



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasiło Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Oktober 2020



20 let Zveze



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Duša Hlade Zore: Pozdravljeni!

Iz pisarne Zveze

- Delovanje v času epidemije
- Svetovni dan osteoporoze letos drugače
- Po dobre informacije tudi na spletno stran
- Partnerstvo v dobrobit družbe

20 let Zveze

- Iz majhnega raste veliko
- Največji dosežki
- Radko Komadina: Slovenskemu javnemu zdravstvu bi dal oceno med 7 in 8
- Tomaž Kocjan: Osveščen bolnik je nekaj najboljšega, kar se lahko zgodi zdravniku
- IOF: Zacveteli ste v čudovito organizacijo
- Slavljenki ob jubileju

Zdravje in medicina

- Slovenci in vitamin D: poleti dovolj, pozimi premalo
- Asist. Darko Siuka, dr. med.: D-vitamin in covid-19

Priloga: Covid-19

- Zdravnik z osebno izkušnjo okužbe: virusa ne smemo podcenjevati
- Ostanite zdravi!
- Priporočila za starejše v času epidemije
- Rada bi šla na telovadbo. Smem?

Napotek za zdravo življenje

- Losos je vsemu kos
- Marija Sraka: Aditivi v naši prehrani

Iz naših društev

- Ormož: Ostanimo zdravi
- Velenje: Naj prostovoljka v Velenju je Janja
- Kranj: Zahvala za 20-letno delo
- Posavje: Med dvema valovoma covida-19
- Kranj: Z Zlatoperko na morje
- Murska Sobota: S trdno voljo do uspeha
- Novo mesto: Seveda bomo upoštevale navodila NIJZ

Bolezen ni ovira

- Herman Donik: Z osteoporozo na treking pod Everest

Za vse in za vsakogar

- Ivana Prislan: Ko drama postane komedija
- Ivana Prislan: Novi svet
- Irena Šrajner: Kriza

V slovo

- Vera Grünfeld: Vera, tvoj trud ni bil zaman

Utrinek

*V Ljubljano na sestanek hitimo, da česa ne zamudimo.
Predsednica Duša in sekretarka Alenka nam dobrodošlico zaželita.
V dobrih starih časih nasmehi, rokovanja,
objemi si sledijo, a sedaj nam obraze maske krasijo
in nam žalost v duši pustijo.*

*Nasvete med sabo si delimo, se vsakega uspeha veselimo.
Vsaka si kaj zapisuje in zraven še modruje.
Predavanja, izleti, telovadba in meritve so
naše zadolžitve, a tudi skrbimo, da se v društvih razvedrimo.*

*Kaj lepšega je na tem svetu, kot da človek si človeku,
ko veš, da nekje živi nekdo, ki ti v stiski pomagal bo.
Tako se vsakega srečanja veselimo, saj se kot prijateljice dobimo.
Uspešne smo, ker v ZDBO Slovenije delujemo,
za kar se vsem ustanoviteljicam zahvaljujemo
in ob 20-letnici čestitamo.*

Vlasta Markovič,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

SONČNICA, oktober 2020

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: Partner Graf d. o. o.

Fotografije na naslovnici: arhivi društev in Zveze
Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.

Naklada: 8.000 izvodov

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Telefon: 01/540 19 15

Telefaks: 01/540 19 15

E-pošta: dusa.zore@siol.net, natasa.ozebek@gmail.com

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk 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.«

Pozdravljeni!

Pa imamo srečanje dvajsetic: 20 let Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, 20 let delovanja Društva bolnikov z osteoporozo Kranj in Društva osteoporoze Trbovje, 20. oktober – svetovni dan osteoporoze in še leto, ki sta ga zaznamovala koronavirus in covid-19, je celo dvojna dvajsetica. Ta slednja sta krivca, da sta ponos in veselje ob jubilejih okrnjena, kot so okrnjene aktivnosti društev in Zveze. Če smo minuli desetletji gradili dejavnosti na izobraževanju, meritvah kostne gostote, gibanju, srečevanju, druženju in s tem poleg zdravstvene promovirali tudi socialno komponento društev bolnikov z osteoporozo, smo zdaj vse to močno omejili, da bi se s polno odgovornostjo vključili v zaježitev te nevarne nove bolezni.

Sončnica, ki jo imate v rokah, ni mogla obiti aktualnega dogajanja. Prinaša utrinke iz dela društev v pogojih protivirusnih ukrepov, članke o pomenu zdravega načina življenja, izkušnjah s prebolevanjem bolezni, o vitaminu D ... Že v prejšnjih številkah smo v člankih priznanih strokovnjakov pogosto opozarjali na pomen D vitamina pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze, tokratni zapis pa podkrepi njegovo vlogo še pri zdravljenju covida-19, saj naj bi prav ta vitamin jačal imunski sistem. Verjamem, da boste ta in druge strokovne prispevke prebrali z zanimanjem.

Seveda se bomo tudi v prihodnje srečevali, družili in izmenjavali izkušnje iz svojih okolij. Mogoče malo več po elektronskih povezavah, malo »bolj narazen« in malo bolj na glas. Tako pogosto slišana fraza, da »zaradi epidemioloških razlogov« kakšna prireditev odpade, velja tokrat tudi za nas: ne bomo izvedli tradicionalne skupne slovesnosti ob svetovnem dnevu osteoporoze. Preventivna je pač boljša kot kurativa in zato bomo svetovni dan 2020 obeležili z branjem Sončnice, s kakšnim klepetom po telefonu in izmenjavo elektronske pošte. Kmalu pa se, upam, dobimo na kakem dogodku, ki ga bomo prilagodili preprečevanju širjenja okužbe s SARS-CoV-2 virusom.

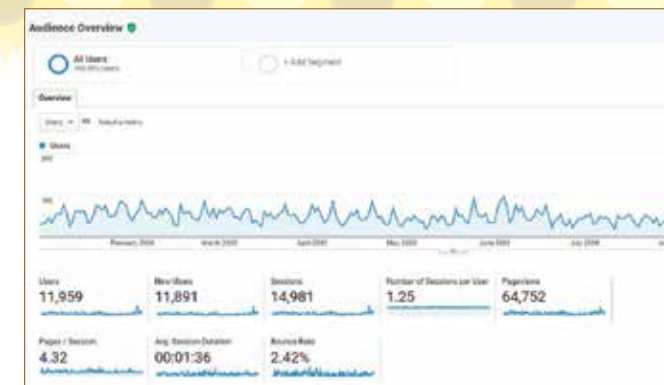
Do takrat vam želim prijetno branje in predvsem, da ostanemo zdravi, veseli in polni optimizma.

Duša Hlade Zore



Duša Hlade Zore, predsednica ZDBOS
Foto Meta Černoga

Svetovni dan osteoporoze 2020 je namenjen kampanji »To je osteoporozo«. Poudarek je na zgodbah ljudi iz celega sveta, ki živijo z osteoporozo. V ospredje je postavljena neposredna vez med to tiho boleznijo in zlomi kosti, ki pogosto prinašajo bolečino, invalidnost in izgubo neodvisnosti. Ob tem pa ne gre zanemariti medgeneracijskih posledic, bolezen namreč močno vpliva na družinske člane, ki pogosto nosijo vse breme oskrbe.



Društva v času epidemije

Epidemija je zahtevala prilagoditev programov dela in društva so se tega lotila hitro in odgovorno. Iz spodbudnih sporočil predsednic povzemamo aktivnosti, ki so potekale po društvih ob upoštevanju navodil NIJZ od marca do avgusta 2020.

Najbolj prizadet je bil program terapevtske vadbe v zaprtih prostorih. Namesto ur skupne vadbe so posamična društva na svojih spletnih straneh objavila navodila za izvajanje vaj doma ali zunaj in k temu tudi spodbujala. Skrbela so za gibanje, hojo v naravi, ponekod so kolesarili in po delni sprostitev ukrepov za zajezitev širjenja bolezni tudi plavali v termah.

V enem od društev so v tem času s pomočjo donacije pridobili silikonske modele osteoporoznih in zdravih kosti, ki jih bodo uporabljali na vseh stojnicah, predstavitevah društva in predavanjih. Šivali so maske in pomagali ranljivejšim skupinam pri nakupu osnovnih življenjskih potrebščin, prinašanju zdravil iz lekarne in pri urejanju bančnih storitev.

Redkim društvom je v začetku marca celo uspelo izvesti zборе članov, v poletnih mesecih pa letovanja svojih članov v domačih zdraviliščih ali na morju. Opravili so tudi nekaj izletov v bližnje kraje. Prav izlete in druženja mnogi članice in člani močno pogrešajo, saj predstavljajo povezovalno nit do pristnih socialnih stikov. Zato pa je bilo več individualne komunikacije in svetovanj po telefonu, redni in elektronski pošti. Predavanja, delavnice se večinoma prenašajo v jesenski čas, prav tako meritve MKG, če ne bo novi pohod koronavirusa tega znova preprečil. Vodstva so izrabila manj intenziven čas še za urejanje dokumentacije, za administrativne in finančne zadeve.

Poudariti velja, da so pomembno vlogo odigrala sodobna komunikacijska sredstva, saj so društva usmerjala svoje članstvo na prenovljeno spletno stran www.osteoporoza.si, kjer je na voljo dosti koristnega branja in nasvetov glede osteoporoze. Žal pa tokrat ne bo skupnega srečanja v Hrastniku. Varnost ima prednost, in prav je tako.

Iz poročil društev povzela Milena Jesenko

Svetovni dan osteoporoze letos drugače

Če bi živeli v običajnem letu, bi se ob svetovnem dnevu osteoporoze srečali v Hrastniku. Predsednica tamkajšnjega društva Silva Centrih se je s svojo ekipo na ta dogodek pripravljala že leto dni, a je načrte na koncu prekrižala epidemija covid-19. Sredi poletja je postalo jasno, da organizacija velikega dogodka z nekaj sto prisotnimi ne bo mogoča. Posamezna društva načrtujejo vsaka svoje obeležje svetovnega dne, program sproti prilagajajo sprejetim ukrepom za preprečevanje prenosa bolezni. Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je ob tej priložnosti izdala glasilo Sončnica, s svetovalnim servisom bomo gostovali na Radiu 1.

Letošnji svetovni dan osteoporoze sicer poteka pod geslom To je osteoporoza in opozarja, da ima tiha bolezen zelo konkretne posledice: zlome, bolečine in izgubo samostojnosti. Prav zaradi slednjega poleg bolnika močno prizadene tudi njegovo okolico, predvsem družinske člane. Družina je največkrat tista, ki nase prevzame vso skrb za nego bolnika, njegovo okrevanje po zlomu in uspešno rehabilitacijo. Ob skrbi za svojca pa pozabi nase, na svoje zdravje in začaran krog se nadaljuje. Svetovno sporočilo svetovnega dne tako tokrat nagovarja tudi družine obolelih, naj se dovolj zgodaj zavejo pomena zdravega načina življenja, ki je edina prava preventiva proti osteoporozi.

Nataša Bucik Ozebek

Partnerstvo za dobrobit družbe

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je postala partner v projektu Partnerstvo za dobrobit družbe. Cilj sodelujočih neprofitnih organizacij in društev ter podjetij je ustvarjanje sinergije, ki bo pozitivno vplivala na življenje ljudi, družbo, naravo.

Podjetja in organizacije se lahko medsebojno dopolnjujejo in tako dosegajo sinergijske učinke, ki vodijo v optimalno uporabo obstoječih sredstev za skupno dobro. Podjetja in obrtniki tako lahko namenijo finančna ali druga sredstva, ki jih imajo na voljo, organizacije pa bolje poznajo potrebe in želje ljudi in zato znajo sredstva najbolje uporabiti za največji učinek v družbi. Za podjetja pomenijo družbeno odgovorni projekti tudi priložnost za večjo vključenost v širšo družbo, večjo možnost sodelovanja s partnerji, večji ugled blagovne znamke in večjo privlačnost za najbolj kakovostne kadre.

V okviru projekta bo Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije ozaveščala partnerska podjetja o nevarnostih osteoporoze, pomembnosti preventive in skrbi za zdrave kosti. S tem sodelovanjem želimo še povečati ozaveščenost ljudi glede problematike osteoporoze ter spodbujati preventivne ukrepe tudi v poslovnem okolju.

Duša Hlade Zore

Po dobre informacije tudi na www.osteoporoza.si

Z letošnjim letom smo prebivalci planeta Zemlja prišli do dveh podobnih spoznanj oziroma njihovih potrditev: prvo, kako pomembni so družina in ljudje, s katerimi živimo, in drugo, kako dragocene so dobre informacije.

V Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije smo se lansko leto zavezali, da bomo namenili več pozornosti tudi spletni strani osteoporoza.si. Najprej smo se lotili prenovne strani, zdaj pa jo že več kot pol leta nadgrajujemo in osvežujemo. S posodobljeno in aktualizirano spletno stranjo želimo pritegniti vašo pozornost, da bi pogosteje spremljali dobre in uporabne informacije, kako živeti z osteoporozo, nasvete o preventivnih ukrepih, zdravi prehrani, gibanju, zdravilih, receptih, zgodbe bolnic in bolnikov ...

Vsak mesec pripravimo 10 do 15 različnih vsebin. Nekaj od tega je reportaž, intervjujev in drugih zanimivih prispevkov različnih avtorjev. Zaznali smo, da radi prebirate utrinke s srečanj in dogodkov v društvih, ki jih za objavo pošiljate Mileni Jesenko.

Mesečno spremljamo ogled spletno strani in podatki so spodbudni: stran vsak mesec obišče okoli 1300 različnih uporabnikov, ki v povprečnem obisku preberejo 5 strani in na strani preživijo povprečno skoraj 2 minuti. Številka je v začetku leta poskočila, čez poletje se je nekoliko umirila, zdaj pa ponovno čaka na vaš obisk in klike.

Trenutno lahko na naslovnici izbirate članke:

- ♦ Nova raziskava o vitaminu D, ki potrjuje pozitivno delovanje pri covid-19
- ♦ Izbira zdravila je odvisna od pacienta – pogovor s splošno zdravnico Tadejo Čerin, dr. med., spec. splošne medicine
- ♦ Ali lahko preprečimo osteoporozo in zlome?
- ♦ Bolnik in zdravnik: partnerja pri zdravljenju osteoporoze in
- ♦ veliko utrinkov iz društev.

Toplo vabljeni, da obiščete www.osteoporoza.si.

Andreja Verovšek, skrbnica spletne strani

20 let Zveze



Iz majhnega raste veliko

Najprej je bila nedelja, 19. marca 2000. Članice sedmih društev bolnikov z osteoporozo so si jo naredile za delovni dan in v Banovcih izpeljale sejo koordinacijskega odbora za ustanovitev zveze. Sledila je sredo, 22. novembra 2000. V Ljubljani se je odvila ustanovna seja, na kateri je bila prižgana zelena luč za ustanovitev Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Potem so se zvrstile nove srede in nedelje ter vsi dnevi vmes. Nabralo se jih je za 20 let. Zveza je v tem času prehodila dolgo pot boljših in slabših časov, vsekoli pa se je trudila biti oporni steber društvom in njihov povezovalni člen.

Začetki niso bili enostavni. Cvetka Vidonja Mali se je v enem od pogovorov za Sončnico spominjala, kako je nastajalo ljubljansko društvo. Z Vera Grünfeld sta sami raznašali letake v poštne nabiralnike in podkupovali poštarja pa tako pridobili kar nekaj članic. Glas o osteoporozo je bil tedaj še šibek, marsikdo besede ni znal niti izgovoriti, nemalokrat je bilo rečeno, da gre za »lepotno« bolezen starih ljudi, ki ne terja posebne pozornosti. A glas se je krepil, tudi s pomočjo zdravnikov, ki so bolnike prepoznali kot pomembno pomoč pri ozaveščanju javnosti. Že dve leti po nastanku je Zveza združevala 10 društev z 2600 člani, priključevala so se nova, področje raziskovanja o osteoporozo je cvetelo, na trg so prihajala nova in nova zdravila, ozaveščenost o bolezni se je širila. Danes Zvezo gradi 18 društev z več kot 5500 članicami in člani.

Pogled nazaj

Zadnjih pet let je minilo bliskovito, a z mnogimi težavami pri pridobivanju sredstev za naše delovanje. V tem obdobju smo namenili veliko pozornosti spletni strani in prisotnosti na družbenih omrežjih, saj se zavedamo, da se čas tiskanih besed hitro prelija v čas virtualnega sprejemanja informacij. Upamo si trditi, da smo z našim ozaveščanjem uspeli ovreči miselnost, da je osteoporozo zgolj bolezen žensk. To so bila tudi leta, ko je svoj razmah doživela metoda FRAX za odkrivanje najbolj tveganih ljudi za zlome. Redno jo uporabljajo društva in diplomirane medicinske sestre v referenčnih ambulantah, ki k izračunu tveganosti za zlom povabijo vse moške in ženske, starejše

od 60 let. Posebej veseli dejstvo, da je Slovenija po uporabi metode FRAX prva med evropskimi državami.

Vpetost Zveze v Mednarodno fundacijo za osteoporozo – IOF je pomemben vir novih informacij, nemalokrat pa so nad našimi pristopi prijetno presenečene bolj uveljavljene države, hkrati pa s svojim mednarodnim ugledom krepimo svoj položaj doma. Tik pred začetkom epidemije nas je dosegla vest, da nas je IOF nagradil za najboljšo kampanjo osveščanja ob svetovnem dnevu osteoporozo. Našo prireditev bi morali predstaviti na letošnjem svetovnem kongresu IOF v Barceloni. Prehitele so nas zaprte meje in karantena. Upamo, da bomo to priložnost dobili, ko se razmere umirijo.

Čudno leto imamo: naše dejavnosti in srečanja krni epidemija koronavirusa, prvič v zgodovini Zveze ne bomo mogli pripraviti tradicionalnega obeležja svetovnega dneva, poleti se je od nas poslovila ustanovna članica in prva predsednica Zveze Vera Grünfeld.

Ponosni na naše bolnike

Vsakdanji drobni svetli primeri vseeno vlivajo upanje, da ne gre obupavati. Nenazadnje je Slovenija sredi velikih svetovnih težav znova dokazala, da je narod zmagovalcev. Ne le v športu, izjemne ljudi imamo tudi med raziskovalci, saj prav naši odkrivajo gene, povezane z osteoporozo, in iščejo možnosti, kako bolnike zdraviti v prihodnje. Zveza pri tem nima nič, je pa zelo ponosna, da so nekateri izmed bolnikov pripravljeni sodelovati v raziskavah. Raziskovalci z analizo njihove DNK in kostnih tkiv prihajajo do pomembnih zaključkov, raziskavam pa daje to sodelovanje z resničnimi bolniki nadstandardno vrednost in velik ugled v tujini.

Misli za konec ne sme biti, pravi naš prvi in dolgoletni podpornik iz zdravniških vrst prof. dr. Radko Komadina. Konca namreč še ni, so le etapne zmage.

Čestitajmo si ob prehojeni poti in pojdimo skupaj naprej!

Nataša Bucik Ozebek

Največji dosežki Zveze, društev in ostalih deležnikov na področju osteoporozo

Svetovni dan osteoporozo

V Sloveniji smo ga prvič zaznamovali leta 1996, še preden ga je svet začel uradno praznovati. Dogodki ob tem dnevu so doslej potekali skoraj po vseh večjih slovenskih krajih in vsakič združili po več sto članic in članov.

FRAX

Leta 2013 v Sloveniji začnemo uporabljati metodo FRAX, s pomočjo katere izračunamo verjetnost za zlom v prihodnjih desetih letih. Po zadnjih podatkih iz leta 2019 je Slovenija v evropskem merilu na prvem mestu po številu izračunov na milijon prebivalcev.

Glasilo Sončnica

Prva številka, imenovana še bilten, je izšla decembra 1999 pod okriljem ljubljanskega društva. Odtlej jih je skupaj s tokratno izšlo 43. Glasilo je pomemben vir informacij o osteoporozo in delu v društvih ter povezovalni člen med Zvezo in društvi.

Mednarodne nagrade

Zveza je prvo nagrado Mednarodne fundacije za osteoporozo prejela leta 2002 v hudi konkurenci 40 sodelujočih držav, in sicer nagrado Lilly Grant za projekt Merjenje mineralne kostne gostote za starejše od 65 let z dejavniki tveganja. Leta 2005 je Zveza v Bangkoku prejela nagrado Linda Edwards Memorial Award za uspešno delo na področju informiranja, ozaveščanja in delovanja v društvih.

Predsedovanje skupini v Evropskem parlamentu

Slovenija je leta 2007 podpredsedovala interesni posvetovalni skupini za osteoporozo pri Evropskem parlamentu. Predsedovanje skupini je prevzela predsednica ZDBOS Duša Hlade Zore.

Peticija za merjenje mineralne kostne gostote

Zveza si s peticijo od leta 2008 naprej prizadeva doseči brezplačno merjenje mineralne kostne gostote ljudem s povečanim tveganjem za osteoporozo in ženskam po 65. letu starosti. Podpisalo jo je 15.000 podpornikov, namera pa pri zdravstvenih oblasteh še ni uresničena.

Osteoporozo pride v referenčne ambulate

Leta 2014 osteoporozo dobi mesto v referenčnih ambulantah. Zdravniki to vidijo kot znak, da se je tudi država zavedla resnosti te tihe bolezni. Bolniki so odtlej redno spremljani v referenčni ambulanti, zdravstveno osebje pa posveča več pozornosti odkrivanju bolezni pri ogroženih skupinah.

Najboljši svetovni dan osteoporozo

Letošnjega februarja nas je razveselila novica, da smo prejemniki nagrade za najboljšo kampanjo ob svetovnem dnevu osteoporozo leta 2019. Spomnimo: potekal je v Ljubljani, pečat so mu dali rumeni klobučki.

Dvig ozaveščenosti o osteoporozo

Pred dvajsetimi leti je osteoporozo še vedno veljala za kozmetično bolezen, za katero ni vredno zapravljati denarja. Danes je prepoznana za resno bolezen. Slovenija je lani za zdravljenje in krpanje njenih posledic namenila več kot 90 milijonov evrov. Na področju ozaveščanja o osteoporozo so veliko delo opravila društva, teh je 18 z več kot 5500 člani.

Dostopnost zdravljenja in zdravil

Slovenija velja za državo, kjer so bolnikom dostopna različna zdravila za zdravljenje osteoporozo, tudi najsodobnejša biološka.



Pogovor: Prof. dr. Radko Komadina, dr. med., specialist splošne in travmatološke kirurgije

Slovenskemu javnemu zdravstvu bi dal oceno med 7 in 8

Prof. dr. Radko Komadina je specialist splošne in travmatološke kirurgije. Zaposlen je v Splošni bolnišnici Celje, kjer je predstojnik kirurškega oddelka, in kot profesor na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Obenem je tudi predsednik Slovenskega zdravniškega društva. Pred več kot dvema desetletjema je kot mlad zdravnik na enem od zdravniških srečanj v tujini slišal, da Slovenije še ni med državami, ki bi se aktivno spoprijemale z osteoporozo. To ga je spodbudilo, da se je z njo začel resneje ukvarjati. Z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije sodeluje vse od njenega začetka in rad je privolil v pogovor.

Kako se spominjate začetkov sodelovanja z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije?

To je res že zgodovina (smeh). Slovenska mentorica in voditeljica na področju osteoporoze je bila prof. dr. Andreja Kocijančič, sam sem bil takrat doktorski študent, mlad specialist, in pri svojih raziskovalnih nalogah sem kot travmatolog prišel tudi do zloma kolka. Hočeš nočeš sem se takrat srečal tudi s kostnino in jo začel raziskovati. Ob profesorici Kocijančičevi nas je bilo tedaj kar nekaj mladih zdravnic in zdravnikov, ki smo hoteli na tem področju doseči kaj več. V sklopu mednarodnega sodelovanja sem nekoč prisostvoval sestanku, na katerem so na tablo projecirali seznam držav, ki so se že organizirale in pristopile k aktivnostim v boju zoper osteoporozo. Objavljen je bil tudi seznam nesodelujočih in med njimi je pisalo Slovenija. Spominjam se, kako sem pridrvel k profesorici Kocijančičevi in ji poročal o tem. Kmalu so nastale nacionalne akcijske mreže, ki so vključevale raziskovalce, zdravnike, ki neposredno obravnavajo bolnike z osteoporozo, in civilno družbo, torej društva bolnikov. Jaz sem se mreži priključil kot raziskovalec.

V čem vi kot zdravnik prepoznate pomen in vlogo društev bolnikov?

Sodelovanje z nevladnimi organizacijami bolnikov je izvrsten vzvod, da se stvari v tej rigidni zdravstveni politiki spreminjajo. In če pogledam nazaj, je bila na področju osteoporoze prehojena lepa pot. Sodelovanje s civilno družbo je bilo zame sprva povsem nekaj novega, a hitro smo v stroki prišli do spoznanja, da je to zelo dobro, saj lahko znanje in ugotovitve tako najhitreje širimo v družbo. Poleg tega lahko skupine oziroma združenja bolnikov vplivajo na zdravstveno politiko kot razširjevalci novih pobud in idej. Tudi za osteoporozo smo začeli iskati somišljenike v civilni družbi in se najprej povezali z bolnico Vero Grünfeld, nato pa skupaj z dvanajstimi splošnimi bolnišnicami,



Prof. dr. Radko Komadina, dr. med. Foto Slovensko zdravniško društvo

ki obravnavajo osteoporozne zlome, prišli do lepe mreže društev in Zveze. Mednarodna nagrada za najbolj aktivno nacionalno združenje, ki jo je leta 2005 prejela Zveza, nam je dala veliko veselja in zagon za naprej. Z dobrim sodelovanjem med raziskovalci, zdravniki in civilno družbo smo odprli tudi vrata zdravstvenega ministrstva.

Medtem ko so se ustanavljala prva društva bolnikov po Sloveniji, ste zdravniki svoje študente šele začeli učiti o geriatriji, o krhkosti kosti ... Kako je védenje o osteoporozi odtlej napredovalo?

Ko sem pred 30 leti iskal temo za svojo magistrsko nalogo, mi je eden od znanih učiteljev rekel, naj pustim osteoporozo pri miru, češ ta pride in gre, naj raje študiram o implantatih. A do danes je to védenje izjemno napredovalo, razvijala so se nova zdravila, vedno bolj so ciljno usmerjena, vedno manj imajo stranskih učinkov. Trenutno smo v dobi bioloških zdravil, na obzorju pa je že naslednja generacija in verjetno ne bo dolgo, ko bomo prišli tudi do možnosti zgoščanja kosti in njihove povrnitve v čas mladosti. To ne pomeni, da bomo začeli pomlajevati ljudi, a korak za korakom se bomo z anaboličnim zdravljenjem bližali tej nekoč nedosegljivi ideji.

20 let Zveze

Kot kirurg se pogosto srečujete z zlomi kolkov. Se številke zlomov še povečujejo?

Povečujejo se na račun vedno starejšega prebivalstva in glede na demografske napovedi rešitve tega problema še ni na vidiku. V bližnji prihodnosti bo v Sloveniji več kot tretjina prebivalstva stara nad 65 let in pričakovati je, da bodo ti v zdravstveni sistem prinašali vse svoje kronične nenalezljive bolezni. Večina razvitih zdravstvenih sistemov v Evropi temu že prilagaja svoje zmogljivosti in povečuje delež bolnišničnih kapacitet za bolnike v tretjem življenjskem obdobju.

Ste predsednik Slovenskega zdravniškega društva in nedavno ste opozorili, da je ključni dejavnik pri obvladovanju epidemije novega koronavirusa dobro delujoče javno zdravstvo. Kam bi uvrstili naše javno zdravstvo na lestvici od 1 do 10?

Javno zdravstvo je tako dobro in robustno, da je zdržalo epidemijo koronavirusa. Bili pa bi zelo prevzetni, če bi trdili, da ne potrebuje nobenih sprememb. Sistem je razgalil kar nekaj težav, srečujemo se z daljšanjem čakalnih dob in slabšanjem dostopnosti zdravstva za bolnike. S takšnimi težavami to ne bo več javni zdravstveni sistem, če javnosti ne bo dostopen. Zaskrbljujoč je podatek onkološkega inštituta, kako se je v tem času zmanjšal pričakovani mesečni priliv novih bolnikov. Neverjetno bi bilo, da je kar naenkrat raka manj, velika verjetnost je, da ti bolniki tavajo nekje v sistemu in še niso prišli do obravnave. Epidemija je pokazala tudi, da je e-medicina na daljavo

precej podobna lizanju sladoleda skozi šipo. Nemalo organiziranih skupin bolnikov je v zadnjih tednih opozorilo, da vsi ljudje niso večji dela z računalnikom. Tudi mi naše študente medicine učimo, da je osnova vsake diagnostike temeljit klinični pregled. Če mi nekdo svoje stanje v najlepšem pesniškem jeziku opiše po elektronski pošti, še vedno ne vem, ali je hudo bolan ali pa sploh ne. Slovenskemu javnemu zdravstvu bi zato dal oceno med 7 in 8, med dobrim in prav dobrim. Nevarno bi bilo tudi, če bi nekoč v sistemu dosegli odlično oceno 10. To bi potem takoj pomenilo pot navzdol. Stara kirurška resnica pravi, da je kirurg, ki mu je vse jasno, hudo nevaren kirurg. In verjetno bi to lahko prenesli tudi na kakšno drugo področje.

Imate kakšno misel za zaključek?

Zaključka ne sme biti (smeh). Še zdaleč nismo na cilju. Vsaj v bolnišnicah bomo morali razumeti, da zlom kolka pomeni zgolj zaplet nekega kroničnega geriatričnega stanja. V Slovenskem zdravniškem združenju in v Zdravniški zbornici pozivamo ministrstvo za zdravje, da Slovenija čim prej dobi specializacijo iz geriatrije, da bomo lahko bolnike v tretjem življenjskem obdobju obravnavali celovito in ne zgolj zdravili posamičnih težav. Nikoli ne moremo reči, da smo prišli do cilja. So le etapne zmage, kot sedaj pri Rogliču (pogovor je tekkel v času dirke Tour de France – op. p.), Pariz pa je še daleč.

Nataša Bucik Ozebek



Pogovor: prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., endokrinolog

Osveščen bolnik je nekaj najboljšega, kar se zdravniku lahko zgodi

Prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., tedaj še mlad specialist, je z Zvezo prvič sodeloval na svetovnem dnevu osteoporoze leta 1999, torej še pred uradnim nastankom Zveze. Odtlej je naš nepogrešljivi sodelavec. Je avtor več knjig in strokovnih člankov. Rad reče, da epidemije osteoporoznih zlomov ne bodo zajezili zdravniki sami in da si uspeh lahko obetajo le ob sodelovanju z bolniki. Med pogovorom pove, da se Slovenija lahko pohvali tudi na področju osteoporoze. Je med šesterico držav, ki jim je uspelo znižati relativno število zlomov na prebivalca, in vodilna evropska država pri uporabi metode FRAX.

Kako se spominjate začetkov sodelovanja z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in v čem kot zdravnik prepoznate pomen in vlogo društev bolnikov?

Čas res hitro teče. V ta del medicine in sodelovanje z ljubljanskim društvom me je vpeljala profesorica Andreja Kocijančič, začetnica na področju osteoporoze v Sloveniji. Sam sem bil takrat mlad zdravnik in sem se tega lotil z velikim entuziazmom in veseljem. Resnici na ljubo je potrebno povedati, da je denar gonilo razvoja in da ga je bilo na začetku na tem področju bistveno več kot danes. S člani društva smo zavedanje o osteoporozi zelo hitro dvignili na visoko raven, organizirali smo številna predavanja, navsezadnje je takrat vzniknilo tudi pričujoče glasilo. Aktivnosti tako zdravnikov kot pacientov, združenih v društvih, so se čez noč razmahnile in pokazale kot zelo napredne. Spomini na sodelovanje so zato še vedno prijetni. Sprašujete me o vlogi društev. Kot zdravnik sem že večkrat povedal, da je osveščen bolnik nekaj najboljšega, kar se zdravniku lahko zgodi. Takšen bolnik obenem tudi prisili zdravnika, da postaja še boljši in išče nova znanja. Moram priznati, da so nam na področju dela z osteoporozo osveščeni bolniki zelo olajšali delo.

S staranjem prebivalstva se povečuje tudi število bolnikov z osteoporozo. Smo še pravočasni, da lahko obvladamo osteoporozo, preden ta postane neobvladljiv zdravstveni in finančni problem?

Staranje prebivalstva bo pomembno krojilo prihodnost. Na mizi imam povsem sveže podatke, kaj si lahko obetamo. V Sloveniji se bo delež žensk, starejših od 75 let, v naslednjih desetih letih povečal za dobrih 20 odstotkov. To je številka, ki nas mora skrbeti. Po oceni Mednarodne fundacije za osteoporozo je bilo v Sloveniji lani 100.000 bolnic in 25.000 bolnikov z osteoporozo. To je 5,4 odstotka vseh prebivalcev v Sloveniji, kar ni malo. S staranjem



Prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med. Foto: Robi Seljak

prebivalstva se nam bodo te številke še povečevale. Glede pravočasnosti pa se mogoče lahko celo nekoliko pohvalimo. Slovenija je namreč po razpoložljivih podatkih ena izmed redkih držav, v katerih se je stopnja zlomov zmanjšala. Sama absolutna številka zlomov se je sicer nekoliko povečala, s 15.510 zlomov leta 2010 na 16.630 leta 2019, če pa število preslikamo na število prebivalcev, gre za nekaj-odstotni upad. Slovenija je tako med šestimi evropskimi državami, kjer se je stopnja zlomov zmanjšala in med njimi zaseda tretje mesto. Pred nami sta le še Madžarska in Estonija.

Kje iskati vzroke?

V tem, da smo na pravi poti in da dobro delamo.

V obdobju, ko sodelujete z ZDBOS, smo bili deležni dveh večjih novosti, dobili smo FRAX in osteoporozo vpeljali v referenčne ambulante. Kako pomembni sta bili ti dve prelomnici na področju pristopa do odkrivanja in zdravljenja osteoporoze?

To je tudi odgovor na prejšnje vprašanje. Računanje verjetnosti za zlome po metodi FRAX je bilo ena takšnih dobrih stvari. Najnovejši podatki tudi tukaj kažejo na uspeh Slovenije, saj smo vodilna država po uporabi FRAX-a glede na število prebivalcev. V Sloveniji opravimo približno 8000 FRAX izračunov na milijon prebivalcev. Na dru-

gem mestu je Velika Britanija s 5500 izračuni, kar pomeni, da krepko vodimo. Ker se radi primerjamo s sosednjimi državami, naj povem, da jih na Hrvaškem opravijo približno 500, Avstriji pa 2500 na milijon prebivalcev. Druga dobra stvar so referenčne ambulate. So znak, da je tudi država prepoznala osteoporozo kot pomembno bolezen, z nekaj izboljšavami bi lahko ta projekt postal še boljši. Ovir, ki ju sam še vidim na poti do uspešnejšega odkrivanja in zdravljenja osteoporoze, sta samoplačniško merjenje mineralne kostne gostote in oskrba najbolj ogroženih bolnikov, ki so že utrpeli zlome. Nimamo namreč posebnih služb, ki bi skrbele za te bolnike. Na tem področju bi si v naslednjih petih do desetih letih želel izboljšav.

Zdi se, da zadnja leta na področju zdravljenja osteoporoze ni veliko novega, saj ni novih zdravil. Ali to pomeni, da osteoporoza ni deležna tolikšne pozornosti kot druge bolezni ali pa se na tem področju vendarle dogaja kaj novega?

Ta vtis je mogoče malce napačen, saj podatki o finančnih izdatkih za osteoporozo kažejo drugačno sliko. V Sloveniji so se stroški za obravnavo zlomov med letoma 2010 in 2019 povzpeli s 56 na 95 milijonov evrov. Porast je 71-odstoten in to nas uvršča v zgornjo polovico evropskih držav. Samo za zlome je šlo lani 60 milijonov evrov, za dolgotrajno oskrbo zlomov, predvsem za fizioterapijo in podobno, skoraj 27 milijonov evrov in za zdravlila 8 milijonov. Torej se kar nekaj dogaja, denarja za to gre veliko. Kar se zdravlja tiče, je res nekaj zatišja. Novo zdravilo odanakitib je sicer dobro obetalo glede samega zdravljenja osteoporoze, a je imelo preveč neželenih učinkov in so ga po dolgi poti razvoja umaknili s trga. Na trgu sta trenutno novosti anabolno zdravilo abaloparatid, ki v Evropi ni registrirano, in romosozumab, biološko zdravilo z dvojnim učinkom, ki hkrati zelo intenzivno gradi novo kost in zavira kostno razgradnjo. Bolniki ga v obliki podkožne injekcije prejme-

jo enkrat na mesec, zdravljenje je omejeno na eno leto, čez čas pa ga je možno ponoviti. V Evropski uniji je to zdravilo že odobreno, zaenkrat pa še ne vemo, kdaj pride v Slovenijo.

Na področju osteoporoze se dogaja tudi sprememba v pristopu k zdravljenju. Najbolj ogroženim bolnikom za osteoporozne zlome, denimo tistim, ki so nedavno utrpeli zlom vretenca, bi radi omogočili zdravljenje z osteoanabolnimi zdravili, ki spodbujajo gradnjo kosti. Tudi v Sloveniji smo zdravniki že oddali vlogo na zdravstveno zavarovalnico, da bi edino pri nas registrirano osteoanabolno zdravilo, to je teriparatid, lahko bolnikom z zlomi vretenc predpisovali kot prvo zdravilo. Torej takoj in ne šele, ko vse ostalo ne deluje. Vemo namreč, da so prav zlomi vretenc najresnejši pokazatelj bolezni in predstavljajo veliko verjetnost, da bo v kratkem času prišlo do novega zloma. Izkazalo se je, da so ti bolniki zelo ogroženi za nove zlome v prvih dveh letih in ta čas je ključen za ukrepanje.

Osteoporoza se na zunaj ne zdi nič travmatičnega in usodnega. Nam lahko poveste, kako hudo je lahko v resnici, do vas namreč prihajajo bolniki z najtežjimi zapleti?

Včasih je veljalo, da je osteoporoza kozmetična bolezen in da gre pri vsem skupaj zgolj za nepotrebno zapravljanje denarja. Mislim, da danes takih predsodkov ni več, saj je po večkratnem zlomu vretenc ali kolka jasno, da je stanje resno. Ti ljudje so zelo prizadeti, kakovost njihovega življenja se zelo zmanjša, nekateri zaradi zlomov tudi umrejo. Gre za bolezen, ki terja resno obravnavo. Tudi pacienti, ki to doživijo, povedo, da si niso nikoli predstavljali, kako grozno je, če zaradi osteoporoze doživiš več zlomov vretenc naenkrat.

Nataša Bucik Ozebek

IOF: Zacveteli ste v čudovito organizacijo

Ob jubileju Zveze se čestitkam pridružuje tudi Mednarodna fundacija za osteoporozo – IOF. Zveza je ena od 260 članic fundacije, Slovenija pa ena od 102 držav, ki jih zastopa v prizadevanjih za bolnike z osteoporozo. IOF tako predstavlja globalno skupnost, sestavljeno iz bolnikov in zdravnikov, njena največja moč je strokovno znanje. Odbor strokovnih svetovalcev fundacije namreč sestavlja 164 vodilnih svetovnih strokovnjakov s področij osteoporoze in mišično-skeletnih bolezni.

IOF je skupaj s svojimi članicami zgradila družbeno gibanje, ki je prej neznano bolezen postavilo na svetovni zemljevid. Ozaveščenost o osteoporozi kot bolezni se je v zadnjih 20 letih znatno povečala tako med splošno javnostjo kot med zdravstvenimi delavci, izzivi pa še ostajajo, ugotavljajo na sedežu IOF v Švici. Bolezen je namreč še vedno odkrita pri premalo ljudeh, ki jih osteoporozo ogroža, kar posledično vpliva na učinkovitost zdravljenja. Ljudje pa pogosto podcenjujejo dejstvo, da osteoporozo lahko povzroči zlom kosti, kar jim spremeni življenje, ohromi njihovo giblivo in odnese neodvisnost.

Ob jubileju se je fundacija odzvala našemu povabilu in odgovorila na nekaj vprašanj, za kar smo ji hvaležni, saj s tem dobivamo vpogled v to, kako se z osteoporozo soočajo drugje po svetu.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije letos praznuje 20. obletnico, IOF šteje dve leti več. Kateri glavne dosežke tega obdobja bi lahko izpostavili?

V svoji 22-letni zgodovini je IOF posredovala množico pomembnih in daljnosežnih pobud. Bila je prva organizacija, ki je izvedla regionalne revizije stanja osteoporoze po vsem svetu. Naše delo na področju evropske zakonodaje je bilo obsežno: v Evropskem parlamentu smo organizirali medijske dogodke in objavili vrsto pomembnih poročil, vključno z lani predstavljanim poročilom »Zlomljene kosti, zlomljena življenja«; pomemben dosežek je seveda svetovni dan osteoporoze, ki je lani po vsem svetu doživel 266 dogodkov. 20. oktober je tako vsako leto trdno zasidran kot najpomembnejši dan za ozaveščanje o osteoporozi.

V zadnjih desetih letih je IOF na številnih tečajih, srečanjih in spletnih seminarjih usposobila na tisoče zdravnikov po vsem svetu. Na področju osteoporoze in preprečevanja zlomov smo dosegli pomemben napredek, tako sta npr. na pobudo IOF Capture the Fracture® program sekundarnega preprečevanja zlomov in izvajanje usklajenih sistemov oskrbe po zlomih pridobila globalno pozornost; naši strokovnjaki so razvili in razširili koncept ocene tveganja – model FRAX, da bi lažje prepoznali tiste bolnike, ki bi jim zdravljenje najbolj koristilo. Računalniški model FRAX je sedaj vključen v proces ocenjevanja tve-



Cyrus Cooper, aktualni predsednik fundacije IOF

ganja in zdravljenja osteoporoze po vsem svetu. To sta le dva izmed najpomembnejših dosežkov!

Kako močna in vplivna so lahko združenja bolnikov? Ali obstaja kakšen primer dobre prakse, ki kaže, da lahko tudi majhne skupine naredijo velike spremembe?

Verjamemo, da se moč glasu pacientov najpogosteje odrazi skozi združenja bolnikov. Prek neposrednega ozaveščanja bolnikov oziroma javnosti in s stikom z zakonodajalci lahko združenja bolnikov pomembno vplivajo na doseganje sprememb. Z leti je bilo po vsem svetu zelo veliko vplivnih in uspešnih kampanj ozaveščanja, v nekaterih državah pa so združenja bolnikov postala zaupanja vredni partnerji zdravstvenih organov in društev. Po svetu vidimo kar nekaj primerov, kjer združenja bolnikov prispevajo k boljši ozaveščenosti o bolezni ter izboljšanju oskrbe bolnikov z osteoporozo. V Veliki Britaniji društva sodelujejo z zdravniški pri večini vprašanj, povezanih z osteoporozo, vključno s podajanjem navodil za preprečevanje in zdravljenje po padcih in zlomih. V Kanadi so društva neposredno vključena v razvoj kliničnih smernic in državnih programov za osteoporozo. V Avstraliji so društva skupaj z ministri organizirala odmevne politične dogodke, ki so privedli do strateškega akcijskega načrta za osteoporozo na državni ravni. V Rusiji so društva s sodelovanjem na pomembnejših nacionalnih ženskih forumih in državnih zdravstvenih dogodkih opozarjala na bremena zlomov in slabo oskrbo po zlomih, kar je privedlo do zaveze ruske vlade, da bo zagotovila hospitalizacijo in kirurško zdravljenje bolnikov z zlomom kolka v 48 urah ter izvajala pilotne projekte po vsej državi.

Po drugi strani je verjetno zelo pomembno tudi povezovanje in združevanje moči v svetovnem merilu?

Moč je v številkah. Tukaj lahko izpostavimo primer Globalne listine bolnikov IOF, ki jo je potrdila tudi slo-

venska Zveza društev bolnikov z osteoporozo. IOF predstavlja glas bolnikov z vsega sveta, ki pozivajo k izboljšanju pacientovih pravic. Upamo, da bo ta enotni glas oblikovalcem politik pokazal, kako pomembno je preprečevanje osteoporoze – tako na lokalni kot globalni ravni. Enako pomembno je, da lahko združenja bolnikov s sodelovanjem v svetovni organizaciji, kakršna je IOF, izkoristijo skupne vire in se učijo drug od drugega.

V Sloveniji imajo bolniki z osteoporozo razmeroma dober dostop do zdravljenja in zdravil. Kako je s tem v drugih državah?

Vsekakor v mnogih državah obstajajo ovire, povezane tako z dostopom kot s stroški. V nekaterih državah se denimo povprečno stroški le za izbrana zdravljenja ali le delni stroški zdravljenja. Tudi bogatejše države se včasih soočajo z izzivi. Tak primer so ZDA, kjer je zmanjšanje povračil stroškov za DXA meritve močno vplivalo na diagnozo in oskrbo. Leta 2007 je ameriško državno zavarovanje Medicare znižalo povračilo stroškov za storitve DXA za približno 60 % v primerjavi z letom 2006. To je povzročilo opazen upad testiranj in zdravljenj kljub dejstvu, da je trenutno v ZDA število starejših prebivalcev večje kot kdaj koli prej. V nekaterih regijah sveta bolniki na podeželju nimajo enakega dostopa do testiranja in zdravljenja kot njihovi sodržavljeni v mestih. V revnih predelih sveta z nerazvitimi zdravstvenimi sistemi pa testiranje in zdravljenje osteoporoze ostaja žal nedosegljivo za večino prebivalstva.

Ena od evropskih raziskav kaže, da se vrzel v zdravljenju osteoporoze povečuje in da število bolnikov, ki ne dobijo ustreznega zdravljenja, narašča? Kaj je razlog za to?

To ni le evropski, ampak globalni problem. Kljub temu da je na voljo več možnosti zdravljenja kot kdajkoli prej, ostaja osteoporozo premalo diagnosticirana in premalo zdravljena. Povečanje vrzeli v zdravljenju, ki jo opažamo v zadnjem desetletju, je zagotovo deloma tudi posledica poročanja medijev o redkih neželenih učinkih zdravljenja z disfosfonati, zaradi česar se bolniki bolj bojijo zdravljenja kot bolezni. To nas vrača k nerazumevanju resnih zdravstvenih posledic zlomov, ki vključujejo bolečino, zmanjšano giblivo in zaplete, kot so okužbe, kardiovaskularni dogodki, trombembolična bolezen ali zgodnja smrt. Bolniki ne razumejo popolnoma, da za razliko od redkih

neželenih učinkov jemanja zdravil, zlomi hrbtenice in kolka niso redki in imajo lahko hude dolgoročne posledice.

Letos je svet zapadel v krizo covid-19. Kako pandemija vpliva na delo IOF in na bolnike na splošno? Kakšen nasvet bi v tej krizi dali bolnikom?

Pandemija je resno prizadela zdravje kosti po vsem svetu. Na spletnih portalih smo opazili velik padec števila izračunov ocene tveganja zloma (FRAX), tudi DXA meritve so se v nekaterih državah zaradi pandemije popolnoma ustavile. To pomeni, da je bilo diagnosticiranih manj ogroženih posameznikov in da ti niso pričeli z zdravljenjem. Poleg tega sta sedeči način življenja in premalo gibanja na prostem zagotovo vplivala na zdravje kosti, na mišično moč in na vnos vitamina D, zlasti pri starejših odraslih, ki so ostali v zaprtih prostorih.

IOF se boji, da bo ob koncu pandemije potrebo opraviti veliko število testiranj, kar bo predstavljalo izzive za zdravstvene sisteme. Vsem bolnikom, ki jim je bilo predpisano zdravljenje, svetujemo, naj jemljejo zdravila, kot je predpisano, in naj se po telefonu obrnejo na svojega zdravnika, da jim obnovi recept. Pri nekaterih oblikah zdravljenja je rednost jemanja zdravila izrednega pomena, zato naj se bolniki z zdravnikom posvetujejo o nadaljevanju zdravljenja.

Približuje se svetovni dan osteoporoze. Kaj bi ob tej priložnosti želeli sporočiti našim bralcem in Zvezi?

Tako kot vaš simbol sončnice je tudi vaša slovenska zveza društev z leti zacvetela v čudovito organizacijo, ki svetuje, podpira in daje upanje na tisoče ljudem z osteoporozo v Sloveniji. IOF vam iskreno čestita za 20 let predanega dela z bolniki v državi. V čast nam je, da društvo štejemo med svoje člane in še naprej cenimo aktivno vključevanje predstavnikov društva v kampanje in dogodke IOF. Želimo vam uspešno delovanje še naprej!

Lonja Tavčar



International
Osteoporosis
Foundation

Slavljenki ob jubileju

Na Zvezo in v uredništvo Sončnice so v oktobru prihajale številne čestitke ob dvajsetletnici delovanja. Zapisane prijazne misli so najlepše darilo in spodbuda, vseh smo se razveselili. Nekaj jih povzemamo, vsem pa prisrčna hvala.

Predsedstvo ZDBOS in uredništvo Sončnice

»Kamorkoli gremo, vedno pridemo na cilj samo v primeru, kadar se izkrcamo tam, kamor smo se namenili.« Ta misel Marka Crnkovića nas noče zapustiti, ko razmišljamo, kaj reči ob jubileju Zveze. Torej: kam je ZDBOS namenjena? Cilji so razpršeni po paleti stisk in pričakovanj bolnikov z osteoporozo. In dosegljivi. Če bomo hoteli, vztrajali, delali, sodelovali, si pomagali in zaupali v svoje moči, védenja, znanja. Če bo z nami kot doslej trdno sodelovanje zdravstvene stroke. Pogumno dalje, Zveza!

Društvo za preprečevanje osteoporoz Posavje Brežice

Tista množica vseh nas na svetovnem dnevu, vsako leto v drugem kraju, pristrčni sprejemi gostiteljic, predavanje, lokalno obarvan kulturni program, druženje s plesom pa še kakšen ogled znamenitosti in beseda predsednice ... Tega si želimo tudi vnaprej. Hvaležni smo Zvezi in vsem, ki nam nudijo podporo za naše delovanje na lokalni ravni.

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

Ob 20. obletnici prizadevnega delovanja se Zvezi iskreno zahvaljujemo za povezovalno, usmerjevalno in strokovno delo. Z njeno vsestransko pomočjo, tudi finančno, smo lahko izpeljali marsikateri projekt in različne aktivnosti, ki so jih bili deležni naši člani. V imenu vseh naših članic in članov hvala.

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

V Društvu Sončnica vedno poudarjamo pomen sodelovanja, solidarnosti, medgeneracijske povezanosti. Ob dvajsetletnici Zveze lahko rečemo, da je pomembna za vsa lokalna društva, in ponosni smo, da smo lahko del skupnosti, znotraj katere si vsi prizadevamo za osveščanje o osteoporozo in izboljšanje življenja bolnikov z osteoporozo.

Društvo Sončnica Velenje

Zveza nam je skozi pretekla leta, posebej na našem začetku, zagotavljala gradiva, organizirala izobraževanja in pomagala izvajati meritve kostne gostote na petnici. Ves čas izdaja glasilo Sončnica, posreduje nam priporočila in smernice glede osteoporoz, tudi tiste iz Mednarodne fundacije za osteoporozo - IOF. Za vse to smo Dolenjke Zvezi zelo hvaležne. Čestitamo za dosedanje delo.

Društvo za osteoporozo Dolenjske

Povezovanje ljudi, ki imajo skupne plemenite cilje, predvsem delati dobro v korist skupnosti, vedno obrodi bogate sadove, saj prispeva k boljši in bolj humani družbi. Zveza je v teh dvajsetih letih uspešno opravila svojo vlogo. Ob jubileju ji čestitamo in si želimo še naprej plodnega, prijateljskega sodelovanja.

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije nam je kot mati: svetuje, pomaga, pohvali, tudi pokara, če je potrebno. Z njeno pomočjo smo natanko pred desetimi leti organizirali zelo odmevno proslavo ob svetovnem dnevu. V Kranjsko Goro se je zgrnilo čez 800 udeležencev. Zvezi želimo še mnoga uspešna leta dela v korist bolnikov!

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Brez entuziazma, nenehnega učenja, napotkov, spodbujanja in motivacije, kar nam je dajala Zveza, ne bi zmogli uresničiti vseh naših projektov, s katerimi smo naredili osteoporozo za prepoznavno bolezen v širši javnosti. Zato se za vztrajnost in požrtvovalnost iskreno zahvaljujemo predsednici Duši Hlade Zore in njenim izjemnim sodelavkam v predsedstvu. Uspešna Zveza pogojuje uspešnost društev, drug drugega potrebujemo. Veselimo se novih izzivov.

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije



Moč je v sodelovanju

V Društvu Sončnica vedno poudarjamo pomen sodelovanja, solidarnosti in povezanosti na vseh nivojih: med generacijami, Mestno občino Velenje, različnimi društvi in seveda tudi z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije kot našo krovno organizacijo.

Šaleške »Sončnice« imamo z Zvezo dobro navezo, saj smo leta 2013 skupaj zelo uspešno obeležili 15. svetovni dan osteoporoz prav v Velenju. Takrat smo v našem mestu zbrali veliko število članic in članov društev osteoporotikov iz cele Slovenije. Geslo tedanjega srečanja »Jaz sem močna, bodi še ti!«, je še kako aktualno tudi danes. Opomni nas, da je pomembno skrbeti drug za drugega, zase, za zdravje. Tako telesno kot duševno.

Pomembno nas povezuje tudi prireditev Osteotlon, organiziramo ga že tretje leto ob podpori Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Osteotlon je v lokalni skupnosti odlično sprejet. Veseli so ga naši člani in ostali občani. V okviru strokovnega dela izvedemo vadbo, nordijsko hojo, predavanje na temo zdravega življenjskega sloga in še kaj. Vse to pa navadno obogatimo s pokušino zdravih izdelkov lokalnih pridelovalcev, kar prispeva k živahnemu druženju. V sedanjem neprijetnem času koronavirusa se je pač potrebno prilagajati, iskati pravo, zdravo mero vsega.

*Lucija Venta,
Društvo Sončnica, Velenje*



Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije nas povezuje že 20 let

Spomini sežejo v čas, ko je bilo v Sloveniji sedem društev, ki so pristopila med ustanovitelje Zveze društev bolnikov z osteoporozo, med njimi tudi naše, goriško. V arhivu smo zasledili zapis, kako je Magda Rajer, takratna predsednica društva, na zboru članov poudarila, da bomo kot člani Zveze dobivali več informacij in podpore in bomo zato boljši in uspešnejši. Z njeno prvo predsednico Vero Grünfeld, ki je že veliko vedela o osteoporozo, mi pa precej manj, sta stkali ne samo poslovni, ampak tudi prijateljski odnos, ki je bogatil že tako dobro sodelovanje. In s kakšnim zanosom je Vera vedno pripovedovala o delu drugih društev in o aktivnostih v Zvezi!

Sama sem postala članica društva leta 2000. Takoj sem dobila kup navodil za delo. Z Magdo sem se večkrat udeležila sej na Zvezi. Srečanja so bila delovna, odprta za razpravo, predloge in načrtovanja aktivnosti. Tudi Duša Hlade Zore, povezovalni člen po Veri, je skrbela za nadgradnjo odnosov med Zvezo in društvi. Vselej je našla rešitve iz težav, se dogovarjala s sponzorji in predavatelji,

da bi delo teklo čim bolj uspešno. Poskrbela je, da smo se članice spoznavale med seboj, druženje je postajalo iz leta v leto bolj prijateljsko. Ta vsestransko bogata vez traja že dve desetletji.

Druženje s srčnimi članicami društev iz vse Slovenije me je bogatilo. Tako sem tudi spoznavala slovenske kraje in običaje. Kologice predsednice so me razveseljevale, ko so šale in prigode pripovedovale v domačem narečju. Bilo je obdobje drugačnega, prijetnega druženja. Hvala vsem za leta pristnega sodelovanja v Zvezi.

Rada se spominjam srečanj ob svetovnem dnevu osteoporoz. Kako pomemben nam je postal ta dan, pove že število udeležencev. Prvo leto se nas je zbralo 320 iz sedmih društev, v nadaljnjih letih pa je število raslo in smo se že približali tisočici. Tudi to priča, kako je Zveza pomembna za delovanje društev.

*Ana Anita Mokorel,
Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica*

Prva seja nadzornega odbora

Ob jubileju naše ZDBOS se spomnim začetkov njenega delovanja pred dvajsetimi leti. En takšen spomin je vezan na klic Vere Grünfeld: »Nadzorni odbor ima sejo pri meni doma na Masarykovi 34 v Ljubljani.«

V Ljubljano sem prispela z vlakom iz Trbovelj. Pogovor o prihodkih in odhodkih pa o načrtih za širjenje in delovanje društev je potekal ob prigrizku in pijači, ki ju je skrbno pripravila kar Vera, naša prva predsednica Zveze.

Ob tem smo pozabile na uro. Ko sem ugotovila, da je moj vlak že davno odpeljal, sem zaskrbljeno rekla: »Kaj pa zdaj?« Takoj me je potolažila Ivica Terglav iz Žalca: »Nič ne skrbi, se bom pa jaz zapeljala skozi Trbovlje.«

Pozno v noč smo se poslovile.

*Ladislava Medvešek,
prva predsednica NO*



Kako naprej — razmišljanja ob dvajsetletnici

Ob dvajseti obletnici Zveze društev bolnikov z osteoporozo se čestitkam in željam po nadaljnjem uspešnem sodelovanju pridružuje tudi Koroško društvo za osteoporozo.

Precej se je spremenilo v teh dvajsetih letih. Več vemo o bolezni krhkih kosti, ki v času nastajanja prvih društev celo še ni bila prepoznana kot bolezen. Veljalo je, da je to tegoba starejših ljudi, ki jo s seboj prinese starost. Z aktivnostmi, ki jih izvajajo Zveza in društva po Sloveniji, smo dosegli visoko stopnjo osveščenosti o bolezni.

Brezplačno glasilo Sončnica prinaša veliko strokovnih prispevkov in nasvetov, društva poročajo o svojem delovanju in objavljajo zanimive ideje za aktivnosti članov. Vsakoletno praznovanje svetovnega dne je priložnost, da širšo javnost in pristojne državne organe, zavode in ustanove spomnimo na pomen neprestane skrbi za preprečevanje nastanka te bolezni in za ustrezno ter pravočasno zdravljenje.

Veliko je izzivov, ki jim društva in posamezniki nismo kos. Od Zveze pričakujemo še več strokovnih usmeritev. Trg je preplavljen z različnimi prehranskimi dopolnili. Polno je ponudnikov za meritve kostne gostote z novimi tehnologijami. Posamezniki ne vemo, komu bi zaupali.

Še bolj je treba pritiskati na državo, da bo osebam s povečanim tveganjem zagotovila brezplačno merjenje kostne gostote in uvrstila osteoporozo v nacionalni program. Sem spadajo tudi programi izobraževanja pri najmlajših, saj vemo, da za trdnost kosti lahko največ naredimo v mladih letih.

Tudi korona je postavila pred nas nove izzive. Omejitve sestajanja v zaprtih prostorih bodo postavile pod vprašaj izvajanje priljubljene in tako potrebne terapevtske telovadbe. Svet se ne more kar ustaviti. Treba je iskati rešitve s pomočjo novih tehnologij in pripeljati članom čimveč koristnih dejavnosti v njihove domove.

Pa ne gre le za razmere v času korone. Veliko je ostarelih članov, ki živijo doma, oslabei in ne morejo do telovadnice, na pohode in druge oblike aktivnosti. Treba je iskati izvirne sistemske rešitve in se zgledovati po razvitem svetu.

*Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo*

Slovenci in vitamin D: poleti dovolj, pozimi premalo

Rezultati najnovejše nacionalne raziskave, ki je bila zaključena konec lanskega leta, so pokazali na precejšnja sezonska nihanja v preskrbljenosti odraslih prebivalcev Slovenije z vitaminom D. Med novembrom in aprilom približno štiri petine odraslih prebivalcev ni bilo zadostno preskrbljenih z vitaminom D, medtem ko je bila med majem in oktobrom situacija precej boljša. Preskrbljenost odraslih prebivalcev z vitaminom D v Sloveniji doslej ni bila obširneje preučena, zato so na Inštitutu za nutricionistiko v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Univerzitetnim kliničnim centrom Ljubljana izvedli obsežno vseslovensko raziskavo Nutrihealth.

V nacionalni raziskavi je sodelovalo 280 oseb, starih med 18 in 74 let. Udeleženci so bili povabljeni v diagnostični laboratorij na odvzem bioloških vzorcev, nakar je bila z analizo krvi določena njihova preskrbljenost z vitaminom D. Prof. dr. Joško Osredkar iz UKC Ljubljana pojasni, da so se za izvedbo raziskave povezali z 29 laboratoriji po Sloveniji, večinoma v zdravstvenih domovih. Doc. dr. Katja Zaletel iz UKC Ljubljana ga dopolni, da so po osnovnih biokemijskih analizah v lokalnih laboratorijih zahtevnejše analize izvajali na Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani z najsodobnejšimi diagnostičnimi metodami.

Pozimi le peščica z dovolj vitamina D

Prof. dr. Igor Pravst, ki je na Inštitutu za nutricionistiko vodil omenjeno raziskavo, rezultate povzema takole: »Pokazale so se velike razlike pri preskrbljenosti odraslih prebivalcev Slovenije z vitaminom D v različnih letnih časih. Rezultati kažejo, da med novembrom in aprilom približno štiri petine odraslih prebivalcev ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D, približno 40 % pa je imelo celo tako nizko serumsko koncentracijo, da bi že lahko predstavljalo tveganje za pomanjkanje vitamina D. Še bolj zaskrbljujoči so rezultati vrednotenja z upoštevanjem strožjih priporočil mednarodnega Združenja za endokrinologijo, ki kažejo, da je v obdobju zime z vitaminom D optimalno preskrbljenih manj kot 5 % odraslih.« V zimskem času so opazili tudi zanimive razlike med različnimi skupinami prebivalcev (primerjano po spolu in starosti). Tako so bile npr. med starejšimi odraslimi nad 65 let z vitaminom D nekoliko bolje preskrbljene ženske, med odraslimi do 65 let pa moški.

Rezultati raziskave predstavljajo pomembno izhodišče za lani začetni raziskovalni projekt »Izzivi doseganja ustrezne preskrbljenosti z vitaminom D«, pri katerem so preverjali učinkovitost dodajanja vitamina D pri odraslih prebivalcih Slovenije. Prof. dr. Katja Žmitek, Inštitut za nutricionistiko in Visoka šola za storitve –

vodja projekta: »V prvem sklopu projekta smo preverjali učinkovitost dodajanja vitamina D pri odraslih, ki niso bili optimalno preskrbljeni s tem vitaminom. Raziskovali smo vpliv dodajanja 25 µg (1000 IU) vitamina D. Dodajali smo ga v obliki holekalciferola, ki se običajno uporablja v prehranskih dopolnilih. Medtem ko so bili v kontrolni skupini (ki ni prejela vitamina D) prav vsi udeleženci raziskave še vedno nezadostno preskrbljeni z vitaminom D, je bilo med uporabniki prehranskega dopolnila takšnih le še 14 %.« Projekt se sedaj nadaljuje z raziskovanjem sezonskih nihanj v preskrbljenosti z vitaminom D ter iskanju povezav s fototipom in osončenostjo kože ter življenjskim slogom.

Kakšne bodo posledice rezultatov analize?

Ker so priporočila, ki naj bi jih glede preskrbe z vitaminom D upošteval posameznik ali bi jih lahko izvajali na populacijskem nivoju, predmet številnih strokovnih razprav, tudi na mednarodni ravni, se v Sloveniji ob podpori Ministrstva za zdravje vzpostavlja Strokovna skupina za pripravo nacionalnih smernic za preskrbo z vitaminom D. Doc. dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje zagotavlja, da bo strokovna skupina sistematično pregledala povezave med preskrbo z vitaminom D in morebitnimi zdravstvenimi izidi pri prebivalcih. Na podlagi tega bo skupina usmerjala med različnimi vejami medicine usklajena priporočila za vnos in spremljanje vnosa vitamina D pri določenih populacijskih skupinah, če se bo to izkazalo za potrebno.

Pomen vitamina D

Vitamin D je izjemno pomemben vitamin, ki igra eno ključnih vlog pri normalnem delovanju človeškega telesa. Med drugim povečuje zmogljivost tankega črevesa, da lahko učinkovito absorbira kalcij iz prehrane, ključen pa je tudi za normalno delovanje imunskega sistema. Vitamin D se lahko biosintetizira (nastaja) v človeški koži, kadar je ta dovolj časa izpostavljena dovolj intenzivni sončni svetlobi. Med poletjem potrebe po vitaminu D pokrijemo že s krajšo zmerno izpostavljenostjo soncu, npr. s 15-minutnim sprehodom, če so soncu izpostavljene vsaj roke in obraz.

Vir: Inštitut za nutricionistiko, sporočilo za medije, 4. december 2019

Pogovor: Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog

D-vitamin in covid-19

Vitamin D je izrednega pomena za človeško zdravje. Nove raziskave pa so pokazale, da igra pomembno vlogo tudi pri koronavirusu in bolezni covid-19. Za pojasnila in informacije v povezavi z vitaminom D, njegovimi preventivnimi učinki za splošno zdravje in še posebno pred covid-19, smo se pogovarjali z asistentom Darkom Siuko, dr. med., specialistom gastroenterologom, zaposlenim v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. Že od januarja letos skrbno spremlja epidemijo, med prvimi se je zavzel za nošenje mask. Pod vtisom številnih vprašanj prestrašenih bolnikov je po enem od nočnih dežurstev napisal 10 kratkih in poenostavljenih korakov v boju proti covidu-19.

Med desetimi priporočili za varovanje zdravja je tudi vitamin D. Zakaj menite, da je to tako pomemben zaščitni faktor pred boleznijo covid-19?

Kot gastroenterolog se že dlje časa ukvarjam z boleznimi, kot so celiakija, kronično vnetje slinavke in druge bolezni, katerih skupni imenovalec je lahko podhranjenost. Eden ključnih vitaminov, ki ga pri teh boleznih zelo hitro primanjkuje, je prav vitamin D, ki v telesu nastopa kot hormon in ima več kot 100 funkcij. Že v času španske gripe, v letih 1918 in 1919, so ugotavljali pozitivni učinek, če so bolnike izpostavljali soncu, prav tako je zanimiv podatek, da virusne epidemije, kot je influenca, nastopajo prav v zimskih in zgodnjih spomladanskih mesecih, ko večini ljudi primanjkuje aktivne oblike vitamina D, to je D3, ki ga je v hrani zelo malo. V hrani je vitamin D2, ki se lahko pretvori v D3 le s pomočjo UV svetlobe. Že od prej številne študije dokazujejo večje tveganje za zaplete okužb dihal pri bolnikih s pomanjkanjem D-vitamina. Študije so dokazale, da so imeli vsi bolniki z ARDS, to je hudo pljučno prizadetostjo, ki nastopa tudi pri covidu-19, pomanjkanje D-vitamina. Spet tretje so pokazale, da D-vitamin spodbudi imunske celice, imenovane makrofagi, ki požirajo bakterije in viruse in jih lahko uničijo le ob prisotnosti tega vitamina. Makrofagi so prva bojna linija tudi proti virusom z ovojnico, kot je prav SARS-CoV virus. Vitamin D vpliva na imunost še z drugimi funkcijami, vključno z zaviranjem tvorbe vnetnih snovi, ki so lahko škodljive (v citokinskem viharju), in s spodbujanjem tvorbe protivnetnih snovi.

V kakšni obliki naj ljudje akumuliramo zadostne količine vitamina D (glede na starost, spol, način življenja)? Kaj nam priporočate?

V mesecih, ko je dovolj sonca, velik vnos aktivne oblike vitamina D načeloma niti ni potreben, ker se iz D2 hitro



Asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog Foto osebni arhiv

(lahko že po 15 minutah sprehoda po soncu) tvori aktivna oblika, to je vitamin D3. V zimskih mesecih je stvar bolj zapletena, ker večini tega vitamina primanjkuje. Najbolj so ogroženi starostniki, še posebej tisti v domovih starejših občanov, ki so tudi med letom premalo na soncu. Pri tem je potrebno poudariti tudi morebitne škodljive učinke sonca, vključno s tveganjem za kožnega raka, zato je nujno uporabljati zdravo pamet. Moški imajo pogosteje pomanjkanje kot ženske, starejši pogosteje kot mlajši, ogroženi so zlasti kronični bolniki. Tudi bolniki z več melanina v koži imajo pogosteje premalo vitamina D3. D2 je večinoma v rastlinski hrani, D3 je v hrani malo, a se vendar nahaja v ribjem olju, ribah, jajčnem rumenjaku, mlečnih izdelkih in živilih, obogatenih z vitaminom D3.

Kakšne so dnevne potrebe po vitaminu D in kako jih lahko zagotovimo, kaj to pomeni v praksi?

Dnevne potrebe so za odrasle približno do 2000 E na dan, kar pomeni nekje 14.000 E na teden. Če potreb ne moremo pokriti s hrano, se vitamin D3 vnaša z dodatki, bodisi v obliki kapljic bodisi spreja ali kapsul. Poleti je bilo zanimivo opazovati, kako se je število okužb z novim virusom in število smrti vztrajno večalo na južni polobli, ko je tam jesen in zatem kmalu zima. Je odgovor v D-vitaminu? Zakaj se bo epidemija poleti utišala in prišla jeseni? Je odgovor v D-vitaminu?

Pred nedavnim je bil vaš prispevek objavljen v pomembni ugledni znanstveni reviji British medical journal. Kaj ste ugotovili in kako pomembna so ta spoznanja za strokovno javnost in tudi za nas, laike?

Moja altruistična skupina skrbno spremlja vsako študijo na temo D-vitamina in covid-19, zato smo takoj opazili objavo, da je bila večina umrlih zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja v Združenem kraljestvu iz etničnih skupin z več pigmenta v koži. To smo povezali z dejstvom, da imajo pripadniki teh skupin veliko pogosteje pomanjkanje D-vitamina kot belci, kar verjetno botruje večjemu tveganju za zaplete in tudi posledično smrt.

Kaj zanimivega in pomembnega veste o koronavirusu in preprečevanju bolezni, kar je morda še premalo znano splošni javnosti?

Potrebno je poudariti, da gre za novo bolezen, pri kateri ima družba prednost pred posameznikom, kar je v nasprotju s konceptom zahodne družbe, kjer ima posameznik prednost pred družbo. Za Slovenijo sem vesel, da so se ljudje držali vseh ukrepov in da smo uspeli pravočasno zamejiti epidemijo in imamo celo nižjo smrtnost kot npr. Nemčija in Avstrija, s katerima se tako zelo radi primerjamo. Pri covid-19 je še vedno veliko neznan. Ali se virus širi tudi z blatom? Ali so lahko kužni tudi tisti, ki imajo bris nazofarinksa 2-krat negativen? Poznamo takšne primere. Poznamo tudi primere, ko so bili bolniki

pozitivni še po dveh mesecih. Kakšne posledice pusti na pljučih preživelih in kako bo to vplivalo na zdravje dolgoročno? Ali bo drugi val zadnji?

Kako naj ravnamo, da bomo jeseni in pozimi pripravljeni na morebitne nove valove okužb?

Z mero zdrave pameti in z veliko mero gibanja in sproščanja v naravi, zlasti tam, kjer ni veliko ljudi. Z zdravim izpostavljanjem soncu (če tako sploh obstaja). Za komentar o prekuženosti in čredni imunosti nisem pravi naslov, ker tudi stroka ni popolnoma enotna. Upajmo na cepivo, in to čim prej.

Imate v povezavi s to temo kakšen poseben nasvet in informacijo za bolnice in bolnike z osteoporozo?

Večina bolnic in bolnikov z osteoporozo prejema tudi vitamin D3 v obliki kapljic. Ker gre pogosto za starejše bolnike s pridruženimi boleznimi, kot so arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezen srca in ožilja in druge, ki spadajo v skupino covid-19 visokorizičnih bolnikov, posebna previdnost ni odveč. D-vitamin je po mojem mnenju dober pripomoček tudi zoper virusne okužbe, vendar pa naj ne daje lažnega občutka varnosti. Potrebna sta previdnost in sledenje ukrepom v boju zoper covid-19. Srečno in ostanite zdravi!

Andreja Verovšek



prof. dr. Adolf Lukanović, zdravnik, ki je prebolel covid-19

Zdravnik z osebno izkušnjo: virusa ne smemo podcenjevati

Zdravnika ginekologa prof. dr. Adolfa Lukanovića smo v reviji Sončnica gostili nedavno, ko je kot strokovnjak spregovoril o urinski inkontinenci. Tokrat ga predstavljamo v povsem drugi vlogi – v vlogi bolnika. V prvi polovici marca se je med prvimi okužil z virusom SARS-CoV-2, potek njegove bolezni je bil tako hud, da je dva meseca preživel v umetni komi, priključen na respirator. Vmes mu je potekel mandat strokovnega direktorja Ginekološke klinike, ki jo je vodil zadnjih 12 let, še vedno pa ostaja predsednik Združenja ginekologov in porodničarjev Slovenije. O svoji izkušnji se je odločil javno spregovoriti, da bi opozoril na nevarnost virusa in mačehovski odnos družbe do zdravstva. Zgodbo je najprej delil za Televizijo Slovenija, povedal jo je na tiskovni konferenci vlade in v internem glasilu UKC Ljubljana, od koder tudi črpamo njegova pričanja.

»Začelo se je s povsem običajnimi znaki prehlada,« se je dogajanja z začetka marca spominjal prof. Lukanović, ki velja za strokovnjaka na področju zdravljenja urinske inkontinence. Mučila sta ga utrujenost in malenkost povišana telesna temperatura. Izvedel je, da je bil sredi tedna v stiku z osebo, ki je bila kasneje pozitivna na novi koronavirus. Test je opravil tudi sam in v nedeljo zvečer izvedel, da je bris pozitiven. Na infekcijski kliniki so mu predlagali hospitalizacijo, a nad njo ni bil navdušen, saj razen občutka utrujenosti ni imel drugih težav. »Ker vem, kako prezasedene so kapacitete naših ustanov, sem predlagal, da grem v samoizolacijo,« je nadaljeval.

K sreči sta ga prepričala mlada infektologinja in sin, prav tako zdravnik, saj se je stanje njegove dihalne funkcije v sredo jutraj občutno poslabšalo. »Iz običajne normalne dihalne sposobnosti je prišlo do pljučnice,« je razložil. Naposled so ga morali v četrtek, le teden dni po stiku z okuženo osebo, priključiti na mehansko predihavanje. »Sledila sta skoraj dva meseca umetne kome, iz tega časa pa se ne spominjam popolnoma ničesar,« je povedal o hitrem napredovanju bolezni. V času umetne kome je prišlo do odpovedi organov. Zbudil se je oslavljen, nemočen, z izgubljenimi 16 kilogrami, a srečen, da je sploh preživel.

Prepričan je, da bi se brez strokovnega zdravljenja na infekcijski kliniki zgodba lahko končala veliko bolj tragično. »Imel sem srečo, na infekcijski kliniki imamo izrazito predane strokovne delavce, ki uživajo ugled tudi v svetovnem merilu,« pravi, a ob tem ne pozabi omeniti, da je na lastni koži izkusil problem kadrovske podhranjenosti našega zdravstva in dela v neuglednih pogojih. »Nepokretnega pacienta, ki leži dva meseca, je treba, da bi preprečili preležanine, vsakih nekaj ur obračati, a na kadrovske in



Prof. dr. Adolf Lukanović, dr. med., je bil med prvimi obolelimi Slovenci s covidom-19.

prostorsko podhranjeni kliniki to pač ni mogoče. Bolečine v križu pri bolnikih pa so tako rekoč samoumevne, če ležijo na preluknjanih vzmetnicah iz prejšnjega stoletja. A poudarjam: naš zdravstveni sistem še vedno ni slab, saj imamo v njem dobre in strokovne zdravstvene delavce!« je izpostavil probleme na infekcijski kliniki in odločno podprl prizadevanja, da v današnjih razmerah ena najpomembnejših zdravstvenih ustanov vendarle dobi nove prostore.

Čakalo ga je šesttedensko okrevanje v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča, kjer se je na novo naučil hoditi. »Gre za vrhunsko ustanovo, ki je iz moje nepokretnosti v šestih tednih uspela znova ustvariti samostojnega človeka,« javno pohvali ustanovo. Poudari, da je v tem obdobju zelo pomembna tudi skrb za duševno zdravje, saj bi sicer lahko hitro zapadel v depresijo ali apatijo. Sam se je oprl na misel slovenskega filozofa in teologa Antona Trstenjaka, ki pravi, da srečo doživi samo tisti, ki na svoji življenjski poti spozna trpljenje.

»Moja osebna izkušnja mi pravi, da tega obolenja ne gre podcenjevati, gre za resno, smrtonosno bolezen. Sam ne razumem tistih nejevernežev, ki pravijo, da je epidemija čista izmišljotina. Vse smernice in vsa priporočila so še kako na mestu,« zaključuje.

Pričevanje povzela Nataša Bucik Ozebek

Ostanite zdravi!

V nenavadnih razmerah, v katerih se je svet znašel leta 2020, je na prvem mestu želja ostati zdrav. Ob poplavi najrazličnejših informacij, ki segajo od teorije zarot do idej o izmišljenem virusu, je pomembno ostati tudi dobro informiran. V Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije smo pripravili uporabne informacije za bolnike z osteoporozo in starejše občane.

Starejši ljudje in bolniki, ki že imajo katero od kroničnih bolezni (kot so diabetes, pljučne, srčne ali ledvične bolezni), so bolj dovzetni za okužbo in izpostavljeni večjemu tveganju za zapleten potek bolezni covid-19. Pozivamo vas, da glede zaščite upoštevate navodila in ukrepe državnih organov. Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) lahko najdete pomembne informacije o tem, nasvete za potovanje in druga koristna priporočila.

Bolnikom z osteoporozo sporočamo, da njihova bolezen ne poveča tveganja za okužbo s koronavirusom in tudi ne za resnejše zaplete. Vendar je v trenutnih razmerah še bolj pomembno, da zaradi preobremenjenosti zdravstvenega sistema posebej pazijo, da ne utrpijo zloma.

Ali okužene osebe, ki so brez simptomov in znakov bolezni, lahko prenašajo okužbo?

Na podlagi rezultatov dosedanjih raziskav sklepajo, da je kužnost največja v prvih dneh po začetku bolezenskih znakov. Podatki kažejo, da so osebe lahko kužne že 2 dni pred pojavom bolezenskih znakov. Kakšna je možnost prenosa okužbe z okuženih oseb, ki ne zbolijo oziroma ne razvijejo bolezenskih znakov, zaenkrat še ni jasno.

Kako naj vem, da moja viroza ni okužba z novim koronavirusom?

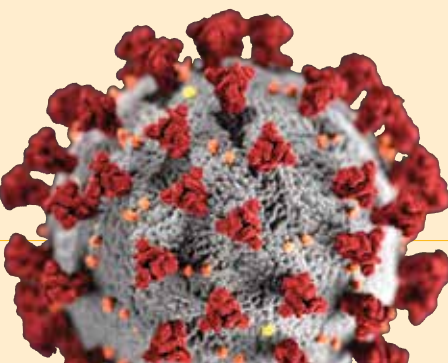
Znaki običajnih viroz so zelo podobni znakom okužbe z novim koronavirusom. Brez posveta z zdravnikom ni mogoče ugotoviti povzročitelja viroze. Če zbolite z znaki viroze, ne hodite nenapovedano v zdravstveno ustanovo, ampak najprej po telefonu pokličite izbranega ali dežurnega zdravnika, ta se bo odločil glede morebitnega testiranja na koronavirus.

Ali me lahko proti novemu koronavirusu zaščiti cepivo proti gripi?

Cepivo proti gripi ne ščiti pred koronavirusom, saj je ta drugačen od virusa gripe. Znanstveniki že poskušajo razviti cepivo, ki bi učinkovalo proti novemu koronavirusu, vendar je to dolg proces, pred javno uporabo mora biti cepivo tudi ustrezno testirano. Dodajmo še, da cepljeni proti gripi niso bolj dovzetni na okužbo z novim koronavirusom.

Koliko časa bo trajala epidemija?

Svetovna zdravstvena organizacija je ocenila, da bo pandemija trajala dve leti. Medtem iz sveta še vedno prihajajo skrb zbujajoče številke in nič ne kaže, da bi se razmere umirjale.



Pomembni napotki za bolnike z osteoporozo:

- ◆ Preprečevanje padcev je ključnega pomena, poskrbite, da je vaš dom brez ovir.
- ◆ Ne prekinjajte zdravljenja osteoporoze (vključno z jemanjem kalcija in vitamina D) in se v primeru kakršnihkoli pomislekov obrnite na svojega zdravnika.
- ◆ Če se ne počutite dobro in ne vzamete predpisanih zdravil, ne pozabite nadaljevati z običajnim odmerkom, takoj ko vam je bolje.
- ◆ Če želite stopiti v stik s svojim zdravnikom ali potrebujete zdravila, ki jih redno jemljete, to storite po telefonu in ne hodite v zdravstvene ustanove.
- ◆ Družite se v manjših skupinah, ostanite v stiku z družino in prijatelji po telefonu ali elektronski pošti – ni potrebno, da izolacija pomeni tudi socialno izoliranost!
- ◆ Prosite svojce ali bližnje, da vam pomagajo pri opravkih, tako da namesto vas opravijo nakup živil ali obiščejo lekarno.

Kako lahko v boju proti bolezni pomagajo tisti, ki so bolezen preboleli?

V svetu pospešeno iščejo načine, s katerimi bi lahko pomagali bolnikom s covidom-19. Med drugim preizkušajo uporabo zdravil iz plazme bolnikov, ki so preboleli covid-19 in imajo v krvi protitelesa. Na podlagi dosedanjih izkušenj je prebolevalniška plazma mogoče in učinkovito zdravilo tudi za covid-19, saj skrajšuje čas hospitalizacije in zmanjšuje umrljivost. Da bi tudi v Sloveniji omogočili tovrstno zdravljenje, Zavod RS za transfuzijsko medicino poziva prebolevalnike covid-19 k sodelovanju in darovanju plazme.

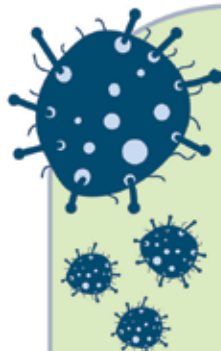
Povzeto po:

<https://www.iofbonehealth.org/news/covid-19-and-osteoporosis>

<https://www.theros.org.uk/information-and-support/coronavirus-and-osteoporosis>

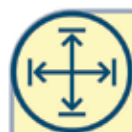
<http://www.nijz.si>
<http://www.dnevnik.si>

PRIPOROČILA ZA STAREJŠE V ČASU EPIDEMIJE NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19



Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno upoštevajo sprejete ukrepe in sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

OSNOVNA NAČELA RAVNANJA



Izogibajte se tesnim stikom z ljudmi. Varna razdalja je najmanj 1,5 m.



Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kihajo ali kašljajo.



Redno si umivajte roke z milom in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred jedjo, po jedi, če kadite, po kajenju; roke si lahko občasno tudi razkužite.



Upoštevajte **pravila higijene kašlja**.



Ne dotikajte se oči, nosu in ust, da si čez sluznico ne vnesete virusa.



Izogibajte se zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje več ljudi.



Za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke. Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotikajo tudi drugi (kljuge, držala, stikala...).



Poskrbite za redno zračenje zaprtih prostorov. Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.



Uporabljajte samo svoj jedilni in higienski pribor, perilo in brisače.



Ohranjajte čim bolj zdrav način življenja.



Družabne stike s svojci, prijatelji, sosedi, znanci vzdržujte na daljavo.



Če potrebujete pomoč, se obrnite na štab Civilne zaščite v vaši občini. Če potrebujete zdravstveno pomoč, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika.

KAKO LAHKO STAREJŠI LJUDJE PODPRETE SVOJ IMUNSKI SISTEM?

V skladu z navodili ostanite **telesno dejavni vsak dan**, v okviru svojih zmožnosti; v prilagojenih okoliščinah ohranjajte navade redne telesne vadbe in vadbe moči.

Za optimalno delovanje imunskega sistema je potrebna **uravnotežena, pestra mešana prehrana**, prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju; zdaj ni čas za kakršnekoli diete.

Ostajajte **dejavni tudi duševno, socialno in duhovno**, prilagojeno priporočilom.

Pomagajte si s **telefonskimi pogovori**, da ostanete v stiku z najbližjimi, in negujte občutek medsebojne povezanosti, ki lahko povečuje občutek varnosti.

Potrebujete dovolj velik vnos **tekočin**. Izogibajte se uživanju alkohola.

Poskrbite za dovolj **spanja**; zmanjšajte spremljanje novic v medijih pred spanjem.

Prekinjajte tok negativnih misli, pomislite na kaj **pozitivnega** in krepite **hvaležnost**.

Naj se vam dnevna rutina v okviru priporočil ne ustavi, ohranjajte **pozitivno naravnost** in pogled na priložnosti; delček svojega dneva doma posvetite svoji najljubši **rutini ali obredu** (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).

Rada bi šla na telovadbo. Smem?

Seveda smete! Prav dobra telesna pripravljenost in skrb za dobro telesno, ob tem pa tudi duševno počutje, sta v teh razmerah izjemno pomembni. Ker večina društev za svoje člane pripravlja organizirano športno vadbo v telovadnicah in bazenih, smo zbrali nekaj napotkov, kako naj te potekajo. Tveganje za širjenje novega virusa je namreč v zaprtih prostorih večje, posebej še ob vadbi, ko se zara-

di intenzivnejše fizične aktivnosti, hitrega gibanja in pospešenega dihanja sprošča iz ust večja količina kapljic. Z doslednim upoštevanjem priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa popolnoma izključiti. Opozorjamo tudi, da sproti spremljate razmere in priporočila NIJZ, saj se bodo napotki z zaostrovanjem ali umirjanjem razmer spreminjali.

Vadečim priporočamo:

- ◆ naj ne hodijo na vadbo, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišano telesno temperaturo, bolečine v mišicah...);
- ◆ naj ne hodijo na vadbo, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo covid-19 ali jim je bila zaradi tesnega stika s takim bolnikom (doma ali drugje) odrejena karantena;
- ◆ naj skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- ◆ naj se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.



Nekaj napotkov, kako varneje izpeljati vadbo:

- ◆ Razpored vadbe različnih skupin naj bo pripravljen tako, da se med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih ne srečujejo.
- ◆ Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke, to ponovijo še neposredno pred vstopom na športno površino, po končani vadbi in pred odhodom z vadbene površine oziroma iz dvorane.
- ◆ Obrazne maske med vadbo niso obvezne, si jih pa nadenete ob prihodu v telovadnico in po koncu vadbe ob odhodu iz vadbenega prostora, v garderobah, sanitarijah ...
- ◆ Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi. Udeleženci naj v največji možni meri uporabljajo vsak svoj športni rekvizit. Rekvizitov za individualno vadbo naj si ne izmenjujejo.
- ◆ Poleg udeležencev naj bodo v vadbenem prostoru prisotne samo osebe, ki so nujne za izvajanje vadbe.
- ◆ Udeleženci športne rekreativne dejavnosti in trenerji naj vzdržujejo medsebojno razdaljo 2 metra oziroma več, če gre za vrste športa s hitrimi gibi in veliko hitrostjo. Medosebna razdalja med gibanjem mora biti tolikšna, da se prepreči kapljični prenos z ene osebe na drugo.
- ◆ V zaprtih dvoranskih prostorih naj bo skupina čim manjša. Manjša skupina in manjše število udeležencev na površino športnega objekta/igrišča pa večja razdalja med njimi zagotavljajo manjšo možnost prenosa virusa.
- ◆ V času odmorov med vadbo si mora vsak udeleženec najprej umiti ali razkužiti roke, uporabljati lastno brisačo, platenko ali drug pripomoček ter ohraniti razdaljo 2 metra od drugih udeležencev.
- ◆ Po končani vadbi vsak udeleženec odnese s športne površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo.
- ◆ Prostore prezračimo pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. V največji možni meri naj se prezračujejo tudi med vadbo. Prostore je treba tudi redno čistiti in razkuževati.
- ◆ Vadba v bazenih: doslej ni potrjenih primerov, da se virus, ki povzroča covid-19, širi na ljudi preko kopalne vode. Ustrezno upravljanje in vzdrževanje teh objektov, vključno z dezinfekcijo, bi moralo inaktivirati virus v bazenski kopalni vodi. Ključni preventivni ukrep na bazenskih kopališčih je ohranjanje medosebne razdalje tako na kopnem kot v vodi.

Viri: <http://www.nijz.si>

Losos je vsemu kos

V tokratni številki Sončnice smo veliko besed namenili vitaminu D. Znano je, da je vitamina D3, ki kostem najbolj prija, v hrani malo, a zaradi tega ne gre obupati nad zdravimi krožniki. Največ ga najdemo v ribah, posebej bogat z njim je losos. Vsebuje tudi veliko omega-3 maščobnih kislin. Kako ga pripravimo? Možnosti je veliko: lahko ga zgolj popečemo na olivnem olju, lahko naredimo lososovo rižoto, ga postrežemo v omaki za testenine, pridamo kislemu zelju ali solati, ga zavijemo v testo in spečemo kot rulado ... Kaj še čakamo, hitro v ribarnico!

Hranilna vrednost lososa (100 g)

- ◆ Kalorije: 208 kcal
- ◆ Maščobe: 13 g
- ◆ Beljakovine: 20 g
- ◆ Vitamin D: 30 µg ali 1200 IE

Medeni losos

Sestavine (za 4 osebe):

- 600 g lososa
- limonin sok
- sol
- 2 žlici medu
- 2 stroka česna
- olivno olje

Priprava:

Gre za osnovni in najpreprostejši recept. Iz omenjene količine pripravimo približno štiri fileje, ki ne smejo biti pretanki. Najprej jih solimo in pokapljamo s sveže stisnjenim limoninim sokom, nato pa premažemo z medom in narezanim česnom. Tako pripravljene zrezke pokapljamo z olivnim oljem in jih položimo v pekač. Pečemo v pečici, ki smo jo prej segreli na 200 stopinj Celzija. Po 20 minutah bodo zrezki gotovi. Poleg lahko postrežemo prilogo po izbiri – spomladi šparglje, poleti bučke ali mlad fižol, jeseni krompir ali testenine, pozimi lahko tudi kislo zelje.



Lososov zavitek s špinačo

Sestavine (za 4 osebe):

- 500 g fileja lososa brez kože in kosti
- zavitek listnatega testa
- 300 g špinače
- 2 žlici masla
- 5 žlic sladke smetane
- 2 stroka česna
- 1 rumenjak
- sol, poper
- lanena semena

Priprava:

Sesekljano špinačo blanširamo in jo popečemo na raztopljenem maslu skupaj z drobno sesekljanim česnom. Dodamo ji sladko smetano in odstranimo z ognja. Medtem v ponvi na obeh straneh na hitro popečemo fileje lososa. Listnato testo razvaljamo ali razgrnemo, pri tem pazimo, da ni pretanko. Nanj položimo popečene lososove fileje, jih posolimo in popopravimo ter nanje nadevamo še pripravljeno špinačo. Testo obrežemo toliko, da lahko vsebino zavijemo v pakete, jih povrhu premažemo z rumenjacom, posujemo z lanenimi semeni in pečemo približno pol ure na 200 stopinjah Celzija.



Foto: Valeria Aksakova/FreePik

Aditivi v naši prehrani

Pogosto se vprašam, ali potrošniki kljub množici podatkov na pakiranih živilih vedo, kaj kupijo oziroma kaj vse vnesejo z živili v svoje telo. V privlačnih živilih atraktivne barve in intenzivne arome se nahajajo različni dodatki, ki jih pogosto ne poznamo, pa tudi ne vemo, kako vplivajo na naše telo in zdravje. Zato sem v zadnjih dveh letih nekaj svojih predavanj namenila prepoznavanju aditivov v živilih ali bolje rečeno osveščanju potrošnikov, naj vsaj pogledajo na deklaracijo in se prepričajo, da so kupili zdravo živilo. Za zdravo prehrano v družini je odgovoren tisti član, ki nabavlja živila, saj kupljeno potem tudi pripravimo in pojemo. Priporočam, da, preden kupite živilo, pogledate na deklaracijo in poleg datuma uporabe preverite še, koliko E-jev je v živilu.

Kaj so aditivi?

Aditivi so snovi, ki jih živilska industrija uporablja kot dodatke živilom zaradi lažje priprave, izboljšanja lastnosti in ohranjanja svežine, barve, okusa, videza, podaljšanja roka uporabe. Registriranih je okrog 1700 aditivov (z označbo E) ter okrog 4500 arom in encimov (brez označbe E). Odrasla oseba zaužije letno s hrano med 4 in 6 kilogramov aditivov.

Aditivi so razvrščeni v skupine:

E 100 – 199	barvila
E 200 – 290	konzervansi
E 296 – 385	antioksidanti in regulatorji kislosti
E 400 – 490	emulgatorji, emulgirne soli, stabilizatorji, sredstva za zgostitev, želirna sredstva, modificirani škrob, utrjevalci, ...
E 500 – 585	sredstva za vzhajanje, sredstva proti zgoščevanju
E 600	ojačevalci okusa
E 700	antibiotiki
E 900	sladila
potesni plini in plini za pakiranje (argon, helij, kisik, dušik, CO2)	

Aditivi v kruhu

Pa začnimo z našim vsakdanjim kruhom, ki vsebuje kar veliko aditivov. V pekarnah mu jih dodajajo, da izboljšajo kvaliteto moke, obdelavo testa ter vzhajanje, povečajo volumen kruha, preprečijo kvarjenje, podaljšajo obstojnost in seveda izboljšajo organoleptične lastnosti, kot so okus, vonj ali barva skorje.

Pogosti dodatki v kruhu so **emulgatorji**, ki povzročijo vezavo večje vsebnosti vode, boljše raztegljivost testa in s tem njegovo lažje obdelovanje. Tako je testo za kruhe in peciva bolj fino, rezine se lepše režejo, kruh pa se počasneje stara. Uporabljajo se lecitini (E 322) in mono in digliceridi maščobnih kislin (E 471) ter njihovi estri (E 472a, E 472b) pa tudi karagenan (E 407), guar gumi (E 412) in gumi rožičevca (E 410).

Da je kruh dalj časa obstojen, se dodajo **konzervansi**, najpogostejše sorbinska kislina (E 200), kalijev sorbat (E 202) ali kalcijev sorbat (E 203). V poletnem času se lahko pojavi nitkavost kruha, ki ga povzroča bakterija Bacillus subtilis. Tak kruh je v notranjosti lepljiv, če ga prelomimo, vidimo nitke, diši po kislem. To preprečijo z dodatkom natrijevega acetata (E 262) v dovoljenih količinah. Kot dodatki za uravnavanje kislosti se uporabljajo kisline in njihove soli: očetna kislina (E 260), mlečna kislina (E 270) in citronska kislina (E 330).

Vzhajalna sredstva so za kruhe in peciva zelo pomembna, saj nam dajo res lep, penast in primeren izdelek. Paleta je zelo široka in izbiramo najboljše za različna tes-



Foto Scott Bauer/Flickr

ta: natrijev karbonat ali sodo (E 500), kalijev karbonat (E 501), amonijev karbonat ali jelenovo sol (E 503), kalijev klorid (E 508) in druge.

Pohvalno je, da mnoge pekarnе pečejo kruhe in pekovsko pecivo brez aditivov.

Aditivi v sladica

V proizvodnji sladoledov in različnih sladici pogosto uporabljamo **barvila**. V industriji so v uporabi umetna barvila, ker so bolj obstojna in bolj intenzivne barve kot naravna barvila. Umetna barvila so v prahu in so topna v vodi. Uporabljajo se pri gaziranih pijačah, sladoledih, bonbonih, kompotih ...

Izogibamo se AZO umetnim barvilom, saj so škodljiva in povzročajo hiperaktivnost pri otrocih. Na vsakem izdelku, ki vsebuje taka barvila, mora biti to označeno. Zelo škodljiva sta azorubin (E 122) in amaranth (E 123), saj lahko povzročita astmo, ekceme in hiperaktivnost, sta rakotvorna, povzročata poškodbe in celo smrt zarodkov. Nahajata se v gumi bonbonih, pudingih s smetano in topljenih sirih. Enitrozin (E 127) pa lahko povzroči tumorje ščitnice in poškodbe kromosomov.

Barvila so redno pod nadzorom in tako je Evropska agencija za varno hrano (EFSA) ponovno testirala barvila in znižala dovoljeno količino za nekatera barvila ter prepovedala uporabo rdečega barvila E 128.

V domači kuhinji pri barvanju pirhov, pripravi makronov, sladoledov ali drugih sladici, kjer želimo povečati intenzivnost barve, priporočamo uporabo naravnih barvil: kurkume, rdeče paprike, čebule, terana, črnega čaja, žajblja, malin in drugih.

Umetna sladila se pogosto dodajajo sladoledom, sladiciam, sadnim jogurtom (predvsem tistim z manj vsebnosti maščob), light pijačam, ... Najpogostejše so to acesulfam (E 950), aspartam (E 951), ciklmat (E 952) in saharin (E 954). Vsa spadajo med škodljive kancerogene dodatke. Povzročajo glavobol in migrene, slabost, vrtoglavico, nespečnost, izgubo kontrole nad udi, zamegljen vid, izgubo spomina, nejasen govor, vse vrste depresij, črevesne in želodčne motnje, epileptične napade, bolečine v mišicah in sklepih. Kronične posledice pa so multipla skleroza, hormonske težave, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, hipoglikemija, možganske poškodbe (tumorji). Sladilo manitol (E 421) pa povzroča alergije in slabost. Namesto umetnih sladil uporabimo: med, fruktozo, javorjev sirup, zgoščeni sok, stevio.

V proizvodnji želejev in marmelad pogosto uporabljamo pektin (E 440), ki se pridobiva iz citrusov, kutin, jabolk in tvori gel v kislem mediju. Za **želiranje** je potrebna koncentracija 0,5–2,5 % na končni izdelek. Je naravni produkt in zelo uporaben v proizvodnji žele in gumi bonbonov, želejev, džemov in marmelad.



Foto Flickr

Encimi so pridobljeni iz rastlin, živali ali mikroorganizmov in izboljšajo vrednost živil. So kemijske molekule, ki v organizmu pospešujejo kemijske reakcije. Delimo jih v več skupin, razgrajujejo beljakovine, maščobe, sladkor, škrob, celulozo ... Veliko naravnih encimov zaužijemo s sadjem in zelenjavo: papajo, mangom, avokadom, ananasom, bananami, pa tudi z medom, mlečnimi izdelki – kefirjem, jogurtom, skuto in sončničnimi semeni. Najboljši učinek pa ima dobro prežvečena hrana, tako ne bomo potrebovali dodatka encimov v kapsulah.

Arome v živilih posnemajo in izboljšajo vonj in okus sadja, zelenjave, mesa ... Ločimo naravne arome in umetne arome. Naravne arome so: aroma vanilije, banane, karamela, jagode ...

Primer deklaracije

Jogurt & Smarties: Jogurtov pripravek z okusom vanilje in draže bonboni, na kateri je navedeno, da izdelek vsebuje 10 dodatkov, in sicer: barvila: E 100 kurkumin, E 101 riboflavin, E 120 karminska kislina, E 133 briljantno modra FCF, E 160a beta karoten, E 171 titanov dioksid, emulgator: E 322 sojin lecitin, aroma, sredstvo za lesk: E 903 karnauba vosek in E 901 čebelji vosek.

Aditivi v mesnih izdelkih

Mesna industrija dodaja v svoje proizvode veliko različnih aditivov, da so izdelki varni, z ustreznimi roki uporabe, lepi na pogled in okusni. Kaj torej uživati, da dobimo v telo čim manj aditivov? Najmanj aditivov vsebujejo sušene mesnine, pršuti in tlačenka.

Skoraj vsak mesni izdelek vsebuje **konzervanse**, katerih glavna funkcija je preprečevanje mikrobiološkega kvarjenja (rasti in razmnoževanja bakterij, plesni, kvasovk), mesnim izdelkom pa dajejo tudi lepo rožnato barvo. Najpogostejše se v zakonsko predpisanih količinah uporabljata natrijev nitrit (E 250) in natrijev nitrat (E 251). Natrijev nitrat se pretvori v natrijev nitrit, slednji pa je toksičen, saj razgrajuje eritrocite, pri tem se tvori nitrozamin, ki je rakotvoren in povzroča hiperaktivnost pri otrocih. Škodljivi so tudi E 220, E 221 in E 224 – sulfiti, saj vplivajo na črevesje, dražijo sluznico in povzročajo diarejo. Kalijev nitrit (E 249) je tudi rakotvoren, povzroča težave pri dihanju, omotico in glavobol.

Za lepo stabilno barvo mesnim izdelkom dodajajo **antioksidante**, najbolj se uporablja askorbinska kislina (E 300), ker veže kisik in reducira že oksidirane spojine.

Stabilizatorji povečujejo sposobnost nabrekanja beljakovin ter s tem vezavo vode, predvsem v barjenih izdelkih (hrenovkah, safaladah, posebnih salamah ...). To so fosfati: difosfat (E 450), trifosfat (E 451), polifosfat (E 452), ki so omejeni iz zdravstvenih in senzoričnih razlogov. Fosfor, zaužit s hrano, veže kalcij iz kosti, kar privede do demineralizacije kosti. Lahko pa dodajajo mlečne in sojine beljakovine ter druge naravne dodatke.

Ekološki mesni izdelki so brez škodljivih dodatkov. Mnogi proizvajalci se zavedajo njihovega negativnega vpliva na zdravje in v svojih izdelkih zmanjšujejo število in tudi količino aditivov. Tako je na primer Mc Donalds'ov Cheese burger pred leti vseboval kar 18 aditivov, Big Mac pa 11, sedaj so to število očitno zmanjšali.

Danes so najbolj na udaru **ojačevalci okusa**, ki izboljšajo okus mesnih jedi, juh, omak. Največ je v uporabi

Primer deklaracije

Hrenovke (AVE Hot Dog), na kateri je navedeno, da hrenovke vsebujejo 12 dodatkov: modificirani škrob; **konzervans** E 250 natrijev nitrit; **antioksidante in kisline** E 300 askorbinska kislina, E301 natrijev askorbat, E316 natrijev eritrobat; **stabilizatorje** E 450 natrijev difosfat, E 412 guar guma, E451 trifosfat, E 452 polifosfat, E 466 karboksimetil celuloza, E407a predelana morska alga eucheuma in **barvilo** E 120 karminska kislina.



mononatrijev glutaminat (E 621). Po pravilniku je v mesnih izdelkih največja dovoljena količina do 10 g/kg izdelka, razen za predpakirane presne mesne izdelke, v katerih je prepovedan. Simptomi pretiranega zaužitja omenjenega ojačevalca okusa so med drugim pospešeno bitje srca, migrena, depresija, hiperaktivnost, napetost obraznih mišic, občutek vročine in pritiska v glavi, žeja, hladen znoj, vrtoglavica in slabost.

Ocena varnosti je za aditive obvezna. Aditivi, ki lahko negativno vplivajo na naše zdravje, morajo biti označeni na živilu in teh ne smejo uživati otroci do tretjega leta starosti.

Pomembno je, da se prepričamo o škodljivosti aditivov. Kako škodljivi so aditivi, je vidno na seznamu zelo škodljivih aditivov, ki ga najdete na: <https://www.zdravstvena.info/preventiva/seznam-vodljivih-aditivov-e-jev-skodljivi-aditivi-nevarni-aditivi-dodatki-v-prehrani-nevarni-dodatki-v-hrani.html>

Marija Sraka, univ. dipl. inženirka živilske tehnologije

Zaključek

V tej množici uporabe aditivov, katerih vpliv na naše zdravje pogosto še ni natančno raziskan ali pa ni ugoden, vam priporočam, da uživate ekološko pridelano hrano in upoštevate naslednje:

1. Preberite deklaracijo!
2. Ne kupujte instant izdelkov z veliko E-ji.
3. Ne kupujte živil »pisanih« barv.
4. Na telefon si naložite mobilno aplikacijo za aditive, ki jo najdete na: <http://www.ninamv-seeno.org/mobilna-aplikacija.aspx>

Beseda o avtorici

Marija Sraka je univerzitetna diplomirana inženirka živilske tehnologije. Je predavateljica na Izobraževalnem centru Piramida – Višji strokovni šoli v Mariboru in deluje v Sava Turizmu d. d. kot skrbnica sistema kakovosti. Prepričana je, da sta za dvig kakovostni v ponudbi varne hrane pomembna ozaveščenost in usposabljanje vseh akterjev v prehranski verigi, tudi potrošnikov.

Ostanimo zdravi

Leto 2020 se je pričelo delovno in zelo optimistično. Praznično novoletno vzdušje smo zaključili z ogledom predstave Netopir v SNG Maribor. Organizirali smo kuharsko delavnico in se veselili prihoda pusta. V začetku marca smo aktivno preživeli dneve zdravja v Termah Radenci ter izvajali redne aktivnosti in priprave na letni zbor članov. A slabih novic, napovedi in prepovedi druženja za zmanjševanje širjenja virusa covid-19 ni in ni hotelo biti konec. Življenje se je ustavilo, svet je ohromel, prav tako tudi aktivnosti in delo našega društva. V trenutku so bili stiki s svojci, prijatelji, znanci možni le po telefonskih zvezah in družbenih omrežjih. Preplavili so nas strah, zaskrbljenost, osamljenost, negotovost, odtujenost.

Dočakali smo mesec maj, ko so se razmere v zvezi s širjenjem virusa covid-19 omilile. Kaj, kje in kako bi ponudili našim članom? V delovnih telesih društva smo strnili glave na terasi ormoškega kopališča in pripravili načrt, ki bi bil izvedljiv in najbolj skladen s priporočili NIJZ. Odločili smo, da bo pričetek telesne vadbe na prostem, in sicer pod streho Ribiškega doma v Ormožu.

Kje pa najti dovolj velik in primeren prostor za zdravstveno predavanje? V Beli dvorani Grajske pristave je bilo zagotovljenega dovolj v priporočenem razmiku. Veliko število udeležencev je z zanimanjem prisluhnilo strokovno bogatemu predavanju magistricе psihologije iz Zdravstvenega doma Ormož o naravni sprostivni telesa.

Covid-19 omejitve so postale razlog za spoznavanje naravnih lepot v bližini doma. Določili smo naravoslovni



Na Rogli nas je pozdravil navihani veveriček Emil.



Stojnica na Paradi učenja, na kateri smo poskrbeli za promocijo učenja v vseh življenjskih obdobjih.

dan v Naravnem rezervatu Ormoških lagun. Pot do lagun bi za mnoge predstavljala oviro, zato smo se odločili za prevoz z vlakcem »Beno expres«. V naravi smo preživeli lep sončen in topel dan, uživali ob zanimivi razlagi o nastanku, pomenu in življenju v lagunah. Prepustili smo se soncu, druženju in za trenutek usmerili življenje na lepše. A ni trajalo dolgo. Ponovna omejitev druženja je že drugič onemogočila izvedbo načrtovanega letnega zbora članov.

Po krajšem zatišju smo izrabili ugodne razmere glede širjenja virusa. Opremljeni z maskami, razkužilom, dobro voljo in pozitivno energijo smo se odpeljali na zeleno Pohorje. Po malici in jutranji kavici smo se sproščeno in lahko sprehodili po poti med krošnjami dreves, se nadihali svežega zraka, začutili gorski mir in tišino ter spoznavali svet s ptičje perspektive. Vožnjo smo nadaljevali na »sončno« stran Pohorja k Trem Kraljem. Prijazno osebje hotela Jakec nas je razvajalo z okusno hrano, srčnostjo in nasmehom. Ostanek sončnega in mirnega popoldneva smo namenili sprehajanju, nekaterim je uspel pobeg do Črnega jezera, spet drugi so uživali v klepetu in toplem popoldnevu. S telesno aktivnostjo in gibanjem ohranjamo telesno in duhovno zdravje, zato smo se pridružili aktivnostim na Paradi učenja in Tednu vseživljenjskega učenja.

Zadovoljni, sijoči in nasmejani obrazi udeležencev so nagrada za dobro opravljeno delo.

Cilka Spindler,
Društvo za osteoporozo Ormož

Naj prostovoljka v Velenju je Janja

V začetku julija 2020 je v Velenju, v Letnem kinu ob Škalskem jezeru, potekala prireditev s podelitvijo priznanja *naj prostovoljka Mestne občine Velenje za leto 2019*. V Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline, s krajšim imenom Sončnica, smo zelo veseli, da je komisija prepoznala delo naše predsednice Janje Rednjak in jo nagradila s tem prestižnim nazivom.

Janja Rednjak je prostovoljnemu delu predana skoraj dvajset let. Pred prihodom v društvo Sončnica je bila že vrsto let kot prostovoljka tajnica velenjskega Društva za boj proti raku, Zveza slovenskih društev za boj proti raku ji je za prizadevno delo leta 2008 podelila srebrno plaketo. V Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline je prinesla novo energijo. Poprijela je za vsako delo in vse naredila z dobro voljo. Uspelo ji je organizirati različne zanimive aktivnosti, ki se v društvu dogajajo skozi vse leto, kot so plesna delavnica, telovadba, joga, pohodi, sončnične čajanke.

Dosežki njenega društvenega dela so veliki in merljivi. A Janja Rednjak ni prostovoljka le v Društvu bolnikov z osteoporozo Šaleške doline. Že nekaj let je aktivna v projektu *Donirana hrana v mestni občini Velenje*, v okviru ZPM Ljubljana Moste-Polje sodeluje v Ljubljani in na lokalnem območju, kjer je izvajala cikel brezplačnih delavnic *Dobro sem*, za kar si je kot trenerka pridobila ustrezno znanje. To je program za krepitev duševnega zdravja ranljivih skupin. Prav tako je v Velenju v okviru projekta *Trije zimski botri* že nekaj let zapored razveseljevala otroke iz socialno šibkejših družin, prevzela je tako organizacijo kot logistiko razdeljevanja daril. V letu 2019 je bila organizatorka do-

Čestitkam ob imenovanju za naj prostovoljko občine Velenje se pridružujemo tudi v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Janji želimo še veliko delovne vneme in moči za nove podvige ter se ji zahvaljujemo za ves trud, ki ga namenja prostovoljstvu in humanitarnim dejavnostim.



godkov v počastitev vrednot narodnoosvobodilnega boja v okviru KO ZB Vinska Gora.

Pri svojem delu je Janja Rednjak samoiniciativna, samostojna in neizčrpen vir idej, ki jih tudi uspešno uresniči. Je vestna in zanesljiva, projekte in program izvede od idejne zasnove do konca. Potrebno je poudariti, da tudi svojim sodelavkam v društvu omogoča kreativnost, da lahko uspešno uresničujejo svoje zamisli. Njen čut za ljudi je izjemen, spoštuje vsakega človeka, je komunikativna, prijazna, vselej pripravljena pomagati.

V društvu Sončnica lahko rečemo, da smo na svojo predsednico Janjo Rednjak iskreno ponosni. Hvala Mladinskemu svetu Velenje in Mladinskemu centru Velenje za odlično organizacijo prireditve ter Mestni občini Velenje za pokroviteljstvo.

*Lucija Venta,
Društva Sončnica, Velenje*



Janja Rednjak je prostovoljnemu delu predana skoraj dvajset let.

Zahvala za dvajsetletno delo Društva bolnikov z osteoporozo Kranj

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj letos praznuje 20 let svojega delovanja. V letu 2000 je bilo ustanovljeno na idejno pobudo zdravnice Alenke Pegam, ki je v svoji delovni praksi ugotavljala potrebo o ozaveščanju ljudi o tihi epidemiji, osteoporozi, ki je pogostejša težava starajočega se prebivalstva. Na ustanovnem odboru društva je bilo 16 članic, v letu 2006 pa jih je bilo vključenih že čez 1000. Od vsega začetka društvo vodi predsednica Milena Zupin z ekipo: poslovno sekretarko Nado Česen in s članicami upravnih odborov Mojco, Cvetko, Tanjo, Majo, Kristo, Ljudmilo, Ano, Mihaelo, dvema Marinkama, Lidijo, Anico, Metko pa še katera je bila.

Tisti, ki je kdaj organiziral praznovanje kake okrogle obletnice z večjim številom udeležencev, ve, koliko časa in truda je potrebno vložiti v to. Gospa Milena Zupin pa je predsednica društva za osteoporozo Kranj 20 let in v tem času so organizirali prek 100 predavanj z več kot 50 strokovnjaki z različnih področij, in sicer na različnih lokacijah v 9 občinah, kje društvo deluje: Kranj, Škofja Loka, Preddvor, Cerklje, Šenčur, Tržič, Železniki, Žiri, Gorenja vas – Poljane. Osnovno poslanstvo društva je namreč ozaveščanje ljudi o osteoporozi, zato vsako leto organizirajo dan osteoporoze, kjer predstavijo dejavnost društva. Drugi cilj je izvajati meritve mineralne kostne gostote z ultrazvokom na petnici. Čez 140 akcij meritev so že izvedli, opravili okvirno 10.000 meritev in okrog 10 % pregledanih usmerili na nadaljnje preiskave zaradi suma na osteoporozo.

Pomembno poslanstvo društva je preprečevanje osteoporoze, zato društvo organizira vodeno terapevtsko vadbo v telovadnicah pod vodstvom fizioterapevtk. Vsako leto je vadilo od 34 do 38 skupin na različnih lokacijah v vseh občinah, ki jih pokriva naše društvo. Ena skupina vsa leta redno tedensko telovadi v olimpijskem bazenu v Kranju. Ena skupina se celo leto tedensko srečuje na nordijski hoji v Preddvoru. Članice in člani se rekreirajo tudi sami, zato ima društvo na 12 točkah vpisne knjige, kjer se evidentira število »vzponov« na bližnje hribe v občinah delovanja društva. Organizirajo tedenske tečaje joge in občasno tečaj joge obraza. Članice se enkrat letno udeležujejo Županovega teka okrog Brda. V obdobju od 2002 do 2010 je društvo organiziralo posvetovalnico za osteoporozo, ki jo je vodila Maja Kozlevčar Živec, dr. med., spec. fiz. reh. med.

Za dobro telesno zdravje je poleg gibanja potrebna tudi pravilna prehrana, zato je društvo organiziralo že 6 kuharskih delavnic in v svoji 20-letni zgodovini organiziralo prek 60 tedenskih bivanj v zdraviliščih z bogatim rekreacijskih in družabnim programom. Dobra volja in pozitivna življenjska naravnost sta temelj dobrega duševnega zdravja in posledično tudi telesnega, zato je društvo orga-



Z aktivnostjo ohranjamo duševno in telesno zdravje in dobro počutje.

niziralo prek 170 enodnevnih avtobusnih izletov z namenom druženja in spoznavanja naše domovine. V decembru je vsako leto za člane društva organizirano novoletno praznovanje, v maju pa piknik za člane društva.

Društvo je v letih 2003 do 2006 izdajalo samostojno glasilo Naša sončnica, v ostalih letih delovanja pa so svoje prispevke objavljali v skupnem glasilu ZDBOS »Sončnica«. Pobudnice za ustanovitev društva, žal pokojne zdravnice Alenke Pegam, člani nismo pozabili in vsako leto organiziramo pohod v njen spomin. Društvo članom nudi tudi razne ugodnosti v dogovorjenih trgovinah in salonih v obliki 10 do 15 % popustov pri nakupih blaga ali storitev. To so le glavne aktivnosti društva s povprečno 1000 člani.

Moj globok priklon predsednici društva za osteoporozo Kranj Mileni Zupin, Nadi Česen kot poslovni sekretarki in celotni ekipi za vse vloženo delo, da se imamo člani lepo na letovanjih, izletih in da smo aktivni na raznih področjih ter tako ohranjamo duševno in telesno zdravje in dobro počutje. Prepričana sem, da se moji zahvali za 20-letno neutrudno delo v društvu pridružuje tudi ostalo članstvo.

*Dolgoletna članica Ana,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*

Med dvema valovoma covida-19

V društvu posavskih osteoporotikov je bil začetek leta 2020 izrazito spodbuden. V prvih dveh mesecih smo opravili meritve MKG in FRAX v KS Pišce, po urniku je potekala telovadba na treh lokacijah, delovali sta pohodniški skupini, za nami sta bili tudi predavanja v Brežicah in Sevnici o Alzheimerjevi bolezni. Za dva koledarska meseca kar lepa bera opravljenega.

Ko smo 4. marca 2020 na rednem letnem zboru na ustaljen način članstvu in širši javnosti predstavili, kako smo upravičili svoje delovanje in porabili na razpisih pridobljeni denar, smo hkrati že zastavili program za tekoče leto.

V dvorani Mladinskega centra Brežice se nas je zbralo okoli devetdeset. Obiskala nas je univ. dipl. ing. živilske tehnologije mag. Marija Sraka in nas poučila o aditivih v prehrani, za kulturni del je poskrbela posavska pevka Nina Berger. Na družabnem srečanju po zboru smo še poklepetali in se razšli prepričani, da nam bo prav tako uspelo spraviti pod streho tudi prihodnji program, ki smo ga objavili v brošuri.

Potem pa so se začele peripetije s koronavirusom in prva navodila NIJZ, kaj in kako početi, da se ta zoprnež ne bi naselil v naših dihalih. Negotovost ni trajala dolgo, saj se je življenje kmalu praktično ustavilo: o(b)stali smo doma, za hitre skoke do trgovine (ob točno določeni uri) in še za kako nujno pot smo si nadeli maske, vmes pa poslušali prva alarmantna obvestila o širjenju bolezni po Sloveniji ... Vse ostalo je znano. In vendar društveno delo tudi v času karantene ni zamrlo. Snovali smo razmeram prilagojen program, urejali evidenco članstva, se spodbujali po e-pošti in telefonih. S septembrom smo žal ugotovi-



Tako telovadimo v Krškem

li, da tudi prilagojeni program ne bo vzdržal. Ker pa se ne damo, se nameravamo v prihodnje družiti na pohodih v manjših skupinah, ti bodo odslej stalnica našega delovanja, svetovni dan osteoporoze pa bomo obeležili z izvedljivimi dejavnostmi in v povezavi z lokalnimi zdravstvenimi ustanovami. Tudi tradicionalni strunjanski dnevi zdravja ostajajo v načrtu. Predavanja in meritve pa bodo počakali na bolj naklonjene razmere – v nadomestek ponujamo brskanje in branje zapisov o osteoporozi na spletnih straneh Zveze (www.osteoporoza.si).

Verjamemo, da naše članice in člani kljub začasno okrnjenemu programu ne bodo zapustili društva.

Milena Jesenko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Z Zlatoperko na morje Počitniška

Slaba polovica članic iz Kranja se je v naglici prijavila na dopustovanje v Strunjanu. Imele smo se enkratno, pogled iz hotela Riviera je bil čudovit zjutraj ali zvečer. Saj veste, kako pravijo: vsaka sprememba je dobrodošla, če je dobra, pa sploh.

Nekatere naše članice so že vedele, druge pa smo se prvič prepričale, da poveljnik Sandi Radolovič dobro krmari ladjico Zlatoperko. Kako veselo je bilo na barki, ko je zadišalo po ribicah in rujni kapljici, si lahko predstavljate. Namignemo le, da se je barka prijetno zibala od »plesnih nagibov«, zato o slikanju takrat ni nihče razmišljal.

Milena Zupin,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Neli Rihar,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Mnogokrat prehodili smo strunjanske poti.
Doli in gori, po ravnem in v breg
nas rekreator podi, pa ne odnehamo mi.
Ko palice odložimo, že na obalo
na dihalne vaje ob glasbi pohitimo.
Sedaj predihani in razgibani,
polni navdiha in fit
smo zdravi in srečni ta hip.

S trdno voljo do uspeha



Hotelski kuhar je z nami delil svoje kuharske trike.

Na pohodu v prečudoviti naravi

Na Otoku ljubezni

Kljub okoliščinam, ki so zaznamovale pomlad in del poletja, se v Prekmurskem osteološkem društvu Murska Sobota nismo vdali. Iskali smo možnosti in okolja, kjer bi nam protivirusni ukrepi še vedno dovoljevali stik s svojimi članicami in člani. Komunikacija je potekala po različnih kanalih: e-pošta, facebook, pisna obvestila, telefon in tudi osebni stiki, če so okoliščine dovoljevale. Da smo realizirali zastavljeni program, smo morali vložiti precej več navora in osebne angažiranosti.

Pripravili smo zaključno srečanje za prvo polletje. Zbrali smo se v prečudoviti naravi na pohodu in zasluženi zdravi malici. Za vzdržljivejšo je bila pot dolga 5 km, za ostale pa krajša, le 2 km. Imetnike pohodnih palic smo pred odhodom poučili o pravilni uporabi le-teh in pravil-

nem koraku nordijske hoje. Uspelo nam je organizirati in izvesti letovanje v Rogaški Slatini. Dopust je bil aktiven in obogaten s strokovno vsebino. Skupaj s hotelskim kuharjem smo izvedli kuharske delavnice, dneve smo popestrili s telovadbo.

Uresničila se nam je nekajletna želja – osvojiti Veliko planino. Prečudovito vreme in pozitivna klima udeležencev sta pustila globok pečat. Pozabili smo na težak korak ali kakšno bolečino in srečno prispeli v dolino.

Kjer je volja, tam je pot. Kjer je cilj, tam je uspeh.

Marija Horvat,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Seveda bomo upoštevale navodila NIJZ

Pri nas na Dolenjskem smo zelo aktivne. Seveda nas je novo nastala situacija v zvezi s »korono« prekinila v skoraj vseh aktivnostih. Morale smo opustiti vadbo v telovadnicah, odpovedati predavanja, tudi občnega zbora ni bilo mogoče izpeljati, a »naveza« med članicami je ostala.

Enkrat mesečno smo se dobivale na prostem tudi poleti, na klepetu ob kavici. Komunicirale smo po družbenih omrežjih, se pogovarjale po telefonih in si pripovedovale, kako doživljamo pandemijo. Korajžno smo prenašale nastalo situacijo in komaj čakale, da v jeseni začnemo z aktivnostmi.

A glej ga zlomka, »korona« zopet zavira in onemogoča vadbo v telovadnicah, česar se članice najbolj veselijo, telovadbo in druženje po vadbi zelo pogrešajo. Zato smo v mesecu septembru v upravnem odboru staknile glave in pripravile načrt, kako bomo vadbo organizirale na prostem. Povezale jo bomo s krajšimi pohodi. Začnemo v oktobru, še prej pa se bomo namesto odpadlega končnega izleta v juniju zapeljale na splavu po prelepi zeleni Krki.



Naveza med članicami je kljub koroni ostala.

Tako si bomo svoje mesto ogledale še iz kotičkov, ki jih sicer ne vidimo. Seveda bomo upoštevale navodila NIJZ in poskrbele za varnost.

Vida Mamilovič,
Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Z osteoporozo na treking pod Everest

Čeprav imam osteoporozo, sem športno aktiven. Pri svojih enainšestdesetih brez športa ne morem, saj mi pomaga, da lažje prebrodim vsakodnevno štiriurno vožnjo v službo in nazaj. Dvakrat na teden s pomočjo osebnega trenerja, ki pripravi moji boleznimi primerne vaje, treniram, tečem in tako skrbim za kondicijo. Edino smučati in kolesariti sem prenehal, ker sem imel pred dvema letoma nesrečo pri smučanju; zlomil sem si križnico, imel počeno medenico, počeno zadnje ledveno vretenca in zlomljeno sramnico. Bilo je zelo hudo. S pomočjo bergel sem hodil kot raca. Zgornji in spodnji del telesa nista bila usklajena in bil sem že pred operacijo fiksiranja križnice v medenico in cementiranja zadnjega ledvenega vretenca. Z operacijo bi postal omejeno gibljiv.

Travmatolog me je poslal v zdravilišče, da bi pridobil na teži, ojačal mišice in bil bolj pripravljen na poseg. Toda z operacijo se nisem sprijaznil. Preden sem šel v zdravilišče, sem imel terapijo pri fizioterapevtu, specializiranem za športne poškodbe. Z njegovimi terapijami sem počasi napredoval, tako da sem lahko kak meter prehodil brez bergel. V zdravilišču sem potem od jutra do večera kljub bolečinam delal vaje v bazenu in izven njega ter si s pomočjo fizioterapevtov krepil mišice v križu. V zdravilišče sem šel z berglami, iz zdravilišča pa brez njih. Operacija je odpadla. Moja račja hoja se je počasi popravljala v normalno, vračal sem se k svojemu športnemu življenju, v isto gibljivost kot pred nesrečo.

Hribi so moja velika ljubezen

Moja velika ljubezen so hribi, zadnja leta pa obiski Nepala in trekingi pod osematisočaki. Za to sem navdušil tudi ženo in sina. Lanskoletni obisk Nepala je bil nekaj posebnega, moja dolgoletna želja se je uresničila: družinsko smo šli pod Everest, sin pa je še osvojil vrh šest tisočaka Lobuche East.



Budistična stupa Bodnath v Katmanduju



Naron, Gregor, Branka in jaz. Nad menoj je Lobuche East, visok 6119 metrov.

Treking do baznega tabora Everest je eden lepših v Nepalu. Prehodili smo 60 km dolgo dolino Solo Khumbu do baznega tabora na višini 5360 metrov. Začneš iz Lukle, ki spada med eno izmed najnevarnejših letališč na svetu, saj leži na višini 2800 metrov, hodiš skozi gozd pa ob reki Dudh Kosi, vode prečkaš po značilnih visečih mostovih, hodiš po travnikih z lišaji in končaš v negostoljubni pokrajini, kjer so samo skale, sneg in led. Čim višje greš, tem lepši pogledi se ti odpirajo na zasnežene gore. Največje bogastvo doline Solo Khumbu in stranskih dolin so Šerpe, narod, ki na tej višini živi s svojo kulturo in budizmom več kot dvesto let. Brez budističnih samostanov in njihove pozitivne filozofije ne bi mogli preživeti na tej višini. Na vsakem koraku visijo molilne zastavice in stojijo budistična znamenja, ki delujejo mistično in ti dajo moč, da premagaš težave na poti.

V Luklo, izhodišče za naš treking, smo iz Kathmanduja, glavnega mesta Nepala, prileteli s helikopterjem in imeli srečo, da so se nam ponujali lepi pogledi na Everest in druge mogočne gore Himalaje. Everest, najvišja gora sveta, kraljuje nad ostalimi visokimi vrhovi kot ogromna skalna piramida, očara te in začutiš spoštovanje do njene mogočnosti. Naš treking je trajal petnajst dni. Z nami so bili nepalski vodnik Naron, ki je bil naš vodič po Himalaji že četrtrič, in dva nosača, Purna in Juba, ki sta nosila naše tridesetkilogramske transportne torbe. Dnevno smo prehodili do deset kilometrov, počasi, po osem ur na dan, in prespali v čajnih hiškah, pravijo jim »lodžiji«. Lodž ima kuhinjo, jedilnico, nekaj sob in WC.

Nebeški občutek

Pot na začetku trekinga ni zahtevna in tudi zame, osteoporotika, ni terjala dodatnega navora. Moj nahrbtnik tudi ni bil težek, ker sta večino stvari nosila nosača. Hoditi



Pogled za bogove

moraš zelo počasi, da se telo postopoma navaja na višino, dosti moraš piti in jesti, višje si, bolj se moraš prisiliti, da nekaj poješ kljub višinski slabosti in boleči glavi. V Namche Bazarju, 3400 m visoko, ki je upravno središče doline, smo imeli prvo aklimatizacijo in tam preživeli dva dni. Aklimatizacija je zelo pomembna, saj naše telo ni navajeno takih višin. Če se dobro ne aklimatiziraš, lahko dobiš možganski ali pljučni edem. Aklimatizacija ne pomeni, da si dva dni na istem mestu in nič ne počneš. Alpinisti rečejo, da moraš iti višje, spati pa nižje, ker je to dobro za telo in je pomembna preventiva za dobro počutje. Petsto metrov višje nad Namchjum se odpre pogled za bogove, pred tabo sta Everest in Lotse, osematisočak, na desni Ama Dablam, skoraj sedematisočak, pod njim pa budistični samostan Thengboche. Na teh višinah s prečudovitimi razgledi na mogočno Himalajo je tako lepo, da imaš občutek, kot da si v nebesih.

Po poti smo v vasi Kumjung obiskali budistični samostan, si ogledali Yetijev skalp ter se udeležili obreda. Zvoki tub*, cingljanje ročnih zvončkov, zamolkli bobni in moljanje budističnih manter te odnesejo v višave. Dnevno smo prehodili 10 km razdalje in čeprav je videti vse blizu, temu ni tako. Prideš pod naslednjo vzpetino in si misliš,

da je za njo vas in bo konec, pa se na vrhu pojavi še pet ali več vzpetinic, ki ti podaljšajo hojo še za dve ali tri ure.

Naslednjo aklimatizacijo smo imeli dva dni kasneje v vasi Dingboche na višini 4400 m, kjer smo se povzpeli na 5000 m visoko goro. Ko se vzpenjaš višje in višje, primanjkuje kisika in že težje dihaš, hodiš zelo počasi, imaš rahel glavobol, rahlo slabost in nimaš apetita. Vsak dan smo bili hvaležni za prehojeno pot, sin pa je ponižno gledal proti bližajočemu se vrhu Lobuche East, z željo, da se mu cilj uresniči.

Dva dni smo hodili po dolini ob ledeniku, ob poti pa so nas levo in desno spremljali pet in šesttisočaki. Pot je bila zame na nekaterih mestih zelo neprijetna: večje skale so terjale visoko dvigovanje nog, obenem sem moral paziti, da se mi palice niso zataknille med skalne špranje in skalni drobir. Moral sem dobro oceniti, kam lahko stopim in kam ne. Lahko bi padel, kar ne bi bilo dobro za moje kosti.

Bazni tabor

Preden prideš do baznega tabora na koncu doline, greš mimo spominske skale, na kateri je vklesano ime Janez Jeglič – Johan. To je spomin na našega alpinista, ki je končal

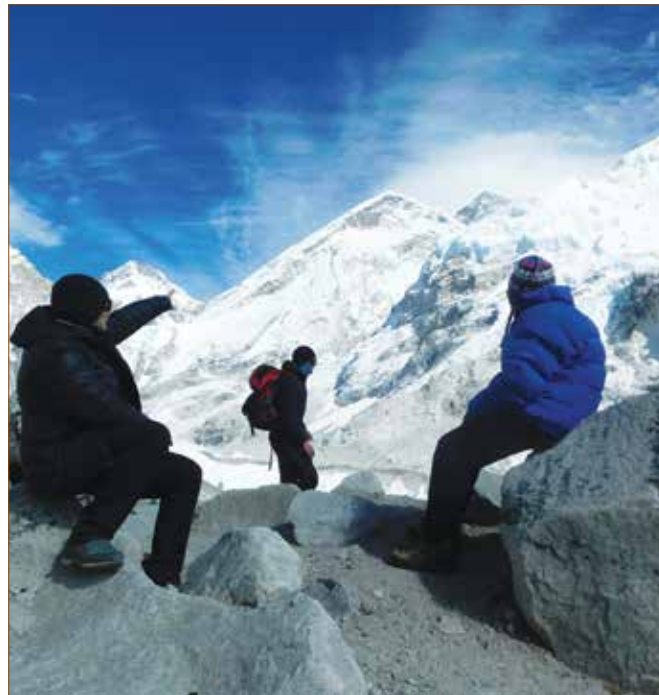


V baznem taboru pod Everestom

svojo plezalno pot na Nuptseju. Poklonili smo se in obe-sili molilne zastavice. Počasi smo prišli do konca doline, v bazni tabor na višini 5360 m pod najvišjo goro na svetu. Na levi strani doline je sedemtisočak Pumori, pred tabo pa Cholaste in Langtren, šesttisočaka, ki zapirata dolino. Na desni pa je med Everestovo Zahodno Ramo in Nuptse-jem vrh Everesta. Tu dobiš občutek, kot da si na koncu sveta. Vse je tako divje, vendar pa ima prostor poseben čar. Iz ledenega slapa se sliši hrup, ko se veliki kosi ledu odlomijo kot hiše in se počasi pomešajo s skalnim drob-irjem in polzijo po ledeniku navzdol. S sten okoliških gora se prožijo manjši plazovi. Veter tu vedno pihlja. Ko sediš in gledaš vso to divjino in mogočne stene, se zaveš, kako si majhen, nebogljn in nepomemben. Narava je tista, ki odloča o vsem. V baznem taboru smo razpotegnili mo-lilne zastavice za našo srečo in srečo prijateljev in družine.

Prespali smo v Gorak Shepu, zadnjem zidanem bi-vališču, 5100 m visoko, in naslednji dan osvojili vrh Kala Pathar, 5500 m, s katerega je najlepši pogled na Everest. Vendar pa nismo imeli sreče, saj je bila gora zavita v oblake. Ne moreš imeti vsega v življenju, že to, da sva z ženo dosegla bazni tabor in da smo bili vsi zdravi, je bil uspeh, za kar smo bili neizmerno hvaležni. Sin pa je imel tudi dobro aklimatizacijo za svoj vzpon na goro.

Dan kasneje smo se srečali z Lapka Sherpo, ki je bil že 16-krat na Everestu. Lažje mi je bilo pri srcu, ker sem ve-del, da bo sin plezal s tako izkušenim plezalcem. Z Lapko in sinom smo se razšli, odšla sta proti baznemu taboru pod 6119 m visoki Lobuche East. Naslednji dan sta ob enih zjutraj v soju čelnih svetilk začela plezati pri desetih sto-pinjah pod ničlo. Premagati sta morala kar nekaj navpičnih odsekov. Noč je bila jasna, sončni vzhod pa jima je podar-il neverjetno panoramo, vse špičke najvišjih gora so bile zlato obsijane. Ob sedmih zjutraj sta stala na vrhu in pre-srečna občudovala lepote vrhov na strehi sveta – Everest, Makalu in ostali najvišji vrhovi so bili kot na dlani.



Pogled proti najvišji gori sveta

Odprava je družino še bolj povezala

Po sinovem uspešnem vzponu smo se srečali v vasi Peng-boche dan hoda nižje. Bili smo presrečni, da se je vse do-bro izteklo, da smo dosegli svoje cilje ter se kot družina na tej poti še bolj povezali.

Moji zdravili za osteoporozo sta prolia in kapljice vitmina D3, ki sta se izkazali kot zelo primerni za tre-king. Ves čas sem zelo veliko pil, predvsem zeliščni čaj in ustekleničeno vodo. Jedel sem večinoma »dal bat«, nepal-sko tradicionalno jed z rižem in zelenjavo, sojino omako, omako s karijem ter zelenjavne juhe, krompir in testenine. Mesa in mlečnih izdelkov pa v Nepal niso jedel.

V vseh teh letih smo z našim vodičem Naronom stkali prijateljske vezi. Po končanem trekingu smo obiskali njegovo rojstno vas, njegove starše ter razširjeno družino. Pričakali so nas odprtih rok in pogostili po tradicionalnem hindujskem običaju. Pokrajina, kjer stoji vas na višini 1300 m, je lepa in zelena, bogata z vodo, v napol pragozdu ra-stejo mogočna drevesa, vmes so riževa polja, v daljavi pa himalajska veriga vršacev.

Doživeli smo pravi Nepal in spoznali, kako ljudje pre-prosto živijo, kako prijazni in dobri so, kako pomembni so za preživetje v tem himalajskem svetu družina, medseboj-na pomoč, odnos do narave in gora.

Domov smo se vrnili z Nepalom v srcu in z željo, da se še vrnemo.

*Herman Donik,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik*

*Tuba - dvometrska trobenta

Ko drama postane komedija

I.

V svojih najlepših letih sem sodelovala pri skupnem kadrovskem projektu Slovenskih železarn. Na sedežu firme v Ljubljani se je ekipa strokovnih delavcev prvič srečala. Peljal me je fabriški šofer in malo sem zamujala. Z rahlo dozo treme sem vstopila v prostor, kjer so bili okrog konferenčne mize že zbrani kolegi iz Štor in z Jesenic.

Takratna moda je narekovala dolge nize biserov. Prve-mu za omizjem sem ponudila roko v pozdrav. Ogrlica se mi je ob tem zataknila za vogal mize. Drobne bele kroglice so se rožljaje razletele po tleh. Naenkrat smo bili vsi na ko-lenih in pobirali bisere, ki so se kotalili med nami. Kar pod mizo smo se rokovali in predstavljali.

Ko smo se končno v smehu spravili za mizo, je vod-ja strokovnega teama ves zadihan pripomnil: »Za začetek smo se dobro ogreli.«

Kasneje na večerju in zvečer doma v kopalnici so se kroglice še kar kotalile od mene, pa tudi šofer mi jih je naslednji dan izročil celo pest.

II.

Nekaj let zapored smo sodelavci pomagali kolegu pri spravi koruze. Akcijo smo poimenovali Jazbec. Veliko veselja smo imeli na ta račun. Ob dobri hrani in preveč

pijače je po stari slovenski navadi akcija Jazbec trajala vsak dan pozno v noč. Naši domači seveda niso bili navdušeni, saj se je veselo druženje vleklo ves teden. Zjutraj služba, popoldne koruza.

Nekega dne nisem šla z njimi. Javila sem se za dežur-stvo v pisarni.

Pozvoni telefon. Na drugi strani žice znan ženski glas, tako se mi je zdelo, išče mojega sodelavca.

»Ni ga, na akciji Jazbec je.«

»Kakšen jazbec?« se je razburila ženska na drugi strani.

»O pismo, zamenjala sem vas,« mi je bilo v hipu jasno.

»Ja, kje je torej?« je ženska nervozno povzdignila glas.

»V koruzi, kaj ne veste?« se čudim vedno bolj zmedena.

Slišim le še tresk slušalke na vilice. Počasi mi je pri-hajalo v zavest, da sem ga nehote pošteno polomila. Glas sodelavke sem zamenjala z glasom sodelavčeve žene. Seveda je bila huda kri, naslednji dan me je pa še sodelavec oštel, ker jih je zvečer krepko slišal od žene.

Nauk zgodbe: Previdnost je mati modrosti.

*Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo*

Kriza

Ko masko na nos tiščiš,
v lastnem soku se dušiš.

Nato udari še gripa,
ki čez naše kraje se pomika.

Da se ne bi kar tako končalo,
nas od pandemije korone bo pobralo.
Ne bi rekla, da tako nedolžno je vse to,
kar od afriškega peska nam meče veter v oko.

Pandemija do polovice še ne izzveni,
že nam od vsepovsod recesija grozi!
Vsi hudiči naenkrat z verig so se spustili,
človeški rod bi radi izbrisali, pobili!

Kriza z vseh strani nas dol tišči,
da v trebuhu ščiplje in boli.
Ko robec in masko na nos tiščimo,
v lastnem soku se dušimo!

*Irena Šrajner,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota*

Novi svet

Med nami kroži energija
in vez prijateljstva ovija.
Razdalja nas ne oddaljuje,
enkratnost drugih se spoštuje.
Narava je naš dom postala,
ko je pohlep človeštva
korona pokopala.

*Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo*

Vera, tvoj trud ni bil zaman!



Vera Grünfeld (1925-2020)

V vročem avgustovskem dnevu je v spomin odšla prva predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana, naša Vera. Bila je srce društva, zato ji namenimo nekaj besed v slovo.

Rada je povedala, da se je srečala z osteoporozo zaradi posedanja hrbtenice, kar je povzročilo krajšanje predolgega krznenega plašča in obisk prof. dr. Andreje Kocijančič, priznane strokovnjakinje za endokrinologijo. Ugotovili sta, da je ta bolezen povzročiteljica zlomov z vsemi posledicami, pa tudi da bi kazalo združiti bolnike, jih osveščati o osteoporozi in jim pomagati. Za našo Vero je bil tak nasvet za pomoč ljudem velik izziv, zato se je takoj odločila ustanoviti društvo.

Težko bi prešteli vse njene poti, srečanja, posvete in ne nazadnje zahteve za finančna sredstva, ki so potrebna za pričetek delovanja društva. Odločena, da bo cilj dosegla, je obiskala ministra za zdravje, župane večjih mest, številne zdravnike, medicinske sestre, farmacevtske družbe in medijske hiše. V širok krog

somišljenikov je vključila prijatelje, sorodnike, prostovoljke, članice sorodnih društev, vse z namenom pomagati bolnikom z osteoporozo, prepoznati bolezen in ozaveščati širšo javnost o njej.

Njen trud ni bil zaman. Ustanovljeno je bilo Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana, ki mu je v začetku namenila prostor kar v svoji kuhinji. Sprejela je mesto predsednice in zastavila zahteven program dela, s katerim je želela pomagati tudi zdravnikom, da se osteoporoza registrira v medicinski »beli knjigi«, bolnike, člane društva in druge ljudi pa ozaveščati s predavanji o tihi, težki bolezni, jih povabiti k organizirani telovadbi in poskrbeti za raznovrstna druženja, da bi bilo življenje z boleznijo lažje.

Zanimale so jo informacije o tem, kaj prinašajo raziskave o osteoporozi po svetu, k čemur je verjetno pripomogla njena poklicna usmeritev, bila je namreč profesorica kemije. Na kongresih v tujini je slišala o dosežkih medicine pri zdravljenju osteoporoze, o delu društev, predstavljeno je bilo tudi delo našega društva, za kar smo kasneje prejeli nagrado.

Začetni uspehi ljubljanskega društva in ustanavljanje novih so botrovali ustanovitvi Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki jo je dve leti tudi vodila, bolezen osteoporoza je zabeležena v medicinski »beli knjigi«, naša Zveza se je uspešno vključila v IOF – Mednarodno fundacijo za osteoporozo. V tem je vtkano njeno delo.

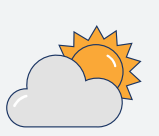
Draga Vera, razdajala si se za naše društvo in Zvezo, zapustila si nam zaklad, hvala za vse, radi te imamo, naj te greje krzneni plašč večnosti.



Cvetka Mali,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

PREVERJANJE TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO

Izvedite, ali bi lahko za vas veljal kateri od teh običajnih dejavnikov tveganja za osteoporozo in zlome.

 STE STAREJŠI OD 60 LET?	 STE SI PO 50. LETU ZLOMILI KAKŠNO KOST?	 IZGUBLJATE TELESNO VIŠINO?	 DRUŽINSKA ZGODOVINA?
 POGOSTI PADCI?	 ZDRAVLJENJE Z GLUKOKORTIKOIDI?	 REVMATOIDNI ARTRITIS?	 SLADKORNA BOLEZEN?
 HIPERTIROIDIZEM ALI HIPERPARATIROIDIZEM?	 BOLEZNI PREBAVIL?	 ZDRAVLJENJE RAKA DOJKE ALI PROSTATE?	 NIZKA RAVEN TESTOSTERONA?
 ZGODNJA MENOPAVAZA? IZOSTANEK MENSTRUACIJE?	 ODSTRANJENI JAJČNIKI?	 PRENIZKA TELESNA TEŽA?	 DOBITE DOVOLJ SONČNE SVETLOBE?
 MALO TELESNE DEJAVNOSTI?	 SE IZOGIBATE MLEČNIM IZDELKOM?	 PRETIRAN VNOS ALKOHOLA?	 KADILEC/-KA?



Ne dopustite, da vas prizadene osteoporoza!
Če ste ogroženi, se pogovorite s svojim zdravnikom.



Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

www.osteoporoza.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje

041 992 824; suzana.grobelnik@gmail.com

Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica

Kidričeva ulica 9, p. p. 298, 5000 Nova Gorica

031 334 360; gorisko.osteodrustvo@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno–kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož;

Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

041 993 292; vojka.mocnik@telemach.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

Radgonska cesta 9, p. p. 96, 9252 Radenci

040 476 970; osteoporoza.radenci@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj

041 382 270, 04 204 31 57; milena.zupin@siol.net

Društvo osteoporoze Trbovlje

Ulica 1. junija 2, p. p. 138, 1420 Trbovlje

031 686 332; olga.ravnikar@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ulica Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice

040 616 981; drustvo.osteoporoza@jesenice.net

Koroško društvo za osteoporozo Ravne

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

031 724 488; kdo.ravne@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice

051 339 921; milena.jesenko@siol.net

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

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

031 705 006; marija.horvat2015@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

041 454 876; cilka.spindler@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer

051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Novi trg 5, p. p. 135, 8000 Novo mesto

040 745 126; gutman.milojka@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje

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

040 724 008; janja.rednjak@gmail.com

Društvo za osteoporozo Kočevsko–ribniške regije

Trg Svetega Jerneja 4, 1330 Kočevje

041 423 599; marjeta.gregorcic@nlb.si

ostr.kocrib@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

041 814 774; dbo.zag@yahoo.com,

cveta.garantini@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

041 790 398; taja321@gmail.com



Pristopna izjava

Če želite postati članica ali član katerega od zgoraj navedenih društev, vas prosimo, da jih pokličete na navedene številke ali se jim oglasite po elektronski pošti. Z veseljem vam bodo svetovali in pomagali pri včlanitvi. Lahko pa tudi izpolnite spodnji vprašalnik in ga pošljete po pošti na naslov izbranega društva. Tako zbrane podatke bomo obdelovali v skladu s slovensko in evropsko zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošno uredbo o varstvu osebnih podatkov 2016/679), in sicer le za namen aktivnosti Zveze in društev, ter jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja.

Prijavnico izpolnite s tiskanimi črkami!

Ime: Priimek:

Naslov:

Telefon: E-pošta:

Želel bi se včlaniti v društvo
(izpišite ime društva):

Soglašam, da sme Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije oziroma njeno društvo zbirati, obdelovati in uporabiti moje osebne podatke v naslednje namene (v prvi stolpec vpišite besedico DA, če dovolite, oz. NE, če se s katerim od namenov uporabe ne strinjate):

- ☐ za vodenje evidence članstva in za pošiljanje e-pošte,
- ☐ za oblikovanje seznama za pošiljanje glasila Sončnica, informiranje o dejavnostih (vabila, poročila ...), prejemanje publikacij, ki jih izdajata Zveza ali društvo, in za izvajanje raziskav,
- ☐ za objavo fotografij z dejavnosti Zveze oz. društva v sredstvih obveščanja.

Uporabo podatkov, za katere ste podali soglasje, lahko kadarkoli prekličete. Lahko zahtevate izbris izbranih podatkov, izpis ali prenos podatkov, tako da pišete na naslov ali elektronski naslov društva, v katerega ste se včlanili, oziroma na naslov Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana ali na dbolj@siol.net

Datum:

Podpis: