalca, Vojnika, Loč, Zreč in Slovenskih Konjic. Poverjeništa so društvu v veliko pomoč, saj v svojih lokalnih območjih komunicirajo s člani in širšo javnostjo. Skupno število vseh članov in članic je 505.

V dveh desetletjih je društvu uspelo ohraniti vodilno misel in nadaljevati poslanstvo, ki jih je združilo. Ves čas je raslo, dvigalo ozaveščenost članov in širše skupnosti, jih poučevalo o zdravljenju in preprečevanju bolezni, hkrati pa aktivnosti usmerjalo k druženju, aktivnemu preživetju prostega časa in nabiranju novih znanj z različnih področij.

Zbrane je v dvorani Narodnega doma Celje, kjer je potekal slavnostni dogodek, najprej nagovorila podžupanja Mestne občine Celje Breda Arnšek. Poudarila je, da se je društvo v teh letih razvilo v odgovornega nosilca osveščenosti članov in širše javnosti o osteoporozi, njenem zdravljenju in preprečevanju ter njenih posledicah. Občina Celje je obljubila, da bo društvo podpirala tudi v prihodnje, in mu ob tej priložnosti izročila priznanje za 20-letno delovanje ter podarila sliko.

Prireditve se je udeležila tudi predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade



Priznanje Mestne občine Celje za 20-letno delovanje



V dveh desetletjih je društvu uspelo ohraniti vodilno misel in nadaljevati poslanstvo, ki jih je združilo.

Zore, ki se je prav tako zahvalila društvu in predsednici za njeno prizadevnost in dodala, da je ponosna in zadovoljna, ker društvo tako uspešno usklajuje svoje aktivnosti in na svoje člane prenaša sporočilo, da je zdravje največje bogastvo.

V zaključnem nagovoru se je predsednica društva Zdenka Zupanc Zrinski prisotnim zahvalila za podporo in dolgoletno sodelovanje: »Ko ob koncu dveh desetletij pogledamo na prehojeno pot in se spomnimo, kaj smo v tem času dobrega, predvsem pa koristnega postorili, lahko rečemo: opravljeno delo nam je v zadovoljstvo, novi izzivi pa so motivacija in usmeritev za prihodnost, ko hočemo biti še boljši. Neskromno, toda brez prevzetnosti in pretirane samovšečnosti menim, da smo z rezultati prehojene poti lahko zadovoljni.

Ob društvenem jubileju naj izrečem zahvalo najprej vsem vam, članice in člani, ki ste se udeleževali društvenih aktivnosti, članicam vseh dosedanjih upravnih organov društva in številnim prostovoljkam, ki ste zaslužne za dobro delo skupin, prostovoljkam, ki uspešno izvajate ultrazvočne meritve mineralne kostne gostote, pa seveda vsem, ki ste zaznali pomen našega društva in nam ves čas omogočate delovanje s strokovno, finančno ali kako drugo pomočjo.

Društvo nisem jaz ali ti, društvo smo mi vsi. Kakšno pa bo, je odvisno od nas vseh, naših dejanj, ravnanj in povezovanj. Še naprej bomo osveščali ljudi o zdravljenju, prehranjevanju in zdravem načinu življenja in tako poskušali preprečiti ali omiliti morebitno socialno izključenost ob poškodbah.

Prireditve je obogatil kulturni program s pevci, plesalci in glasbeniki. Ob koncu programa je napovedovalka vsem prisotnim v čudoviti dvorani Narodnega doma Celje prebrala društveno pesem, sledilo je druženje ob pogostitvi, ki so jo pripravili dijaki in študentje Šolskega centra Šentjur.

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Jubilej na Obali in Krasu

Dvajsetletnico društva so letos praznovali tudi na Obali in Krasu. Začetkov in rasti društva se spominjata prva predsednica društva Vida Orbanich in članica iz Izole Dorina Beržan.

Obletnice so nam v čast in ponos

Društvu bolnikov z osteoporozo Obalno-Kraške regije sta minili že dve desetletji. Obletnica je mejnik, ki nas spomni na preteklost, minulih 20 let nam je v čast in ponos.

Gospa Dragica Kozina, fiziaterinja iz zdravilišča Strunjan, me je zaprosila, če bi ustanovila društvo za osteoporozo. Sprejela sem njen izziv in tudi postala prva predsednica društva. Ob nastanku nas ni bilo veliko, delo ni bilo lahko, vsak začetek je pač težak. Že takrat smo se trudili za prepoznavnost, imeli smo veliko srečanj in predavanj. Kot predsednica društva sem delovala štiri leta, nato so me čakale nove poti.

V množici raznih društev bi se izgubili, če ne bi začetega dela nadaljevali tako zagnano vse do danes. Že dolgo se nam ni treba bati za prepoznavnost in za prihodnost, to vodstvo delo opravlja kakovostno, njihovi koraki niso zastali niti za trenutek.

Večina nas je velik del svojega življenja namenila delu za druge. Prostovoljci smo kategorija oseb, ki je vključuje

na v številne projekte in programe. Prostovoljno delo bi moralo postati vrednota sodobnega življenja.

Sama sem prostovoljka že 35 let. Zame to predstavlja osebno rast, graditev prijateljskih vezi in ohranjanje medčloveških odnosov. Življenje je vedno povezano s tveganjem, življenje z boleznijo pa zahteva še posebno veliko mero ustvarjalnosti, iskanje lepote, iskanje sreče, vse to pa nam dajejo druženja, ko smo povezani v skupnost z osebami, ki imajo podobne težave.

Zaključila bi s sloganom prostovoljstva: »DOBRO JE BITI POMEMBEN, POMEMBNEJE JE BITI DOBER!«

*Vida Orbanich,
prva predsednica Društva bolnikov z osteoporozo
Obalno–kraške regije*

Življenje v društvu je lepo

Bila sem na pregledu kostne gostote v Strunjanu. Iz ordinacije sem zaslišala znani glas naše zdravnice Dragice Kozina. Pred več kot 20 leti je bila prav ona prva pobudnica za nastanek našega društva na Obali. Ne znam prešteti, koliko strokovnih predavanj nam je poklonila in koliko novosti je uvedla pri našem zdravljenju. Pomagala je predvsem ženskam, ki so bile do tedaj prepuščene tihi in kruti bolezni, ki ji pravimo osteoporozo.

Na našem srečanju so se me dotaknile nekatere misli iz nagovora predsednice, še posebej besede Toneta Pavčka o dobroti:

*Treba je mnogo preprostih besed, kakor:
kruh, ljubezen, dobrot,
da ne bi slepi v temi
na križpotjih zašli s pravega pota.*

Med drugim pa je predsednica dodala: »In svet bi bil boljši, če bi bili vsi ljudje na Zemlji sposobni razviti svoje dobre človeške lastnosti.« Prav ta stavek je pomemben,

saj zaobjame vse delovanje društva, ki že dolgo let sloni na prostovoljnem delu medicinskih sester, koordinatorjev, voditeljic terapevtske telovadbe, pa na predavanjih, srečanjih, izletih, literaturi ...

Terapevtsko telovadbo v Izoli vodi gospa Ksenija Cergolj. Rečemo ji kar naša Ksenija. Videti je srečna in nasmejana, ko nas uči, bodri in »izmuči«. Za vsako ima lepo, prijazno besedo. Ko končamo s telovadbo, smo utrujene, a zadovoljne, da smo nekaj naredile zase. Tisti dve tedenski uri vaj sta za nas dragoceni in mislim, da se tega zavedamo. Skušamo si tudi zapomniti njene pametne nasvete in opozorila.

Lepo nam je v društvu in čutimo, da smo privilegirane s tako voditeljico.

ŽIVLJENJE V DRUŠTVU JE LEPO!

*V imenu vseh članic iz Izole Dorina Beržan,
Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno–kraške regije*

Nikoli ne reci nikoli!

Ko sem zbiral ideje, kaj napisati za našo Sončnico, se mi je utrnila misel: nikoli ne reci nikoli. Pred dvajsetimi leti sva bili s sedaj že pokojno prijateljico v termah Dolenjske Toplice. Takrat bi se lahko včlanili v klub Krka, pa sva dejali: »Danes sva tu, morda nikoli več.« Pa ni tako. Z društvom sem se že dvajsetič udeležila šole osteoporoze v Krkinem zdravilišču v Strunjanu. Zakaj? Vedno je kaj novega. Napotki za preživetje življenja v jeseni so vedno dobrodošli. Včasih si rečem, saj že skoraj vse vem. Pa ni tako. Vsako prijetno doživetje in druženje ti ostane v spominu. Letos smo doživeli poseben sprejem, saj so nas počastili s torto z napisom »20 let zvestobe«. Zato sem sklenila, da ne bom izpustila nobene priložnosti, če bom le pri močeh. Naj bodo pričakovanja vedno dobrodošla!

*Ladislava Medvešek,
Društvo osteoporoze Trbovlje*

Strunjanski klif

Dnevi zdravja v Strunjanu so vsakič enkratni, vse od jutranje telovadbe v bazenu, dopoldanske telovadbe ob obali, predavanj z zdravstvenimi vsebinami, sprehodov, popoldanskega kopanja, večernih kulturnih prireditev do obiskov zanimivih bližnjih istrskih krajev ali skokov v sosednjo Italijo.

Posebej pa me navduši pogled na čudovit strunjanski klif. Vsakič se odpravim do Križa. Razgled od tam je čudovit, moj pogled se kar ne more odtrgati od klifa, pod katerim je narava ustvarila prelep Mesečev zaliv. Ravne, poševne in navpične črte raznih barv dajejo klifu čarobno podobo. Razprostranjenost morske gladine, beli križ nad njo, polkrožni zaliv in visoke flišne stene odpeljejo moje misli v čutno zavedanje lepote narave, človeka, a hkrati v zavedanje minevanja, spreminjanja v času. Kako sem se jaz spremenila! Brhko telo, napeta koža, svetel pogled na prihodnost so preteklost. Tudi gibi so počasnejši. Ej, ti čas, kako si neusmiljen do vsega na Zemlji! Da, do vsega, saj se tudi ta mogočni klif spreminja, le da nima mlahavega telesa, globokih gub, spremembe na njem se merijo v stoletjih.

Rada fotografiram, zato sem klif ovekovečila in ga kasneje tudi naslikala na platno.

*Roža Marija Pečar,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*

Gorenjski pobeg na jug

Je april, september al november, Kranjčanke v Strunjan hitimo, saj vemo, da dobra energija doli (ob morju) in gori (ob strunjanskem križu) nas čaka.



Dežela Kajkamdam

Ko si star in ne veš več kam,
v deželo hodiš Kajkamdam.
Kar tamkaj iščeš, vse dobiš,
zato ne hodiš kam drugam,
le še v deželo Kajkamdam.

V deželo sanjsko Kajkamdam
najraje hodiš čisto sam.
Potihem v sebi meditiraš,
previdno se okrog oziraš,
da te le videl ne bi kdo,
ko hodiš tja iz dneva v dan
v deželo sanjsko Kajkamdam.

*Ivanka in Marta,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*

Oktober nas je bogatil

Mesec, v katerem se narava zlatorjavo obarva in nas obdari z jesenskimi pridelki, je tudi za Goriško društvo za osteoporozo mesec novega začetka dejavnosti in plodnega dogajanja.

Mednarodni dan starejših, 1. oktober, je bil za naše društvo, kot vselej doslej, pomemben datum, zato smo mu posvetili dva dogodka. Že dan prej smo pripravili srečanje starejših na Trgu Evrope, tik ob odprti italijanski meji. Zbralo se nas je več kot štirideset udeležencev, ki smo se sprehodili do nekdanjega maloobmejnega bloka na Pristavi, kjer je od letos urejena razstava Na šverc. Ob ogledu razstavljenih predmetov in ob posnetkih pripovedi ljudi, ki so v desetletjih po vojni živeli ob meji, smo ta čas »švercanja« podoživljali in s svojimi izkušnjami hudomušno dopolnjevali pripovedi gostiteljev, mladega kustosa in njegovega sodelavca.

Na sam mednarodni dan starejših so nekateri naši člani z obiskom razveselili oskrbovance Doma upokojencev Nova Gorica. S pesmijo in vedrimi toni harmonike je ljubiteljska skupina Šole zdravja popestrila monotonost njihovega vsakdanjika. Navdušeni so bili nad domačo vižo Naša mati kuha kafe. Presenečenje smo pripravili tudi negovalki, ki se po štiridesetih letih požrtvovalnega dela poslavljajo od kolektiva. Starejša oskrbovanka nam je poklonila izvirne rožnate vrtnice iz krep papirja, ki jih sama izdeluje. Sedaj krasijo pisarno našega društva.

Svetovni dan osteoporoze je naše društvo obeležilo 17. oktobra s predstavitev svojega delovanja na Bevkovem trgu v Novi Gorici. Naš namen je bil seznaniti čim več občanov s to boleznijo in možnostih njenega odkrivanja, predvsem pa jih ozaveščati o programih za ohranjanje zdravja. Na stojnici so mimoidoči lahko posegli po promocijskem materialu društva, zavarovalnice Vzajemna in Zeliščnega centra Grgarske Ravne. Ogledali so si tudi nekaj fotografij različnih dejavnosti društva. K sodelovanju smo povabili Šolo zdravja s skupinami otrok iz novogoriških vrtcev. Letos smo se prvič vključili tudi v največjo gibalno akcijo SIMBIOZA GIBA, ki je potekala od 14. do 21.



Svetovni dan osteoporoze je naše društvo obeležilo 17. oktobra s predstavitev svojega delovanja na Bevkovem trgu v Novi Gorici.



Moč sonca nas je zvabila na Banjško planoto.

oktobra po Sloveniji. Udeležba na telesni vadbi pod vodstvom Šole zdravja je bila izjemna. Sodelovalo je več kot štirideset odraslih oseb, ki so večinoma člani društva, ter 127 otrok (starih od 3 do 6 let) z vzgojiteljicami in spremljevalkami. Prisotnim, predvsem otrokom, smo postregli s piškotki, ki so jih pripravile naše članice v Zeliščnem centru Grgarske Ravne.

Pripadnost Zvezi društev za osteoporozo Slovenije naši člani vsako leto izkazujejo z udeležbo na društvenem srečanju, ki je letos potekalo v Ljubljani. Pogled na množico rumenih klobučkov, simbolov druženja, ki so se na glavah udeležencev (med njimi tudi petdeset iz našega društva) in ob spremljavi Papirniškega pihalnega orkestra Vevče pomikali s Prešernovega trga proti Magistratu, je vzbudil pozornost turistov, za vse prisotne pa je bil nepozaben. Prireditev je bila nadvse navdušujoča in optimistična. Sončno Ljubljano smo po krajšem potepanju po bližnjih ulicah, tržnici in nabrežju zapustili ter se odpravili v Sinjo Gorico, kjer smo se, vsi dobre volje, okrepcali s kosilom. Po prijetnem druženju smo si na Vrhniki ogledali razstavo Moja Ljubljana, ki nas je navdušila zaradi moderne postavitve in njene zelo zanimive vsebine. S pogledom na različne arheološke najdbe, stare več tisoč let, smo obogatili svoja védenja o zgodovini naših krajev od časa neandertalcev do današnjih dni.

In ne nazadnje, moč sonca, moč Sončnice, nas je 23. oktobra zvabila na druženje s hojo po Banjški planoti, kakih 20 km oddaljeni od Nove Gorice. Jesensko obarvana pokrajina s pogledom tja do Triglava nam je vlila novo energijo, da bomo zmogli uresničiti cilje, ki so pred nami.

Tako smo z letošnjim oktobrom bogatejši za nova spoznanja, izkušnje, lepe trenutke, prijetna doživetja!

*Zdravka Kante,
Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica*

Upravni odbor Goriškega društva za osteoporozo Nova Gorica želi vsem svojim članicam in članom veselo, srečno in zdravo novo leto. Dobro želje namenjamo tudi prijateljem iz vseh slovenskih društev.

Kot bi sedele z Vodnikom za domačo mizo

Pod nogami nam je šelestelo barvito listje kostanjev, pročelje mogočne Vodnikove domačije pa je bilo v soncu še bolj bleščeče rumeno.

»V tej hiši živimo literaturo,« nas je pozdravil napis, takoj ko smo prestopile prag. Prijazna dekleta so nas povabila na čaj in piškote. Kot bi sedele z Valentinom Vodnikom za domačo mizo.

Beseda teče kot namazana. O dogodkih v hiši, o delu naše literarne čajanke, o obiskovalcih in dobrih knjigah. Najbolj brani in nagrajeni slovenski romani so pregledno razstavljeni.

V sobi za branje in pisanje smo obudile spomin na našega prvega pesnika, slovničarja, novinarja in učitelja, ki je neuke rojake z velikim veseljem učil o vsem mogočem, tudi o kuhanju in planinarjenju. Predvsem pa je bil velik prosvetljenec, ki je neutrudno vzpodbujal in dramil Slovence. Prebrale smo Dramilo in napenjale možgane ob njegovih bistrournih ugankah.

Poskušale smo odgovoriti na vprašanje, kaj bi lahko bilo danes dramilo Slovencev. Morda so to uspehi naših športnikov. Ob zmagah nas ponesejo v višave in poenotijo pod eno zastavo, tako da za hipec pozabimo na leve in desne. Ali pa drobni kuštravi deček, ki nas je združil v akciji Pomagajmo Krisu?

Čeprav majhni, lahko enotni premagamo velike nasprotnike in na videz nepremostljive težave. Vodnikov duh po dvesto letih plava po Ljubljani, saj lepote dežele kranjske vabijo turiste od blizu in daleč. O tem smo se lah-

ko prepričale na vsakem koraku ob obisku mesta, na vrhu Nebotičnika ali ob Prešernovem spomeniku.

»Pa sej tu je cejli svejt,« bi rekel Vodnik.

V galeriji domačije Pri kamniti mizi smo se potopile v umetniški svet dveh avtoric, ilustratorke Marte Bartolj in industrijske oblikovalke Andreje Pogačar. Razstava Minevanje nam prikaže vlogo in pomen narave ter človekovo tesno povezanost z njo. Ilustracije razkošnega vrta spomnijo na krog življenja od nastajanja do minevanja in odpirajo vprašanja, kaj sledi po tem. Vsi smo v krogu, je povedal že Pavček.

V mestu smo se povzpele na Nebotičnik, a je bilo nekaj zapletov in smeha, preden smo ga našle. Vozile smo se v krogu, iskale parkirišče in naletele na kup prepovedi in obvozov. Končno smo našle rešitelja. Ne Vodnika, ampak vodnika. Prikazal se je v podobi varnostnika mesta Ljubljane. Uslišal je našo milo prošnjo in nas v spremstvu rumene utripajoče luči pripeljal do zelenega cilja.

Tudi pot domov ni bila ravno hitra. Zaradi popolne zapore ceste se dobro uro nismo nikamor premaknile, še dvakrat toliko pa smo se po polzevo cijazile proti Celju in naprej proti domu.

Ej, Vodnik, Koroška je tudi dvesto let po tvoji smrti predaleč od Ljubljane.

*Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo*

Ponosni na Rogliča

Slovenec Primož Roglič je kolesar številka ena na svetu. Pred sedmimi leti je postavil v kot skakalne smuči in štartal na svojih prvih dirkah med kolesarskimi profesionalci. V tako močni športni panogi še nismo imeli tako prevladujočega in prepoznavnega šampiona.

Po letošnjih uspehih so mu občani domače občine Zagorje ob Savi na mestni ploščadi pripravili slovesen sprejem, ki se ga je udeležilo veliko število navdušenih navijačev. Tudi članice našega društva smo mu stisnile roko in zaželele nadaljnjih uspehov.

Postal je častni občan Občine Zagorje ob Savi, poleg tega ob vsaki novi lovoriki v njegovo čast okrasijo krožišče v Zagorju in ovinek ob glavni cesti v njegovo vas Strahovlje nad Kisovcem.

Bo res držalo, da so prav športniki tisti, ki združujejo Slovenijo in ponesejo ime naše države po svetu.

*Cveta Garantini,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi*



Članice zagorskega društva so stisnile roko kolesarskemu šampionu Primožu Rogliču.

Osteotlon v znamenju krepitve kosti in mišic

Drugi Osteotlon smo organizirali v počastitev svetovnega dneva osteoporoze in 60-letnice mesta Velenje. Bil je v znamenju krepitve kosti in mišic. Skrb za zdrave kosti in dobro telesno kondicijo je potrebna ne le v starejših letih ali ko se pojavijo težave, ampak veliko prej. Pravzaprav bi nam to moralo biti vsakdanje vodilo. Prav v okviru drugega Osteotlona, ki smo ga organizirali 22. oktobra 2019, smo poudarili pomen preventive pred osteoporozo, kamor uvrščamo tudi vadbo za krepitev mišic. V dopoldanskem času smo organizirali uro nordijske hoje ob Škalskem jezeru, popoldne pa se je dogajanje nadaljevalo v Vili Bianca s predavanjem, vajami in druženjem.

Hrbtenica je steber našega telesa

S starostjo se medvretenčne ploščice tanjšajo, hrbtenica se pogosto malo ukrivi. Največ težav se pojavi navadno v ledvenem in vratnem delu. Ko se tanjšajo medvretenčne ploščice in se zmanjša kostna gostota, pride do t. i. grbasti drža. Ta se lahko pojavi tudi zaradi nepravilne drža, različnih bolečin, oslabelosti mišic, slabšega ravnotežja, depresije, vendar se jo da preprečiti oziroma popraviti. Pomembno je, da izberemo telesno aktivnost (hitra hoja, joga, pohodi, ples, nizko odbojna aerobika, tek, plavanje, raztezne vaje, vaje za krepitev mišic, ravnotežne vaje), ki nam je všeč in ki je primerna za nas.

Potrebno je torej krepiti mišice. Tudi mišice medeničnega dna, ki so tema, o kateri pogosto ne želimo prav veliko in na glas govoriti. V društvu Sončnica smo bili veseli, da sta nam o pomembnosti, nalogah in krepitvi mišic medeničnega dna podrobneje strokovno povedali in prikazali vaje Valerija Vasle, dipl. fiziot., in Petra Poznič, mag. kineziologije iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Velenje. Mišice medeničnega dna so pomembne za delovanje sečnega mehurja, pomagajo pri zadrževanju urina, blata in vetrov, so podpora danki med iztrebljanjem, prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča, vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov. Nepravilno delovanja je pri ženskah lahko povezano z nosečnostjo, porodom, menopavzo, ginekološkimi operacijami, pri moških pa lahko nastane po operaciji prostate.

Simptomi urinske inkontinence se lahko pojavijo pri dvigovanju težkih bremen, uhajanju urina pri kašljanju, kihanju, smejanju, ponoči. Lahko se pojavi stresna urinska inkontinenca (nehotno uhajanje med smejanjem, kašljanjem, kihanjem, med telesno dejavnostjo), urgenca (nenadna močna potreba po uriniranju, ne da bi lahko uriniranje odložili), urgentna urinska inkontinenca (nenadna močna potreba, ki ji sledi uhajanje urina na poti do stranišča).



Osteotlon je dopoldne ponudil uro nordijske hoje ob Škalskem jezeru, popoldne pa se je dogajanje nadaljevalo v Vili Bianca s predavanjem, vajami in druženjem.

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Na vprašanje, ali lahko sami kaj naredimo za preprečitev ali izboljšanje stanja, je odgovor: vadba, krepitev, aktiviranje mišic medeničnega dna. Pomembno pri vajah je, da krčimo prave mišice in da je krčenje pravilno.

Kako aktiviramo mišice medeničnega dna? Poskusimo zaustaviti curek urina, pri tem pa moramo občutiti, da se mišice medeničnega dna stisnejo in dvignejo. Vaj ne izvajamo ob uriniranju. Zelo pomembno je pravilno izvajanje, lahko v različnih položajih (leže na hrbtu, leže na trebuhu, sede na tleh ali na stolu, stoje itd.), a nujno daljše obdobje, da se bo pokazal izboljšanje. Priporočila se izvajanje 3–5 krat na dan. Stisk zadržimo 6–8 sekund, sledi 6–8 sekund pavze in nato spet stisk, ki ga ponovimo po sposobnosti, največ 8–12-krat. Za ohranjanje in vzdrževanje te zmogljivosti je potrebno vaje izvajati dosledno, vsak dan.

Poleg teh vaj smo se udeleženci po predavanju razgibali tudi z vajami za trup in noge.

Drugi Osteotlon smo zaključili zelo zadovoljni, v dobri družbi, ob klepetu in ob pokušini odličnih lokalnih sirov kmetije Napotnik iz Topolšice. Z vajami za krepitev ne le mišic medeničnega dna, ampak tudi drugih mišic, bomo seveda nadaljevali celo leto. Za dobro kondicijo je pač potrebno skrbeti, to je dobra naložba za zdravje telesa in duha.

*Lucija Venta,
Društvo Sončnica*

Učimo se vse življenje. Včasih so učne ure majhni prijetni trenutki mimobežnih in naključnih spoznanj, spet drugič so lekcije težke in težko osvojljive. V dobi nenehnega napredka ima tisti, ki novo znanje letom navkljub še vedno sprejema z otroškim čudenjem in zanimanjem, pravzaprav veliko srečo. Tokrat smo vas prosili, da nam tudi vi kaj napišete o učnih urah življenja. Kot že večkrat doslej ste Sončnico znova obogatili z izjemnimi prispevki. Prijetno branje!

Razmišljam o vseživljenjskem učenju

Predstaviti želim nekaj osebnih opažanj in spoznanj o vseživljenjskem učenju, ki je nedvomno lastnost človeške vrste. Vsak od nas se na nek način uči in usposablja vse življenje. Pojem učenje najpogosteje razumemo kot določeno formalno institucionalno početje, ki je časovno, vsebinsko in pogosto še prostorsko natančno opredeljeno.

V mojem razmišljanju je učenje pojmovano mnogo širše in obsega vsakršno pridobivanje in doseganje novih znanj, spoznanj, védenj, sposobnosti, veščin in podobno. Če torej upoštevamo tako opredelitev učenja, se vsi ljudje učimo vse življenje. Mnogokrat se takega učenja sploh ne zavedamo in ga ne opravljamo hote ter načrtno.

Silovit razmah temeljnih in aplikativnih znanj in spoznaj ter razvoj tehničnih sredstev in tehnologij tako rekoč na vseh področjih človekovega delovanja zahtevata tudi vsakodnevno formalno usposabljanje za opravljanje poklicnih delovnih nalog. Vsi, katerih »dni lepša polovica« je že dolgo tega prešla, pomnimo razmere pred več kakor pol stoletja, ko je za vseživljenjsko opravljanje posameznega poklica zadoščala enkratna poklicna usposobitev. Poklicno dobro usposobljen človek je torej lahko uspešno opravljal delovne naloge ves čas svoje delovne aktivnosti brez nujnega dodatnega usposabljanja in učenja.

No, ti časi so dokončno minili. Ljudje smo vse bolj primorani v nenehno učenje in usposabljanje, pa kakršnokoli že delo opravljamo. Hiter razvoj na vseh področjih življenja od nas zahteva nenehno učenje in prilagajanje razmeram celo v vsakdanjem življenju. Vseživljenjsko učenje zato ni več izbira radovednih, ustvarjalnih, najsposobnejših ljudi, ampak je usoda vseh, ki želimo in skušamo svoje življenje nekako obvladovati in ostati dejavnostno samostojni.

Nuja trajnega usposabljanja in učenja, ki je postala zahteva časa, pa terja tudi svoj davek. Neprestano hitimo, zmanjkujeta nam prostega časa, postajamo kronično preutrujeni, stres je naš prepogost spremljevalec, svoja hotenja in cilje vse težje uresničujemo, smisel življenja pa zamegljujemo. Dodajam še nekaj utrinkov o metodah in vsebinah v sedanjem času močno prisotnega in neizogibnega vsakodnevnega učenja.

Informacijska tehnologija in z njo povezana neznanjska razpoložljivost vsakršnih informacij sta si izborili osrednjo vlogo v formalnem in še bolj v neformalnem obveščanju in poučevanju. Ogromna ponudba vseh mogočih podatkov in znanj, med njimi tudi lažnih, nestrokovnih in napačnih, ljudem otežuje izbiro med zrnjem in plevami. Žal prevladuje večinska naklonjenost do plev, saj so lažje dojemljive in pogosto tudi privlačnejše ponujene. Vedno znova prihajam do nespodbudne ugotovitve, da ljudje kljub delujočemu nenehnemu učenju ostajamo o mnogih najpomembnejših vprašanjih slabo poučeni ali nepoučeni in neozaveščeni, še posebej ko gre za ohranitev naravnih pogojev za naše preživetje in za vzpostavitev moralno in materialno pravičnega, solidarnega in varnega življenja.

Upam, da bodo vsaj mladi vsega sveta še pravočasno osvojili prava védenja in našli načine in sredstva za svetlejšo perspektivo življenja na tem edinstvenem koščku neskončnega vesolja.

*Franc Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer*

Učenje odpira naša obzorja in daje zadovoljstvo

»Kaj pišeš, bica?«

»Pišem o stvareh, ki sem jih na novo spoznavala, se učila in ob njih posebno uživala.«

Poleg službe sem obiskovala številne tečaje. Otrokom je bilo potrebno tudi kaj zašiti, pa sem svoje znanje dopolnila v šiviljski delavnici. Iz knjig in revij sem se učila plesti, pletilke so mi ostale zveste. Živimo v bližini Avstrije, dobro se je bilo naučiti njihovega jezika, v osnovni šoli smo se učili angleščino. V službi smo uporabljali računalnike le za potrebe dela, jaz pa sem si želela širšega znanja za njihovo uporabo, zato sem obiskovala kar nekaj tečajev. Prijetna izkušnja je bil tudi novinarski krožek, ki mi je odprl nova obzorja izražanja.

Rada imam glasbo. Ko me je z odra povabila tamburica, se nisem mogla upreti. Priključila sem se tamburaškemu ansamblu, se naučila igrati bisernico in ostala v njem deset let, do konca delovanja skupine. Moje glasbene učne ure so čisto tiho zvenele pozno v noč in popeljale majhna otroka v globok spanec.

Še v otroških letih sem se od mame nalezla nekaj znanja o dišečih zdravilnih rastlinah, o zeliščih in vrtarjenju. To mi je koristilo, ko sem se vključila v skupino, kjer smo osveščali ljudi o pomembnosti zdravilnih rastlin, s katerimi si lahko pomagamo, kadar se pojavijo zdravstvene težave. Na različne načine smo se dodatno izobraževali in ustanovili društvo Povoječek. Izdali smo nekaj koristnih brošur, organizirali številna predavanja, festivale in ekskurzije. Prenašali smo znanja na mlajši rod in ga spodbujali, naj gre po sledih naših prednikov. Žal je



Ana Keber je že nekaj let vključena v skupino slikark pri društvu upokojencev. Tole je ena izmed njenih nedavno ustvarjenih umetnij.

tudi to društvo po desetih letih zamrlo, vendar spominjajo na to lepo in koristno obdobje mnoge zdravilne rastline in zelišča v naših vrtovih.

Še včeraj mi ni bilo težko prebuditi dneva nekje v hribih, še preden jih obsije sonce. Nizati korak za korakom po ozki poti, po rosni travi. Gristi pot navzgor proti skalam, kjer se bleščijo prvi klini. A ko v kolenu zaškriplje in kolku ne moreš več popolnoma zaupati, postanejo potovanja s kolesom ustrezen nadomestek za raziskovanje in občudovanje brezmejne lepote narave.

»Poglej, koliko slik si naslikala! Vidim, kako brskaš po priročniku za slikanje in ko znova pridem, je na stolu nova slika.«

Ja, res. V sobi nad garažo, kjer se že desetletja zbirajo spomini, ždi tudi velika mapa risb in slik, ki sem jih ustvarjala še v času študija ekonomije. S tremi vnukinjami se pogosto poigramo s čopiči in barvami. Starejša se dotakne tudi akrila, mlajši pa se izzivljata z močnimi akvareli in celo s flomastri. Temu nisem naklonjena, saj nemalokrat zaidejo mimo risalnega papirja. Poskrbim, da tudi njihove risbe končajo v mapah, v spomin meni, morda tudi njim. Že nekaj let sem vključena v skupino slikark pri društvu upokojencev. Z našim mentorjem pripravimo vsako leto razstavo.

Ob tem me spomin ponese daleč nazaj, ko sem bila kdaj po nekaj dni sama z otrokoma. Ko je mrak umiril njuno igro in ju je spanec popeljal v sanje, je zame nastopil čarobni čas, ki se je prevesil tudi v zgodnje jutro. Tisti čas je bil samo moj in moje misli ujete le v to, kar je nastajalo pred mano. V tišini noči so se barve glasno poigravale z menoj. Kaj je lepšega od zadovoljstva, ko se zadnji nanos barve zlije na platno in ustvari impresivno paletto jesenskih nians! In je oko zadovoljno in notranji mir potešen.

Veliko je še izzivov in želja. Preveč, da bi jih prenesel ta papir. Čas je tisti, ki odmerja, s čim te lahko življenje preseneti in obogati. Oder našega življenja ne more prikazati vsega, kar se še skriva v zakulisju. Prebudimo želje, ki mirujejo, stopimo v korak z njimi in se prepustimo času!

»Časa zmanjkujeta, ko se upokojimo,« so prepričani mnogi. Jaz pa menim drugače. Veliko več ga je in sami lahko razpolagamo z njim. Zato ga lahko namenjamo svojim željam in potrebam.

»Kaj boš počela, ko boš stara in z dedijem ne bosta mogla več kolesariti, vrtariti, slikati, brati teh debelih knjig ...?«

»Bom pa prisluhnila tebi, ko se boš učila, ali pa mi boš tudi kaj prebrala!?«

»Ja, brala ti bom. Najlepšo pravljico ti bom prebrala, bica!«

*Ana Keber,
Koroško društvo za osteoporozo*

Tretje življenjsko obdobje

Ne vem, kdaj se je ta pojem prvič pojavil in kdo ga je izumil. Ampak verjetno je bilo to še prej, preden sem sama stopila vanj. Pravzaprav sploh ne vem, kdaj se tretje življenjsko obdobje začne – ali je mejnik 65. leto starosti, to je leto, ko se lahko prijaviš kot kandidat za dom starejših, ali pa je to datum upokojitve. Naši oblastniki grozijo s podaljšanjem delovne dobe preko petinšestdesetega leta starosti. Mogoče se bo potem dvignila tudi meja za nastop tretjega življenjskega obdobja.

Je pa tako, da ko si zaključil s službo, veš, da se je začel novi del življenja. O zgodovini in natančni formulaciji pojma tretje življenjsko obdobje zdaj prav nič ne razmišljam, ampak le o tem, kaj iz tega obdobja narediti. Informacij o različnih dejavnostih imamo dovolj, celo preobremenjeni smo z njimi, zato idej pač ne manjka. Katero izbrati zase? Kje se bodo moje danosti najbolj izkazale? Kajti to je obdobje, ko ugotoviš, da si kljub dokajšnji vitalnosti vseeno malo zarjavel in da se čisto vsega, kar si počel nekoč, danes ni več pametno lotevati. Prehod v tretje življenjsko obdobje je za veliko ljudi stres, predvsem za moške. Na splošno ugotavljam, da smo ženske bolj iznajdljive pri iskanju dejavnosti, pa marsikdaj tudi bolj aktivne. Me si že znamo poiskati delo, če ne gre drugače, lahko vsak drugi dan generalno pospravimo stanovanje. Ampak cel kup možnosti je, ki so bolj zanimive in ti nudijo tudi več zadovoljstva. Ne gre le za telesne dejavnosti, so tudi drugačne oblike aktivnosti (poleg kuhanja, pospravljanja in varovanja vnukov, kar se razume samo po sebi). Navajam nekaj možnosti:

- 1. Vrtnarjenje** – tu so zelo koristni tudi moški, predvsem pri težkih delih. Ta dejavnost je hkrati telovadba, je hoja, klepet s sosedi in seveda pridelava lastne zelenjave in sadja; tako vsaj veš, koliko raznih dodatkov poješ (onesnaženost zraka pri tem ni vključena). Velika prednost je, da ješ svežo zelenjavo in naravno dozorelo sadje.
- 2. Hoja** – lahko je organizirana (npr. nordijska hoja v okviru našega društva bolnikov z osteoporozo), lahko se združijo prijatelji in prijateljice, da skupaj hodijo in se spodbujajo, lahko si nabaviš psa in si prisiljen hoditi v vsakem vremenu; kako daleč pa je odvisno od pasme psa. Sem lahko uvrstimo hribolezništvo, ki je zlasti na Gorenjskem priljubljena dejavnost.
- 3. Plavanje** – za osebe v tretjem življenjskem obdobju je zelo priporočljivo. Možnosti je cel kup, na Gorenjskem pridejo v poštev nekatera jezera, reke so premrzle. Tudi bazenov je kar nekaj, sploh odprtih. Naše društvo omogoča svojim članom več letovanj ob morju in v toplicah, tako da imajo ljubitelji vode dovolj možnosti za tovrstno gibanje.
- 4. Razne vrste izobraževanja** – tuji jeziki, računalništvo, umetnostna zgodovina ... Starejši smo malo

nerodni pri uporabi novih tehnologij, pa nam pridejo prav takšna usposabljanja. Izobraževanje je tudi branje knjig. Kdo ni v času, ko smo bili v službah, vlekel s seboj na dopust cele skladovnice knjig? Zdaj imamo ljubi čas za branje, če nam to omogočajo oči in zdravje.

- 5. Ročna dela** – v zadnjem času je postalo popularno zlasti klekljanje. Vem, da nekateri skupinsko pletejo in kvačkajo, zasledila sem tečaje lončarstva itd., skratka kar nekaj možnosti za ročno spretne.
- 6. Prostovoljstvo** – to je dejavnost, ki lahko zelo človekoljubno zapolni tretje življenjsko obdobje. Srečaš veliko ljudi in še več dobiš nazaj, kot si sam dal. Meni se je pokazala možnost izvajanja prostovoljstva skupaj s psom in vam povem, da to delo res napolni mojo dušo. Čeprav se včasih zgodi, da bi v kakšnem trenutku najraje rekla, da nimam nobenega časa.
- 7. Obiskovanje prirediteljev** – teh je skoraj brez števila, vseh mogočih oblik, nekatere so tudi brezplačne, samo treba je brati časopise, kdaj pogledati na internet in se odpraviti od doma.
- 8. Potovanja** – krajše izlete si lahko privoščimo, prirejajo jih razna društva in organizacije. Z daljšimi potovanji pa je križ: ko si v službi, nimaš časa, da bi šel, ko si v tretjem življenjskem obdobju, imaš čas, problem pa sta denar in neredko zdravje. Zato povejte mlajšim, naj kar gredo na pot, ko se jim pokaže možnost, saj nikoli ne veš, ali boš kasneje sploh lahko šel kam.



Vrtnarjenje je hkrati telovadba, hoja, klepet s sosedi in pridelava lastne zelenjave in sadja. Foto: prostooleh / Freepik

Pri osebah v tretjem življenjskem obdobju oziroma upokojenih me pa zares moti, ko jih slišim govoriti, da nimajo nobenega časa. Ali se spomnite, kako so potekala vaša jutra, ko ste še hodili v službo in ste do devetih od delali že skoraj polovico delavnika? A kdaj primerjate tista jutra s sedanjimi? Naredite tako, pa boste videli, kam vam izgine polovica dopoldneva. Občudujem tiste, ki se že ob sedmih zjutraj odpravijo na hojo, pa tiste, ki že ob pol os-

mih začnejo s tisoč gibi. Res jih! Mene ob taki uri še moj pes zvleče iz hiše samo v izjemnih primerih!

Torej čisto resno lahko zapišem, da sem prvo leto po upokojitvi, občasno pa še zdaj, imela občutek, da imam obilje časa in da si lahko privoščim vse tisto, česar si prej v ihti delavnikov, pa tudi vikendov, nisem mogla. Zdaj čakanje v vrsti jemljem kot vajo v potrpežljivosti in z nasmehom opazujem koga mojih let, ki sili na prvo mesto v vrsti, kot da se mu mudi na avtobus, v resnici pa ima na voljo ves ljubi dan.

Vse opisano seveda velja le v primeru, ko ti zdravje kolikor toliko še služi. To seveda ne pomeni, da ti nič ne manjka, še zdaleč ne. Naše telo na žalost ni avto, ki ga vsaki dve leti pelješ na servis, da potem spet deluje skoraj kot nov. Ob poslušanju in videnju vseh mogočih zdravstvenih težav se včasih čudim, da človeško telo sploh še deluje. Z leti se navadiš prenašati zmerne bolečine in manjše težave, kot da jih sploh ni. Koga v tretjem življenjskem obdobju kaj ne boli, peče, trga, žuli in kar je še takih težav? Če je kje kdo

Literarna mineštra

Ponedeljek je, urina kazalca se pomikata proti deseti. To je čas, ko se šopek zrelih deklet šestdeset plus dobi na Literarni čajanki. Število je ravno pravnje, da je vsaka slišana in upoštevana. Pisana družčina smo, vsaka s svojim znanjem in sposobnostmi. Ene pišemo, druge pripovedujejo, tretje recitirajo, berejo, slikajo... Urice na čajanki so vesele, podprte z lepo besedo, knjižno ali narečno, predvsem pa so ustvarjalne in tematske. S pomočjo lastnega pisanja smo zakuhale že kar nekaj Literarnih minešter, začinjenih z veseljem, ščepcem nostalgčnih spominov in izbranih besed. Naša prehojena pot res nima dolge kilometrine, pa vendar je pustila odtise na prireditvah v okviru Koroškega medgeneracijskega centra, kjer smo se že večkrat predstavile.

Rada sem del te skupine, rada pišem, berem in prisluhnem drugim. Všeč mi je skupinsko delo in všeč so mi kritike, pa naj bodo pozitivne ali negativne, zavedam se, da vsako uho in oko sliši in vidi drugače. Verjamem v našo družčino in vem, da bo nastalo še veliko branja vrednih šopkov. Kako že pravijo? Ravno prav zreli sadeži so najboljše.

Milena Kozel,
Koroško društvo za osteoporozo Ravne na Koroškem

takšen, predlagam, da napiše članek v našo Sončnico, kaj neki počne, da je z njim tako v redu, da ga bomo še drugi posnemali – ali mogoče pije kefir kot stoletniki s Kavkaza?

Povprečneži pa delamo tako, da malo »pogledamo čez«, zberemo voljo in se odpravimo – ne na maratonski tek ali triatlon, ne na košarko, še na Županov tek ne, ampak lepo na hojo (tudi Županovo), če se da nordijsko, na plavanje, telovadbo. Pa da ne pozabim »psihoterapije«, ki je nujno povezana s temi dejavnostmi: ženski klepet, lahko tudi ob kavi ali čaju (čeprav tega v lokalih ne priporočam, je predrag); ta nam olajša marsikatero bolečino in težavo, ko ugotovimo, da ne pesti le nas, ampak da tudi drugi niso nič na boljšem. Strokovnjaki, ki se več ukvarjajo z ljudmi v tretjem življenjskem obdobju, zelo poudarjajo pomen ustvarjanja »mreže socialnih stikov« in njen blagodejni učinek na posameznika. Zato – družimo se in bodimo prijatelji!

Anica Flat,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Pametni telefon

Hej, vnučka moja mala, pridi,
da mi boš pomagala
poslati dedku nujno sporočilo.
Z mojim novim telefonom
se sama trudim, a mi ne gre.

Babica, saj vendar znaš!
Čisto enostavno je.
Poglej: pritisneš tako in tako in tako,
še malo podrsaš in še enkrat pritisneš
in sporočilo poslalo se bo.

Drobni prstki so zame prehitri,
oči ne sledijo, ikone bežijo ...
Tako hitro opravi to majhen otrok.

Ugotovitev je taka, da babica mora
pametni telefon temeljito preučiti sama.

Saj bo šlo, saj bo šlo!
Če zmorejo drugi, zmorem tudi jaz!

Nočem, da me že zdaj do konca povozi čas.
Zmorem! Zdaj se lahko tudi vnučki pohvalim,
ji smeška pošljem, se zahvalim za pomoč
in dodam še eno fotko – za lahko noč.

Albina Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Poezija kamna in morja

Pred davnimi petdesetimi leti smo sprejeli v družino visokega, postavnega Črnogorca, ki je postal mož moje sestrične. In Črna gora, še bolj pa Boka Kotorska, od koder je prihajal, se je zaradi vsega, kar sem slišala, zasedla v moji zavesti kot romantična in skrivnostna dežela, ovita v mitske pripovedi o junaštvu in ponosu, obdarjena z lepoto in silovitostjo narave, ki ji ni primere.

Do letos nekako ni bilo priložnosti, da bi se odpravila tako daleč na jug. Potem pa sva se s sinom v začetku avgusta odločila v dveh dneh: greva. Na potovanje nisem odšla opremljena s podatki o geografiji države, njeni zgodovini, kulturi – zadostovala mi je slika, ki sem si jo ustvarila iz zgodb. In velika mera pričakovanja. Radovednost. Odprto srce. In skozi vse te nepreverjene vtise je seval spomin na svaka, na njegov temperament, odnos do življenja, njegova načelnost, njegova črnogorskost.

No, nekaj znanja iz šolskih let je ostalo, saj smo živeli v skupni državi: izjemna krajinska raznolikost na majhni površini, junaška zgodovina, kanjon Tare kot drugi največji na svetu, vladika Petar Petrović Njegoš in njegova epska pesnitev Gorski venec, prevedena v vse svetovne jezike, ki odraža bit črnogorstva in slika zgodovinski čas. Pa Durmitor s svojo nedotaknjeno naravo, Skadarsko jezero, ulcinjske plaže, reka Bojana, fjord Boka Kotorska ...

Potovanja so nekaj zdravilnega, naj si bodo dolga ali kratka. Premakneš se iz rutine vsakdana, okusiš draž pričakovanja, pozabiš na skrbi in zdravstvene težave. Hrvaška avtocesta, ki povezuje celotno Dalmacijo, je fantastična, pretočna, široka. Vse mi je novo. Naš cilj je Kotor, gospodarsko, upravno, kulturno srce Boke Kotorske.

V Boko se zaljubiš hipoma

V Boko (ime izhaja iz latinskega naziva Boche di Catarro – usta, ustje Kotor, iz časa beneške vladavine) se zaljubiš hipoma, ker te ta veličastna stvaritev narave pusti brez daha. In ta vez je trajna, dokončna, ne glede na politično stvarnost, vse večje družbeno razslojevanje, korupcijo in nepotizem. Na eni strani pravi gradbeni boom, vpetost v vse sodobne globalizacijske tokove, turizem se razvija z meteorsko hitrostjo in s kakovostjo ponudbe sledi vsem svetovnim trendom, na drugi strani pa še vedno občuten primanjkljaj na socialni infrastrukturi.

Boko so opevali pesniki, potopisci, pisatelji, naključni popotniki. Pesnik Aleksa Šantić jo imenuje »nevesta Jadra-na«, neki nemški potopisec je zapisal, da je Boka vsakemu od svetovnih čudes ukradla nekaj lepote – zato je je tukaj v izobilju. Lord Byron je v Perastu ljubil lepo Margareto, Pier Loti se je zaljubil v Boki v dekle, ki je dišala kot pokošeno seno, kot planinska materina dušica. In zares je Boka geografsko nekaj posebnega: prav dramatično razčlenjena obala, obkrožena z impozantnimi skalnimi masivi Orjena in Lovćena, vmes nižji zeleno poraščeni grebeni razmeju-



Boka Kotorska je dolg, prostran in razčlenjen zaliv na skrajnem severu črnogorske obale Jadranskega morja. Foto Wikimedia Commons

jejo morje v posamezne zalive, plovbo skozi najožji del fjorda Verige obvladajo le izkušeni pomorščaki; od Verig se odpre pogled na širok morski bazen, kjer se stiskata dve zgodovinski mesteci, Risan in Perast. Pred Perastom dva bokeljska bisera – naravni otoček Sv. Đorđe in kamniti otoček Gospa od Škrpjela, ki je nastal tako, da so z ladjami navozili kamenje s kopnega. Perast je danes mesto muzej, zaprto za promet. Od tu so odhajali na plovbo pomorščaki, ki so sloveli po svoji hrabrosti in izjemnem navtičnem znanju. In tu je bila konec 17. stoletja ustanovljena slovita pomorska šola, kjer so se šolali tudi pomorščaki Petra Velikega.

Na vhodu v Boko Kotorsko te pozdravi Hercegnovi, mesto sonca in zelenja. In mimoz, ki zacvetijo v času, ko je pri nas še trda zima. Tranzitna cesta, ki obvozi staro mesto, bi bila lahko razočaranje za popotnika, ki prvič prihaja v Črno goro: neurejeni pločniki, kaotična gneča, smeti ... A potem pogled na morski vhod v Boko odtehta vse to: na eni strani hrvaški rt Prevlaka – mimogrede, državna meja tudi tu še ni določena –, na drugi rt s trdnjavo Arzo, na sredi morja kot neustrašni čuvaj otoček Mamula s staro avstro-ogrsko trdnjavo. Fascinanten pogled!

Pot okrog zaliva bistveno skrajša vožnja s trajektom med naseljema Kamenari in Lepetane – 10 minut vožnje, da si pretegneš utrujene in otečene noge in se prvič zazreš v mogočna kamnita pobočja, za katera se zdi, da se dvigajo naravnost iz morskih globin.

Lovćen je nekakšna sveta gora Črnogorcev

V kratkem času svojega popotovanja po Boki Kotorski sem videla vse, kar je bistveno: začutila sem bogato zgodovinsko preteklost skozi mogočne kapitanske palače, nekatere obnovljene, druge osamljene v pričakovanju boljših časov, množico cerkva, spomenikov, starih ribiških hiš, skalina, igro svetlobe in senc ob sončnem vzhodu in zahodu, vozila sem se skozi naselja z zvonečimi imeni tik ob morju od Kotorja do Tivta, ki je morda doživel največji razcvet.

Obisk Lovćena je obvezen. In to po stari serpentinasti cesti z 28 ovinki, ki se ves čas dviga od Kotorja do Njegušev. Pogledi na bokokotorski zaliv z razglednih točk so tako vznemirljivo lepi, da zmanjka besed, ko jih želiš ubesediti. Višje se vzpenjaš, dlje vidiš. Potem prevoziš Njeguševo rojstno vas Njeguši, lepo urejeno v skladu s tradicionalno arhitekturo; vas je znana tudi po siru in njeguškem pršutu. Lovćen je nekakšna sveta gora Črnogorcev, kot je za Slovence Triglav. Sem prihajajo tisti, ki želijo začutiti veličino Njeguševega duha, in tisti, ki jih fascinira razgled. Do mavzoleja, kjer počiva Njegoš in je delo Ivana Meštrovića, vodi skozi tunel 462 stopnic. Greben izza mavzoleja se zaključi s tradicionalnim »gumnom«, od koder se odpre nepozaben razgled: na eni strani Boka Kotorska, na drugi pusto Cetinjsko polje, polno vrtač in ostrih kraških skal. In sredi tega kamenja je v 15. stoletju zrastle mesto Cetinje, stara črnogorska prestolnica. Vse, kar skrivajo stare lipe, priča o bogati in burni zgodovini, o evropskem duhu, ki je preveval to na pogled skromno mesto – prva tiskarna na Balkanu je iz 15. stoletja, temelji današnje neodvisne Črne gore so zrasli tukaj.



Izza mavzoleja, kjer počiva Njegoš, cerkveni in posvetni vladar Črne Gore, se odpre nepozaben razgled: na eni strani Boka Kotorska, na drugi pusto Cetinjsko polje.

To je bil dan, natrpan z vtisi in doživetji. Pot proti Budvi odkrije slikovit pogled na odprto morje, vse tja do Sv. Štefana in še dlje do Petrovca. Pristaneš v drugačnem ambientu, ki ga določajo trume turistov. Zaradi njih rastejo velikanski hotelski kompleksi, domačini gradijo svoje pompozne vile vsepovprek, da bi le bilo dovolj ležišč, apartmajev za ta množični človeški stampedo. Toda tam, stisnjena med morjem in obzidjem, te pričaka stara Budva, rojena kot ilirska naselbina že davno pred našim štejtjem. V zavetju ozkih uličic smo našli mir in hladno senco. Budvanska riviera s svojimi peščenimi plažami, rti, otočki, vasicami, skritimi med bujno mediteransko vegetacijo, je sicer eminentna turistična destinacija. Ampak moja izbira ostaja Kotor.

Mesto, ki je stisnjeno pod obronki Lovćena, med morjem in skalnatimi previsi, obdano z znamenitim obzidjem, sem prečesala po dolgem in počez. Vanj vodijo troja mestna vrata, iz skalnatega zaledja pa vrejo vode, ki

se izlivajo v morje kot reka. Ničesar nisem vedela o zgodovini mesta, ki sega v 3. stol. pr. n. št., ničesar o kugi, potresih, vojnah in številnih zavojevalcih, ki so ga pustošili. Tudi nisem vedela za ljudi, ki so tu ustvarjali, ga gradili, mu vtisnili svoj pečat in dušo. Vse to sem si prebrala po vrnitvi iz Črne gore. Nosi pa nekaj v sebi, kar te prevzame in osvoji za vedno. So to ozke, s kamni tlakovane ulice, skrita dvorišča, številne cerkve, mali družinski hoteli, spomeniki, vodnjaki, trgi z zvonečimi imeni (Pjaca od mlijeka, Pjaca od salate, Pjaca od mesa, Pjaca od kina), stopnišča? Ima baziliko sv. Tripuna, ki je zavetnik mesta, 18 cerkva, samostane; umeščeno je na Unescov seznam svetovne kulturne dediščine; ima tržnico, ki oživi v pravo življenje predvsem ob sobotah, ko ponuja prav vse, od svežih borovnic do granatnih jabolk, zelenjave, rib ... Barve, vonji in okusi se prepletajo kot mavrična paleta radodarne narave. Sprehajam se po mestu; ni mi težko odmisлити trume turistov, ki jih proizvajajo v Kotorju zasidrane križarke, odmislim tudi preštevne trgovinice s turškimi izdelki, zaprem se v lupino miru, v katerega lahko vdrejo samo mestne mačke, in se v duhu povežem z vsem, kar me obdaja. Pod košato lipo na Pjaci od kina popijem malo Nikšičko pivo. Hodim po mestu, ki je živi muzej, po mestu, »nad katerim visijo skalne stene kot oblaki«. Sprehajam se ob obali izven starega mesta, opazujem ribiške čolne v mandračih in ribiče, ki se odpravljajo na nočni ribolov ... Oh, jutri si bomo privoščili sveže sardelice ...

Kaj me je prevzelo in kaj me skrbi

Zdaj sem doma in obnavljam, predalčkam vtise. Kaj me je najbolj prevzelo? Kamen. Mogočne, razbrazdane stene, visoke, strašljive. Tako majhen si pod njimi! Ampak z morjem se spajajo v harmoničen duet. In sončni vzhodi, ki so v Boki nekaj posebnega. Preden sonce vzide iznad najbolj ostrega vrha, sončna svetloba drsi po pobočju Vrmca, od vrha grebena vse do morja. In zvečer se vse zgodi v obratnem vrstnem redu: ozračje se umiri, sonce tone za Vrmcem, vrhovi sten na vzhodni strani pa še žarijo v rdeči svetlobi. Prekrasno!

In kaj me skrbi? Človek in njegov pohlep, aroganca, nenasitnost. Ogromni zidani kompleksi rastejo pod same vrhove gora, silijo v občutljiva nedra teh prastarih skal z razkošnimi bazeni, garažami in vso ropotijo novodobnega človeka, ki si tako ustvarja svojo iluzijo moči in vse-mogočnosti.

Človek, ki se zaveda svoje krhkosti na tem planetu, svoje kratkosti, si zna postaviti mejo, čez katero ne sme. Boka je ena od številnih dragocenosti tega planeta. Nastala je davno pred človekom. Zato si zasluži odgovornega, razumnega človeka, občutljivega za veličino pa tudi ranljivost narave.

Vojka Močnik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije



TERME DOBRNA

Kraj oddiha že od leta 1403

Kraj sprostitve in odličnega počutja, s tradicijo delovanja, ki sega v leto 1403.
Termalna voda z bogato mineralno sestavo, za revitalizacijo in zdravje telesa.
Bližina neokrnjene narave nudi obilo priložnosti za aktiven oddih vseh generacij.

Senior oddih 2019

1. 12. - 29. 12. 2019.

5 x polpenzion, že od **205,00 €**
184,50 € na osebo za 5 noči,
v Hotelu Park

**BREZPLAČEN PREVOZ OD DOMA
DO TERM DOBRNA IN NAZAJ**

Senior oddih 2020

05. 01. - 29. 12. 2020.

5 x polpenzion, že od **218,00 €**
na osebo za 5 noči
Posvet pri zdravniku in storitve za zdravje.

**BREZPLAČEN PREVOZ OD DOMA
DO TERM DOBRNA IN NAZAJ**

Jesensko zimski oddih

29. 11. - 22. 12. 2019,

27. 12. - 30. 12. 2019, 01. 01. - 14. 02. 2020.

1 x polpenzion, že od **40,90 €**
na osebo za 1 noč, min. bivanje 2 noči

**NEOMEJENO KOPANJE V
BAZENIH S TERMALNO VODO**

CENTER ZDRAVJA DOBRNA MEDICAL

Diagnostično - rehabilitacijski center, z vodilnimi strokovnjaki na področjih ginekologije, urologije, nevrologije, ortopedije, psihoterapije, revmatologije in logopedije. Sodobni rehabilitacijski postopki in specialne obravnave so skrbno oblikovani, da z uporabo naravnih zdravilnih dejavnikov - termalne vode, fanga in šote, nudijo celostno individualno obravnavo.



— OD LETA 1403 —
TERME DOBRNA
HOTELI, SPA & MEDICINSKI CENTER



((**080 22 10**))

info@terme-dobrna.si / www.terme-dobrna.si