



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

April 2021



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Nataša Bucik Ozebek: Ohranite upanje

Iz pisarne Zveze

Zdravje in medicina

- Osteoporoza in koronavirus
- Vitamin D: vsak dan nekaj novega!

Intervju

- Cvetka Jurak in Olga Petrak, zastopnici pacientovih pravic v Celju

Napotek za zdravo življenje

- Prek klika do pospešenega utripa
- Kako skrbeti za kondicijo zunaj telovadnic
- Vonj, ki seže v podzavest

Živeti z osteoporozo

- Cvetka Kožar, bolnica iz Posavja

Priloga: Duševno zdravje

- Duševno zdravje: neločljivi del celotnega zdravja posameznika
- Osamljenost in kako jo premagati
- Garancija za lepo starost: negovani odnosi
- Rezervna moč je v nas samih
- Prilagodljivost prinaša dolgoživost
- Vrline, ki jih dobimo s staranjem
- Slovo od boleče preteklosti
- Kam po pomoč?

Iz naših društev

- Ljutomer: Maske s sončnico
- Celje: Zagnale smo šivalne stroje
- Hrastnik: Hrastnik še ni vrgel puške v koruzo!
- Nova Gorica: Dve desetletji goriškega društva
- Zagorje: Aktivnosti v času epidemije
- Celje: Pohod od Limbarske gore do Trojan
- Posavje: Brez objemov, a žarečih oči
- Trbovlje: Praznovale smo rojstni dan
- Ljutomer: Kako in zakaj sem se pridružila tej veliki družini
- Jesenice: Po poti kulturne dediščine
- Kranj: Sedaj je čas, ko potrebujemo drug drugega
- Radenci: Ptiki za družbo in razvedrilo
- Velenje: Velenjski decembrski klepeti

Bolezen ni ovira

- Prehodimo naše občine!

Za vse in za vsakogar

- Suzana Grobelnik: Sreča

V slovo

- Prof. dr. Andreja Kocijančič

Moja sončnica

Kar sama
se je znašla
na mojem vrtu.
Le kdo bi jo zasejal?
Drobna sinička morda
ali veter sanjavi?
Zdaj tam paradira
šarmantna,
visoka,
vitka gospa
v tuniki olivno zeleni.
S slamnikom zlato rumenim
se sonči in senči.
Omamno medicino toči
čebelicam, čmrljem, metuljem,
ptičicam streže
slastno pogačo.
Od jutra do večera
gara,
se vetru priklanja
/v zahvalo morda/.
Ponoči pa
sladko sanja.

Vlado Garantini

SONČNICA, april 2021

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.

Fotografija na naslovnici: Društvo za osteoporozo Ljutomer
Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.

Naklada: 7.000 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.«

Ohranite upanje

Nenavadno leto je zaokrožilo in sklenilo svoj krog. Za marsikaj nas je prikrajšalo, nekaterim pa vzelo tudi najdragocenejše – življenje bližnjih. Vsem, ki ste se v družinah v tem letu soočali z minljivostjo življenja zaradi novega koronavirusa, v uredništvu Sončnice izreka-mo globoko sožalje. Vsem, ki vam je virus vzel življenjsko energijo in moč, želimo hitro okrevanje.

Nobenega dvoma ni več, da je epidemija poglobila stiske ljudi. Zastopnici pacientovih pravic iz Celja sta posebej za Sončnico spregovorili, koliko klicev obupanih prejemata v zadnjem času. Iz njih veje stiska pred neznanim, strah pred prihodnostjo. Prav zato smo velik del tokratne Sončnice posvetili duševnemu zdravju, ki je temelj zdravega življenja. Skorajda ni zdravnika, ki ne bi pritrdil, da bodo bolniki s pozitivno naravnostjo prej okrevali in lažje prebrodili tudi težke bolezni. Upam, da boste med zapisanim našli tudi besedo tolažbe ali kanček upanja zase.

A če odmislimo to najtemnejšo plat epidemije, je vse za nekaj dobro. Tudi virus, pa naj se sliši še tako čudno. S tem se strinja tudi članica z Gorenjske v svoji pesmi o koroni. Pravi, da se za voljo vsega tega tudi 'pršparat' nekaj da. Pa ne le 'pršparat', česar se seveda že pogovorno najbolj veselijo Gorenjci. Pomislite, koliko novega ste se v zadnjem letu naučili. Ste si še lani predstavljali, da se boste z zdravnikom pogovorili prek elektronske pošte, telovadili prek video-povezave na računalniku ali pa se prek spletnega orodja Zoom udeležili sestanka upravnega odbora? Verjamem, da ne. Tudi sama, vaša nekaj let mlajša kolegica, si nisem predstavljala, da bom šest dolgih mesecev svoje sodelavce videvala le na računalniških zaslonih. Se kdaj vprašate, koliko notranje moči ste zmogli v tem času? Naj vas to navda s spoznanjem, da boste tudi prihodnjim preizkušnjam kos. Da smo se šele v tem času zares naučili ceniti življenje, svobodo in objeme, pa je verjetno odveč posebej izpostavljati.

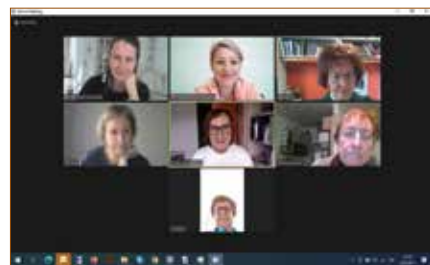
V razmerah epidemije se je tudi pokazalo, kako odzivna in iznajdljiva so lahko društva v iskanju normalnega življenja oziroma tega, da omejitve na koncu res ne bi pomenile tudi osamitve. Telovadba po Zoomu, Skypu in Facebooku, svetovanja po telefonu, obujeni pohodi v naravi, da ne omenjam izjemne ideje članic dolenjskega društva. Sredi najhujše osamitve so zagnale projekt Prehodimo svoje občine. Na seznam počasi dodajajo vse ulice svojih krajev, si izmenjujejo podatke o prehojenih poteh, spoznavajo zanimiva imena in zgodovino ulic, vasi, naposled pa poskrbijo še za kondicijo. Kajti gibanje je tisto, ki podaljšuje življenje. V enem izmed člankov v Sončnici boste lahko prebrali, da vsakdanja 30-minutna hoja človeku podaljša življenje za več kot eno leto, k temu pa doda dobro leto življenja brez težav s srcem in ožiljem.

Ohranite upanje v sebi, poiščite v življenju svetle trenutke in se oprite nanje, ko je najtežje. Želim vam lepo pomlad in gojim upanje na sproščeno poletje.

Nataša Bucik Ozebek



Nataša Bucik Ozebek
Foto Bojan Velikonja



Videosrečanja

Še lani si je malokatera članica predstavljala, da bo sestanke upravnih odborov in občnega zbora spremljala kar z domačega kavča. V času epidemije je možnost srečevanja ponudila tehnologija in mnoge smo zato osvojile tudi novo znanje s tega področja. O tem, kako se srečevati in sestankovati prek videokonferenc, je predstavnice društev in Zveze poučila naša zunanja sodelavka Andreja Verovšek, za kar smo ji hvaležni. Prvi Zoom sestanek upravnega odbora ZDBOS se je zgodil že 3. februarja 2021, nato so prek te platforme stekli redni tedenski sestanki Zveze, kasneje pa tudi upravni odbor, ki so se ga udeležile predsednice društev. Nova znanja nam bodo zagotovo koristila tudi v času, ko bo epidemija le še medel spomin.

Jesenski spletni uspeh

Spletna stran www.osteoporoza.si je lansko jesen zabeležila velik uspeh. Ob poprejšnjih povprečnih 1300 ogledih na mesec je oktobra ob svetovnem dnevu osteoporoze stran obiskalo kar 20 000 različnih uporabnikov. K dvigu obiskanosti je zagotovo pripomoglo, da smo na svoji spletni strani že imeli veliko vsebin o vitaminu D, ki se je ob epidemiji koronavirusa izkazal kot pomemben dejavnik tako pri okrevanju kot pri preprečevanju zbolevanja. V tistem času je Andreja Verovšek na naši spletni strani objavila tudi pogovor z zdravnikom Darkom Siuko, v katerem je opozoril na pomen vitamina D, kar je pritegnilo nove bralce. Ti zagotovo niso spregledali tudi drugih vsebin in prispevkov, ki ste jih za spletno stran pripravili v društvih. Novembra se je rekord 20 000 mesečnih obiskovalcev ponovil, nato pa je obiskovanost nekoliko upadla. Bržkone tudi zaradi naveličanosti nad številnimi informacijami, ki nas nenehno obkrožajo.

Novinarska konferenca

Tradicionalni dogodek ob svetovnem dnevu osteoporoze je v oktobru 2020 nadomestila novinarska konferenca, ki jo je prek spleta prenašala Slovenska tiskovna agencija. Pod naslovom *To je osteoporoza* so sogovorniki osvetlili dejansko breme te bolezni tako za bolnike, svojce, zdravnike kot za zdravstveni sistem. Sodelovali so izr. prof. dr. Tomaž Kocjan, endokrinolog, asist. mag. Matevž Tomaževič, travmatolog, prim. Jana Govc Eržen, spec. druž. med., mag. Elizabeta Stepanović, dipl. m. s., in predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore, dr. med. S svojima osebnima zgodbama sta v prispevku sodelovala bolnika Herman Donik in Cvetka Kožar. Okrogla miza je dosegla svoj namen, po njej je bilo zabeleženih 62 različnih medijskih objav. Posnetek konference si še vedno lahko ogledate na naši spletni strani oziroma Facebook profilu.

Zbori članov

Epidemija in z njo ukrepi o omejevanju gibanja so posegli tudi v organizacijo letošnjih zborov članov. Porajala so se številna vprašanja, kako te vseeno izpeljati, saj so člani edini sodnik, ki lahko potrjuje letna poročila in programe dela za naprej. Odgovore na dileme je zato na posebnem videoizobraževanju za društva in Zvezo podajala Petra Cilenšek, pravna svetovalka Centra za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij – CNVOS. Predstavila je, kdaj lahko društvo izvede zbor članov na daljavo, nato pa čisto praktično razložila, kako naj ta poteka. Svetovala je, katera pravila je potrebno pri tem upoštevati in kako zagotoviti pravice članov. Da bi se zagatam glede zbora članov na daljavo izognili ob morebitni ponovitvi izrednih razmer, je priporočila, da velja možnost zbora na daljavo v prihodnje urediti tudi v statutu društva. V Zvezi smo zbor članov na koncu izpeljali na korespondenčni seji po elektronski pošti.

Poročilo za leto 2020

Kljub številnim omejitvam lanskega leta smo v ZDBOS izpeljali dobršen del programa, ki smo si ga zastavili v luči ozaveščanja in izobraževanja o osteoporozi, le da je za razliko od preteklih let več dogovorov in srečanj potekalo prek telefona in elektronske pošte. Nadaljevalo se je sodelovanje s strokovnjaki na področju zdravljenja in preprečevanja osteoporoze, izvedeni sta bili predavanja za zaposlene v farmacevtskem podjetju Amgen in za diplomirane medicinske sestre iz referenčnih ambulant. Zaradi vseh omejitev je Zveza lani izvedla manj meritev mineralne kostne gostote in izračuna Frax. Posebej odmevna je bila spletna novinarska konferenca ob svetovnem dnevu osteoporoze, ki je nadomestila tradicionalno vseslovensko srečanje društev bolnikov z osteoporozo. Skozi vse leto je Zveza skrbela za prisotnost na družbenih medijih in za sprotno osveževanje spletne strani. Sončnica je izšla enkrat, a tokrat v veliko večji nakladi, saj je bila v 65 000 izvodih kot priloga revije Ona poslana tudi vsem naročnikom Dela in Slovenskih novic.

Načrti za leto 2021

Napovedi in načrti so v časih negotovosti nevhvaležni. A vseeno s kančkom poguma in v želji, da se razmere umirijo, letos načrtujemo izvedbo štirih *Osteotlonov*, ki bi z enotnim programom in s skupno rdečo nitjo potekali v štirih slovenskih krajih. Še naprej peljemo programa *V znanju je moč* in *Naj bo prvi zlom tudi zadnji*, s katerima osveščamo bolnike, zdravstveno osebje in splošno javnost ter izvajamo meritve mineralne kostne gostote z izračunom FRAX. V jesenskem času načrtujemo še eno večje videoizobraževanje za društva, v pripravi je tudi zloženka o ZDBOS s ključnimi informacijami o Zvezi in osteoporozi. Sončnica bo letos predvidoma izšla dvakrat, z njeno distribucijo referenčnim ambulantam in Centrom za krepitev zdravja pa bi se želeli še bolj približati naši ciljni populaciji. Še vedno in v vsakem primeru se bomo brali na družbenih omrežjih in spletni strani, zagotovo bomo obeležili tudi svetovni dan osteoporoze. Društvo osteoporoze Hrastnik glede organizacije srečanja še ni vrglo puške v koruzo.

Novice pripravila
Nataša Bucik Ozebek

Osteoporoza in koronavirus

Medtem ko se svet spopada z virusom, so javni zdravstveni sistemi, javne finance in trg dela pristali na kolenih. Težji dostop do zdravnika, omejeno gibanje, zaprte telovadnice in druge omejitve so že in bodo še terjale svoj davek tudi pri kroničnih boleznih, ki zahtevajo stalno spremljanje, dostopno zdravljenje in zdravniško pomoč, če želimo, da so učinki zdravljenja kar najbolj optimalni. Po drugi strani so zastali preventivni programi, tako tudi v društvih bolnikov z osteoporozo ni bilo moč izvajati presejalnih meritev mineralne kostne gostote, kar pomeni, da je bilo lani odkritih manj bolnikov s to boleznijo, ki nase ne opozarja na glas. Zaenkrat še ni poročil, kako je epidemija vplivala na slovenske bolnike z osteoporozo, raziskava, ki so jo opravili na Nizozemskem, pa kaže, da vpliv ne bo majhen. Več kot polovica tamkajšnjih anketiranih zdravnikov, bolnikov, medicinskih sester in fiziatrov ugotavlja, da je bila kakovost oskrbe bolnikov z osteoporozo v času pandemije bistveno slabša.

Endokrinolog prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., izpostavlja, da je v času epidemije pomembno, da bolniki z osteoporozo ne utrpijo zloma, saj bi s tem dodatno obremenili zdravstveni sistem. Zato naj skrbno izvajajo vse pre-

ventivne ukrepe za preprečevanje padcev, zagotavljajo pa naj tudi zadosten vnos kalcija in vitamina D. V nadaljevanju bomo s pomočjo domače in tuje strokovne literature ter priporočil mednarodnih organizacij poskušali odgovoriti še na nekaj ključnih dilem, ki se v teh časih porajajo bolnikom z osteoporozo.

Ali zdravljenje za osteoporozo poveča tveganje za okužbo z novim koronavirusom?

Ni dokazov, da katero koli zdravljenje osteoporoze poveča tveganje za okužbo z novim koronavirusom ali da to spremeni potek bolezni (bodisi pozitivno bodisi negativno). Obstajajo pa zgodnji signali, da lahko kovidna bolezen poveča tveganje za hiperkoagulabilne zaplete, to je zaplete s povečanim strjevanjem krvi. Zato je previdnost potrebna predvsem pri uporabi estrogena in raloksifena, ki lahko malenkostno povečata tveganje za trombozo. Zaenkrat velja napotek, da zdravniki ob simptomih respiratornih obolenj bolnikom začasno ukinejo omenjena hormonska sredstva.



Foto Freepik

Se lahko cepim?

Bolniki z osteoporozo se lahko cepijo proti novemu koronavirusu. Obstajajo pa priporočila, kako cepljenje združiti z jemanjem osnovne terapije. Bolnikom, ki jemljejo peroralne bisfosfonate (fosamax, actonel, bonviva) ali zdravila z učinkovinami teriparatid (forteo), abaloparatid (tymlos) in raloksifen, svetujejo, naj kljub cepljenju s terapijo nadaljujejo neprekinjeno. Peroralni bisfosfonati redko povzročijo akutno reakcijo in ni dokazov, da bi cepljenje proti covidu-19 povzročilo intoleranco na zdravilo ali da bi zdravljenje z bisfosfonati zmanjšalo učinkovitost cepiva. Za ostala zdravila ni podatkov, da bi povzročala reakcije, značilne za cepljenje proti covidni bolezni.

Ob zdravljenju z intravenskimi bisfosfonati (reclast, boniva) se priporoča enotedenski zamik med prejetjem cepiva in zdravila. Omenjena zdravila namreč lahko povzročijo gripi podobno reakcijo, s časovnim razmakom pa lahko ločimo, ali je bila morebitna reakcija posledica cepljenja ali zdravljenja. Podobno je pri denosumabu (prolia) in romosozumabu (evenity), kjer se med cepljenjem in aplikacijo zdravila priporoča od 4- do 7-dnevni razmak.

Omeniti velja še, da bolniki z osteoporozo, ki nimajo drugih kroničnih bolezni, zaenkrat ne sodijo v skupine, ki bi bile prednostno cepljene.

Bo epidemija okrnila zdravljenje osteoporoze?

Mnogi nenujni pregledi pri zdravnikih so v tem času prestavljeni, prav tako na ugodnejše epidemiološke razmere čakajo preventivni programi. Pričakovati je, da bo denar, namenjen lajšanju in preprečevanju kroničnih

bolezni, preusmerjen v boj proti koronavirusu. A osteoporoza medtem ostaja in ne prizanaša, opozarjata v svojem članku, objavljenem v mednarodni reviji Osteoporosis International, raziskovalca C. M. Girgs in R. J. Clifton-Bligh. Zlom kolka še vedno predstavlja eno največjih stopenj smrtnosti in tveganj za izgubo samostojnosti. Kako torej uravnotežiti nujno financiranje aktualne krize, ne da bi pri tem zanemarili resnične potrebe bolnikov z osteoporozo? Avtorja predlagata, da v bližnji prihodnosti ponovno razmislimo o načinih zdravljenja osteoporoze. Ob nasvetih, naj se ranljive skupine ne izpostavljajo tveganjem za okužbo v čakalnicah, bo predvsem veljalo razmisliti o krepitvi računalniškega modela FRAX, s katerim lahko tudi na daljavo ocenimo ogroženost za zlome. Zdravniki in medicinsko osebje pa morajo vsem preprekam navkljub najti možnost, da bodo kronični bolniki imeli dostop do zdravnika in ključnih informacij.

Nekatera zdravila za osteoporozo povzročijo gripi podobne simptome. Bom zato moral na testiranje ali pa se bo po nepotrebnem zapletla moja bolnišnična obravnava?

Intravenska aplikacija bisfosfonatnih zdravil lahko pri bolnikih sproži gripi podobno reakcijo s povišano telesno temperaturo in bolečinami v mišicah. Študije kažejo, da se pojavi pri manj kot polovici bolnikov, ki prejemajo takšno zdravljenje. Tovrstna reakcija s covid-19 podobnimi simptomi lahko zaplete oskrbo hospitaliziranih bolnikov, potrebno je testiranje in lahko se podaljša čas hospitalizacije. Da bi se izognili nepotrebnemu strahu in skrbem, raziskovalca C. M. Girgs in R. J. Clifton-Bligh predlagata zdravnikom, naj vsakemu bolniku, ki prejema takšno zdravilo, pojasnijo način zdravljenja in možne neželene učinke. Zaradi podobnih stranskih učinkov velja upoštevati tudi časovni razmak med cepljenjem in prejetjem zdravila.

Sem na začetku zdravljenja, kako naprej?

Začetek zdravljenja osteoporoze se lahko opravi ambulantno z osebnim obiskom, lahko pa tudi prek telefonskega ali videoklica. Prek video ali telefonskega obiska lahko dokaj enostavno začnemo s peroralnim jemanjem zdravil, nekaj več pozornosti pa zahtevajo zdravila, ki si jih bolniki sami injicirajo doma, saj se morajo postopkov naučiti. Pomembno je, da se z začetkom zdravljenja ne odlašajo pri bolnikih z visokim tveganjem za zlom, to je predvsem pri tistih, ki so pred kratkim utrpeli osteoporozni zlom, in pri tistih, ki zaradi zdravljenja drugih bolezni jemljejo glukokortikoide v velikih odmerkih. Pri bolnikih, ki so utrpeli zlom in potrebujejo bolnišnično zdravljenje, je smiselno o začetku zdravljenja osteoporoze razmisliti že v bolnišnici. Kasnejše obiskovanje ambulant namreč lahko poveča tveganje za okužbo z virusom.



Foto Freepik

Obisk bolnišnice me skrbi, ali lahko zamaknem zdravljenje?

Nekatera zdravila za osteoporozo bolniki prejemajo v zdravstvenih domovih ali bolnišnicah. Bolniki se lahko znajdejo pred dilemo: na eni strani tehtnice vidijo pomembnost zdravljenja v rednih šestmesečnih presledkih, hkrati pa se želijo izogniti obiskovanju zdravstvenih domov ali bolnišnic, kjer prejemajo odmerke zdravila.

Za kako dolgo se lahko zdravljenje preloži? Nekaj tedenska prekinitev jemanja **peroralnih bisfosfonatov** najverjetneje ne poveča tveganja za zlome. Infuzijo **zole-dronske kisline** je moč brez povečanega tveganja za zlome zamakniti za vsaj šest mesecev, morda celo do enega leta. Drugače pa je z **denosumabom**. Ta se ne kopiči v kosteh, zato je injekcijo zdravila varno zamakniti največ za mesec dni. Bolnik mora novo injekcijo zdravila prejeti najkasneje po sedmih mesecih. V nasprotnem primeru in v primeru, da je bolnik pred tem že prejel vsaj dve injekciji denosumaba, pride do razgradnje kosti, izgube kostne mase in do zvečanja tveganja za (večkratne) zlome vretenc. Zato v času epidemije velja razmisliti tudi o možnosti samoplikacije zdravila oziroma aplikacije ob pomoči svojcev ali patronažne sestre. Ustrezna navodila za aplikacijo pacient dobi v lekarni ob dvigu zdravila. Če z denosumabom ni moč nadaljevati, endokrinologi svetujejo predpis močnega peroralnega bisfosfonata.

Ali je pametno, da med epidemijo zamenjam način zdravljenja?

Strokovnjaki temu niso najbolj naklonjeni, še posebej, če za to ni resnih vzrokov. Odločitev za spremembo zdravljenja, denimo za prehod iz antiresorptivnega zdravljenja na novejšo osteoanabolično, je v tem času zahtevna, saj ne gre le za enkratni klic v ambulantno. Zdravnik in pacient se morata o tem pogovoriti, pretehtati prednosti in slabosti, opraviti določene preiskave, vpeljavati novega zdravila pa morajo slediti tudi spremljevalni pregledi v ambulanti. Za vse naštetu pa se obiskom zdravnika in zdravstvenih ustanov ne bomo mogli izogniti. Strokovnjaki sicer menijo, da se laboratorijske preiskave pri zamenjavi zdravila lahko preložijo, če so pacientovi izvidi v zadnjem letu v



Foto Freepik

mejah normale in če zdravnik oceni, da je klinično stanje bolnika stabilno. Vsekakor pa s slednjim ne gre odlašati pri bolnikih s kroničnimi ledvičnimi boleznimi in pri bolnikih z večjim tveganjem za hipokalcemijo.

Imel sem hud zaplet zaradi okužbe s koronavirusom. Kakšne so lahko posledice za moje kosti?

Znano je, da zaplete kovidne bolezni pogosto spremlja obojestranska intersticijska pljučnica, ki lahko v nekaj dneh privede do hude in življenjsko nevarne dihalne odpovedi. Posledice intersticijske pljučnice so lahko podobne posledicam, kot jih bolnikom puščata pljučna fibroza ali kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB). Vsaj za slednjo vemo, da je močan dejavnik tveganja za osteoporozo in pravzaprav sistemska bolezen, ki se začne v pljučih, vendar se kaže na večini organov, predvsem v kostno-mišičnem in srčno-žilnem sistemu. Pri osteoporoznih bolnikih, ki jih hudo prizadene covid-19, bi to lahko pomenilo dodatno tveganje za izgubo mišične mase, razvoj sarkopenije in posledično zmanjšanje telesnih sposobnosti.

Odgovore iskala Nataša Bucik Ozebek

Viri: • Kocjan, Tomaž. **Zdravljenje osteoporoze v času epidemije COVID-19.** April 2020.

• **Joint Guidance on COVID-19 Vaccination and Osteoporosis Management from the ASBMR, AACE, Endocrine Society, ECTS, IOF, and NOF.**

Dostopno prek: <https://www.asbmr.org/about/statement-detail/joint-guidance-on-covid-19-vaccine-osteoporosis>.

• Girgis, C. M.; Clifton-Bligh, R. J. **Osteoporosis in the age of COVID-19.**

V: *Osteoporosis International*. 28. april 2020.

• Yu, Elaine W.; Tsourdi, Elena; Clarke, Bart L.; Bauer, Douglas C.; Drake, Matthew T. **Osteoporosis Management in the Era of COVID-19.**

V: *Journal of Bone and Mineral Research*. Junij 2020, Volume 35(6).

• Peeters, Joséphine Jeanne Maria, in drugi. **Osteoporosis care during the COVID-19 pandemic in the Netherlands: A national survey.**

V: *Archives of Osteoporosis*. 7. januar 2021. Volume 16(1).

• Tarantino, Umberto in drugi. **State of Fragility Fractures Management during the COVID-19 Pandemic.**

V: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. November 2020. Volume 17(21).

Vitamin D: vsak dan nekaj novega!

Bolniki z osteoporozo vitamin D že zelo dobro poznajo, zadnje leto pa o njegovi pomembnosti tudi v vsesplošni javnosti skoraj ni minila nobena zdravstvena razprava. V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj nedavnih raziskav, ki še dodatno pričajo o pomenu tega vitamina.

Jeseni in pozimi vitamina D primanjkuje kar 80 odstotkom Slovencev

Nacionalne raziskave kažejo, da kar 80 odstotkov odraslih prebivalcev Slovenije v jesensko-zimskem obdobju ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D, čeprav ima slednji zelo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. S tem področjem se je nedavno ukvarjala nacionalna raziskava Nutrihealth, preliminarni rezultati pa nakazujejo, da je preskrbljenost z vitaminom D v letošnjem letu še slabša kot lani, kar bi lahko bila posledica spremenjenega življenjskega sloga prebivalcev po izbruhu novega koronavirusa. Prof. dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko in vodja raziskave med drugim še ugotavlja, da ima v jesensko-zimskem času skoraj 40 odstotkov odraslih Slovencev hudo pomanjkanje vitamina D. Še bolj zaskrbljujoči so bili rezultati vrednotenja z upoštevanjem strožjih priporočil mednarodnega Združenja za endokrinologijo, ki kažejo, da je bilo v obdobju zime z vitaminom D optimalno preskrbljenih manj kot 5 odstotkov odraslih. Slovenci v povprečju dnevno zaužijemo približno 3–4 mikrograme vitamina D, pri čemer pa ga zdravi odrasli potrebujejo vsaj 20 mikrogramov. Zaradi te razlike v obdobju jeseni in zime, ko telo vitamina D ne more tvoriti samo, pri mnogih prebivalcih pride do pomanjkanja.

Z vitaminom D bi v Nemčiji prihranili 300 000 let življenj

Po najnovejših ugotovitvah kliničnih študij v Nemčiji bi lahko prebivalci te države, ki imajo nad 50 let, z rednim uživanjem vitamina D vsako leto zmanjšali število smrti zaradi raka za 30 000 oziroma prihranili kar 300 000 let življenj. Nemški znanstveniki se sicer že nekaj let ukvarjajo z raziskovanjem vpliva pomanjkanja vitamina D na razvoj različnih bolezni, kot so različna vnetna in dihalna obolenja, diabetes ter rak. Vse študije so prišle do enotnega zaključka: z uživanjem vitamina D bi lahko med prebivalci Nemčije zmanjšali smrtnost, ki je posledica rakavih obolenj, za približno 13 odstotkov. Ob tem znanstveniki izpostavljajo, da je med rakavimi bolniki pomanjkanje vitamina D še posebej prisotno pri starejši populaciji. Znanstveniki so med drugim izračunali, da bi odrasli prebivalci Nemčije, ki so starejši od 50 let, z rednim uživanjem vitamina D tudi občutno zmanjšali stroške v zdravstveni blagajni. Za zdravljenje 30 000 rakavih bolnikov, ki letno



Foto Freepik

umrejo za to boleznijo, namreč porabijo okrog 1,1 milijarde evrov. Če bi ta denar porabili za zagotovitev vitamina D, bi vsako leto prihranili kar 254 milijonov evrov.

Vitamin D zmanjšuje tveganje za smrt

Evropsko združenje endokrinologov v svoji najnovejši študiji ugotavlja, da je raven vitamina D v krvi lahko dober pokazatelj morebitnih zdravstvenih težav in razvoja bolezni starajočega se človeka. Kot je znano, je pomanjkanje vitamina D pri starejših povezano z več zdravstvenimi težavami, pomanjkanje tega vitamina pa je med starejšo populacijo Evropejcev še posebej pogosto. Podatki študije tudi potrjujejo, da je pomanjkanje vitamina D povezano z negativnim vplivom na splošno zdravstveno stanje posameznika, prav tako pa pomeni večjo nevarnost za smrt.

Vitamin D varuje pred rakavimi obolenji

Dobra preskrbljenost z vitaminom D pomeni dobro preventivo proti raku, obenem pa tudi boljšo prognozo v boju z različnimi vrstami rakov. Študija Univerze Vzhodne Finske namreč navaja, da pomeni zadostna prisotnost vitamina D še posebej dobro preventivo in napoved zdravljenja raka na črevesju in različnih krvnih rakov. A po ugotovitvah raziskovalcev z omenjene univerze tudi pri nekaterih drugih vrstah rakov, kot sta rak na prsih in rak prostate, pomanjkanje vitamina D pomeni večjo možnost obolenja za temi vrstami raka in slabšo napoved poteka bolezni. Omenjena študija navaja še, da je visoko absorpcija vitamina D mogoče povezati z manjšo verjetnostjo za razvoj raka. Absorbiranje vitamina D se med posamezniki sicer razlikuje in vpliva na njihovo potrebo po morebitnem dodajanju tega vitamina.

Katja Željani

Cvetka Jurak in Olga Petrak, zastopnici pacientovih pravic v Celju

V težavah vsak potrebuje ramo, na katero se lahko nasloni



Olga Petrak Foto JPZ FOTO

K tokratnemu pogovoru smo povabili zastopnici pacientovih pravic Cvetko Jurak in Olgo Petrak, na kateri se s svojimi pritožbami, pobudami in težavami obračajo pacienti s celjskega območja. Gospa Cvetka Jurak je pred imenovanjem za zastopnico vso delovno dobo preživela v Termalni Zdravilišča Laško, kjer je vodila najrazličnejše projekte, bila vodja programa medicine in hotelirstva ter med drugim pobudnica pridobitve certifikata invalidom prijaznega hotela. Olga Petrak je diplomirana psihologinja. Najprej je delala kot svetovalna delavka na osnovni šoli, poklicno kariero pa na koncu zaključila kot strokovna sodelavka na oddelku za družbene dejavnosti Mestne občine Celje. Ob odhodu v pokoj sta obe svoje znanje in energijo ponudili pacientom, ki menijo, da so jim bile v javnem zdravstvenem sistemu kratene pravice. Ni jih malo, saj vsako leto prejmeta okrog 1500 klicev in pisem. Ugotavljata, da je vsak kontakt z zastopnikom v resnici prošnja za pomoč v stiski, v zadnjem letu so bile te še posebej travmatične.

Je korona kriza spremenila težave pacientov, so morda v tem času v ospredje prišli povsem drugi problemi?

Leto 2020 je bilo nekaj posebnega, saj so bile zaradi širjenja novega koronavirusa po celem svetu razglašene izredne zdravstvene razmere. Ukrepi, ki so bili uvedeni za omejitev pandemije, so nam povsem spremenili življenje. Čakalne dobe v zdravstvu so se podaljšale, nekateri termini so se prestavili za nedoločen čas, osebni zdravniki so



Cvetka Jurak Foto osebni arhiv

bili težko dostopni in telefonsko neodzivni, zmanjšalo se je število ambulantnih obravnav in operativnih posegov, veliko ljudi je zbolelo in umrlo, ustavilo se je javno življenje. Vse to je vplivalo tako na telesno kot na duševno zdravje prebivalcev.

Covid je spremenil družbo. Nič več ne teče po Gaussovi krivulji – ta se je obrnila na glavo. In tako imamo dve skrajnosti, v katerih se ljudje ne slišijo in niso pripravljeni sodelovati. Uvod v lanskoletna nerazumljiva dogajanja na področju zastopstva pacientovih pravic je bila zgodba »trikrat namesto enkrat«. Na zastopnico Olgo Petrak se je v enem dnevu obrnilo več pacientov in njihovih svojcev, ki so šli z letnimi recepti po zdravila v lekarno. Tam pa so doživeli presenečenje, saj so jim na letne, obnovljive recepte, dali zdravila le za en mesec, ker je tako odredilo Ministrstvo za zdravje.

Kako sta kot zastopnici lahko pomagali v tem primeru?

Ko so prizadeti pacienti klicali, so izpostavljali, da so morali na zdravila čakati na cesti pred lekarno, da so lahko vzdrževali razdaljo, da bodo namesto enkrat na tri mesece v lekarno morali kar trikrat, s tem bodo še bolj izpostavljeni okužbam, hkrati pa bodo dodatno obremenjevali farmacevte. V začetku aprila je zato Olga Petrak o nastali situaciji obvestila ministra in ga prosila, da preveri smiselnost odredbe, saj zdravila na letne recepte predpisujejo zdravniki, ki zagotovo dobro poznajo svoje paciente in

njihove potrebe. Sledila je pestra komunikacija z Ministrstvom za zdravje. Pri reševanju problema sta jo podprla Lilijana Grosek, direktorica Celjskih lekarn, in Marko Drešček, strokovni vodja Zdravstvenega doma Celje. V lekarnah je bila ob tem cela zmešnjava, saj je bilo potrebno vzpostaviti novo računalniško podporo za zmanjšano izdajanje zdravil. V zdravstvenih domovih pa so morali pacienti vsak mesec na novo prositi recept za zdravilo, ki ga redno jemljejo. Slabe tri tedne zatem je prišlo obvestilo, da se ta odlok o omejitvi izdaje zdravil za uporabo v humani medicini na recept v količini, ki ustreza zdravljenju za obdobje enega meseca, ukinja. Zmagala je zdrava pamet!

Katere so bile najpogostejše težave in stiske, zaradi katerih so se pacienti obračali na vas v zadnjem letu?

Pacienti so potrebni primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe čim hitreje. Žal pa je bila v času covid-19 ta pravica večkrat kršena, saj so imeli s koronavirusom okuženi pacienti pogosto prednost pred ostalimi. Čakalne dobe so se podaljšale na vseh področjih zdravstva. Izbrani osebni zdravniki so marsikje postali skoraj nedosegljivi. Za preglede se je bilo treba predhodno najaviti, opisati svoje težave po telefonu, zvezo z ambulantno pa je bilo težko vzpostaviti. Telefoni so zvonili v prazno, ljudje so se pritoževali, da so klicali več dni in tudi po desetkrat na dan, da so lahko govorili z zdravnikom.

Zdravniki so bili sicer dosegljivi tudi po elektronski pošti, a kaj ko starejši ljudje niso računalniško pismeni in jim je telefonska komunikacija veliko bolj prijazna. V našem okolju so nastalo situacijo rešili tako, da so preuredili telefonske centrale in prilagodili organizacijo dela, da so postali tudi starejšim pacientom lažje dosegljivi. Starejši so prej pogosto prišli v kontakt z ambulantno le s pomočjo računalniško večjih sorodnikov. V Zdravstvenem domu Celje pa so namestili tudi nabiralnik, v katerega pacienti odložijo svoja sporočila: potrebo po receptih, napotnicah ali opis zdravstvenih težav s prošnjo za termin obiska v ambulanti. Informacija o tem »kremenčkovem« načinu sprejemanja pošte se je bliskovito razširila zlasti med starejšimi pacienti in dobro deluje.

Tudi obravnava pacientov v bolnišnici je bila pogosto travmatična tako zanje kot za njihove svojce. Pridobivanje informacij o stanju pacienta je bilo včasih celo nemogoče. Pacienti so bili po več dni brez stika z zunanjim svetom. Podobne situacije so se dogajale v domovih za starejše.

So se svojci v tem času obračali na vas tudi zaradi tega, ker se v bolnišnicah na covid oddelkih niso mogli dostojno posloviti od umirajočih svojcev ali pa ker so ti do zdravnikov zaradi vseh preventivnih ukrepov prišli prepozno?

Da, posebna zgodba so bili umirajoči, ki so bili brez svojih bližnjih v zadnjih trenutkih. Svojce so zelo pretresli neka-

teri postopki z umrlimi tako v bolnišnicah kot v pogrebnih zavodih. Tisti, ki so to doživeli, si še dolgo ne bodo opomogli. To je travma za celo življenje.

Koliko pritožb oziroma prošenj s strani pacientov ste obravnavali v lanskem obdobju? Se je številka glede na predpreteklo leto bistveno spremenila?

V letu 2020 je pri nama pomoč iskalo 1500 pacientov, kar je enako kot leta 2019. So pa praviloma njihova vprašanja kot tudi pritožbe izjemno zahtevne in kompleksne in pogosto tako travmatične, da se te globoko dotaknejo.

Kako pogosto se za klicem ali pismom bolj kot sama konkretna težava skriva čustvena stiska pacientov, v katero jih je pahnila negotova situacija z virusom?

Vsak kontakt z zastopnikom je prošnja za pomoč v stiski. Virus pa je za vse nas nova zgodba. In za vsem so tudi čustvene stiske, včasih tudi velika jeza. Ljudje so se znašli v pravih duševnih stiskah zaradi zaprtosti, osamljenosti in nekomunikacije z zunanjim svetom.

Kako lahko v teh primerih pacientom pomagate? Je včasih dovolj že samo to, da jih poslušate in jim nudite duševno oporo?

Od marca 2020 praviloma delamo na daljavo, vendar prisluhneva vsaki želji po osebnem stiku in se po predhodnem dogovoru srečava s pacientom v pisarni.

Najprej je potrebno slišati, kaj je problem. Praviloma vsak v težavah potrebuje ramo, na katero se opre in predstavi situacijo. Naše delo je, da mu nakažemo načine in poti do urejanja problema. Najbolje je, če pacient, poučen o pravicah, zmore situacijo urejati sam – tam, kjer je problem nastal. Skladno z Zakonom o pacientovih pravicah pa imamo zastopniki možnost postavljati vprašanja zdravstvenim delavcem in začeti pritožbene postopke za paciente.

So pa tudi pacienti, ki nas pokličejo in na nas izlijejo svoj bes in gnev nad zdravstvenim sistemom in trenutno situacijo.

Kako covid kroji vaše delo v letu 2021?

V zdravstvu je vse podrejeno covidu. Ko so se začela množična testiranja, so tudi pri nama iskali pomoč ljudje, ki so test odklanjali ali pa želeli bris iz grla. Pri cepljenju pa je pri tistih, ki so se zanj odločili, izjemno velika želja, da bi to opravili čimprej. Ker pa se nacionalni kriteriji in prioritete spreminjajo, so ljudje nejevoljni, če vidijo osebo, ki je že bila cepljena, pa je npr. mlajša in nima kakih pridruženih bolezni. Upajmo, da bo cepiva čimprej dovolj za vse.

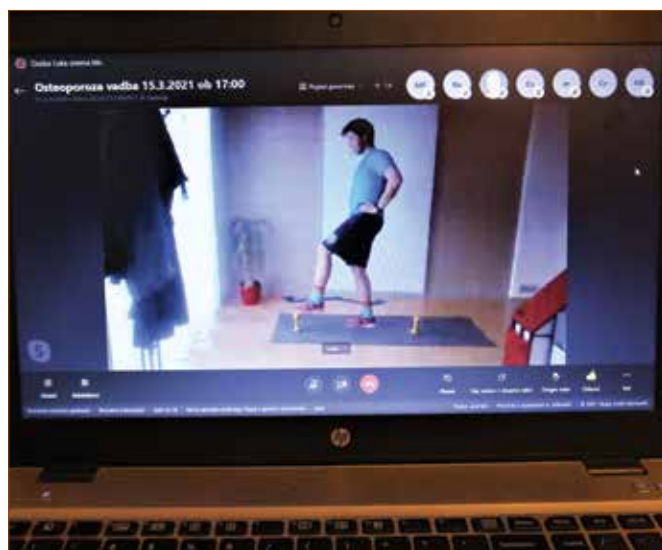
Nataša Bucik Ozebek

Prek klika do pospešenega utripa

Kako poskrbeti za vodeno gibanje in telesno pripravljenost v času epidemije in omejitev, je zagotovo skrbelo marsikoga. A kjer je volja, je tudi pot. Ladislava Medvešek iz Društva osteoporoze Trbovlje je svojo izkušnjo opisala takole: »Telovadba bo, ker imamo Skype, je bil odgovor, ki smo se ga razveselile. Naš vaditelj Luka Zupan je mladenič, ki ima za starejše neverjetno skrb in posluh. Ko je izbruhnila pandemija, je ugotovil, da brez aktivnosti ne bo šlo. Že v septembru smo razmišljale, kako organizirati telovadbo, da bomo vsaj malo obdržale svojo kondicijo. Posvetovale smo se s članicami, seveda tistimi, ki redno obiskujejo ure vodene vadbe. Večina je bila navdušenih nad novim načinom izvajanja telesne aktivnosti. Akcija je stekla in naš vaditelj je pristopil z vso resnostjo. Najprej



Telovadbo prek spleta za velenjsko društvo vodi kineziologinja Petra Poznič.



Telovadbi prek Skypa, ki jo za trboveljsko društvo vodi Luka Zupan, smo se pridružili tudi v uredništvu Sončnice. Foto: Nataša Bucik Ozebek

smo imele uvajanje, sledilo je predavanje, seveda vse prek videoklica. Po petih mesecih smo ugotovile, da so se nam pridružile nove telovadke, ki niso članice našega društva, a jim verjetno ta način vadbe ustreza. Dobile smo mnogo pohval in slišale veliko lepih besed. Eni od vadb smo se pridružili tudi v uredništvu Sončnice in Ladislavine besede lahko le potrdimo.

Takšna izkušnja vodene vadbe za bolnike z osteoporozo v zadnjih mesecih v Sloveniji seveda ni bila edina, saj so vadbo po Zoomu in Facebooku izvajali tudi v nekaterih drugih društvih, na primer v Društvu Sončnica Velenje. Na vprašanje, zakaj so se odločili za takšno obliko vadbe in katere prednosti je to prineslo v času epidemije koronavirusa, Janja Rednjak, predsednica društva, in kineziologinja mag. Petra Poznič, odgovarjata, da samo redna in dovolj intenzivna vadba prinaša koristi zdravju.

»Že v prvem valu epidemije se je pokazal velik upad fizičnih sposobnosti naših vadečih, zato smo se v društvu odločili, da se prilagodimo nastali situaciji in članom ponudimo možnost spletne vadbe prek aplikacije Zoom in socialnega omrežja Facebook, kjer imamo zaprto skupino za opravljanje energetskih vaj. Veseli nas, da se je tudi starejša populacija, ki morda v vsakdanjem življenju ni tako vešča spletnih aplikacij, uspešno prilagodila nastali situaciji. Kljub vsemu je bil odziv vadečih zelo pozitiven; glede na odziv prijavljenih menimo, da so dobro sprejeli koristi tovrstne vadbe,« poudarjata sogovornici. Prva je vodila energetske vaje z dihalnimi tehnikami, druga organizirano vadbo. Kot priznavata, vsi nimajo možnosti sodelovanja po internetu. Zato so zanje pripravili zloženko, po kateri lahko sami doma izvajajo določene vaje za glavne mišične skupine in tako vsaj malo upočasnijo upad mišične mase, ta pa je pri starejših še kako pomembna.

Vsi, ki so se v dani situaciji uspeli prilagoditi in pridružiti vadbam po spletu, so lahko spoznali kar nekaj pozitivnih učinkov vadbe v domačem okolju. »S tem ko vadimo s pomočjo spleta, smo doma na varnem, izognemo se prenatrpanim vadbenim prostorom in s tem zmanjšamo možnost okužbe. Prihranimo tudi čas, ki bi ga drugače porabili za odhod na vadbo in prihod domov. Doma imamo vso potrebno opremo oziroma pripomočke za dober trening, kot so stol, brisača, steklenica vode,« poudarita Janja Rednjak in Petra Poznič.

Po njunem mnenju je ena glavnih prednosti vodene vadbe prek spleta ta, da lahko vaje sproti prilagajajo in hkrati vadeče usmerjajo k pravilni izvedbi, prav tako pa z virtualnim druženjem ohranjajo socialni stik s člani. »V vsej zgodovini človeštva in vse do danes so mnoge kulture razvijale esenco življenjske energije. Ko je naše telo napolnjeno z življenjsko energijo, imamo občutek ozemljenosti, notranjega miru in se dobro počutimo. Za izvajanje energetskih vaj v svojem domačem okolju potrebujemo prostor, kjer si namestimo podlogo za vadbo, poskrbimo za stekleničko vode, brisačko in začnemo z vodeno vadbo,« pravi Janja Rednjak.

V Društvu Sončnica Velenje vadbo in energetske vaje z dihalnimi tehnikami prek aplikacije Zoom organizirajo in izvajajo enkrat tedensko, največ poudarka pa je na elementih,

VAJA: Tehnika dihanja (izmenično dihanje)

Ta dihalna tehnika se uporablja za uravnoteženje desne in leve hemisfere možganov. Prinaša sprostitev in izboljša cirkulacijo krvi.

Izvedba: Udobno se usedemo. Z desnim palcem lahko pritismo na desno nosnico in globoko vdihnemo skozi levo. Zadržimo dih, s prstancem zapremo levo nosnico in izdihnemo skozi desno. Nato vdihnemo skozi desno nosnico in jo zapremo z desnim palcem in izdihnemo skozi levo nosnico. Za začetek izvajamo vajo minuto ali dve, nato pa po občutku.

Upočasnitev dihanja je ključ do optimalnih rezultatov te tihe dihalne tehnike. Osredotočite se na občutek hlada, ko vdihnete, in toplote, ko izdihnete. To tehniko dihanja lahko izvajamo kadarkoli, najbolj priporočljiva je, kadar se težko osredotočimo ali pa potrebujemo več energije. Izmenično dihanje prečisti kanale in meridiane vašega telesa. Je tudi sijajna naravna 'uspavalna tableta', kot bi popili skodelico toplega mleka pred spanjem!



V Velenju so s preselitvijo telovadbe na splet sledili zavedanju, da samo redna in dovolj intenzivna vadba koristi zdravju.

Foto: Janja Rednjak

ki jih pogosto zanemarimo. »Vsak od nas gre večkrat v tednu na sprehod, pozabljamo pa na pomembnost vaj za moč, gibljivost in ravnotežje. Prav te vaje pri starejših zavirajo mišično atrofijo in upočasnjujejo pogostost obolenj v starosti, prav tako pa izboljšujejo gibljivost in pozitivno vplivajo na ravnotežje,« izpostavi kineziologinja mag. Petra Poznič.

Za izvajanje energetskih vaj z dihalnimi tehnikami po besedah Janje Rednjak ni potrebno nobeno predznanje. »Potrebna sta želja po izboljšanju in volja za delovanje. Največ poudarka je na vajah za boj proti stresu, lajšanje bolečin in podpiranje zdravja oči, srca, miselne osredotočenosti in spomina,« pojasnjuje. Splošna priporočila za vadbo po navedbah obeh sogovornic narekujejo vsaj 150 minut zmerne telesne aktivnosti na teden, kar je vsaj 30 minut 5 dni v tednu. Vadbo je treba prilagoditi svojim fizičnim in zdravstvenim sposobnostim, pri izvedbi vaj pa paziti na pravilno izvedbo in intenzivnost. Zelo pomembno je, da med vadbo sodelujoči ne čutijo neprijetnih bolečin in nadzorujejo svoj srčni utrip. Pomembno je, da je vadba sestavljena iz različnih sklopov, ki izboljšajo mišično moč, koordinacijo, gibljivost. »Naš trening je sestavljen iz vseh že naštetih komponent, konec treninga pa zaključimo z vajami za umiritev in dihalnimi vajami za sproščanje. Cilj treninga je boljše počutje, predvsem pa ohranjanje in na predek gibalnih sposobnosti,« še dodata.

Katja Željanič

Kako skrbeti za kondicijo zunaj telovadnic

Dokazano je, da imata fizična aktivnost in vadba velik vpliv na ohranjanje funkcionalnih sposobnosti v zrelih letih. Gibanje je torej tisto, ki podaljšuje življenje, kar je še pomembnejše, pa je, da močno izboljšuje kakovost življenja. Skozi gibanje se namreč ohranjajo človekove zmogljivosti na številnih področjih, kot so vzdržljivost, moč, koordinacija. Da bi poskrbeli za dovolj gibanja, ni treba ravnati čakati, da vrata znova odprejo telovadnice in fitness centri, saj že gibanje v naravi ali vadba v domači telovadnici povsem zadostujeta, da boste ustrezno poskrbeli za kondicijo.

Hoja pristoji vsakomur

Kot navajajo nekatere študije, naj bi zmerna telesna aktivnost, kakršna je 30-minutna hoja na dan, človeku podaljšala življenje za 1,3 leta in dodala še dobro leto življenja brez težav s srcem in ožiljem. Hodite lahko sami ali v družbi, hoja je povsem zastoj in pristoji vsem življenjskim stilom, od vas zahteva le dobro voljo. Povedano še drugače: brez pretiranih izdatkov boste dosegli velike učinke.

In zakaj je hoja tako koristna? Povprečna oseba porabi 100 kalorij pri prehojenih 1,5 kilometra (približno 2000 korakov). Hoja torej topi telesno maščobo. Večina ljudi, ki prepešči še dodatnih 20 minut na dan, v enem letu izgubi približno 3 kilograme telesnih maščob.

Hoja dokazano znižuje krvni tlak. Raziskava univerze v Indiani je potrdila, da že nekaj kratkih sprehodov na dan pomaga znižati krvni pritisk. Znanstveniki so v eni od raziskav tri mesece preučevali vpliv hoje in teka na izgubo telesne teže in prišli do zaključka, da so ženske, ki so v tem obdobju hodile, izgubile 3,3 kilograma, medtem ko se je teža pri tistih, ki so tekale, zmanjšala le za 1,9 kilograma. Pri hoji kolena veliko manj trpijo kot pri teku. Pri ljudeh, ki so doživeli srčni infarkt, zelo pozitivno vpliva na proces zdravljenja. Hoja pospešuje presnovo, pozitivno vpliva na lažje primere depresije, pomaga proti stresu, dá nam več energije in s tem boljše počutje. In nenazadnje: hoja izboljšuje spanec. 30 minut hoje na dan pomeni 49 dni hoje v 12 letih oziroma 1,3 leta zdravega življenja.

Domača telovadnica

Seveda lahko za kondicijo poskrbite tudi v domači telovadnici. Začetek naj bo enostaven – vadba doma za starejše namreč ni nujno intenzivna. Upoštevajte svoje začetne sposobnosti in morebitne zdravstvene omejitve. Za začetek vadbe potrebujete le dobro blazino, glede na vaše želje in sposobnosti pa lahko vaje popestrite s številnimi enostavnimi in poceni pripomočki. Za moč rok lahko uporabite mehko žogico. Stiskanje žogice bo okrepilo moč prstov in predvsem spodnjega dela roke. Za nekoliko zahtevnejše vaje za moč lahko uporabite elastični trak. Ta pripomoček popestri še tako enostavne vaje. Ker nudi



Domača telovadnica, kot si jo je pripravila kineziologinja Petra Poznič.

upor v vse smeri giba, boste pri izvajanju vaj z elastičnim trakom opravili več dela. Elastični trak je tudi eden bolj uporabljanih pripomočkov na področju rehabilitacije. Skoraj vsak ima doma tudi malo mehko žogo in pa žogo za sedenje. Kombinacija teh dveh pripomočkov lahko služi pri vajah za koordinacijo in ravnotežje.

Ko že govorimo o ravnotežju in stabilnosti, ne moremo mimo ravnotežne blazine. Njen glavni namen je rušenje stabilnosti. Prav zaradi tega je lahko že sama stoj oziroma izvajanje različnih vaj na njej pravi izziv. Ob stoju na ravnotežni blazini se zaradi potrebe po ohranjanju ravnotežja vklaplajo številne obklopne mišice in stabilizatorji, rezultat pa je izboljšano ravnotežje.

In če nimate prave ideje, katere telesne vaje izbrati za vadbo doma, še naš namig: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) ima na svoji spletni strani objavljeno publikacijo z naslovom *Spletna knjižica telesnih vaj za starejše odrasle*, ki sta jo napisala Jasna Lavrenčič, prof. šp. vzg., in prof. dr. Damir Karpljuk. V knjižici so zbrane vaje za gibljivost, vaje za moč in vaje za ravnotežje, ki se lahko izvajajo tudi doma. Vsaka posamezna vaja je opremljena z opisom izvedbe in fotografijo, v njej pa boste našli tudi navodila tako za raztezne kot krepilne vaje.

Katja Željan

Vonj, ki seže v podzavest

Sončnice imajo rade svetlobo, toplino, vedrino. Prav takšni smo vsi v velenjskem društvu Sončnica – pozitivno naravnani. Tudi v času, ko ni bilo možno izvajati vseh dejavnosti v oblikah, ki smo jih vajeni in so nam všeč, smo iskali prilagoditve. Vaje in telovadbo smo prestavili na FB profil in na tak način skupaj vadimo. Srečanja oziroma klepeti in predavanja potekajo po aplikaciji Zoom. Hojo in vaje s pomladjo vračamo na prosto ob upoštevanju števila udeležencev in medsebojne razdalje, če se le ne bo še kaj spremenilo na državni ravni.

Člani upravnega odbora smo ta čas vsak na svoj način posvetili tudi izobraževanju. Naše članice iz zdravstvene stroke se nenehno izobražujejo in sproti prilagajajo razmeram v zdravstvu. Na preži za znanjem pa sva bili tudi s predsednico Janjo Rednjak. Udeležili sva se brezplačnih e-izobraževanj Slovenske filantropije za mentorje prostovoljcev z naslovom Zakon o prostovoljstvu in Motiviranje in spremljanje prostovoljcev. Verjamemo, da je širjenje obzorij znanja vedno dobrodošlo in uporabno, da lahko članicam in članom, prijateljem društva in vsem drugim zainteresiranim nudimo različne vsebine in hkrati sami osebno rastemo.

Še eno izobraževanje se mi je v tem času zdelo pomembno: o aromaterapiji in senzorični kozmetiki. Tematika seveda ni zanimiva le za ženske. Res pa je, da bomo ženske prej posegle po rastlinskih pripravkih, esencah in eteričnih oljih, da bi se bodisi razvajale bodisi pomagale pri kakšnih težavah. V korona času, še zlasti na začetku, ko smo se ob vseh zaprtjih javnega življenja počutili nelagodno, ko smo bili morda tesnobni, v stresu, bi nam kakšna eterična olja lahko še kako prišla prav, da bi nas pomirila, nam vlila optimizem, ob nanosu na zapestje ali vrat pa prinesla svežino, energijo, odprla drug pogled na situacijo.

Uporabo aromatičnih izdelkov so poznali že stari Egipčani in Grki. Ena od definicij aromaterapije pravi, da jo lahko definiramo kot »uporabo eteričnih olj za izboljšanje zdravja in telesne ter duhovne vitalnosti, ki se najpogostejše izvaja z inhaliranjem ali nanosi na kožo«. Pri obojem je potrebna previdnost, pred uporabo se dobro seznanimo o posameznih eteričnih oljih. Uporabljamo jih za odišavljanje, čiščenje, razkuževanje doma, za nego telesa, obraza in lasišča, pripravimo pa si lahko tudi svoj parfüm. Eno najbolj uporabnih eteričnih olj je sivkino, ki deluje antiseptično, analgetično, antidepresivno, antibakterično. Zanimiva so tudi eterična olja čajevca (za krepitev odpornosti in v pomoč proti raznim okužbam), evkaliptusovo (deluje blagodejno pri prehladnih obolenjih), olje damaščanske vrtnice (pričljubljeno pri ženskah, saj močno deluje na čustvenem področju, tonizira, očiščuje, dobro je za nego kože, povzdiguje duha in pomaga k boljši samopodobi) in eterično olje kadilne bosvelije (krepi imunski sistem, globoko pomirja, dobro je za nego zrele kože, proti strijam).



Foto Master1305/FreePik

Pri nakupu eteričnih olj je zelo pomembno, da preverimo proizvajalce in izberemo res ekološka, prave koncentracije, saj je eterična olja potrebno pred nanosom na kožo redčiti v rastlinskem olju (npr. jojobinem, oljčnem, mandljevem). Pozornost vsekakor pritegne tudi senzorična kozmetika, ki jo ima v Sloveniji priznana aromaterapevtka Nina Medved. Pred desetimi leti je ustanovila šolo za aromaterapijo in parfumeristiko. Takšna kozmetika vključuje vse čute – voh, dotik, vid in sluh. Ustanoviteljica šole za aromaterapijo velikokrat izpostavi, da »vonj seže globoko v podzavest, vpliva na naša čustva in se zareže v spomin«. Vonj namreč seže v limbični del možganov, v podzavest. Vemo, da nas vonj očara, a pomembno pri izdelku je, da je izdelan, kolikor je le možno, iz naravnih sestavin. Na ta način sebi in drugim, tistim, ki jim namenimo pozornost, darilo, namenimo le najboljše in hkrati obujemo povezanost z naravo in naravnim.

V društvu si želimo, da bi bilo med ljudmi čim več naravne, pristne povezanosti, ker to potrebujemo, in da se čim prej srečamo, kot smo bili vajeni.

Lucija Venta,
Društvo Sončnica Velenje

Cvetka Kožar

»Večje luknje v prtičku so osteoporoza, manjše osteopenija«

Dolenja Pirošica je naselje v občini Brežice, ki nima vsega, kar imajo veliki, ima pa kaj, česar veliki nimajo: idilično naravo s Piroškim potokom, ki mu pravijo tudi Sušica, reko Krko, ki se le nekaj kilometrov nižje izliva v Savo, na pomlad čakajoča polja, travnike, gozdove. Od vasi je le skok do nekdanj priljubljenih Klunovih toplic pa še nekaj ovinkov in malo vzpona do znamenite Gadove peči, zibelke cvička. Lepo urejena vas se ponša s nekaj aktivnimi športnimi društvi in gasilci, v zadnjem času pa tudi s prihodom mladih družin, ki si tu zgradijo svoje domovanje.

V tej tihi, mirni vasi je že dobra štiri desetletja doma tudi Cvetka Kožar, članica Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje. Prej so živeli v stanovanju v Brežicah. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je bilo že skoraj čudno, če nisi gradil hiše ali vsaj vikenda, je tu zrasla tudi njihova prostorna in lepa hiša, kjer zdaj živi s partnerjem in sinovo družino. Ta februarški dan se je kopal v soncu, tako da sva klepetali kar na terasi s pogledom na mirni potoček Sušica. »A ime je varljivo: ta Sušica v resnici nikoli ne presuši. Pa tudi ni vedno tako pohlevna. Zna močno narasti. Nazadnje smo imeli velike težave s poplavo in nanesenim muljem leta 2014. Takrat je tudi Krka močno poplavljala«, mi je Cvetka rahlo razblinila navdušenje nad idilično podobo doma ob vodi.

Samo še en spust – in padec

Cvetka Kožar je članica društva enajst let, z osteoporozo pa se je spopadla 1991. To srečanje z nebolečo in tiho boleznijo kosti je bilo dokaj stereotipno: padec, zlom, diagnoza osteoporoza. »Smučali smo v Avstriji. Zadnji dan je bil. Samo še enkrat se zapeljeva, sva rekla. Pa mi je neki smučar prekrižal pot. Hotela sem se mu ogniti, a mi ni uspelo. Padec, huda bolečina, zlom prvega in drugega ledvenega vretenca. In potem vse, kar taki neizgodi sledi, dokler spet ne shodiš in ne minejo bolečine. Poslali so me tudi na slikanje kostne gostote v Dolenjske Toplice. Da imam osteoporozo, je rekla zdravnica. In kaj to pomeni? Dobila sem zelo plastičen odgovor. Pokazala mi je kvačkan prtiček: 'Vidite prtiček z večjimi in manjšimi luknjami – večje so osteoporoza, manjše pa osteopenija.' Nisem pozabila te razlage o zmanjšani kostni gostoti.«

Sledila je terapija s fosfomaksom, jemala je vitamin D, upoštevala navodila glede priporočljive prehrane, skrbela za gibanje, kakih razvad, kot sta kajenje in pitje alkohola, pa itak ni poznala. V nekaj letih se je stanje njenih kosti tako izboljšalo, da je zdravnik zadovoljen ugotovil, kako zdravila niso več potrebna. V posavsko društvo osteoporotikov jo je pritegnil pester program dela. Posebej jo je



Srečanje Cvetke Kožar z nebolečo in tiho boleznijo kosti je bilo dokaj stereotipno: padec, zlom, diagnoza osteoporoza. Foto Milena Jesenko

navdušila vadba v termalnem bazenu. Zamudila ni skoraj nobenega predavanja, rada se je udeležila dnevnih zdravja v Strunjanu, organizirane hoje in ekskurzij. Vseh 40 let delovne dobe je kot uslužbenka Zavarovalnice Triglav bila med ljudmi.

Aktivna upokojenka

Po upokojitvi pa je postala cenjena prostovoljka v lokalnem društvu upokojencev, kjer vodi dve pomembni komisiji in obiskuje ostarele in pomoči potrebne v okviru projekta Starejši starejšim, je med telovadkami 1000 gibov za zdravje in aktivna v društvu osteoporotikov, kamor so jo pritegnili pester program predavanj, telovadba, dnevi zdravja, druženja na izletih, pohodih. Močno verjame, da z rednim gibanjem, strokovno vodeno telovadbo in pametno prehrano lahko veliko naredi sama za trdnost svojih kosti. Če pa to počne v družbi podobno mislečih, je vse lažje in lepše.

Ko jo vprašam, kako je preživljala leto protikoronskih ukrepov, je njen odgovor kratek in jasen: »Težko. Ker sem človek akcije in komunikacije.« A v vsem zoprnem, kar nas že skoraj leto dni omejuje, vidi tudi svetlo stran. S partnerjem Juretom sta se veliko sprehajala, se pogovarjala in načrtovala, kam jo bosta mahnila, ko bo spet možno kam iti. Predvsem sta ob večjem številu ogledov TV oddaj ugotovila, koliko krajev po Sloveniji jima ostaja neznanih in si jih želita obiskati. »Samo naj se že vrne normalno življenje!«

To pa je zagotovo želja nas vseh.

Milena Jesenko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Duševno zdravje – neločljivi del celotnega zdravja posameznika

Duševno zdravje je neločljivi del celotnega zdravja posameznika, je vir splošne družbene blaginje in temelj družbe. Po navedbah NIJZ ga sestavljajo področja, kot so človekovo **notranje psihično stanje** (sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje), **odnosi** z drugimi, vsakodnevno **delovanje**, sposobnost, da **obvladuje** svoje življenje, se uspešno **sooča z izzivi** in problemi ter **doprinaša skupnosti**, v kateri živi.

Vsak človek se v različnih obdobjih svojega življenja sooči s težavami na enem ali več področjih, ki rušijo njegov notranji mir in povzročajo psihične stiske. Nerešene psihične stiske lahko vodijo v težave na področju duševnega zdravja. Kadar le te začnejo pomembno ovirati njegov vsakdan, govorimo o nastanku duševnih motenj, med katerimi so najpogostejše stresne motnje, tesnoba in depresija.

V prilogi revije Sončnica – Duševno zdravje izpostavljamo nekaj najbolj pogostih vzrokov, ki rušijo duševno zdravje, in kako se z njimi spopademo.

Osamljenost in kako jo premagati

Otroci pogosto rečejo: »Mami, meni je dolgčas.« Mladi temu pravijo: »Vse je brez veze.« Srednja generacija se sprašuje: »A to je to, to je vse?« Starejši pa: »Joj, kako sem osamljen, nihče me ne pokliče.«

Vsaka generacija na svoj edinstven način doživlja občutek osamljenosti, ne čutijo se povezani z drugimi, sprašujejo se o smislu svojega bivanja in nekateri tudi, s čim so si zaslužili, da se nihče ne zmeni zanje. Vsak človek na svoj način doživlja občutek praznine, vsak drugače pogreša drugega in vsak se po svoje srečuje s samim seboj. Občutek osamljenosti strokovnjaki pojasnijo kot čustveno stanje, v katerem oseba občuti močna čustva praznine, izločenosti in izolacije. Ko govorimo o osamljenosti, govorimo o bivanjski praznini. V zadnjem letu je postala še bolj očitna, pogosta in vidna.

Kako se soočiti z osamljenostjo?

Gotovo poznate ljudi, ki jim nikoli ni dolgčas. Ti ljudje so pogosto vključeni v številne aktivnosti. Ko niso na hoji z nordijskimi palicami, so na kavi pri sosedu ali okopavajo cvetlice na vrtu. Nekako se znajo zamotiti z opravili, ki jih veselijo, jim polnijo »baterije« in ob tem naredijo še nekaj za svoje zdravje. Imajo močno notranjo voljo in gonilo, ki jim ne dovoli, da se zasedijo in da jih obidejo neprijetne misli.

Zakaj ne moremo vsi tako sproščeno in veselo živeti?

Skrivnost se nahaja v našem umu. Misli so tiste, ki nas vedno preizkušajo. Preizkušajo naše potrpljenje in našo notranjo moč. Znano je, da negativne misli prevladujejo nad pozitivnimi. Bolj pritegnejo našo pozornost, dlje časa nas držijo in predvsem so bolj pogoste. Naše misli nam postavljajo številna vprašanja, nam včasih dobesedno nagajajo in nas po nepotrebnem obremenjujejo. Redko se zgodi, da razmišljamo o čem pozitivnem. Morda takrat, ko smo zaljubljeni in mislimo na lepe stvari. Sicer pa se prepuščamo razglabljanju o svojih napakah in napakah drugih, o krivicah, ki so se zgodile, kaj se lahko še zgodi. Razglabljam o bolečinah, ko gledamo trpljenje drugih, in o lastnih neuresničenih sanjah: kaj bi bilo, če bi... To je past, v kateri nas drži naša glava in iz katere je tako težko najti pot, da bi zaživel bolj veselo in polno življenje, ko bi nam lastna družba bila dovolj in bi nam preprosto bilo lepo.

Zakaj toliko besed o naših mislih?

Ker misli predstavljajo našo resničnost. To, kar mislimo, s svojim razmišljanjem poglobljamo. O tem je veliko pisal Viktor Frankl, ki je preživel koncentracijsko taborišče in kljub izjemno krutim okoliščinam ohranil zdrav duh. Ponazorimo s primerom, kaj pomenijo naše misli za naše dobro ali slabo počutje. Se vam je kdaj zgodilo, da ste bili slabe volje, pa ste videli mlado mamico z otročkom, ki se vam je nasmehnil? Se spomnite, kako malo je bilo potrebno, da ste pozabili na vse slabo in bili preprosto srečni?

Kako to lahko izkoristimo v trenutkih, ko se počutimo osamljeni?

Pomembno je, da poskrbimo za svoje misli in vse bo v trenutku bolje. Nekaj primerov, kako pretentate svoje možgane in slabe misli:

1.

Če ste slabe volje, osamljeni ali žalostni, je dovolj, da se spomnite na **prijeten dogodek**. Za začetek se lahko ozrete naokoli po svoji sobi in pogledate po slikah, fotografijah in spominkih. Lahko vzamete album iz predala in polistate po njem. Ko najdete prijeto sliko, se najprej zahvalite za priložnost, da ste to, kar je na sliki, doživeli in izkusili. Ni samoumevno. Danes, ko smo zaradi epidemije privezani na svoje ožje okolje, na nek način izolirani od bližnjih in prijateljev, ko imamo omejeno gibanje, se tega gotovo zavedamo. Na spomin pogledajte s hvaležnostjo. Občutki hvaležnosti v telesu povzročijo pozitivno zanko sproščanja hormonov dobrega počutja, energije in dvig duha. Držite se te misli in ne dovolite, da zapadete v mikavno obžalovanje, kako je bilo lepo, danes pa to ni več mogoče.

3.

Bodite sprememba, ki jo želite videti v svetu. To je velika misel Mahatme Gandhija, ki vas pooblašča, da začnete **pozitivni val sprememb** v svojem ožjem družinskem krogu. Lahko začnete kar pri sebi in si vsako jutro, ko se zbudite, recite: »Dobro jutro, dragi moj/draga moja.« Lahko dodate še ime. Da ne boste pozabili, si lahko to napišete na listek in si ga položite na nočno omarico ali copate. Tak listek vas bo spomnil, da je dan lepo začeti z lepim pozdravom in tudi nasmehom. Potem bo vsak naslednji trenutek drugačen. Če boste vztrajni, vas utegne v naslednjih dneh življenje pozitivno presenetiti. Lahko se vam nepričakovano obrne na bolje.



Foto stories/FreePik

2.

Pokličite prijatelja, s katerim se niste že dolgo slišali. Morda boste za njegovo številko morali pobrsati v kakšnih starih zapiskih, telefonskem imeniku ali celo poklicati skupnega znanca in ga prositi za številko. Tako boste osrečili kar dva. Najprej skupnega znanca, ki vam bo lahko pomagal, potem še tistega, ki mu je klic namenjen.

Verjetno zdaj že veste, kaj bo naslednji predlog.

Pogovarjajte se o čem lepem. Povejte, da ste se spomnili na skupni dogodek in si zaželeli slišati njegov glas. Lahko mu poveste, da pogrešate takšne trenutke. Povejte, da ste se odločili iskati dobro v svojem življenju in svetu, da ste prebrali, kako dobre novice pozitivno vplivajo na počutje in mu povejte dobro novico, da ga imate v lepem spominu. Vprašajte ga, če ima tudi on kakšno dobro novico za vas.

Ostanimo Povezani prek telefona!

Vse starejše, ki si želite navezati nove stike, poklepeta, deliti svoja razmišljanja, izkušnje, znanja, a vam nove digitalne komunikacijske poti še niso blizu in so zato vaši socialni stiki omejeni, vabimo, da poklepate po telefonu s prostovoljci Mlade Slovenske karitas. **Ostanimo Povezani prek telefona** je akcija, ki v času epidemije povezuje starejše ljudi in mlajše prostovoljce. S sproščenim klepetom vam želijo krajšati čas, odganjati strah, ki ga morda občutite v času korone, vas spodbujati ob vedenju, da niste sami, da bo vse v redu. Storitev je brezplačna, izvaja se v sklopu projekta »**VAU – Vključeni. Aktivni. Uresničeni**« in ga financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Kako poteka aktivnost?

- ◆ Na pogovore s prostovoljci se **prijavite** na telefonski številki 069 928 187 vsak dan med 9. in 20. uro ali po spletnem obrazcu (www.karitas.si/vau/). Starejšo osebo lahko z njenim privoljenjem prijavi tudi kdo drug.
- ◆ **Povezali** vas bodo s prostovoljcem.
- ◆ Prostovoljec vas bo vsaj enkrat tedensko ob naprej dogovorjenem času **poklical** in z vami **poklepetal**.
- ◆ Sodelovanje v pogovorih lahko kadar koli prekinete.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del.

Garancija za lepo starost: negovani odnosi

Ljudje potrebujemo človeško bližino, pogovor in stik. V trenutnih časih, ko vse več ljudi ostaja doma, vse več ljudi tudi spoznava, kaj doživljajo bolni, stari in tisti, ki po upokojitvi niso več aktivno vpeti v kolesje življenja. Pogovor z **Marijo Mlinar**, prostovoljko Škofijske karitas Koper, odstira nekaj teh vidikov.

Kakšne so težave in s čim se starejši in bolni najpogosteje soočajo?

Najpogostejša težava starejših je osamljenost. Posebno ko izgubijo življenjskega sopotnika. Pogosteje ostanejo same ženske, ki se nekako znajdejo in si popolnijo čas s hišnimi opravili, ročnimi deli in branjem. Moški si nasprotno pogosto krajšajo čas s posedanjem s prijatelji, teh pa je vse manj in osamljenost se iz dneva v dan veča. Zato so dobrodošli projekti, ko je npr. *Starejši za starejše*, ali pa različne dejavnosti v domovih, krajevnih skupnostih, občinah in dobrodelnih organizacijah. V naši župnijski Karitas starejše obiskujejo za praznike, ob jubilejih, zanje organizirajo družabna srečanja in kulturne prireditve. Starejši so vseh teh pozornosti zelo veseli in hvaležni zanje. V zadnjem letu je sicer teh oblik pozornosti manj oz. so se spremenile in se preselile na telefonske klice, ko se tako pozanimamo o stanju sosedov, prijateljev.

Drugo, kar tare starejše poleg osamljenosti, sta zdravje in strah, da ne bi zmogli skrbeti zase. Ne želijo biti v nadlego svojcem, ki so obremenjeni s svojimi problemi. V zadnjem letu čutijo tudi pomanjkanje osebnih stikov z otroki, pogrešajo vnuke in prijatelje. Od vsega najbolj potrebujejo to, česar trenutno ni mogoče uresničiti: obiske, klepet, bližino prijateljev in svojcev.

Kako lahko rešujemo osamljenost in ostajamo povezani?

S sodobno komunikacijo – telefon, računalnik – je omogočen stik z bližnjimi, kar pa še zdaleč ne more nadomestiti stiska roke in objema. Svetla točka ostaja upanje, da bomo zmogli tudi to preizkušnjo in da bomo dočakali čas, ko se bomo vrnili v normalne tirnice življenja.

Kaj pa nasilje nad starejšimi in bolnimi – kako pogosto se dogaja in v kakšnih oblikah?

Nasilje nad starejšimi gotovo obstaja v različnih oblikah, ga je pa težko zaznati, ker se stari ljudje zelo neradi potožijo. Nasploh o svojih otrocih ne govorijo slabo, in prav od najbližjih nasilje prihaja največkrat. Ni nujno, da je nasilje



Foto stories/FreePik

fizično. Nasilje je že čemerni obraz, s katerim pristopimo k človeku, neprijazna beseda, srečanje brez pozdrava, nezadostna, površna in malomarna nega, neuslišanje majhnih osebnih potreb in želja, ignoriranje ...

Bojim se, da so starejši v tem primeru zelo ranljivi in skoraj brez možnosti, da bi poiskali pomoč. Socialne ustanove, na primer centri za socialno delo, lahko posredujejo, toda vprašanje je, kako bo star in neboljšen človek prišel sam v kontakt z njimi.

Kakšna je garancija za lepo starost?

Odločilno je negovanje lepih medsebojnih odnosov v družini od najnežnejših let. To je poročstvo, da morda na stara leta ne bomo preveč osamljeni, da bomo uživali potrebno pomoč in oskrbo svojih otrok in nam bodo vnuki polepšali dneve s svojim iskrenim veseljem, smehom, igrivostjo. Vsem nam, ne samo starejšim, polagam na srce, da bodimo iskreno hvaležni za dobre ljudi, ki jih srečujemo v življenju, za vsak trenutek veselja in dobrote, ki smo ju deležni, za neštete darove, ki jih prejemo in smo jih zmožni deliti med seboj. Nihče ni tako ubog, da ne bi imel česa podariti, in nihče ni tako bogat, da ne bi ničesar potreboval.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del.

Rezervna moč je v nas samih

Ob naraščajočem številu kroničnih bolezni se tako zdravniki kot bolniki sprašujemo, ali obstaja kakšna rezervna moč, da bi njihovo rast vsaj omejili, če jih že preprečiti ne moremo. Pogovor z zdravnico, izr. prof. dr. **Ireno Preložnik Zupan**, dr. med. iz Kliničnega oddelka za hematologijo, UKC Ljubljana, razkriva, da bi s kakovostnim prehranjevanjem, gibanjem, spanjem in uravnavanjem stresa lahko za svoje zdravje naredili bistveno več.

Farmacija išče nova zdravila, zdravniki in zdravstveno osebje se dnevno izobražujejo, stalno spremljajo zadnja priporočila in smernice. Bolniki vse bolj opazujejo svoje telo in si skušajo pomagati tudi sami. Več berejo, se posvetujejo v skupinah bolnikov s podobnimi boleznimi in izmenjujejo znanja. Število bolezni in bolnikov s kroničnimi boleznimi v Sloveniji pa navkljub vsem prizadevanjem narašča. Podobne trende opažajo tudi drugod po svetu. Ali se vsega tega zavedamo, ko smo zdravi?

Če smo še pred desetletjem rešitev pričakovali v učinkovitih zdravilih, danes mnogi zdravniki in strokovnjaki za zdravje opozarjajo, da se ključna rešitev skriva v zdravem življenjskem slogu, ki je glavni preventivni dejavnik in tudi pomembno vpliva na proces zdravljenja.

»Zdrav duh v zdravem telesu«

»Zdrav duh v zdravem telesu« ni le fraza, ampak modra misel. Da bi lažje razumeli, kako lahko varujemo svoje zdravje ali si ga pričnemo vračati, če smo že zboleli, smo vprašali specialistko internistko in hematologinjo na UKC Ljubljana, dr. Ireno Preložnik Zupan, ki zdravi težko bolne osebe s krvnim rakom in redno poudarja, kako zelo je za človekovo zdravje pomemben življenjski slog. Ta je temelj našega vsakdanjega počutja, pogleda na svet okoli sebe in širše in pomembno vpliva tudi na to, kako se odzivamo na bolezni in procese zdravljenja.

Dr. Preložnik Zupan pojasni, da zdrav življenjski slog temelji na petih osnovnih stebrih:

1. načinu prehranjevanja,
2. telesni aktivnosti,
3. kakovostnem spanju,
4. sposobnosti soočanja s stresom in
5. vsaj kakšnem res dobrem prijatelju.

Ustrezna in odgovorna skrb za vsakega od teh stebrov učinkovito krepí človekov organizem, da je v dobri psihični in fizični kondiciji.

Težke bolezni se razvijejo po več letih opozarjanja

»Vsak organizem ima učinkovit imunski sistem, ki bolezensko spremenjene celice pošilja v apoptozo, programirano celično smrt. Tako varuje naše telo pred boleznimi. Če je imunski sistem oslavljen, ne zmore



izr. prof. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med. Foto youtube.com

opravljati tega dela in lahko se zgodi, da spremenjene celice spregleda. Ker imajo te celice večjo zmožnost delitve, se hitro množijo in začnejo rasti tam, kjer jih ne potrebujemo. Da se razvije rakava ali kakšna druga hujša bolezen, je moral biti imunski sistem obremenjen več let«, pove zdravnica iz svojih tridesetletnih izkušenj zdravljenja težko bolnih ljudi in nadaljuje:

»Že v osnovni šoli bi nas morali učiti, kaj pomeni zdrav življenjski slog, kako se učinkovito izogibati stresu in ga upravljati. Naša glava, točneje naš um, pomembno vpliva na zdravje in bolezen. Osebnostno zadovoljstvo je najboljša preventiva in zdravilo. V stroki nas učijo, da moraš biti v ambulantni učinkovit. Delo mora biti tehnično in strokovno dobro opravljeno. Osebnostne izkušnje in delo z bolniki so me naučili, da je potrebno dati še nekaj več. Še posebno pri tako težkih bolnikih, kot so bolniki z rakom.«

Svoje znanje o tem, kaj poleg zdravil še potrebujejo bolniki, deli na številnih predavanjih in srečanjih, ki so bila nekoč v živo, zdaj potekajo po spletu. V želji, da bi lažje, bolj in hitreje okrevali, ponavlja svoje nasvete tudi za vas, dragi bralci.

Spodbuda za lasten angažma

»Z bolnikom, ki pride v ambulantno, skušava ugotoviti, kaj se je v njegovem življenju dogajalo v zadnjih 10 do 15-ih letih tako hudega, da je pripeljalo do rakave bolezni. Vsak mora sam najti vplive, vendar je to zelo težko. Mnogi se ne zavedajo povezave med boleznijo in načinom življenja. Vsi tudi niso pripravljeni na spremembe in takrat je tudi za nas, zdravstveno osebje, težko. Aktivno sodelovanje bolnika namreč v procesu zdravljenja pomembno vpliva na njegov izid.«

Z bolnikom se pogovorita o ključnih področjih (stebrih) zdravega življenjskega sloga, opisanih zgoraj. Če na kratko povzamemo njena stališča, izpostavljamo najprej prehrano, ki naj je bo raje manj, a tista kakovostna, po

možnosti in v čim večji meri pridelana na naraven način doma ali blizu doma.

Zadovoljivo gibanje obsega vsaj 150 minut aktivnosti na teden, ob kateri se preznajmo. Vsak zdrav človek se lahko ukvarja z oblikami športa, ki jih ima rad. Za starejše in oslabele bolnike velja, da so varne vadbe hoja, lahkoten tek in prilagojene vaje za moč.

Zadostna količina spanca zagotavlja, da človek zmore napore. Njen nasvet sloni na priporočilu, da gremo v posteljo do 22. ure in le izjemoma po polnoči. Ponoči se naše telo razstruplja, obnavlja in nabira moči, zato je vredno upoštevati tudi ta nasvet, čeprav je pogostejše težje, kot bi pričakovali.

Soočimo se s stresom

Sposobnost soočanja s stresom ne pomeni le, da se mu izognemo, temveč da ga razumemo tudi kot nekaj pozitivnega. Lahko nas požene naprej, da smo v stvareh, ki jih delamo, še boljši, saj se moramo včasih bolj potruditi in ne vedno stremeti le za cono udobja. Kadar pa je vsega

preveč, je pomembno, da to spoznamo, se pravočasno umaknemo in najdemo ukrepe za sprostitev in umiritev. Še posebno v teh negotovih časih, ko se soočamo z okoliščinami, ki jih ne poznamo, je pomembno nadzorovati stres, ki smo mu izpostavljeni. Tukaj pridejo na vrsto dobri prijatelji, ki so nam v podporo, in ne dodatno breme. Potrebna je pravilna izbira ljudi, ki nas obkrožajo, saj hitro čutimo, kdo nam energijo daje in kdo jemlje.

»Vsak človek bi se moral (večkrat) vprašati, kako dobro deluje na vsakem od teh področij. Za zdrave ljudi velja, da s tem ohranjajo dobro zdravje, bolni pa si zdravje vračajo. Verjeli ali ne, ta način razmišljanja je pomemben za vse nas. Prej kot ga osvojimo, večja je verjetnost, da ostanemo zdravi, telesno in duševno. Enotnega recepta za vse ni, vsak mora najti svojega in se zanj potruditi. Ravno v tem pa je osnovni problem. Na žalost tega ne moremo napisati na recept,« sklene zdravnica.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del.



Foto: Freepik

Kaj lahko takoj naredite za boljše zdravje v družbi:

- ◆ Prevzemite odgovornost za svoje zdravje in bodite njegov kovač. Za to se je potrebno potruditi.
- ◆ S svojim življenjskim slogom bodite vzor otrokom in vnukom.
- ◆ Kot starši vplivajte, da bo že v šolah namenjen čas učenju zdravega življenjskega sloga.
- ◆ Vztrajno trenirajte pozitivno usmerjenost in pozitivno energijo. To poganja drugačne vrste citokinov (rastni dejavniki) po telesu, saj ti določajo razvoj zdravih ali bolnih celic.
- ◆ Razmišljajte, da je stres lahko tudi pozitiven.
- ◆ Zmerno delajte in poskrbite za zadovoljstvo v življenju.
- ◆ Okoli sebe zbirajte prijatelje, ki vam povečujejo energijo. Ljudi, ki neprestano tarnajo, se izogibajte, še prej pa jim to povejte.

Prilagodljivost prinaša dolgoživost

»Spremembe so edina stalnica v našem življenju in če želimo biti v koraku s časom, se moramo hitro prilagajati,« pravi prof. dr. **Ana Krajnc**, ustanoviteljica in predsednica Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO) in zaslužna profesorica Univerze v Ljubljani.

Starejši se morajo veliko prilagajati

»Ne le mladi, tudi starejši so tisti, ki se morajo, če želijo ohraniti kakovost življenja, še posebej hitro in veliko prilagajati. Prva taka preizkušnja je upokojitve, ko se življenje zelo in nenadno spremeni: izprazni se dom, ni več delovnih povezav, izginejo medosebni odnosi. Po upokojitvi upokojenci ne sodelujejo več pri javnem odločanju in se morajo ne glede na svoje potrebe prilagajati tistim, ki o njih odločajo. Govorimo o družbeni izločenosti starejših, zato mnogim starejšim karantena ni bila tako tuja,« poudari prof. dr. Ana Krajnc. »K brezbriznosti do ukrepov zaradi epidemije so prispevala tudi depresivna stanja starejših in življenje brez ciljev v odvisnosti od drugih, ki pogosto nastopi ob upokojitvi, ko ljudje ne vidijo več smisla.«

Nova podoba starosti v času digitalizacije

»V Sloveniji pa se je pokazala tudi druga plat medalje pri starejših, ki že živijo novo podobo starosti v dolgoživi družbi. Hitro so se oprijeli novega načina komuniciranja po digitalnih poteh,« ugotavlja prof. dr. Ana Kranjc. Tudi na Univerzi za tretje življenjsko obdobje so se hitro prilagodili novi situaciji in svojim starejšim študentom avgusta in septembra lansko leto omogočili brezplačno usposabljanje s področja računalništva za osebno digitalno pismenost. Postopoma so na začetku novega študijskega leta 2020/21 nastajale študijske skupine, ki so potekale po spletni aplikaciji Zoom. »Digitalna pismenost je potrebna vsem ljudem, saj živimo v digitalni družbi. Mreža SUTŽO se v skladu s svetovnimi organizacijami za starejše trudi,

da zmanjša prepad med digitalno pismenostjo starejših in ostalimi generacijami. Človek uporabe računalnika in drugih pametnih naprav ne potrebuje le za delo in službo, ampak za življenje. Morda je najbolj koristna starim, saj jim lahko omogoči samostojno življenje v pozni starosti kljub zdravstvenim težavam ali telesnim omejitvam. Nova znanja o digitalizaciji jim bistveno izboljšajo varnost, način življenja in osebno samostojnost,« je prepričana prof. dr. Ana Kranjc.

Korona – priložnost za izboljšanje življenja

Prof. dr. Ana Kranjc pravi, da je korona prinesla ljudem več časa za izboljšanje kakovosti sožitja z najbližjimi ali pa odkrila, da družina, intimna skupnost, ne funkcionira. Čim prej, tem bolje! Pretresla je tudi odnose in realnost starejših, zato so začeli iskati nove rešitve. Pridobljeni čas je dal ljudem možnost, da se poglobijo vase, poskrbijo za pridobivanje novih znanj, izboljšanje medosebnih odnosov in okusijo prednosti digitalne družbe. Dejavnji ljudje, ki po upokojitvi aktivno nadaljujejo svoje življenje in se niso vdali socialni odrinjenosti, niso čutili osame ali dolgočasje, nasprotno: zaradi toliko želja in novih izzivov jim je primanjkovalo časa. Še nikoli niso toliko storili zase kot prav v času korone v zadnjem letu.

Novi izzivi in nove možnosti so se ponudile tudi ostalim generacijam. »Ker stopamo na neznana, nova področja pri načinu učenja, sporazumevanja, stikov in življenja nasploh, zaradi strahov pred neznanim govorimo samo o težavah in 'črnih posledicah' korone. K temu nas dnevno silijo predvsem mediji. V ilustracijo: učenje na daljavo je bilo najpomembnejša šola za učence – od poučevanja so prešli k samostojnemu učenju,« razlaga prof. dr. Ana Kranjc. V življenju in za vseživljenjsko učenje potrebujejo predvsem slednje.

Petra Bališ, univ. dipl. andragoginja

Vrline, ki jih dobimo s staranjem

Umetnost je uživati v svoji starosti in staranje je umetnost, pravi **Imre Jerebic**, socialni delavec in teolog, ustanovitelj več socialnih programov v Sloveniji in pred nedavnim upokojen generalni tajnik Slovenske karitas. Pravi, da se pri starosti okoli petinšestdesetih let človek pogosteje vprašuje o sebi in smislu bivanja.

Sogovornik na starost gleda kot na dediščino, ki jo stari ljudje prinašajo sebi in družbi. Na prvem mestu pri tem je samospoštovanje osebne situacije. Ni zadržkov, da ne bi bili ponosni na to, da smo starejši. Kot drugo je pomembno, da se skozi leta, ko postajamo starejši in modrejši, naučimo odpovedati materialnim stvarim in namesto njih vnesti

nove vrednote. Kot primer spomni, kako je včasih gospodar na podeželju predal kmetijo sinu, ko je začutil, da je prišel čas za to. S tem je predal svojo dediščino v širšem pomenu besede. Poleg gospodarstva tudi vrednote. Najpomembnejše vrednote so povezane s tradicijo, ki jo Jerebic razume kot medsebojno spoštovanje v najširšem družinskem krogu, ljubeč odnos do starejših ter negovanje verskih in kulturnih vrednot, kot so branje in petje. Danes te vrednote in običaji izginjajo. Sogovornik meni, da moramo najti in izkoristiti priložnost za predajo ustvarjene dediščine, saj lahko tako na novo ovrednotimo svojo situacijo in se obrnemo k izzivom, ki jih prinaša zrelo obdobje življenja.

Ena od vrednot, ki lahko bogati življenje, je ljubezen do narave in stik z njo. Vrtnarjenje in skrb za urejeno naravo človeka bogatita in polnita. Druga je ovrednotenje tega, kar smo naredili za družbo. Mnogi so štirideset let hodili v službo, zgradili hišo ali kupili stanovanje. Kar so ustvarili, je rezultat odrekanja, delo marljivih rok in žuljev, ki so ostali za njim. Kot tretje Jerebic navaja ohranjanje zdravih duhovnih vrednot. Tradicija, molitev ali meditacija, branje duhovne literature, petje in obredi so lahko oporna točka stabilnosti v negotovih časih. Tudi sožitje v skupnosti je še ena od pomembnih vrednot, ki prinašajo duševni mir v času pritiskov in stisk. Kot peto pomembno vrednoto omenja »znati si vzeti čas« za bližnjega.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del.



Imre Jerebic Foto Družina

Soočenje in slovo od boleče preteklosti ozdravi odnose

Idealne družine oziroma družine, v katerih se ne bi srečali z nobenim stresom, ne obstajajo. Nekateri bolečine nosijo v sebi celo življenje. **Lidija Bašič Jančar**, zakonska in družinska terapevtka, nas vabi, da odložimo svojo preteklost in zaživimo bolj lahkotno življenje.

Najprej pojasni, da si otroški možgani zapomnijo odziv staršev in glede na to oblikujejo »model odnosov«. Ta se praviloma razvije v prvih treh letih življenja. Model odnosov sporoča, kaj otrok pozneje v življenju lahko pričakuje od drugih odnosov.

Otrok odraste in vzpostavlja različne odnose. Zanimivo je, koliko tesnobe povzročijo posameznikom že samo vprašanja:

- ♦ Kako pa je bilo pri vas doma?
- ♦ Kako si se razumel/-a z očetom, mamo?
- ♦ Kakšen odnos sta onadva imela med seboj?

Terapevtki Bašič Jančar se zdi, kot da bi s temi vprašanji dregnili v osje gnezdo, nekam, kjer je nevarno. Zakaj je to tako težko in boleče? Težko je govoriti o prezrtosti, neslišnosti, krivici, konfliktih in prevarah. Marsikdo si zavestno reče, da je zaprl vrata svoje preteklosti, da se ne bo spominjal slabih občutkov in s tem ne bo imel več nikakršnega opravlka. Terapevti so si skoraj soglasni: »Ko bi se to res dalo!« Žal moramo rešitev iskati na drugačen način.

Kaj pravzaprav pomeni slovo od preteklosti? Zagotovo ne, da jo poskušamo pozabiti in jo pomesti pod preprogo. Tudi ne, da o njej ne govorimo ali da jo želimo predrugačiti, narediti lepšo in sprejemljivejšo, kot je dejansko bila, je jasna Bašič Jančar. Slovo od preteklosti pomeni srečanje z lastnimi občutki ob osebi, ki nas prav v teh občutkih začuti na nov način.



Lidija Bašič Jančar Foto osebni arhiv

Že delitev otroških zgodb in pogovor o zgodovini dogodkov je eden izmed načinov, kako se soočiti s čustvi in občutki iz preteklosti. Tak pogovor tudi pogloblja čustveno povezanost med partnerjema ali dobrima prijateljema. Vedno ju zbliža, sprožijo in odprejo se nova čutenja, ki človeka povežejo.

Od preteklosti se poslovimo takrat, ko ta ne vpliva več na naše sedanje odnose na način, ki nam ni v korist ali nam onemogoča lepo življenje v sedanjosti.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del.

Zdravilna moč črk

»Če je pisanje način, s pomočjo katerega lahko nekaj o sebi sporočimo nekomu drugemu in je branje zapisanega tisto, kar nam lahko pomaga razumeti sporočilo prvega, je predstava, podoba o prebranem tisto tretje, kar je prepuščeno edinstvenosti bralca. Branje postane tako srečanje treh svetov. Svet pisca. Svet tistega, ki zapisano bere, in skriti svet besed. Vsako takšno srečanje svetov se spremeni v edinstveno dogodivščino in neponovljivo doživetje. Ni je vnaprejšnje ene in edine pravilne podobe, ampak gre vedno za spreminjajoče se doživljanje in spoznavanje tistega, kar se bere, poslušati ali gleda.«

Zgornji zapis je razmišljanje Petre Petravič, objavljeno na portalu Domzalec.si, ki kar kliče in vabi tako k branju kot pisanju. Si lahko v času, ko nimamo časa, vzamemo čas in preberemo odlomek knjige? Ali imamo navdih, da vzamemo pisalo in napišemo celo svojo zgodbo? Ste eden izmed tistih, ki pravijo, da je to iz mode ali je v vas vendarle nekaj romantika, ki zna poiskati porumenel list papirja pa tisto staro pero in napisati pismo? Slednje ni le romantično, lahko je zdravilno in prijetno.



Foto Freepik

Kam po pomoč v duševni stiski?

V duševni stiski lahko pomoč poiščete pri izbranem osebnem zdravniku. Po potrebi vas bo napotil k specialistu (kliničnemu psihologu ali psihiatru), vam svetoval druge oblike pomoči ali predpisal zdravljenje. Kadar to ni mogoče ali pa je stiska prehuda, so na voljo druge oblike pomoči:

- ◆ dežurni zdravnik,
- ◆ dežurna ambulanta najbližje psihiatrične bolnišnice,
- ◆ reševalna služba (112),
- ◆ urgentna psihiatrična ambulanta v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).



Foto stories/Freepik

Za pogovor in nasvet o drugih oblikah pomoči so na voljo tudi:

◆ telefonska svetovanja:

- ◆ 01 520 99 00 – Klic v duševni stiski, od 19. do 7. ure zjutraj,
- ◆ 116 123 – zaupna telefona Samaritan in Sopotnik, 24 ur,
- ◆ 080 11 55 – SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja, vsak delovnik od 12. do 22. ure, ob sobotah, nedeljah in praznikih od 18. do 22. ure,
- ◆ 116 111 – TOM telefon za otroke in mladostnike od 12. do 20. ure.

◆ psihološke svetovalnice:

- ◆ svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru; naročanje na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org,
- ◆ svetovalnici v Celju in Laškem; naročanje po telefonu 031 778 772 ali e-pošti svetovalnica@nijz.si,
- ◆ centri za socialno delo (CSD) in številne nevladne organizacije.

◆ spletne strani:

- ◆ www.nebojse.si
- ◆ www.med.over.net
- ◆ www.zivziv.si

Maske s sončnico

Na epidemijo covid-19 so se odzvali tudi v Društvu za osteoporozo Ljutomer. Njihova prva misel je bila, kako zaščititi članice in člane, in tako so naročili zaščitne maske. V društvenem duhu jih krasi zaščitni znak sončnice. Vsak član je prejel po eno masko. Pridno jih nosijo in tako je tudi prva letošnja seja upravnega odbora društva po spro-



Prva letošnja seja v maskah

stitvi ukrepov potekala v zamaskirani postavi. Udeleženke so prejele še pisane trobentice, saj je bila seja le nekaj dni pred 8. marcem, mednarodnim dnevom žensk.



Ljutomerske maske

Zagnale smo šivalne stroje

Eno leto je od pojava novega virusa na svetu. Vse nas je presenetil, postavil pa tudi pred dejstvo, da bomo morali kaj ukreniti za samozaščito. Nekega večera sem opazila na spletu ponudbo materiala za izdelavo mask. Prijavila sem se in kmalu dobila obvestilo, da mi bodo poslali vse potrebno za izdelavo dvoslojne pralne maske z vsemi navodili. Plačilo je bilo simbolično, vsega dva evra, firmi sem še danes hvaležna za hiter odziv in donacijo. V štirinajstih dneh sem prejela paket z materialom, ki je vseboval črno blago, gumice in krojno polo z navodili.

Kakšno veselje je bilo lotiti se izdelave mask! Seveda sem jih izdelala najprej za svoje domače, sosede in prijatelje. Tudi najljubša igračka moje vnukinje, sovica Hedwig, je dobila svojo majhno masko. Novico, da izdelujem maske in tudi posredujem navodila ter material za izdelavo, sem hitro razširila. Seveda smo z maskami oskrbeli tudi člane Območnega društva osteoporoznih bolnikov Celje, ki so potrebovali tovrstno pomoč.

Upam, da smo s tem dejanjem preprečili marsikatero okužbo in pripomogli k osveščenosti, čemu je potrebno nošenje maske.

*Suzana Grobelnik,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje*



Priprave na šivanje mask

Še malo, pa bo končana!



Prvi dve maski: ena za mamico, druga za sovico, igračko moje vnukinje.

Hrastnik še ni vrgel puške v koruzo!

»Zelo dobro se še spomnim, kako prijetno me je prese- netila novica, da bi v Hrastniku ustanovili društvo, v ka- tero bi se lahko včlanile bolnice z osteoporozo, bilo je leta 2008. Pobudnica je bila gospa Slavi Gala, takratna pred- sednica takega društva v Trbovljah. Na ustanovnem se- stanku je bilo prisotnih tudi nekaj medicinskih sester iz hrastniškega zdravstvenega doma. Vodenje novega društ- va je prevzela prizadevna Silva Centrih,« se ustanavljanja spominja Irena Kavšek, bolnica iz Hrastnika. Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik je bilo nato usta- novljeno leta 2009, z delovanjem in 30 člani pa je začelo zares rasti leta 2010. Desetletnico obstoja so nameravali obeležiti tudi s pripravo osrednje prireditve ob lanskem svetovnem dnevu osteoporoze, a je načrte ravno sredi pri- prav in dogovarjanj prekrizala epidemija.

Svoj kraj bi radi predstavili Sloveniji

»Tisto lansko obdobje, ko smo se morali odločati o prire- ditvi, je bilo zares stresno. Vse smo že imeli dogovorjeno: v Domžalah je bilo naročenih 900 stolov, urejeno je bilo za prehrano, dogovori na občini so dobro potekali, nato pa ... V zadnjem trenutku, bilo je julija, smo se odločili, da prireditve ne bomo izvedli. Srečo sem imela, da so me ključni ljudje v tistem trenutku podprli,« se spominja pred- sednica društva Silva Centrih. Morda bo srečanje uspelo letos, Hrastničanke še niso vrgle puške v koruzo in iščejo alternativne možnosti. »Za letos načrtujemo enak scena- rij, prilagajali bi se le glede števila udeležencev. Resnično si želim, da bi prireditve izpeljali in naš kraj predstavili šir- ni Sloveniji. Čeprav je naša industrija večinoma propadla, imamo še vedno marsikaj pokazati,« je prepričana Silva.

Silva Centrih zelo zavzeto skrbi za vse programske naloge in dejavnosti društva, članicam in članom je ves čas na voljo. Tudi sedaj, v času korone, saj ljudje še bolj potrebujejo podporo, pa četudi gre velikokrat samo za pogovor in izraz sočutja. Njen telefon je vedno odprt za



Silva Centrih Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik vodi vse od njegovega nastanka.

klice ljudi v stiski, veliko truda in napora vlaga v to, da članom omogoči cenovno dostopno telovadbo in izlete. »Pravi menedžer moraš biti, tukaj ni denarja, pokojnine niso velike,« skomigne z rameni in pove, da je vsako leto težje. V društvu je bilo pred korono 190 članov, pri čemer velja poudariti, da so se zadnja leta ubadali s sladkimi skrb- mi: vsako leto se je namreč pridružilo med 30 in 40 novih članov. »Delovni smo, sodelujemo z drugimi društvi in praktično z vsemi občani Hrastnika. Vse naše prireditve – predavanja, meritve kostne gostote in telovadba so bile – ko smo jih še lahko javno prirejali, odprte vsem. V imenu imamo zapisano, da smo usmerjeni v preprečevanje osteo- poroze. Delamo na tem, da bi ljudi še pravočasno, torej še preden pride do bolezni, osvestili o pomenu preventive,« pripoveduje Silva.

Koristne informacije

Irena Kavšek, danes 80-letna Hrastničanka, ki je za osteo- porozo zbolela pri 54 letih, pove, kako koristna so lahko društva bolnikov. »Kot članica sem na različnih preda- vanjih strokovnjakov dobila najnovejše informacije o vseh metodah in načinih zdravljenja osteoporoze ter koristne odgovore na vsa moja vprašanja,« poudarja in doda, da se z veseljem vsa ta leta vključuje v načrtovane društvene aktivnosti od izletov do šole zdravja na morju, družab- nih srečanj, kopanja v zdraviliščih, rekreativne vadbe, pohodov ... »Z vsem naštetim uspešno premagujem to nevidno bolezen,« dodaja prepričana, da ji je dolgoletno zdravljenje pomagalo, da še stoji na svojih nogah.

»Pomembno je, da bolezen odkrijemo pravočasno,« poudarja Slavi Gala, medicinska sestra, pobudnica ustano- vitve Društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik, ki je bila v tistem času tudi predsednica Društva osteoporoze Trbovlje, danes pa je še vedno Silvina desna roka. »Naše članice so večinoma starejše ženske, ki najraje pokličejo po



Desna roka predsednice društva je Slavi Gala. Foto: osebni arhiv



Hrastnik potrpežljivo čaka na slavlje ob svetovnem dnevu osteoporoze.

Dve desetletji delovanja goriškega osteološkega društva

S cvetnimi listi zlatorumene sončnice na naslovnici nas je v oktobru razveselil izid kronike dvajsetletnega obstoja Goriškega osteološkega društva. Na 147 straneh velikega formata je šestčlanski uredniški odbor uspel v mozaični obliki prikazati življenje društva skozi dogodke, dejavnosti in spomine članic in članov. Kronološki prikaz po letih je prava zakladnica informacij o delovanju društva z natanč- no dokumentiranim gradivom in bogato opremljenimi fotografijami, na katerih prepoznavajo svoj obraz številni občani in občanke goriške regije.

»Posebno mesto v tej predstavitvi ima delo naših prostovoljk in prostovoljcev, ki jim posvečamo kroniko. Kronika je namenjena vsem, ki želijo ohranяти svoje fizič- no in psihično zdravje za daljše samostojno življenje. Prepričani smo, da je zbrano gradivo pomembno tudi za razmislek, kaj lahko naredimo zase, da ohranjamo svoje fizične zmogljivosti, da smo v prijetni družbi in nam je pri duši lepo,« so zapisale članice uredniškega odbora.

Uradno bi morali člani, članice in vsi prostovolj- ci društva proslaviti izid kronike 20. oktobra 2020, na svetovni dan osteoporoze, a so se morali zaradi slabe epi- demiološke slike odpovedati slavnostnemu dogodku.

Uredniški odbor je z obžalovanjem pojasnil, da je prišlo do dveletne zamude pri izdaji kronike zaradi iz- jemne obširnosti gradiva, na kar niso bili pripravljeni ob začetni vnemi.

A z njihovo požrtvovalnostjo ostaja dvajsetletna zgodovina društva za vselej zapisana in bo kazala pot bodočim generacijam.



Šestčlanski uredniški odbor so sestavljale Milojka Pirc, Silva Tišma, Ana Anita Mokorel, Vidojka Harej, Darinka Kavčič in Darinka Albreht.

Zdravka Kante,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Aktivnosti društva v času epidemije

Marca 2020 se je svet zaradi novega koronavirusa bistveno spremenil, številne stvari so se obrnile na glavo. Omejili smo druženja, skupinske športne aktivnosti, potovanja in prilagodili delovne procese. Kljub temu da države že daljše obdobje sproščajo ukrepe in jih nato ob poslabšanju epidemiološke slike spet zaostrejuje, je med ljudmi še vedno prisoten strah. Alternativa popolnemu zapiranju javnega življenja in gospodarstva je sprememba vsakdanjih navad.

Epidemija je ustavila tudi delovanje našega društva. Januarja smo imeli zdravstveno predavanje, februarja občni zbor. Tedenska telovadba je potekala do 5. marca, nato se je življenje ustavilo do sredine maja. Po delni sprostitev ukrepov smo začeli s tedenskimi pohodi po zagorski okolici. 25. junija smo organizirali tradicionalni kopalni izlet na slovensko obalo, združen z ribjim piknikom na barki. Julija in avgusta smo se dobivali enkrat tedensko na pohodih in kopalnih izletih. Kopali smo se v Blejskem jezeru, v Kopru, obhodili Bohinjsko jezero (12 km), iz Rateč smo odšli v Tamar in dodobra prečesali hribe v domači okolici. Avgusta smo v sodelovanju z zdravstvenim domom Zagorje organizirali 6-minutni test hitre hoje in tako preverili naše telesne sposobnosti. Letos v maju naj bi ga ponovili, če bo situacija ugodna. Septembra smo bili na kopalnem izletu v Termah Lendava. Povzpeli smo se na Vinarium, 53 metrov visok stolp v Lendavskih gorah, od koder se odpira lep pogled na štiri države. Začeli smo tudi s telovadbo. Sredi oktobra so zaradi ponovne širitve virusa naša aktivnosti prenehale.



Kopalni izlet v Termah Lendava

Upravni odbor je pripravil delovni program društva za leto 2021 in z njim seznanil članstvo. Razen tedenskih pohodov v manjši skupini ga še nismo začeli uresničevati.

Virus ostaja, pojavljajo se nove različice, življenje pa teče dalje. Epidemijo bomo ustavili ljudje s samozaščitnim obnašanjem vseh in vsakega posebej. Življenje pa še dolgo ne bo tako sproščeno, kot je bilo v času pred covidom-19.

Cveta Garantini,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Oh, ta korona!

Zdaj pa res so čudni časi,
nič več ni, kot b'lo je včasih,
vsak le zase se drži,
da ga virus ne dobi.

Še po travniku ko hodiš,
nisi brez skrbi ves čas,
saj bojiš se prav zares,
da ti kdo ne pride vmes.

A tud' to bomo preživeli,
pa četud' za ceno t'ga,
da vsak se odmakne
vsaj za metra dva.

Ko smo že mislili, da gre na bolje,
nam Kacin je slabe volje
nove spet napotke dal,
nas uklonil prav do tal.

Pa je drugi val zavel,
nam je spet svobodo vzel.
Ostali bomo kar doma
zraven svojga šporgeta.

A resnica je pa ta,
da v vsem je nekaj dobrega.
Za voljo vsega tegá
se tud' pršparat nekaj da.

Zato: vsak pri sebi naj premisli,
na zavore vse pritisne,
da ob koncu leta t'ga
privošči si kaj lepega.

Anica Arh,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

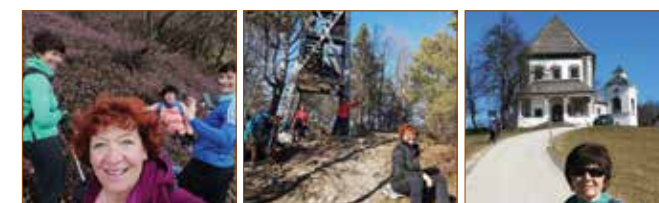
Pohod od Limbarske gore do Trojan

Tri članice Območnega društva bolnikov z osteoporozo Celje smo se dogovorile, da bomo prvo nedeljo v marcu prehodile pot od Limbarske gore do Trojan.

Dobre volje smo v prelepem sončnem jutru krenile po markirani poti skozi gozd. Po pol ure nezahtevne hoje smo prispele do travnika, kjer se nam je odprl veličasten pogled na Kamniško-Savinjske Alpe. Uživale smo v razgledu in lepem vremenu. Čez dobrih petnajst minut smo bile na gori, ki spada v Posavsko hribovje in doseže 773 metrov nadmorske višine. Na vrhu stojita cerkev sv. Valentina in gostinski lokal, ki pa je bil zaradi znanih vzrokov zaprt. Ob lokalu je skrinjica z vpisno knjigo in žigom. Pohodnikov je bilo na vrhu gore zelo veliko.

Po kratkem počitku smo nadaljevale po markirani poti čez velik travnik in mimo kmetije do Golčaja na 690 metrih nadmorske višine. Na vrhu hriba stoji spomenik borcem NOB. Po nekaj minutah spusta smo si pri cerkvi sv. Neže privoščile oddih in osvežitev. Kot zanimivost naj povem, da prek Golčaja vodi evropska pešpot E6.

Naprej smo hodile po gozdu. Na križišču smo zavile na Reber, kot je kazal smerokaz. To je bila najvišja točka



Uživale smo v naravi, razgledu in lepem vremenu.

Počitek pri lesenem razglednem stolpu

Limbarska gora s cerkvijo svetega Valentina

našega pohoda – 878 m. Po dvajsetih minutah hoje po zelo strmi poti smo prispele na vrh. Pri lesenem razglednem stolpu smo si spet privoščile krajši počitek, potem pa se spustile do zaselka Zavrha, kjer smo zjutraj parkirale prvi avtomobil. Vrnile smo se še po drugo vozilo in tako končale čudovit dan. Za zelo razgibano, vendar nenaporno pot smo potrebovale malce več kot pet ur hoje. Upam si trditi, da bi na tej poti uživale prav vse članice, ki so kondicijsko vsaj malo pripravljene.

Anica Kremžar,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brez objemov, a žarečih oči

»Kar kane z neba, je vzeti treba,
kar svet nakloni, naj te ne zlomi.« (O. Župančič)

Prvi teden koledarske pomladi je bil bleščeče obsijan s soncem. Sonce je začelo preganjati tudi mračni covid čas, zrahljalo je prepovedi NIJZ in vlade proti širjenju koronavirusa in nas, »sončnice«, povabilo na pohod in veselo srečanje v naravi. Dolgi meseci osamitve nas niso zlomili, kar je treba storiti za zdravje, je pač treba. Smo pa komaj čakale prvega marčevskega pohoda za nabiranje D vitamina in kondicije, utrjevanje mišic in izmenjavo novic. Ob srečanju seveda samo »dobro jutro«, brez običajnih objemov in poljubljanja, zato pa žarečih oči in veselja v srcu. Nasmeh je bil skrit za maskami, radost pa zelo očitna.

Korona zapoved je dovoljevala zbiranje do deset ljudi. Nas je bilo nekaj več, a to ni bilo nič narobe. Tudi v normalnih časih smo bile razporejene v manjše skupine, pač glede na sposobnost in zmogljivost posameznih udeleženk pohoda. Tokrat je bilo naše izhodišče v Zavodah nad Kostanjevico na Krki, čez Lapte smo se povzpele do cerkvice sv. Mohorja in Fortunata v Črneči vasi in se po isti poti vrnile. Večina je pot zmogla, nekaj pa se jih je raje sprehajalo bolj po ravnem med vinogradi. Sonce, narava v prebujanju, lepi razgledi, spodbudna izmenjava misli so nam dali prav to, kar smo potrebovale. Na cilju pa načrtovanje prihodnjih pohodov in okrepčilo z močnim dodatkom dobre volje.

Med pogovorom smo ugotovile, da epidemija ni usodno posegla v naše življenje. Ni nas pretirano prizadela, ker ni ogrožala ne našega dela ne preživetja. Ker nimamo šolajočih otrok, smo se lažje prilagodile. Pri naših letih in izkušnjah si navajen tudi potrpeti, če je treba. Nobena od nas ni zbolela za covidom-19. Glede naše običajne zdravstvene oskrbe pa smo imele samo pozitivne izkušnje.

Pa vendar nam je ta nesrečni čas nekaj vzel: druženja in praznovanja v krogu sorodnikov in prijateljev, srečavanja s sosedi, potovanja in seveda aktivnosti v okviru našega društva. Ob zavedanju, da se klobčič življenja manjša in se nit vse hitreje odvija in da »priložnost zamujena, ne vrne se nobena«, se nam je marsikdaj milo storilo. Žal nam je za vse zamujene priložnosti, zato smo članice pohodniške skupine Šentjerneje/Kostanjevica hvaležne naši dragi Majdi Staut, ki nas je sklicala in poskrbela, da nam je bilo lepo kot že mnogokrat prej. Po vsem, kar ji je bolezen v preteklem letu hudega naklonila, je zmagovalka in svetel zgled. Očitno živi po Pavčkovu:

»Na svetu si, da sam si sonce
in da s sveta odganjaš – sence.«

Marija Jordan,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Praznovale smo rojstni dan

Naša zvesta in zelo aktivna članica J. P. je dopolnila 90 let. Kadarkoli je bila med nami, je bila vedra, nasmejana in polna pozitivne energije. Sklenile smo, da ji izkažemo hvaležnost za vse nasvete, ki jih ni bilo malo, in dobro voljo, ki jo je prinašala s seboj. Naj povemo, da je tudi ljubiteljica cvetja. V spomin na prvo šolo osteoporoze si je iz Strunjana prinesla vejico rožmarina in iz nje vzgojila grm, ki je danes le malo manjši od metra. Druži nas veliko lepih dogodkov, vedno smo zaplesale, ob njenih šalah pa se nasmejale do solz.

Bližal se je njen rojstni dan, mi pa v času pandemije. Odločile smo se, da jo bomo počastile drugače. Njene sosedice v stolpiču so poskrbele za glasbo, me pa smo prišle v maskah s šopkom rož in tortico. Bilo je nepozabno srečanje in prav posebno praznovanje.

Ana Ostanek,
Društvo osteoporoze Trbovlje



Nepozabno in posebno je bilo praznovanje 90-letnice naše članice.

Kako in zakaj sem se pridružila tej veliki družini

Sem domačinka, a sem se kmalu po končani osnovnošolski in poklicni izobrazbi znašla v drugem delu Slovenije, saj me je zamikalo spoznati še kaj novega. Po nekaj letih bivanja in nabiranja izkušenj sem imela priložnost nadaljevati življenjsko pot v tujini in tako sem se čedalje bolj oddaljila od domovine.

Leta so zbežala in prišlo je novo življenjsko obdobje – upokojitev. Ljudje se radi vrnemo v domači kraj, tudi jaz sem se. Znova se je bilo treba prilagoditi in na novo organizirati, osvežiti stara prijateljstva ali stkati nova, kajti po letih odsotnosti si v domovini kot tujec.

Kmalu sem se pridružila različnim aktivnostim v domačem kraju. Obiskovati sem začela tečaj angleščine in računalništva, česar sem bila zelo vesela, saj računalnik veliko uporabljam; posebno v teh časih mi veliko pomeni, saj se s hčerkama ob omejitvi stikov lahko vidimo in si pišemo. Takoj na začetku sem se vključila v skupino telovadk Društva za osteoporozo Ljutomer. Med njimi je bila tudi članica in poverjenica Tončka, ki me je povabila na društveni občni zbor. Z veseljem sem sprejela povabilo in od takrat sem članica društva. Rada sem v njihovi družbi, kajti

to ni le društvo bolnih, temveč so člani in članice polni energije, veselja in idej, posebno naša predsednica Vlasta. Skupaj z ekipo se vsa leta trudi za poučne izlete, zdravstvena predavanja, meritve in različna druženja – zaključek leta, pustovanje, materinski dan ali piknik. Program našega društva je zelo pester in za vsakega člana se kaj najde.

Še nekaj moram omeniti, namreč da smo vedno imeli po opravljenem uradnem delu in skupnem kosilu tudi dobro rekreacijo, saj je naš zvesti muzikant Branko poskrbel, da smo si nabrusili pete. Naše zabave so bile polne smeha, presenečenj in prijateljstva.

Preteklih let in dogodkov se zelo rada spominjam. Žal pa zadnje leto kljub zaščitnim maskam, ki so nam jih sešili in podarili v društvu, ni bilo mogoče doživeti vsega, kar smo imeli pred pohodom koronavirusa, in šele sedaj se zavedamo, kako nam je bilo lepo.

Živeti moramo v upanju, da se bomo spet vrnili v dobre stare čase.

Marica Kapun,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Po poti kulturne dediščine

Oh, ti protikoronski ukrepi! V želji po zaščiti splošnega zdravja so zavrlji vse društveno delovanje, tudi aktivnosti pohodne skupine našega društva na Jesenicah.



Aleja slavnih mož pred šolo v Zabreznici

Ko smo v februarju pričakali prvo rahlo sprostitev ukrepov, se nas je deset najpogumnejših v počastitev že minulega slovenskega kulturnega praznika podalo na pot naše kulturne dediščine. Z železniške postaje na Jesenicah smo se odpeljali do Žirovnice, od koder smo se odpravili peš najprej do Čopove hiše, ki je preurejena v muzej. Ker smo ga vsi že kdaj prej obiskali, smo ga tokrat obšli. Lepo označena pot nas je vodila naprej proti Vrbi. Pred šolo v Zabreznici smo si na aleji slavnih ogledali doprsne kipe šestih pomembnih mož »dežele«; pozdravljali so nas Matija Čop, Fran Šaleški Finžgar, Janez Jalen, France Prešeren in Anton Janša.

V Breznici smo se sprehodili mimo čebelnjaka Antona Janše, nato pa nadaljevali pot do Doslovč, kjer stoji hiša pisatelja Frana Šaleškega Finžgarja, avtorja knjige Pod svobodnim soncem, ki smo jo v mladosti gotovo vsi prebrali. Po mamini strani je bil sorodnik dr. Franceta Prešerna in hkrati pobudnik, da država odkupi pesnikovo rojstno hišo v Vrbi in jo preuredi v muzej. Pred Finžgarjevo hišo smo se malo oddahnili, se odžejali ter fotografirali za spomin.



V Doslovčah se je rodil pisatelj Fran Šaleški Finžgar.



V rojstni hiši Janeza Jalna je urejen zasebni muzej in radi vam odprejo vrata.

Naslednji postanek je bil pri rojstni hiši duhovnika in pisatelja Janeza Jalna, ki se je najbolj proslavil z romanom Bobri. V hiši je urejen zasebni muzej in radi vam odprejo vrata, če si zaželite pokukati v notranjost. Hiša z okolico je zelo lepo urejena.

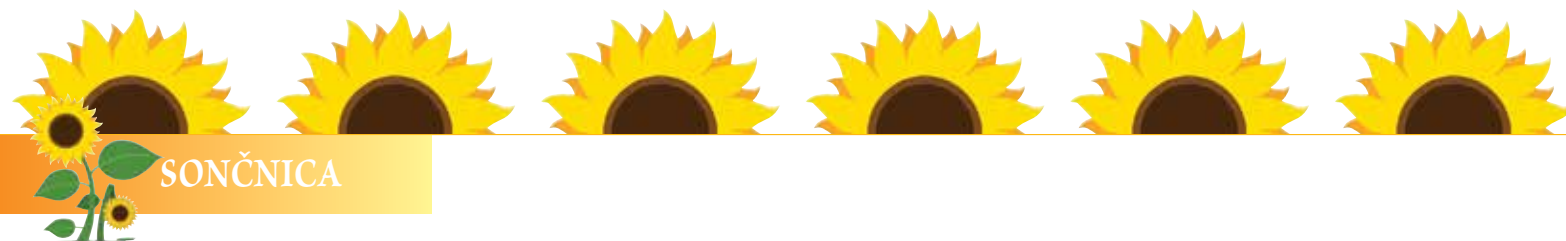
Pot nas je vodila naprej proti Vrbi. Najprej smo se ustavili pri cerkvi svetega Marka. Tu smo imeli prvi daljši odmor za malico in se seveda spet postavili pred fotoaparate. Nato smo se podali še do rojstne hiše našega največjega pesnika. Notranjost smo si vsi že večkrat ogledali, zato nismo hoteli ovirati drugih obiskovalcev, ki jih je bilo kar nekaj, najbrž prav zaradi sprostitve ukrepov in prelepega sončnega dne. Sledil je še zadnji del poti do avtobusne postaje, od koder smo se odpeljali domov.



Znamenita cerkev svetega Marka
Skupinska fotografija pred spomenikom dr. Franceta Prešerna v Vrbi

Cela pot je bila dolga približno osem kilometrov, vodila nas je malo po asfaltu, malo po travnikih in poljskih poteh, vmes pa nam je ves čas ponujala prelepe poglede na kulturno krajino. Vsem bralcem priporočam, da se odpravite nanjo – naj si bo z otroki, vnuki ali pa kar sami. Verjemite, duša vam bo hvaležna.

Miro Ražman,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice



Sedaj je čas, ko potrebujemo drug drugega

Za nami sta leti, kakršnih nismo pričakovali, in z vami bi rada delila svoj pogled na čas, ki ga živimo. Kar mi življenje prinese, jemljem kot izziv, ne kot problem. Vedno razmišljam, kako je možno karkoli spremeniti na bolje. Če sem torej v teh časih dobila navodilo, da se moram osamiti, da ne zbolim in povzročim prenatrpanost bolnišnic, ko bi se zdravniki na nivoju države v pomanjkanju opreme morali odločati, komu bodo lahko pomagali in komu ne, je to, da se osamim, najmanj, kar se od mene kot odgovorne državljanke pričakuje. To je tudi najmanj, kar lahko naredim. Če zdravniki, medicinske sestre, negovalci in delavci v mnogih drugih poklicih zdržijo nečloveške napore v zaščitni obleki, bom menda zdržala tudi jaz doma brez druženja.

Kaj nas bo čas, ki ga živimo, naučil?

Samote se ne bojim, nasprotno, potrebujem jo in obožujem, saj je to čas, ko človek osebnostno zori, in je proces, ki traja ves čas človekovega življenja. V samoti se ozremo vase, se vprašamo, kaj je naše življenjsko poslanstvo, ali ga bomo izpolnili ali legli k večnemu počitku neizpolnjeni in neizživeti. Sedaj imamo mnogo časa za razmišljanje, kaj moramo v življenju še razrešiti, da se bomo nekoč lahko mirno poslovili s sveta in si rekli: »Moje življenje je bilo dragoceno, živel sem ga polno, ljubil sem in naredil marsikaj dobrega, po čemer se me bodo ljudje radi spomnili.« Odnosi med ljudmi so včasih zapleteni – če smo v življenju naredili kaj narobe (kdo pa ni?), je sedaj čas, da se opravičimo staršem, otrokom, partnerjem, sodelavcem ... Prav je, da odpustimo tudi sebi, ker smo bili nepopolni, saj smo samo ljudje, ki se v življenju tudi motijo, in prav je, da v svojem srcu ne nosimo starih zamer, pač pa se osvobodimo odpremo življenju, ki nam je še dano. Koliko moči nosijo v sebi besede »rad, rada te imam«. Vprašajmo se, kolikokrat smo izrekli te besede ljubljenim osebam. V času, ko jih ne smemo objeti in jim stisniti roke, jim to lahko napišemo.

Sedaj je čas za ...

Dovolj bo še časa za druženje, sedaj je čas, da preberemo dobro knjigo, da se v življenju ne bomo učili le na lastnih napakah. Sedaj je čas, da uredimo družinske albume,

da uredimo omare in se vprašamo, kaj res potrebujemo v življenju. Česar ne potrebujemo, podarimo. Ne pozabimo na ljudi med nami, ki zelo težko živijo in bodo še težje, prepoznavmo tiho revščino in jim ponudimo roko. Skupaj smo močni, ljudje potrebujemo drug drugega. Ne moremo pomagati vsem, vendar če bi vsak od nas pomagal samo trem pomoči potrebnim, ne nujno v denarju, bi se sprožila veriga, kaj veriga – plaz! –, ki bi osrečil mnogo žalostnih duš. Pokličimo ljudi, za katere mislimo, da so v stiski, in jih povprašajmo, kako jim lahko pomagamo. Obnovimo stara prijateljstva, za katera si prej pogosto preobremenjeni nismo vzeli časa. Imamo telefone, dobra stara pisma, elektronsko pošto, kamere. Fizično druženje, ki sedaj ni možno, nadomestimo s tehniko.

Potrebujemo drug drugega

Ljudje v starosti 60+ smo bili vzgojeni, da smo spoštovali zdravnike, učitelje, sodnike, duhovnike, prodajalke, kmete ... Potem pa so prišli časi, ko so ljudje postali »specialisti« za vsa področja in začeli kritizirati in ocenjevati delo ljudi vseh strok. Upam, da bodo začeli bolj ceniti delo drugih, kajti vsak je dragocen člen v skupnem mozaiku, da družba nemoteno deluje. Cenim delavce v zdravstvu, šolstvu, mnogo jih je, ki svoje delo opravljajo z vso odgovornostjo in dušo, marsikdaj na moralni pogon, ne dovolj cenjeni in plačani. Močno upam, da se bo izboljšal odnos do šolnikov, sedaj ko so morali starši prevzeti del skrbi za šolanje otrok in ob tem spoznali, kako zahtevno je njihovo delo. Upam, da bodo ljudje ugotovili, kako tanka je nit med življenjem in smrtjo, da nam le zdravstvo s svojimi predanimi ljudmi lahko pomaga, kadar se pri zdravju zalomi. Če bi ne bilo kmetov, bi bili lačni, brez prodajalcev hrana ne bi prišla do naših kuhinj. Potrebujemo drug drugega.

Upam da nas bo čas korone ozavestil, da v resnici malo potrebujemo za življenje in da kopičenje stvari človeku ne prinese sreče. Da je sreča v dobrih odnosih z ljudmi. Da bi se morali zaustaviti, upočasniti tempo, s katerim uničujemo planet in sami sebe. Da bo spet moral nastopiti čas, v katerem bo dragocen človek, ne kapital.

Ana Hočevar,

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Ptički za družbo in razvedrilo

V teh čudnih časih, ko poslušamo le strašljive novice o covidu in izgubah, si želimo tudi zgodb o čem lepšem, vselem, predvsem optimističnem.

Obiskali smo gospo Marijo Vračko, ki zase najraje sliši, če jo pokličemo Micka. Članica našega društva je že od leta 2005. Zakaj prav njo izmed tolikih naših članov? Ker ima čudovit hobi, ki je hkrati njena velika ljubezen in ji osmišlja življenje. Rojena je bila med vojno kot nezakonski otrok in že tretji dan po rojstvu so jo oddali v rejo. Do svoje samostojnosti je menjala kar nekaj rejnikov. Težki obdobji otroštva in mladosti sta jo zaznamovali za vedno. Odraščala je brez ljubezni in v velikem pomanjkanju. Pri sedemnajstih letih je postala mamica hčerki Brigiti, tri leta kasneje je Brigita dobila še bratca Stanka. Želja po lastni družini in toplem domu se, žal, Micki ni uresničila. Zapustila je nasilnega partnerja alkoholika in ostala sama z otrokoma brez vsakršne pomoči, brez eksistence in, kar je sama poudarila kot najtežje, brez izobrazbe.

Zavod za zaposlovanje jo je poslal v Avstrijo, na Dunaj, kjer je delala v tovarni kravat. Otroka je prepustila v varstvo in vzgojo svoji zadnji rejnici, vseskozi pa je zanj materialno skrbela. Pozneje se je zaposlila v gostinski dejavnosti, kjer se je usposobila za kuharico, in tudi zaslužek je bil boljši. Otroka sta v času počitnic občasno prihajala k njej, slovesa so bila vedno težka in žalostna za vse tri. Micka je trdo delala v tujini vse do upokojitve. Njena največja želja je bila, da bi pokoj preživljala »doma«. Ta dom, ki ga nikoli ni imela, si je uredila v Gornji Radgoni v stanovanjskem bloku. Hči Brigita je končala vzgojiteljsko šolo, se zaposlila in si ustvarila družino, sin Stanko, orodjar, prav tako. Na oba je ponosna.

Ob praznovanju 65. rojstnega dne ji je snaha Bernarda prinesla posebno darilo: kletko s ptičko v njej, da bo imela v stanovanju družbo. Že naslednji dan je Micka odšla kupit še enega ptička, saj bi bilo samemu dolgočas. Tako se je pričelo Mickino sobivanje s ptički, ki jih je doslej opazovala le v naravi in ko je kot otrok stikala za njimi po drevesnih deblih in krošnjah. Po nekaj tednih ptičjega dvorjenja so bila v gnezdu tri jajčka, iz katerih sta se izvalila dva ptičja mladiča. Micka je uživala ob ptičjem petju, njihovih igrar, kopanju, se pogovarjala z njimi in celo ime na so imeli. Ptički, žal, ne poznajo kontracepcije in kmalu je morala Micka nabaviti večjo kletko. Tako je imela naenkrat osemdeset ptičkov in stanovanje je postalo pretesno za vse stanovalce, pa tudi delo s čiščenjem in hranjenjem je postalo zanj prenaporno. Čeprav si Micka tega ni hotela priznati, so jo otroci le pregovorili in našli za njene drobne



Trenutno dela družbo Micki enajst ptičkov in ob skrbi zanje neskončno uživa. Ljubezen ji vračajo z ubranim petjem.

prijatelje nov dom na Muti pri veterinarju Zlatko Golobu, ki je že prej skrbel za zdravje Marijinih drobnih živalic.

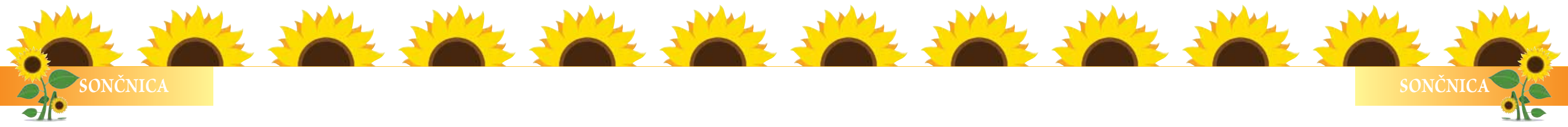
Trenutno dela družbo Micki še enajst ptičkov in ob skrbi zanje neskončno uživa. Težko jih zaupa komu že za nekaj ur, kaj šele za cel dan, saj pogreša ptičje ubrano petje.

Čeprav je Micka zdrava in ni imela do sedaj posebnih težav z gibanjem, se je po upokojitvi hitro vključila v Društvo bolnikov za osteoporozo Pomurja Radenci. Najraje se je udeleževala izletov, kjer je uživala v družbi in imela priložnost spoznati nove kraje po celi Sloveniji. Zadnja leta ji je zvesto sledila hčerka Brigita, saj je tudi ona članica našega društva. Micka pravi, da je zadnje leto, ko ga vsi čutimo kot leto omejitev in prepovedi, zanj povsem normalno, kajti še vedno so ji ptički zvesta družba in razvedrilo, celo utrjujejo ji zdravje. Pogreša pa druženje na izletih, želi videti in spoznati še več pokrajin, več krajev, ljudi, kulturnih znamenitosti. Za vse to je bila v mladosti in v aktivnem življenjskem obdobju prikrajšana.

Naša gospa Marija je optimistka. Verjame, da bomo kmalu zaplaval v normalne zdravstvene razmere in se spet smeli družiti na izletih, delavnicah, pohodih.

Milena Mauko,

Društvo bolnikov za osteoporozo Pomurja Radenci



Velenjski decembrski klepeti

Velenjsko društvo Sončnica je v predprazničnih decembrskih dneh lanskega leta objavilo na spletni strani društva niz klepetov s svojimi članicami ali podpornicami iz lokalnega okolja. Delčke pogovorov o tem, kako so jih zaznamovale nove razmere, objavljamo tudi v Sončnici.

Barbara Slamek, diplomirana medicinska sestra

Kot medicinska sestra in magistrica zdravstvene nege dela v referenčni ambulanti Zdravstvene postaje Šoštanj. V društvu Sončnica je podpredsednica. Je pozitivna oseba, prijazna, srčna, vedno na voljo, ko jo kdo potrebuje.

Ali so vaši dnevi v službi, odkar se je pojavil koronavirus, bolj zahtevni, naporni?

Dnevi so absolutno drugačni, ni ustaljenega urnika, ker se moramo virusu stalno prilagajati; kakor se obrne on, tako se moramo tudi mi. Seveda je delo tudi bolj naporno, predvsem pa se mi zdi, da je bolj kot fizični sedaj prisoten psihični napor. A če stopimo skupaj, je vse veliko lažje.



Kako poskrbite zase, za svoje zdravje in kaj je za vas najboljša sprostitev po napornem dnevu?

Za svoje zdravje skrbim predvsem z upoštevanjem osnovnih navodil; v službi je to osebna zaščitna oprema, doma in v trgovini pa osnovni ukrepi za preprečevanje širjenja okužbe, kot so umivanje in razkuževanje rok ter nošenje maske. Trudim se, kolikor se le da, zdravo jesti, se gibati na svežem zraku in večkrat preusmeriti misli vsakdanjika (o koronavirusu), pri čemer mi najbolj pomaga sin, s katerim večkrat igrava družabne igre.

Kaj pa bi svetovali ljudem, kako naj ravnamo v tem času?

Povedala bi enako, kot poslušamo že iz dneva v dan: držijo naj se priporočenih osnovnih navodil, torej nošenje maske in umivanje ter razkuževanje rok, naj se po nepotrebnem ne družijo, čeprav je to najtežji ukrep. Verjamem, da že vsi želimo, da bi lahko vsaj nekaj trenutkov preživeli s sorodniki, prijatelji. Svetujem pa, naj čim več časa preživijo v naravi, seveda z varnostno razdaljo, in počnejo stvari, ki jih osrečujejo in sprostijo.

Esmina Softić, diplomirana medicinska sestra

Zaposlena je v Splošni bolnišnici Celje, trenutno na enem izmed covid oddelkov. Je zelo prijazna in vestna oseba z velikim čutom za sočloveka.

Ali so vaši dnevi v službi, odkar se je pojavil koronavirus, bolj zahtevni in naporni?

Asociacije na samo delo v zdravstvu so različne. Nič čudnega, saj zajema poklic medicinske sestre širok spekter področij dela, delovišč, ciljnih skupin, veščin, sposobnosti in znanj. Naše delo je zelo zahtevno. Sama sem že od začetka svoje poklicne poti v bolnišničnem okolju. Delo je kontinuirano, raznoliko, odgovorno in zahtevno. Vsak dan skrbimo za veliko število ljudi, ki potrebujejo našo pomoč. Koronavirus je število bolnikov še povečal, ni pa povečal števila ljudi, ki skrbimo za paciente. Ker v zadnjem času delam tudi na enem izmed covid oddelkov, sem priča večji zahtevnosti dela, strahu, naporu in izčrpanosti zdravstvenih delavcev. Ampak opažam, da je koronavirus povečal tudi požrtvovalnost, moč, sposobnost prilagajanja, sodelovanja in zavedanja o soodvisnosti med člani zdravstvenega tima. Dnevi so zaradi samih pogojev dela res napornejši, delo zahtevnejše kot v normalnih okoliščinah, vendar se trudimo odmisлити težave in biti v službi maksimalno učinkoviti, ko pridemo domov, pa vse to odložiti in se z enako mero posvetiti svojim najbližjim.



Aleksandra Vasiljević, diplomirana medicinska sestra

Aleksandra je odgovorna medicinska sestra splošnih ambulant v Zdravstvenem domu Velenje in obenem tudi strokovna vodja v društvu Sončnica. Tako kot v službi je tudi v društvu predana, hitro odzivna, vedno pripravljena pomagati, prava srčna oseba z žarom in energijo.



Ali so vaši dnevi v službi, odkar se je pojavil koronavirus, bolj zahtevni in naporni?

Moj delovnik se je popolnoma spremenil. Iz dneva v dan se spreminjajo navodila, ukrepi in smernice, ki se jim moramo prilagajati tako zdravstveni delavci kot tudi pacienti. Ne samo da delamo drugače in v »višji prestavi« kot prej, smo tudi veliko bolj povezani, enotni in složni. Osrečuje me delo v takšnem timu, zato sem prepričana, da bomo kos vsem izzivom, ki nam prihajajo naproti. Drži, da je včasih naporno, ampak se zavedam, da smo zdravstveni delavci tisti, ki bomo prenesli to breme. Enostavno ga moramo, ker delamo za skupno dobro, za zdravje naših pacientov in vseh nas.

Kako poskrbite zase, za svoje zdravje in kaj je za vas najboljša sprostitev po napornem dnevu?

V korona obdobju imam bolj malo časa zase, ampak to ne pomeni, da si ga ne vzamem. Ko delam, delam s polno paro, priznam pa, da si vsaj en dan v tednu vzamem čas in se »odklopim« od vsega in vseh. Mojo idealno sprostitev predstavlja druženje z družino in s prijatelji, a se zdaj zelo omejujem od tega, zato največkrat meditiram ali pa plešem na glasno muziko. Sosedje, opravičujem se, če sem glasna!

Alja Krevh, psihologinja

Od septembra 2020 je Alja Kreh tudi študentka psihoterapije. Dela v kadrovske službi Premogovnika Velenje. Je prijazna, pozorna, srčna, pripravljena pomagati, prisluhniti sočloveku.



Kako poskrbite zase, za svoje zdravje in kaj je za vas najboljša sprostitev po napornem dnevu?

V tem »korona« času se, večkrat kot sicer, odpravim v gozd, kjer se razhodom, sprostim ter naužijem svežega zraka. Če je le možno in ko je volja močna, se odpravim na Koželj, drugače pa po poteh okoli jezera ali pa po velenjskih gradovih. Tudi Graška gora mi je pri srcu, naprej pa v tem trenutku ne smem. Po napornem delovniku si rada privoščim kopel ali pa si s sinom ogledava kakšen sproščujoč film ali dokumentarno oddajo, ob katerih lahko odmislim ves dnevni program.

Imate kakšen hobi, ki vas osrečuje?

V mladosti sem se šest let učila igrati citre in v tem sem bila kar uspešna. Kasneje sem zaradi ostalih obveznosti igranje zanemarila, zdaj pa se zopet vračam k njim. Zadnje čase večkrat odprem »kufer« in med notnimi zapisi poiščem kaj, kar še znam zaigrati, in to mi je v zadovoljstvo. Odkar sem si omislila študij, na ostale konjičke niti pomisliti ne smem, imam pa za kasnejša leta še marsikaj v načrtu, zelo me npr. zanima aromaterapija. Želela bi se tudi več prostovoljsko udeleževati.

Kaj pa bi rekli ljudem, kako naj ravnamo v tem času?

Pomembno se mi zdi vsaj troje. Prvič, upoštevajmo navodila stroke glede uporabe zaščitnih mask in razkuževanja rok. Drugič, skrbimo za zdravje telesa in pri tem ne pozabimo na dušo! Naredimo vse za to, da v danih okoliščinah najdemo svoj notranji mir. Vem, to ni lahko. A vsak v še tako težki situaciji lahko začne delati na tem. Za začetek se nehamo obremenjevati s stvarmi, na katere nimamo vpliva. Postavljajmo si manjše dosegljive cilje, morda vsak dan posebej, in se nagradimo, ko jih uresničimo. Osredotočimo se na svoje prednosti, na dosedanje dosežke v življenju, v njih poskušajmo najti smisel. Pokličimo ljudi, ob katerih imamo dober občutek. In nenazadnje, pogledjmo okoli sebe in si medsebojno pomagajmo. S tem bogatimo tudi sebe.

Pogovore je pripravila Lucija Venta

Prehodimo naše občine!

Aktivnosti po društvih so v izrednih razmerah, ko je med drugimi ukrepi zaradi koronavirusa prepovedano tudi druženje, več ali manj popustile. Ne smemo se doživati ne na telovadbi, ne na kavicah, ne na pohodih, kaj šele, da bi organizirale predavanja ali izlete. Realizacija

programa je tako osiromašena in dejavnosti bomo izvajale z zamudo. Dolenjke, Novomeščanke, smo prav za to leto epidemičnih omejitev v program dela vključile zanimivo pobudo naše članice Marinke, ki jo z veseljem posreduje mo društvom, bralkam in bralcem Sončnice.

Takole je Marinka predstavila svojo izvirno zamisel:

Pustimo za sabo turobno leto, turobno zimo!



Občina Novo mesto ima 305 ulic, vasi in naselij. Foto: Mestna občina Novo mesto

Me, »osteoporoznice«, smo usmerjene samo naprej, tako delamo načrte, take vsakdanje, veliko njih, kakšnega tudi na rezervo, nekaj se jih bo gotovo uresničilo! V času korone smo vezane na dom, lekarno in na najbližjo trgovino, brez druženja in ventila sprostitve. Ko postane tako bivanje, včasih tudi sobivanje, rahlo težavno, nas še bolj vleče ven, na ulice, v naravo. In pomislila sem: le zakaj bi hodila vedno po svoji Cesti brigad, za Loko, čez Marof, veliko bolj zanimivo je nabirati korake tudi po drugih ulicah mojega kraja. Ko sem prehodila vso krajevno skupnost, sem se podala čez Mestne njive v center mesta. Ob sprehodu po obnovljenem srednjeveškem zidu na Šancah mi je privrela na dan nostalgija po mladosti, na Otočcu sem obujala spomine na tiste davne sobotne plesne na terasi, se Na tratah srečala z Napoleonovo vrbo, ponovno občudovala stara drevesa ob Grmskem gradu, jeseni v Koroški vasi nabrala košaro dežnikaric in se s Trške gore (ker ne zmorem hoje v hrib) spustila v dolino.

Potem pa sem si nekega turobnega dne, omejena le na računalnik in domačo občino, izpisala vse ulice Novega mesta in naselja v občini in trdno sklenila, da bom vse načrtno prehodila. Tako je nastal moj projekt »Peš po občini«, ki me je tako posrkal, da zdaj komaj čakam vsako novo jutro, da se že ob sončnem vzhodu zapeljem v izbrani kraj, parkiram in se s fotoaparatom podam po vaških poteh.

Občina Novo mesto ima 23 krajevnih skupnosti, v njih pa 305 ulic, vasi in naselij. Samo KS Center ima 39 mestnih ulic; tudi nekatera naselja kot Dolž, Gabrje in Otočec imajo ulice, vsega skupaj se nabere veliko kilometrov, skoraj preveč, da bi jih prehodila ena sama članica društva. A če to storimo skupaj, drage gospe, bi gotovo zmogle. Če bi vsaka članica sama zase prehodila le nekaj ulic ali vasi, bi do poletja tako skupaj prehodile vso občino.

V našem društvu ste tudi članice iz drugih lepih in idiličnih dolenjskih občin. Vabim vas, da začnete v svoji ulici, v svojem domačem kraju. Mogoče kasneje zaidemo v svojo rojstno vas, v kak vinogradniški kraj, pač kamor nas povleče misel. Spremljalo nas bo nešteto pomladnih utrinkov, mogoče naredimo selfi ob krajevni tabli, pošljemo fotografijo s poti, pozdravimo sonce, potelovadimo in si ob razpelu pocrkljamo dušo. In vsak dan si bomo na tabelo ulic zapisale, kod smo hodile, pa nič zato, če bomo stopale tudi po istih poteh, in nič zato, če bo ostala kje kakšna neprehojena bela lisa, ki jo bomo lahko potem, ko ne bo več korone, prehodile skupaj in tako zaključile skupni projekt »Peš po občini«. Me, močne in pokončne »osteoporoznice«, gotovo to zmoremo.

Marinka Miklič,

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Po poteh gospodarstvenikov, pesnikov, pisateljev, slikarjev...

Verjamem, da se nekatere članice društva v lepih sončnih dneh sprehajate po različnih poteh, da bi se naužile svežega zraka. Ker informacij, kje in koliko ste prehodile, še nimam, se za pogum prva oglašam kar sama. Z veseljem bom z vami delila, kako sem se lotila uresničevanja projekta in s tem prispevala delček k uresničevanju letnega programa društva.

Še preden je Marinkina ideja prišla na spletno stran društva, sem imela za sabo že kar nekaj prehojenih kilometrov. Ne veliko za »ne čisto tapravo pohodnico«, a zame kar dovolj. Z vnukoma sem prehodila celo svoje naselje Mestne njive, nato znamenito pot na Marof pa naprej do Bršljina in ob Krki čez Loko nazaj do doma.

Nekega dne sem srečala tri naše telovadke, in to dvakrat. Enkrat na Marofu in drugič na poti ob Krki, na Loki. Mimo sta prišli še dve, tudi telovadki, in ne boste verjeli, takoj sem organizirala mini vadbo na prostem – z oddaljenostjo in maskami seveda. Bilo je čudovito srečati drage prijateljice, se malo pretegniti, se pogovoriti in nasmejati. Dan nam je bil polepšan.

In zdaj nazaj k projektu. Na svojem seznamu sem pregledala ulice moje krajevne skupnosti in ugotovila, da lahko vse obkljukam. Nato sem obkljukala še ulice na Žibertovem hribu, kjer sem se z mojim najmlajšim vnukom, starim dobre štiri mesece, z vozičkom sprehodila po Tavčarjevi, kjer vnukček živi, po sosednji Stritarjevi, Levstikovi, Jurčičevi in celo po ulici Marjana Kozine, po kateri se običajno vozim z avtom.

Nato se mi je utrnula misel, da bi nadaljevala hojo po poteh v sklopih. Tako sem najprej prehodila ulice, poimenovane po velikih novomeških gospodarstvenikih, ki so v šestdesetih, sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja vodili največja novomeška podjetja: IMV, Krko, Pionir ter Novoles, ki je tedaj spadal v novomeško



Naključno srečanje prijateljic se je hitro spremenilo v spontano mini vadbo na prostem.



Vida Mamilovič: »S hojo si lepšam dan.«

občino. Najprej sem se lotila dveh poti, ki jih v seznamu ulic ni, ker nimajo naseljenih hiš, sta pa pomembni ulici oziroma cesti – Levičnikova in Andrijaničeva. Še dobro, da so tudi ob Levičnikovi cesti uredili lepo pešpot in kolesarsko stezo. Poiskala sem še Kočvarjevo ulico v Bršljinu in Knezovo, ki je ni bilo težko najti, saj v njej stanuje moja druga hči.

V drugi sklop sem dala ulice, ki se imenujejo po pomembnih pesnikih in pisateljih, o katerih smo se učili pri književnosti v šoli. Del teh ulic sem že prehodila in jih obkljukala, druge bom, ko jih bom prehodila. Morda pa bo kljukica narejena, če mi katera od članic sporoči, če je že hodila tam. Tretji sklop bi lahko bile ulice, poimenovane po slikarjih in glasbenikih. Ko tako razmišljam, hitro ugotovim, da je v našem mestu živelo zares veliko pomembnih ljudi različnega kova.

Nekaj informacij o mojih prehojenih poteh po občini sem vam razkrila. Upam, da mi boste kmalu tudi ostale pohodnice sporočile, kod vas je vodil korak. Pričakujem klic ali sporočilo, da bom lahko posredovala informacijo na spletno stran.

Skupaj uresničujmo zastavljeni projekt, ki je del letnega plana našega društva. S hojo si polepšajmo dan, se spomnimo česa lepega iz preteklosti, okrepimo naše kosti, razbistrimo na svežem zraku naš um – saj veste: zdrav duh je v zdravem telesu. Srečno na poti!

Vida Mamilovič,

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Sreča

V najsplošnejšem pomenu je sreča pozitivno stanje duha. Nekaj, kar si želi doseči večina ljudi. Ko smo srečni, običajno čutimo zadovoljstvo, ljubezen ali veselje. Po filozofski definiciji pa je sreča *stanje zadovoljitve in odsotnosti kakršne koli želje*. Pojma sreča ne zasledimo le v filozofiji, z njim se v okviru *pozitivne psihologije* v novem času ukvarjajo tudi psihologi. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je opredeljen kot razmeroma *trajno stanje velikega duševnega ugodja*.

Včasih so pojem sreče označevali z različnimi simboli in predmeti. Štiriperesna deteljica je eden takšnih. Znanost je komaj pred nekaj leti prišla na sled genu, ki sicer triperesno deteljico spremeni v veliko redkejšo in izjemno iskano štiriperesno sestrico. Lahko bi torej rekli, da je štiriperesnica ravno toliko napaka narave, kot so v človeški vrsti »napaka« njeni rdečelasci ali modrookci. Četrta listič takšne deteljice je po mnenju znanstvenikov tako zgolj posledica recesivnega gena. Zagotovo pa drži, da je nadvse redka. Trdijo celo, da je razmerje med običajno deteljico in njeno srečonosno vrstnico kar 1:10 000, zato ni čudno, da veljajo njeni najditelji za še posebno velike srečneže. Štiriperesna deteljica je najmočnejši simbol sreče, saj ima vsak od njenih štirih lističev prav poseben pomen: prvi pomeni vero, drugi upanje, tretji ljubezen, četrta srečo. Najditelju in lastniku naj bi po tradiciji prinašali bogastvo, slavo, ugodno doživetje in zdravje.

Simbola sreče sta tudi podkev in pikapolonica. Konjska podkev je simbol sreče skoraj po vsem svetu, simbolizira sožitje človeka in konja, čvrstost in moč te živali. Po legendi je sveti Dunstan v 10. stoletju ugnal hudiča, ki se je ujel v podkev, zato naj bi podkev nad vhodnimi vrati hišo varovala pred zlom.

Večina hroščev je na vrtu nezaželeni, a če prileti pikapolonica, jo z veseljem sprejmite. Prinaša srečo, blaginjo in razcvet, še zlasti ko pristane na vaši roki. V Sloveniji pikapolonica izpolnjuje tudi želje. Ko počiva na vaši roki, si zamislite željo in izrecite prošnjo: »Pikapolonica, zleti v nebo in mi uresniči eno željo.« Če bo razprla krila in odletela, bo vašo željo uslišala.

V današnji dobi elektronskih medijev pa se je pojavil smiley, po naše smeško, imenovan tudi vesel obraz ali smešen obraz, kar je stilizirana predstavitev nasmejanega humanoidnega obraza, ki je del popularne kulture po vsem svetu. Klasična oblika, ki jo je izdelal Harvey Ball leta 1963, vsebuje rumeni krog z dvema črnima pikama, kar naj bi bile oči, in črni lok, ki predstavlja usta.

Včasih se mi zdi, da smo ljudje na svetu zato, da rešujemo probleme, se spoprijemamo z izzivi. Ne moremo pričakovati, da nas bo osrečilo kaj od zunaj, ne da bi zato ustvarili pogoje. Srečni boste približno toliko, kolikor boste pomagali drugim. In zavedanje je ključni pogoj.

Lahko ste bogati, slavni, imate vse, kar ste si želeli, toda če čutite, da nimate nobene kontrole nad tem, recimo, da verjamete, da si tega ne zaslužite, boste nesrečni. Ste se kdaj spraševali, zakaj številne znane osebe in milijonarji postanejo odvisniki ali celo naredijo samomor? Tu je odgovor. Lahko po premoženju spadate v srednji razred ali ste celo siromašni, imate slabo službo, toda če čutite, da imate nadzor nad svojim življenjem in usodo, boste srečni.

Že Fjodor Mihajlovič Dostojevski je dejal: »Človek je nesrečen, ker ne ve, da je srečen.«

Tudi naš veliki pisatelj Ivan Cankar je zapisal: »Sreča je kot sonce. Ko je najlepše, zatone.«

In za konec razmišljanja o sreči: se spomnite zaključnih besed v pravljicah? »In živeli so srečno do konca svojih dni.« Radi imamo srečne konce.

Zatorej, SREČNO!

Suzana Grobelnik,
Društvo Sončnica, Velenje



Foto: Zaiel/FreePik
Foto: Macrovector/FreePik

SONČNICA

Andreji Kocijančič v slovo



prof. dr. Andreja Kocijančič, dr. med.

V lanskem letu je v spomin odšla gospa Vera Grünfeld, naša prva predsednica in pacientka izjemne zdravnice prof. dr. Andreje Kocijančič. V začetku letošnje pomladi nas je žal zapustila tudi ona. Ljubljanskemu društvu za osteoporozo je bila v veliko oporo, zato ji žalostni namenimo nekaj besed v slovo.

Gospa prof. dr. Kocijančič je bila zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana in tam nesebično skrbela tudi za bolnike z osteoporozo. Prve sestanke na temo osteoporoze je vodila že v letih 1983 in 1984, ko so začeli o tej bolezni ozaveščati zdravnike. Bila je ustanoviteljica in nato dolga leta predstojnica Klinike za endokrinologijo ter prva strokovna direktorica Kliničnega centra. Na enem od pregledov je našo Vero Grünfeld nagovorila z besedami: »Toliko lahko za vas naredim kot zdravnica, da pa vam bo nekoliko lažje, ustanovite društvo bolnikov z osteoporozo. Pomagala vam bom z nasveti pri ozaveščanju pacientov. Pri

vsaki bolezni moramo namreč moči strniti pacienti in zdravniki.« Predlog je padel na plodna tla.

Sama se je začetkov zdravljenja osteoporoze spominjala takole: »Tudi stroka je imela tedaj veliko dela. Organizacijo, službo in delo z bolniki z osteoporozo je bilo treba postaviti čisto na novo, saj smo tudi bolezen spoznavali povsem na novo. Združiti je bilo treba specialiste, ki se z raznih zornih kotov ukvarjajo z boleznimi kosti pri starejših ljudeh. Prve sestanke smo imeli z ginekologi, revmatologi, travmatologi, ortopedi, fiziatrji, internisti endokrinologi ... Najprej smo se pogovarjali o smernicah, kako zagotoviti primerno oskrbo teh ljudi ambulantno, kdaj jih napotiti v bolnišnico, kako jih zdraviti. Treba je bilo priskrbeti dovolj aparatov za merjenje gostote kosti, s katerimi smo sedaj dobro oskrbljeni. Skratka, začeti je bilo treba res od začetka. Osteoporoze pač ni bilo, dokler se nismo začeli z njo ukvarjati.«

Prof. dr. Andreja Kocijančič nam je bila v veliko pomoč. Organizirala je sodelovanje z zdravniki po Sloveniji, posredovala informacije o dosežkih v medicini, priporočala udeležbo na kongresih in sodelovanje s farmacevtskimi združenji. Predvsem pa se je veselila izobraževanja članov društva na predavanjih, telovadbah, raznih tečajih in srečanjih, ki jih je organiziralo društvo. Uspešno delovanje ljubljanskega društva, v katerem naša cenjena zdravnica pušča neizbrisno sled, je pripomoglo k ustanovitvi Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije s številnim članstvom.

Zadnja leta je bila častna članica ljubljanskega društva in še ob naši 20-letnici nam je čestitala in povedala, da je presenečena nad doseženimi uspehi.

Spoštovana gospa prof. dr. Andreja Kocijančič, hvala za vso vašo nesebično pomoč in sodelovanje. Počivajte v miru. Radi smo vas imeli in spominjali se vas bomo kot toplega človeka s širokim srcem.

Cvetka Vidonja Mali,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

SONČNICA

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: