



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

November 2022



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Silva Krajnc Bezjak: Bodo vsi naši vnuki in pravnuki imeli osteoporozo?

Iz pisarne Zveze

Svetovni dan osteoporoz 2022

- Moje kosti, moja odgovornost
- Pet korakov do zdravih kosti
- Posegajmo po živilih, bogatih s kalcijem, vitamini in beljakovinami

Intervju

- Biserka Marolt Meden, predsednica Srebrne niti

Živeti z osteoporozo

- Marijana Škrilec: Hkrati sta šli obe stegenici

Napotek za zdravo življenje

- Včasih pes na človeka učinkuje bolj kot katerokoli zdravilo
- Telesna vadba za močne kosti in pravilno prenašanje bremen

Priloga: Prva pomoč

- Prva pomoč rešuje življenja
- Ko pomoč priključijo sodobna tehnologija
- Primož Velikonja – reševalec in glasbenik iz Kočevja

Iz naših društev

- Murska Sobota: Osteotlon požel veliko zanimanja
- Koroška: Osteotlon v zelenem okolju gradu Bukovje
- Kočevje: Osteotlon v Kočevju
- Hrastnik: Občinsko priznanje hrastniškemu društvu
- Posavje: Sevnčanke odlično pripravljene na novo sezono
- Trbovlje: Vrnitev v Prešernov čas
- Kranj: Tudi na Gorenjskem migamo
- Trbovlje: Moj prvi društveni oddih
- Velenje: Srečanje na domačiji Lamperček
- Nova Gorica: Beneška Slovenija – nacionalna ljubezen Slovencev
- Zagorje: Spomini, ki bodo napolnili albume
- Kranj: Majhne pozornosti za veliko srce
- Koroška: O njej, Ivani Prislan

Tema: Moji junaki

- Junak z ribnika
- Gasilci – junaki z velikim srcem
- Vsi moji junaki

Bolezen ni ovira

- Janja Rednjak – življenje s slabovidnostjo

Za vse in za vsakogar

- Šale in voščila

*Čas je prepočasen za tiste, ki čakajo,
prehiter za tiste, ki se boje,
predolg za tiste, ki žalujejo,
prekratek za tiste, ki se veselijo,
toda za tiste, ki ljubijo, je neskončen.*

(Henry van Dyke)

SONČNICA, november 2022

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: Branko Klančar
Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev ali
povzete s spletne strani Freepik.com.
Naklada: 6000 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 zdravlila za
uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Bodo vsi naši vnuki in pravnuki imeli osteoporozo?

Resnična zgodba. Nič pretirana, nič olepšana. Sedim v čakalnici bolnišnice in čakam mamo. Vstopi znanka, bivša sodelavka, s sinom, srednješolcem. Po kratkem pozdravu pove, da spremlja sina k ortopedu zaradi bolečin v hrbtenici. »Zelo veliko sedi za računalnikom in ima težave,« pojasni. Potem gre svojo pot in do popoldneva pozabim na srečanje.

Lepo sončno popoldne me zvabi ven. Moja pot je dolga šest kilometrov in pol in nudi čudovit razgled po okoliških vinogradih. Srečam bivšo pacientko in beseda da besedo. Opazujem njeno vnukinjo, staro trinajst let, ki grablja travo za konje. Rada dela zunaj, čisto drugače kot njen brat, prvošolček, ki mora po prihodu iz šole najprej na računalnik ali tablico, da nadoknadi zamujeno. »Šele potem zafunkcionira,« pove dečkova babica.

Preostali del poti sem se ukvarjala z današnjim časom. Ne bom rekla »stari dobri časi«. Takrat so bili dobri, današnji so boljši, vendar je v vsem dobrem tudi kaj slabega. Danes imamo vse na dosegu roke. Samo pritisnemo na tipke in že nam prinesejo hrano na dom. Delamo od doma in se nam še urediti ni treba za službo. In potem prenosni telefoni! Ste kdaj opazovali, kaj delajo ljudje v čakalnicah? Telefonirajo ali pišejo esemese. Na avtobusu pišejo ali gledajo v ekran. Še na kavi se več ne pogovarjajo, celo na sprehodu ne morejo brez telefona. In naše službe? Tudi tam je vse vezano na računalnik. Brez njega ne gre več nič. In ker smo popoldne utrujeni od dela na računalniku, moramo počivati ali, še huje, sedeti pred televizorjem ali ponovno viseti na računalniku. Gibanje? Odpade.

Kaj pa naši otroci? Že vrtčevski vedo več o uporabi telefona kot jaz. V prostem času igrajo igrice na telefonu ali tablici ali gledajo televizijo. Prav gotovo so zato pametnejši, kot smo bili mi v njihovih letih, so bolj razgledani, več vedo. Pa njihovo zdravje? Pediatri svarijo, da je vedno več predebelih otrok, psihiatri, da se ne vemo več pogovarjati, zdravniki pa bodo čez štirideset, petdeset let imeli populacijo ljudi z osteoporozo.

Vemo, da je za tvorbo kosti gibanje zelo pomembno. Vemo, da največjo kostno gostoto dosežemo neke do tridesetega leta starosti, potem začne upadati. Bolj ko smo telesno aktivni v mladosti, boljše zalogo trdnih kosti si pripravimo za starost. Kako pa bo z našimi vnuki in pravnuki, če bodo nadaljevali s takim neaktivnim načinom življenja? Potem bo velika večina ljudi imela zmanjšano gostoto kosti že dosti prej. Bodo mladi ljudje že kot srednješolci imeli težave s hrbtenico zaradi stalnega sedenja pred ekrani kot sodelavkin sin? Bomo imeli petdeset, šestdesetletnike s kifozo, grbo?

Današnje razmišljanje mi ne kaže svetle prihodnosti, vsaj kar se tiče osteoporoz. Upanje pa mi daje misel, da bodo starši ugotovili, da je lepo, kadar otroci tekajo po dvorišču, kričijo, plezajo, kolesarijo in se pogovarjajo s sošolci iz oči v oči.

Močno upam, da se motim in bo prihodnost, vsaj kar se tiče zdravja in osteoporoz, svetlejša.

*Silvestra Krajnc Bezjak,
upokojena ginekologinja in
članica Društva za osteoporozo Pomurja Radenci*



Prispevek je v izvirni in daljši obliki objavljen na spletni strani Zveze.



Freepik.com

Sestanek predsedstva in upravni odbor

Predsedstvo ZDBOS se je sestalo 24. avgusta. Poslovna sekretarka Alenka Tavčar je najprej predstavila vsebinsko in finančno poročilo, nato je bil sprejet dogovor o aktivnostih do konca leta 2022. Med prednosti sodita srečanje ob svetovnem dnevu osteoporoze in revija Sončnica, za katero smo predlagali tematike prihodnjih člankov. Podana sta bila pobuda o aktivnejšem upravljanju socialnih omrežij Zveze in predlog o rednih mesečnih video sestankih, na katerih bi lahko reševali sprotne vprašanja in izzive. Upravni odbor ZDBOS se je sestel 15. septembra 2022. Predstavnice društev so se seznanim s pripravi na svetovni dan osteoporoze in za moto svetovnega dne izbrale geslo *Moje kosti, moja odgovornost*. Zveza mora do konca leta oddati poročila na Fundacijo invalidskih in humanitarnih organizacij in se prijaviti na novi razpis. Ker se v več društvih pripravljajo na posodobitev svojih statutov, bo Zveza pomagala pri iskanju najboljših in zakonsko ustreznih rešitev. Prihodnji sestanek upravnega odbora bo v začetku decembra 2022, marca prihodnje leto pa sledi volilni občni zbor.



Razpis ministrstva za zdravje

ZDBOS se je poleti prijavila na javni razpis za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja do leta 2025. Gre za obsežen razpis, ki je zahteval veliko priprav. Kandidirali smo za sredstva v programu *Zdrava in uravnotežena prehrana in telesna dejavnost za zdravje*. Ključno vrzel vidimo na področju preventive, ki jo lahko zapolnimo s svojimi aktivnostmi, zato dajemo v našem prijavljenem programu največji poudarek ozaveščanju širše javnosti, zlasti mladih (program *Za močne kosti*). Drugo prijavljeno področje se dotika samega odkrivanja osteoporoze (*Življenje z osteoporozo*) in zaznavanja potencialnih bolnikov. Tretji del programa pa zajema aktivnosti, namenjene neposredno bolnikom (*Da ne bi bolelo*). Posebno pozornost bomo posvetili še organizaciji *Osteotlonov*, ki vključujejo prehrano, gibanje, predavanje in druženje na prostem. Na rezultate javnega razpisa še čakamo.



Postali smo član Zveze pacientov

Junija 2022 je 27 društev in združenj ustanovilo *Zvezo organizacij pacientov ter uporabnikov zdravstvenih in socialno varstvenih storitev Slovenije*. Ta Zveza naj bi bila enoten glas sicer številnih združenj bolnikov in nevladnih organizacij – teh naj bi bilo kar okrog 2000 –, ki v Sloveniji delujejo na področju zdravstva, pravic bolnikov ... Zdaj so posamezna društva razdrobljena, soočajo se s pomanjkanjem sredstev in prostorov za delo, nimajo niti pravega sogovornika, na katerega bi se lahko obrnila s svojimi predlogi. V okviru Zveze organizacij pacientov pa jim bo po mnenju ustanoviteljev veliko lažje uresničevati naloge in cilje. Zveza se bo med drugim zavzemala za večjo kakovost zdravstva in varnost pacientov, boljšo dostopnost do zdravstvenih storitev in krajše čakalne vrste ter ozaveščanje in opolnomočenje pacientov pri njihovih pravicah in dolžnostih. Vodenje organizacije je prevzela Stefanija L. Zlobec. Nedavno se je Zvezi pacientov priključila tudi naša Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

*Novice je pripravila
Nataša Bucik Ozebek*

Moje kosti – moja odgovornost



Pričakal nas je Hrastnik, malo mesto z velikim srcem.

V Hrastniku bi se morali srečati že predlani, ko je hrastniško društvo praznovalo desetletnico delovanja. Sredi tega poletja je postalo jasno, da je vrag, ki mu tokrat brez olepševanja lahko rečemo kar gospod Covid, vzel šalo. Tudi upanje, da bi se srečali lani, je tik pred zdajci izpuhtelo. A Hrastnik je počakal in nas pričakal. »Deset ali dvajset let, saj je vseeno, vesela sem, da vas vidim,« je pozdravljala predsednica hrastniškega društva **Silva Centrih**, ko so v Hrastnik prihajali avtobusi. V soboto, 15. oktobra 2022, je skupaj z ekipo Društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik gostila slovensko srečanje ob svetovnem dnevu osteoporoze.

Steklarska godba Hrastnik, ki ima za sabo že 90 let jutranjih prvomajskih budnic, je s koračnicami napovedovala lep dan, živahno dogajanje pred hrastniško športno dvorano pa je Silvi in njeni ekipi potrjevalo, da trud in vztrajnost nista bila zaman. Snidenje okrog 400 članic in članov vseh 18 slovenskih društev je bilo prijetno. Znova smo se objeli, pristrčno stisnili roke, pozdravljali znance s preteklih srečanj. Medtem ko je Silva s telefonom v roki preverjala še zadnje podrobnosti, se je dvorana polnila. Prišel je hrastniški župan **Marko Funkl**, ki društvu niko-

li ne odreče podpore. Prišli so poslanec državnega zbora **Soniboj Knežak**, direktor hrastniškega doma upokojencev **Drago Kopušar**, predstavniki in predstavnice drugih društev, Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije sta zastopali predsednica **Duša Hlade Zore** in poslovna sekretarka **Alenka Tavčar**.

Upanje vedno živi!

Utrip v dvorani se je umiril, zadonela je himna. Najprej slovenska, nato naša, himna osteoporotikov. S takšnim zanosom in tempom, kot jo je v Hrastniku recitala učenka hrastniške osnovne šole **Angelina Vavtar Abram**, je ni še nihče. Neformalnih dobrodošlic je bilo veliko, uradno jo je na odru zaželela voditeljica in tudi avtorica proslave **Slavi Gala**. Sprejela nas je v majhno mesto, a mesto, ki ima vse, kar imajo veliki, in zagotovo tudi kaj, česar veliki nimajo. »Zmoremo zreti v prihodnost!« je poudarila njihovo prednost. Rudarsko, steklarsko in nasploh industrijsko mesto počasi dobiva novo podobo. Tam, kjer so nekoč stale kolonije – delavska naselja, se danes rojeva novo mesto. V opuščenih rudarskih stavbah so svoj prostor našli sodobni podjetniki, v enem celo hostel, v njih se



Hrastničanke so postregle s funštercom – tipično zasavsko jedjo.

dogaja kultura in razvija turizem. Medtem pa okrog ozke doline še vedno rastejo mogočni hrastovi gozdovi, ki so – prav ste uganili – kraju dali ime.

Da je vse to res in da se občina trudi, da gostje iz Hrastnika odhajajo z dobrimi vtisi, je kmalu za tem na odru potrdil župan Marko Funkl. Zadnji dve leti je bil pogosto v stiku z društvom, bil je poleg, ko je epidemija odnašala prireditve za prireditelje. Zato je predsednici Silvi in celotni ekipi iskreno čestital za organizacijo in vztrajnost. »Organizacija takšnega dogodka ni majhen zalogaj,« je bil iskren. Čestitkam se je pridružil poslanec



Steklarska godba Hrastnik je skrbela za ritem.



Spretnne mlade mažoretke

državnega zbora Soniboj Knežak in povedal, kar v rdečih revirjih čivkajo že vrabci: da je društvo za preprečevanje osteoporoze eno najbolj dejavnih v celotni hrastniški občini. Predsednica Društva diabetikov Hrastnik **Vojka Železnik** pa je poudarila pomen povezovanja in za zgled na tem področju izpostavila prav sodelovanje osteoporoznic in diabetikov.

V Hrastniku pa ne sodelujejo le društva bolnikov, dobre vezi imajo tudi z ostalimi društvi. Tako so srečanje popestrili glasbeniki Steklarske godbe Hrastnik, ki so se jim pridružile še mlade mažoretke, zapeli so pevci pevskega zbora Svoboda Hrastnik in člani Kulturno umetniškega društva Veter.

Zakaj svetovni dan?

Osteoporoza je danes spremljevalka 100.000 Slovenk in 20.000 Slovencev. Predsednica Zveze Duša Hlade Zore je v svojem nagovoru razložila, da svetovni dan osteoporoze obeležujemo z namenom, da čim širšo javnost seznanimo z osteoporozo, povemo, kako se ji je moč izogniti in kako posledice bolezni premakniti v čim kasnejši čas. Občinstvu je prenesla sporočilo letošnjega svetovnega dne, ki se glasi *Moje kosti – moja odgovornost*. »Za naše zdravje smo v največji meri odgovorni prav sami, pa naj govorimo o preventivi ali samem zdravljenju. Posebej pri osteoporozi se ne gre zanašati le na zdravila, ki jih je seveda potrebno redno jemati. Poskrbeti moramo tudi za zdrav življenjski slog, se odpovedati alkoholnim in cigaretnim razvadam, v vsakdan vključiti gibanje in pravo prehrano z dovolj kalcija, beljakovin in vitamina D. Naša dolžnost in odgovornost pa je tudi, da na to opozorimo naše sosede, bližnje, prijatelje,« je naštel in vzpodbudila zbrane, da nikoli ni prezgodaj ukrepati in nikoli ni prepozno začeti: »Četudi jih imate 50 ali 80, vedno je vredno vlagati v svoje zdravje!«

Vseeno pa del odgovornosti nosijo tudi društva, družba in z njo zdravstvena politika. Društva so tu zato, da spodbujajo, širijo znanje in omogočijo dostopno vadbo čim širšemu krogu. Zdravstvena politika pa, da podpre dobre rešitve. Predsednica Zveze je tako spomnila, da v



V Hrastnik je prišla večina predsednic slovenskih društev z osteoporozo.

želji po čim zgodnejšem odkrivanju osteoporoze združenje še vedno išče politično in strokovno podporo, da bi bila meritev kostne gostote brezplačna pravica, krita iz prispevkov, ki jih plačujemo v zdravstveno blagajno. Ena od neuresničenih želja za tiste, ki so že zboleli za osteoporozo, je tudi možnost zdraviliškega zdravljenja. To je ena od pobud, s katero bo Zveza skupaj z ostalimi društvi poskušala politične odločevalce prepričati v prihodnje.

Virusi in imunski sistem

Zbrani smo imeli nato priložnost prisluhniti še izjemno zanimivemu predavanju vodje laboratorija v hrastniškem zdravstvenem domu asist. dr. **Sanje Stopinšek**, sicer specialiste medicinske biokemije. Dolgo časa je bila zaposlena na Inštitutu za mikrobiologijo in imunologijo pri prof. dr. Alojzu Ihanu, zato ji imunski sistem in znanje o njem res nista tuja. Na preprost in razumljiv način je spregovorila o našem imunskem sistemu in virusih, bakterijah ter drugih nadlogah, ki nam strežejo po zdravju. Pojasnila je, kako se naše telo postavi v bran virusom in kako pri tem pomaga cepljenje. Spodbudna je bila njena novica, da osteoporoza ne predstavlja večjega tveganja za zbolevanje za najbolj nepriljubljeno sodobno koronavirusno boleznijo, prav tako ne predstavlja večjega tveganja za resnejše zaplete med boleznijo. Vsekakor pa posledice covida lahko neugodno vplivajo na bolnika z osteoporozo. Zaradi oslabiljene mišične moči je lahko korak bolj negotov, padec in z njim zlom pa verjetnejša.

Dan se je že prevesil v drugo polovico, ko so na parter dvorane priplesale zasavske country plesalke in spravile tribune na noge. Če bi toliko dobre energije prejeli in oddali vsak dan, bi bili zmagovalci. In tako je v ravno pravi energiji srečanje ob svetovnem dnevu jemalo slovo. Še priložnost za stisk rok, čestitke organizatorjem, spominjsko fotografijo in objem z željo, da se naslednje leto znova vidimo. Rudarji bi rekli: »Srečno!«

Besedilo Nataša Bucik Ozebek

Fotografije Branko Klančar



Slavi Gala je pripravila in vodila prireditve ter bila na koncu zmagovalka.

MOJE KOSTI

MOJA ODGOVORNOST

5 KORAKOV

NE GLEDE NA TO, KOLIKO STE STARI, VAM JE NASLEDNJIH PET KORAKOV LAHKO V POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO IN PREPREČEVANJU ZLOMOV

KAJ JE OSTEOPOROZA?

OSTEOPOROZA JE BOLEZEN KRHKIH KOSTI. ZARADI NJE POGOSTO PRIHAJA DO ZLOMOV, VČASIH ŽE PRI PADCU IZ STOJNE VIŠINE ALI OB TEM, KO KIHNEMO.



1 JEJTE ZDRAVO



KALCIJ
sir, jogurt, mleko,
sojin napitek

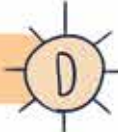


BELJAKOVINE
meso, oreščki,
ribe, čičerika



VITAMINI in HRANILA
vitamina D in K,
cink, magnezij

IN POSKRIBITE ZA DOVOLJ GIBANJA NA SONCU
10–20 min vsakodnevne izpostavljenosti soncu (obraz, dlani in roke)
je zagotovilo za dovolj vitamina D.



ALI VAŠE TELO DOBI DOVOLJ KALCIJA?

PRIPOROČENE DNEVNE KOLIČINE KALCIJA* (v mg) GLEDE NA STAROST



60 g mozarele =
cca 1/4 dnevne
potrebe po
kalciju



50 g svežega ohrova =
cca 32 mg kalcija



1 jogurt =
cca 1/5 dnevne
potrebe po
kalciju

2 VAJE ZA MOČNEJŠE KOSTI IN MIŠICE

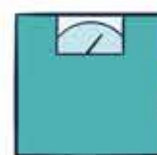


VAŠ CILJ NAJ BO 30–40 MINUT VADBE
3–4 KRAT NA TEDEN



PRIPOROČAMO VADBO Z LASTNO TEŽO IN VAJE ZA VZDRŽLJIVOST
Ne pozabite tudi na vaje za ravnotežje!

VZDRŽUJTE ZDRAVO TELESNO TEŽO



ITM nad 19 kg/m²
INDEKS TELESNE MASE POMEN
pod 19 Prenizka teža
19.1–24.9 Normalno
25.0–29.9 Povišana teža
nad 30.0 Debelost

3

ODRECITE SE KAJENJU IN PRETIRANEMU PITJU ALKOHOLA



Več kot dve merici
na dan povečata
tveganje za zlom.



Kajenje skoraj
podvoji tveganje
za zlom kolka.

4

5 BODITE POZORNI NA OSEBNE DEJAVNIKE TVEGANJA



IZGUBA VIŠINE
Ste se zmanjšali za
4 cm ali več?



GENETIKA
Je kdo od vaših staršev
utrpel zlom kolka?



ZDRAVILA
Jemljete kortikosteroide,
se zdravite zaradi raka?



BOLEZNI
Imate revmatoidni
artritis, diabetes?



MENOPAVZA
Je pri vas nastopila pred
45. letom?

IZPOLNITE TEST TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO

Če je vaše tveganje visoko,
se pogovorite z osebnim
zdravnikom o možnostih
meritev in zdravljenja.



 Losos	 Marelica	 Tofu	 Pomaranča	 Soja
 Mandlji	 Sezamova semena	 Brokoli	 Jajca	 Gobe
 Kitajsko zelje	 Čičerika	HRANA, BOGATA S KALCIJEM VITAMINOM D BELJAKOVINAMI VITAMINOM K		
 Ohrovt	 Suhe slive	 Navadni jogurt	 Sardine s kostmi	 Obogaten rastlinski napitek
 Suhe fige	 Beli fižol	 Trdi sir	 Posneto mleko	 Feta sir

MOJE KOSTI

MOJA ODGOVORNOST

Uravnotežena in zdrava prehrana pomembno prispeva k preprečevanju osteoporoze.

V svoj dnevni jedilnik vključite hrano, bogato s kalcijem, beljakovinami, vitaminom D in drugimi hranili, ki ugodno vplivajo na zdravje vaših kosti.



Visit us:
www.worldosteoporosisday.org

WorldOsteoporosisDay
October 20



Biserka Marolt Meden, predsednica združenja Srebrna nit

»Prekiniti moramo staromrzništvo, paternalizem in diskriminacijo starejših«

Biserka Marolt Meden, nekoč poslovna direktorica Pediatrične klinike, danes pa upokojenka in predsednica združenja Srebrna nit, že dlje časa opozarja, da so pristojni v naši državi pri dolgotrajni oskrbi starejših povsem odpovedali. Ni zadovoljna z zakonom o dolgotrajni oskrbi, ki ga je prejšnja vlada sprejela decembra lani, a v isti sapi opozarja, da so se, medtem ko je stranka SDS zbiralala podpise za izvedbo zakonodajnega referendum na to temo, v javnosti pojavila številna neresnična sporočila. Skrbi pa jo tudi druga problematika, zlasti naraščajoči porast starizma in celo diskriminacije na račun starejših. Pričakuje, da bo neodvisna komisija raziskala t. i. 'triažiranje' med epidemijo covida v domovih za starejše in omejevanje dostopnosti do bolnišnične obravnave.

V septembru ste se na predsednika vlade dr. Roberta Goloba in ministra za zdravje dr. Danijela Bešiča Loredana obrnili s kar dvema protestnima pismoma, v katerih ju med drugim opozarjate na nerešena vprašanja glede dolgotrajne oskrbe starejših. Vaših predlogov vlada doslej večinoma ni sprejela, pa vendar – katera glavna vprašanja glede dolgotrajne oskrbe starejših bi bilo po vašem mnenju nujno urediti oziroma doreči?

Vse, kar smo zapisali, je nujno. Žal nam na pismo o odprtih vprašanjih dolgotrajne oskrbe ni nihče odgovoril. Še vedno se dogaja, da nimamo usklajene politike celotne vlade do tako pomembnega vprašanja, kot je dolgotrajna oskrba. Vsako pristojno ministrstvo ima svoje poglede, rezultatov pa ni. V Srebrni niti menimo, da dejavnost dolgotrajne oskrbe ne sme biti pridobitna, krepi je treba socialno državo in medgeneracijsko sodelovanje. Zato je nujno takoj omogočiti dostopnost starejših do osebnega zdravnika in z vsaj začasnimi ukrepi nazaj zvišati glavirino, odpreti ljudem (tudi osebnim) dostop do zdravnika in drugih strokovnjakov v zdravstvu, upoštevati zmožnosti starejših na področju IT tehnologij, zavračati vsako obliko starizma in nasilja nad starejšimi. Pravice iz dolgotrajne oskrbe tudi ne smejo zmanjšati pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Na področju zdravstvene oskrbe se je treba zavedati, da ne gre le za podaljševanje življenja za vsako ceno, temveč je treba poudarjati tudi njegovo kakovost, in ne nazadnje omogočiti možnost dostojnega končanja življenja.

Z Zakonom o dolgotrajni oskrbi (ZDO), ki ga je vlada sprejela decembra lani po skoraj dvajsetih letih, niste zadovoljni, saj naj bi bil slab, invaliden in se ga v praksi ne bi moglo izvajati. Kaj bi bilo treba v njem najprej in najbolj spremeniti, da bi bila njegova implementacija uspešna?

Zakon je bil sprejet brez socialnega dialoga. Javna razprava ni bila primerno organizirana, premalo so bile



Biserka Marolt Meden, predsednica Srebrne niti
Foto Mateja Jordovič Potočnik

upoštevane pripombe stroke, izvajalcev in civilne družbe. Največja pomanjkljivost zakona je, da ne vključuje sistemskega financiranja in to prestavlja v prihodnja leta. Zakon tudi ne zagotavlja krepitve javne mreže in socialne države, nima vključenega ustreznega vpliva uporabnikov, nejasno so opredeljene tudi pristojnosti države in občin pri pomoči na domu. Torej vsi – stroka, izvajalci in civilna družba – še vedno menimo, da je zakon tako slab, da bi morali nemudoma napisati novega in v njem upoštevati vse koristne predloge, ki so jih prinesli v različnih okoljih uspešno izvajani pilotni projekti. Javna razprava je bila zagotovo prekratka.

Človek se ne more znebiti vtisa, da si slovenska vlada že več mandatov podaja področje dolgotrajne oskrbe starejših z enega ministrstva na drugo. Tudi načrtovanega novega ministrstva za solidarno prihodnost, ki naj bi celovito poskrbelo za področje dolgotrajne oskrbe starejših, očitno ne bomo dočakali.

Res je. Po zmagi na volitvah so napovedali, da bo novo ministrstvo za solidarno prihodnost v celoti prevzelo tudi skrb za starejše in dolgotrajno oskrbo. Še vedno pa smo priča prelaganju odgovornosti med obema pristojnima ministrstvom, ministrstvom za zdravje ter ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Tudi minister Mesec že govori, da predvidenega novega ministrstva ne potrebujemo, predsednik vlade dr. Golob pa pravi drugače. Zapisana ugotovitev ponovno argumentira pozive Srebrne niti k vzpostavitvi samostojnega ministrstva za starejše.

Sicer pa v Srebrni niti – združenju za dostojno starost že dlje časa opozarjate tudi na porast starizma in celo diskriminacijo zaradi starosti. Koliko je tovrstna diskriminacija po vaši oceni prisotna v vsakodnevem življenju starostnikov in na katerih področjih je te največ?

Pojav starizma in v nadaljevanju diskriminacije starejših ni prisoten samo v Sloveniji, ampak že nekaj časa v vsem razvitem svetu. V času epidemije in krize, ki je bila posledica prve, je prišlo do še več pojavov starizma ali celo diskriminacije. Samo nekaj primerov: nedostopnost do posameznih zdravstvenih storitev zaradi starosti, vsi se spomnimo digitalnih bonov in 'posebne' obravnave starejših, uvajanje novih 'digitalnih' načinov komuniciranja z zdravniki, ki niso dostopni vsem starejšim, da o natanko določenih urah obiskovanja trgovin v začetku epidemije covida niti ne govorimo.

Od kod tolikšno pomanjkanje empatije družbe do starejših?

Prekiniti moramo naraščanje stereotipov, staromrzništva, paternalizma in celo diskriminacije starejših, ki se hranijo z mantro neoliberalizma, da ko si starejši, nisi koristen, nisi nič vreden. Veliko je odvisno od vzgoje v domačem okolju in od celotnega vzgojno-izobraževalnega sistema. Prav bi bilo, da bi se zgledovali po narodih, ki cenijo starost in modrost starejših. To, da danes najbolj cenimo mladost in lepoto, ni prava pot do empatije družbe do starejših.

Še vedno pričakujete tudi, da bo neodvisna komisija raziskala t. i. 'triažiranje' med epidemijo covida v domovih za starejše oziroma omejevanje dostopnosti do bolnišnične obravnave. Kakšni so vaši podatki – kolikšno je bilo število nepotrebnih smrti na ta račun v domovih za starejše? In kakšne bi morale biti sankcije?

Da. Ravno te dni pošiljamo pismo predsednici državne zbornice Urški Klakočar Zupančič na to temo. Nikakor ne smemo pozabiti na številne prezgodnje smrti ob epidemiji. Izkušnje in raziskave jasno kažejo škodljive posledice zaradi popolnega zaprtja, socialne osamitve in

neustrezne obravnave starejših. In ne samo to: med epidemijo je šlo za izbiranje posameznikov, ki naj ne pridejo do bolnišnice. Zato res še vedno zahtevamo, da se to obdobje razišče. Pričakujemo, da prevzame konkretno odgovornost za neprimeren ukrep tisti, ki je zanj odgovoren. Ključno sporočilo strokovnega posveta, ki ga je organizirala Srebrna nit – združenje za dostojno starost v septembru 2021, je, da je bilo v prvem, drugem in tretjem valu pri zdravstveni in socialni obravnavi starejših v času epidemije covida veliko pomanjkljivosti. Na področju obvladovanja epidemije se je pokazala slaba pripravljenost vlade, zdravstvenega in socialnega sektorja. V vseh treh valovih koronavirusa sta bila preveč izražena socialna izolacija starejših in izključitev njihovih sorodnikov in drugih bližnjih, kar ima dolgoročne posledice za stanovalce domov starejših in njihove bližnje. Domovi za starejše tudi niso mogli zagotoviti ustrezne zdravstvene obravnave za stanovalce s koronavirusno boleznijo, saj niso zdravstvene ustanove. Omejevanje dostopa starejšim do bolnišničnega zdravljenja je starizem in eklatanten primer diskriminacije z razlago, češ da so zdravstvene oblasti in delavci branili bolnišnice pred navalom zdravljenja državljanov iz domov za starejše. Tudi izvajanje triaže je pomenilo hudo kršitev pacientovih in človekovih pravic, saj ni bila izvedena v skladu z več mednarodnimi usmeritvami. Cena epidemije se je štela v izgubljenih življenjih starejših, polovica teh je bila stanovalcev domov za starejše – več kot dva tisoč. 'Opravičila', da so bili to starejši ljudje, ki bi itak umrli, kar je tvitala tudi vlada na uradnem profilu, so bila več kot neprimerna.

Dotakniva se za konec še tragičnega dogodka v Splošni bolnišnici Celje, kjer so nedavno zamenjali identiteto dveh starejših pacientov, kar je po vaši oceni vrhunec pojavov starizma, razvidnega iz brezbriznega odnosa do starejših. Kako bi morali po vašem mnenju ukrepati v tem primeru?

Spraševali ste o empatiji. V tem primeru je bilo te v celjski bolnišnici očitno veliko premalo. Kar ne moremo razumeti, da se niso potrudili in se skušali pogovoriti z gospodom, ki je preživel, a žal že tudi umrl, da niso poklicali sorodnikov in jih povabili na obisk. Vodstvo Splošne bolnišnice Celje je najprej prevzelo objektivno odgovornost in odstopilo, a je še vedno na položajih ter vali krivdo na druge. Prepričani pa smo, da je nujna poglobljena obravnava. Eden od vzrokov za tragični dogodek so najbrž tudi neprimerni kadrovski standardi in normativi na področju zdravstvene nege, minister pa se ukvarja s stavko zdravnikov in jih ne podpiše, čeprav so že dolgo strokovno usklajeni in nujno potrebni.

Katja Željanič

Marijana Škrilec: Hkrati sta šli obe stegenenici

Ko smo Marijano Škrilec poklicali v Černelavce pri Murški Soboti, se je ravno pripravljala, da se posveti angleščini. »Sive celice je potrebno nenehno vrteti, sicer zaspijo,« se zasmije in pove, da jo v življenju vedno vleče tja, kjer so mladi. In kjer so mladi, so seveda tudi angleščina pa internet, elektronska pošta, pametni telefon ... Nič od tega ji pri 76 letih ni tuje. Vseeno je tistega dopoldneva učenje jezika in sodobno tehnologijo postavila na stranski tir in ugodila naši prošnji, naj nam zaupa svojo zgodbo o osteoporozi.

Vrne se sedemnajst let nazaj, praznovala je šestdeseto obletnico, in takrat so meritve prvič pokazale, da so njene kosti načete. Nič čudnega, že zelo zgodaj, pri štiridesetih letih, je na njena vrata potrkala menopavza in se pri njej tudi udomačila. Zgodnji nastop menopavze pa je pogosto kriv, da se ob pomanjkanju hormona estrogena začne rušiti ravnovesje v kosteh. Zdravnica ji je predpisala jemanje ibandronske kisline oziroma zdravila, poznanega pod imenom bonviva. Predpisano terapijo je redno jemala, kakšnih posebnih pregledov ji niso predlagali, tudi meritev kostne gostote ne. In leta so tekla. Tekla predolgo. Nihče je ni opozoril, da tako dolgo jemanje omenjenega zdravila brez vmesnih meritev ni dobro. Po približno desetih letih nepretrganega uživanja zdravila, so se začele težave. »Noge so me vedno bolj bolele, resnično bolele, vsak dan sem težje hodila. Moj ortoped me je pošiljal na vse mogoče preiskave, po letu in pol obravnave je kazalo, da je izčrpal čisto vse možnosti in da so krive mišice. Naročil mi je, naj se vseeno trudim, hodim in vzdržujem kondicijo, kolikor se le da. Tudi sama sem si plačevala številne preiskave, da sem prej prišla na vrsto. A ko se teh preiskav nabere in ko začneš odmerjati denar, vseeno pomisliš tudi na stroške in kaj prečrtaš. Saj veste, kosti se ne vidijo, lahko počakajo. Če bi bile te meritve za paciente brezplačne, bi se lahko marsikaj drugače izteklo,« razmišlja.

Zlom obeh stegenic hkrati

Potem je prišel 4. januar 2016. »Naše ravnice je pobelilo za vzorec snega, zdrsnilo mi je. Na ravnem sem padla, kaj padla, samo usedla sem se na tla, pa si ob tem zlomila stegenenici na obeh nogah. Da bi si človek hkrati zlomil ti dve pomembni kosti, se mojemu ortopedu še ni primerilo,« pripoveduje svojo zgodbo. Čakala jo je trnova pot okrevanja. Najprej zahtevna operacija, nato tri mesece strogega mirovanja in kasneje fizioterapija. Marijana iskreno pove, da je marsikdo izgubil upanje, da bo še hodila. Pa je. Zato ker je vztrajna in ker je devica po horoskopu. »Device smo takšne, da mora biti vse perfektno, narejeno do popolnosti, sicer nismo zadovoljne. In mogoče mi je prav to moje nebesno znamenje pomagalo, da sem vztrajala in danes spet hodim, kaj hodim, plešem,« se veseli svojega uspeha.



Marijana Škrilec pravi, da jo v življenju vedno vleče tja, kjer so mladi. Foto: osebni arhiv

Kaj se je torej kljub jemanju zdravil zgodilo njenim kostem? Najverjetneje stranski učinek. Zaradi predolgega jemanja zdravila so se določene snovi iz zdravila predolgo nalagale v njeni stegenenici. »Študije tega ne dokazujejo, a tudi moj zdravnik se strinja, da bo to najverjetnejši vzrok. Ne morem reči, da je bilo moje zdravljenje optimalno, mogoče so me malo spregledali in bi me lahko obravnavali drugače, a sem vseeno prepričana, da to ni bilo storjeno namerno,« pravi danes, ko gleda z vedrejšim pogledom nazaj. Njen primer je zašel tudi v strokovne članke in sprožil alarm, da so vse paciente iz murskosoboške bolnišnice, ki so podobno dolgo prejeli omenjeno zdravilo, povabili na meritve mineralne kostne gostote. Po zapletu so ji omogočili jemanje biološkega zdravila, ravno letošnjega oktobra se ji izteče dveletno obdobje, ko si vsak dan vbrizga injekcijo. »Zdravnica v endokrinološki ambulanti me bodri, da so rezultati dobri, da je osteoporoza prešla v osteopenijo. Čaka me še nekaj preiskav, potem bom verjetno s tem zdravilom zaključila, zdravnica pa mi je že razložila, da bova med zdravlili poslej poiskali nekaj, kar bo pomagalo vzdrževati primerno stanje mojih kosti,« nam razloži. Tudi na meritve mineralne kostne gostote redno hodi na dve leti, ne da bi jo moral kdo spomniti na to.

Pevka po duši, vzgojiteljica po poklicu

Marijana ve, da zdravila niso vse, zato ohranja zdrav življenjski slog. Tega se je naučila že v vrtcu, kjer je med otroki minila vsa njena delovna doba. »Le redek je dan, ko mi uide moja polurna hoja, v Prekmurskem osteološkem društvu Murska Sobota me ravno danes popoldne čaka

telovadba. Hvaležna sem do neba in še nazaj, da je tako,« pripoveduje sogovornica, ki je na pomurskih ravnicah poznana predvsem kot izjemna pevka, človek dobre volje in povezovanja. »Izhajam iz družine, v kateri so vsi radi peli. Pa tudi moj poklic učiteljice in vzgojiteljice mi je na tem področju veliko dal, dal mi je širino znanja in ljubezen do kulturnega delovanja, ki ga živim. Tako danes sodelujem v dveh pevskih zborih, v Hiši Sadeži družbe pa vodim glasbeno delavnico,« našteje le del svojih aktivnosti. Posebej pri srcu ji je vodenje mešanega pevskega zbora v domačih Černelavcih, ravno letošnjega novembra name ravajo obeležiti 20-letnico delovanja. Ob odhodu v pokoj se je pridružila še Mešanemu pevkemu zboru Vladimir Močan, ki deluje v okviru Društva upokojencev Murska Sobota. Marijana je predsednica zbora, deklica za vse.

A to še ni vse. Dvanajsto leto vodi glasbene delavnice v medgeneracijskem centru Hiša Sadeži družbe v Murski Soboti. »Videla sem, da tam kuhajo, šivajo, pletejo, a nič ne pojejo. To ni dobro, sem si mislila, in ponudila svojo pomoč,« pove ponosna, da jim je letos uspelo izdati pesmarico 42 ljudskih pesmi. Katera je njena najljubša ljudska pesem? V njenih letih in v njeni družbi dušo najbolj poboža Sem deklica mlada, vesela, sem pravo slovensko dekle ...

Omenili smo že, da je bila Marijana vzgojiteljica. Da bo prav, povejmo, da je nekaj let učila v osnovni šoli, ko pa je prišel čas za družino, se je preselila v Mursko Soboto in tam dobila delo najprej v romskem vrtcu v Pušči. »Saj veste, kako močno so Romi povezani z glasbo. In ker sem tudi sama rada pela, res nisem imela nobenih težav, izjemno lepe spomine imam na tisti čas,« zatrdi. V Pušči je bila le kratek čas, nato pa vse do upokojitve delala v osred-

njem murskosoboškem vrtcu. »Te male glavice od tebe terjajo veliko truda, tukaj se gradi osnova, znanja ni nikoli dovolj,« je prepričana.

Društvo kot velika košara znanja in prijateljstev

V prekmurskem osteološkem društvu se dobro počuti. Sprejema ga kot eno veliko košaro znanja in prijateljstev, občutek ima, da so vanj včlanjeni sami dobri ljudje, z nenadomestljivo predsednico Marijo Horvat vred. »Tudi Sončnico predelam od prve do zadnje strani. Zelo rada prebiram zgodbe bolnic ... Pomagajo mi, da se ne pomilujem in vidim, da se tudi drugim marsikaj hudega dogaja. Saj veste, ni pomembno, kako padeš, pomembno je, ali se znaš pobrati,« pove še eno modrost. Pravi, da si ne zapomni nobenega vica, zato pa toliko lažje lepe misli. Sporočilo za vse bralce Sončnice je zato kar zletelo iz nje: »Zdravje je največji zaklad tega sveta. Pa vendar, zdravi ali ne, moramo biti hvaležni za to, kar imamo. Želim, da bi v zrnu peska znali videti ves svet, v roži na poljani opaziti modrino neba. Da bi znali čas večnosti ujeti v svojo dlan in dobro razdajati ljudem, ki jih imamo radi, in vsem drugim na tem svetu. Če bi nam to uspelo, bi bilo življenje neskončna lepota.«

Marijani se zahvaljujemo za njeno zgodbo in upamo, da smo njen radostni pogled na svet uspeli ujeti tudi v te vrstice.

Nataša Bucik Ozebek



Marijana (desno) je skupaj s Katarino Vebah letos uredila pesmarico ljudskih pesmi. Foto: Hiša Sadeži družbe Murska Sobota

Včasih pes na človeka učinkuje bolje kot katerokoli zdravilo

Pozitiven vpliv živali na človeka je neizpodbiten. Njihovim pozitivnim učinkom na telesno in duševno zdravje ljudi v zadnjih letih pritrjujejo številne raziskave, ki poudarjajo, da živali včasih učinkujejo bolj kot katerokoli zdravilo, saj imajo izjemne terapevtske lastnosti. Med skrbniki psov je, denimo, manj sladkorne bolezni, bolezni srca, ožilja in gibal, odpornejši so proti prehladnim obolenjem pa tudi psihično in fizično se bolje počutijo kot ljudje, ki nimajo psov.



Pes spodbuja občutek odgovornosti, delovno disciplino in sposobnost reševanja težav ter pomaga vzpostavljati duševno ravnovesje in dobro počutje. Foto Freepik.com

Tisti, ki v pozitiven terapevtski učinek psa na človeka ne dvomijo, v prid zgornjim trditvam velikokrat navajajo študijo nemškega profesorja Reinholda Berglerja, ki se je intenzivno ukvarjal s psihologijo odnosov med človekom in domačo živaljo. Pri preučevanju dolgotrajno brezposelnih in psov je prišel do podobnih ugotovitev kot študije, ki so poudarjale, da odgovornost za žival povečuje človekovo motivacijo, spodbuja k različnim dejavnostim in ureja potek dneva. »Pes skrbi za strukturiran potek dneva. Človek se ne sme kar zanemariti in ves dan ždeti pred televizijo,« je opozoril Bergler. Znano je tudi, da živali že samo s svojo prisotnostjo preženejo občutek osamljenosti in zapolnijo čustveno praznino. Ljudje, ki prevzamejo odgovornost za žival, naj bi po nekaterih raziskavah redkeje pomislili na samomor.

Pes je lahko rešitev v stiski

Profesor Bergler je v številnih publikacijah poudaril, da je stik z živalmi izrednega pomena tudi za otroke. Pri težavah v družini je žival za otroka po njegovih ocenah pogosto rešitev v stiski, kar še posebej velja za otroke ločenih staršev. »Otroci, ki imajo psa, se veliko pogosteje izognejo vedenjskim motnjam, kot je na primer agresivnost, saj njihov socialni sistem ni popolnoma porušen. 'Pes se me vedno razveseli, vedno me čaka,' pravijo in tako doživijo svet brez konfliktov.« Po Berglerjevih ugotovitvah domače živali pozitivno vplivajo celo na dosežke v šoli. S sodelavko dr. Tanjo Hoff je v raziskavi Šolski dosežki in domače živali pokazal, da obstajajo številne kompetence, prikazane v raziskavi PISA, ki jih je mogoče podpirati in razvijati s pomočjo psa. Ta namreč povečuje veselje do učenja in

dosežkov ter pomaga razvijati sposobnost timskega dela in tudi komunikacijske veščine.

Poleg tega pes spodbuja občutek odgovornosti, delovno disciplino in sposobnost reševanja težav ter pomaga vzpostavljati duševno ravnovesje in dobro počutje. Vsekakor pa je vpliv živali na otroka – in seveda na odrasle – odvisen predvsem od tega, ali je človek v tesnem odnosu s psom ali ne. Le tesen odnos namreč odpira širok spekter psiholoških učinkov. Povedano nekoliko drugače: pes na verigi takšnega učinka zagotovo nima.

Psom so odprta vrata bolnišnic...

Da imajo lahko psi terapevtsko funkcijo, vsakodnevno dokazujejo tudi društva in prostovoljci, ki s t. i. terapevtskimi psi lajšajo tegobe ljudem v domovih za starejše, ustanovah za ljudi s posebnimi potrebami in še zlasti mladim bolnikom. Prav zato so terapevtskim psom na široko odprta vrata Pediatrične klinike in terapevtski pari so v njej redni gostje. V društvu Ambasadorji nasmeha, prvem slovenskem društvu za terapijo s pomočjo živali, ki deluje že od leta 2004, sicer opažajo, da otroci živali zaupajo marsikaj, česar terapevtu ne bi nikoli. Ob živalih se počutijo sprejete, saj jih ne kritizirajo ali obsojajo. Ljudem, ki imajo

duševno bolezen, zelo nizko samopodobo ali psihiatrične težave, živali pomagajo, da se ob doživljanju uspehov med aktivnostmi in terapijo usmerijo navzven in se pogovarjajo o živali in izkušnjah z njo. Ljudem, ki jim je človeški dotik neprijeten, živalski ne vzbuja grožnje. Marsikdaj jih pomiri in posledično lažje sprejemajo tudi človeške dotike. Bližina živali veliko ljudi sprosti in zmanjšuje njihov stres.

... in ponekod celo podjetij

In za konec: raziskave kažejo, da navzočnost živali zmanjšuje celo konflikte med zaposlenimi na delovnem mestu, izboljšuje komunikacijo in storilnost. Zaposleni so bolj motivirani, zato je manj odsotnosti z dela, manj je stresa in tesnobnih občutkov, hkrati pa so zaposleni bolj nesebični in pripravljeni narediti uslugo sodelavcu. Nekatera slovenska podjetja na tem področju že orjejo ledino, res pa je, da jih je v tem trenutku še vedno le za peščico. V največji meri gre za zasebna podjetja, ki imajo za lastnike pasjeljubce.

Katja Željan



Bližina živali veliko ljudi sprosti in zmanjšuje njihov stres. Foto Freepik.com

Telesna vadba za močne kosti in pravilno prenašanje bremen

Organizirana telesna vadba je nujna za zdrave kosti, še posebno po epidemiji covid-19, ko je ta dejavnost kar za nekaj mesecev zamrla. S članicami Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje aktivno sodelujem od septembra 2021 in v tem času nam je uspelo ustvariti dobre medsebojne odnose ter prijetno delovno klimo, kar je pomembno za učinkovit delovni proces. Vadeče so zelo motivirane, zavedajo se pomena telesne aktivnosti za zdravje in dobro počutje. Skupaj gradimo močna telesa in izboljšujemo kakovost življenja. Zadovoljna sem, kadar po vadbi vidim nasmejane obraze, ki komaj čakajo ponovnega srečanja. Veseli me, da so vadeče telesno aktivne tudi v svojem prostem času in tako ostajajo mladostne in dobrega počutja.

Redna vadba za članice posavskega društva iz občine Krško poteka v Zdravstvenem centru Aristotel v treh skupinah. Izvajamo vaje z lastno telesno maso kot tudi z

bremen, vaje za pravilno telesno držo, ravnotežje, gibljivost, koordinacijo in stabilizacijo trupa. Za ohranjanje in povečanje kostne mase pa ima od vsega naštetega vadba za moč največji potencial. Telesno aktivnost in obremenitev prilagajamo zmogljivosti vadečih, pri čemer je pomembno načelo postopnosti.

Redna telesna vadba v vseh življenjskih obdobjih ob upoštevanju varnosti ugodno vpliva na pridobivanje in ohranjanje kostne gostote, hkrati pa dobra telesna pripravljenost, ohranjena gibljivost in koordinacija preprečujejo padce in zlome. Zato svetujem čim več gibanja in vadbe pod strokovnim nadzorom, saj lahko le tako zagotovimo pravilno in varno izvedbo vaj.

*Maruša Udrih, dipl. kineziologinja,
Aristotel, zdravstveni center d. o. o.*

Nasvet za pravilno dvigovanje in nošenje bremen:



Breme dvignemo z vzravnano hrbtenico, z upognjenimi kolki in kolki.



Ko predmet dvigujemo, stisnemo trebušne in hrbtne mišice.



Predmet dvignemo do vzravnega položaja.



Predmete prenašamo čim bližje telesu.

Prva pomoč rešuje življenja

Prva pomoč obsega prve, začasne, hitre in pravilne ukrepe, ki jih izvajamo pri poškodovanem ali nenadno obbolelem človeku na kraju nezgode ali v njeni neposredni bližini. S tem rešujemo ogroženo življenje in preprečujemo poslabšanje zdravstvenega stanja, dokler ne pride zdravnik. Velikokrat samo hitro in pravilno nudena prva pomoč reši življenje poškodovanemu ali nenadno obbolelemu, posebno pri poškodbah z električnim tokom, zadušitvah, utopitvah, zastrupitvah, večjih ranah s hudimi krvavitvami, hudih opeklinah in podobnem. Pri poškodbah, ki same po sebi sicer ne ogrožajo življenja, pravilna prva pomoč preprečuje mnoge hude posledice, zmanjšuje morebitno invalidnost in skrajšuje čas zdravljenja.

Pri izvajanju prve pomoči je dobro poznati vrstni red reševanja. Najprej je treba pregledati situacijo, kar pomeni, da si moramo, preden začnemo dajati poškodovancu prvo pomoč, hitro ogledati njegov položaj in okolico. Tako ugotovimo, zaradi česa je nastala poškodba, kaj moramo storiti in česa ne smemo. Če je prostor za poškodovanca neprimeren ali ga celo ogroža, mu moramo zagotoviti varno mesto, prav tako pa je treba poskrbeti za lastno varnost in varnost mimoidočih. Zatem ustrezno ocenimo stanje zavesti poškodovanca. Zavest preverimo tako, da poškodovanca nežno stresemo za ramena in ga povprašamo, ali je v redu. Če na vprašanje odgovori ali se premakne, ga pustimo v obstoječem položaju (če mu seveda ne grozi nevarnost iz okolice), povprašamo, kaj se je zgodilo in kako se počuti, nato pa v rednih presledkih preverjamo njegovo stanje.

Klic na 112

Če narava poškodbe zahteva, poskrbimo, da so o poškodbi obveščeni reševalci oziroma zdravnik. Ko kličemo številko 112, seveda ne smemo pozabiti zlatih pravil sporočanja: kdo kliče, kaj se je zgodilo, kje se je pripetila nezgoda, kdaj



Kdaj in kako kličem na 112?



112 je številka za klic v sili, na katero lahko pokličete brezplačno, če potrebujete pomoč gasilcev, nujno medicinsko pomoč, druge reševalne službe ali policijo.

Ob klicu na številko 112 ostanite mirni in povejte:

- Kdo kliče
- Kaj se je zgodilo
- Kje se je zgodilo
- Kdaj se je zgodilo
- Koliko je ponesrečencev
- Kakšne so poškodbe
- Kakšne so okoliščine na kraju nesreče
- Kakšno pomoč potrebujete



Več informacij na: www.sos112.si

se je zgodila, koliko oseb je treba oskrbeti, kakšne znake poškodb in bolezni kažejo prizadeti ter kakšno pomoč potrebujejo. Če je poškodovancev več, se moramo, medtem ko čakamo na reševalce, odločiti, katerim bomo najprej nudili pomoč. Najprej pridejo na vrsto tisti, katerih življenje je najbolj ogroženo. To so predvsem poškodovanci, ki so prenehali dihati ali jim je zastalo srce, in tisti, ki hudo krvave, v vojnem času pa tudi tisti, ki so huje zastrupljeni z bojnimi strupi.

Nato pridejo glede na stopnjo in nevarnost poškodbe na vrsto drugi: najprej tisti z ranami, potem s prelomi kosti in tako naprej. Če je med poškodovanimi nezavestna oseba, jo obrnemo na hrbet, nato pa ji sprostimo dihalno pot, tako da z eno roko na čelu zvrnemo glavo nazaj, z drugo roko pa s konicama dveh prstov dvignemo brado. Zatem ocenimo dihanje. Če prizadeti ne diha normalno, začnemo izvajati zunanjo masažo srca ali uporabimo AED (avtomatski električni defibrilator).



Masaža srca

Če v bližini ni AED, začnemo z zunanjo masažo srca, tako da žrtev obrnemo na hrbet in trdo podlago, če že ni v tem položaju. Važno je tudi, da poškodovancu odstranimo morebitne ovire v ustih. Dlan dominantne roke položimo na sredino prsnega koša, čez njo položimo drugo roko in prepletamo prste, nato izvedemo 30 stisov prsnega koša, pri vsakem stisu pa naj se prsni koš ugrezne za 4–5 centimetrov. Pomembna je hitrost masaže, ki naj bo 100 stisov na minuto. Po 30 stisih prsnega koša damo dva umetna vpiha, znova sprostimo dihalno pot in zatisnemo nosnici, normalno vdahnemo in 2-krat vpihnemo, da se prsni koš dvigne. Če nismo zmožni ali ne želimo dajati umetnega dihanja, je koristna tudi nepretrgana zunanja masaža srca. 30 stisov prsnega koša in dva vpiha izvajamo nepretrgoma,

dokler poškodovanec ne začne normalno dihati (takrat ga namestimo v stabilen bočni položaj) oziroma dokler ne prispejo reševalci.

Pojdite na tečaj prve pomoči!

Naj dodamo, da je treba znanje prve pomoči kontinuirano obnavljati v različnih starostnih obdobjih. Prve pomoči se namreč ne moremo naučiti zgolj iz priročnikov, ampak se je najučinkoviteje naučiti na tečajih, kjer na praktičnih primerih oskrbimo poškodbe in si pridobimo veščine prve pomoči. Tudi zato je na mestu spodbuda, da se vključite v osvežitvene tečaje prve pomoči, saj utegnete s takim znanjem komu rešiti življenje.

Katja Željan

Ko pomoč priključijo sodobna tehnologija ...

Zahteve hitrega življenja sodobne družbe starejše oddaljujejo od najbližjih, saj jim ne morejo biti nenehno na voljo. Z moderno tehnologijo, ki postaja dobrodošla spremljevalka kakovostnejšega življenja starejših, pa lahko hitro pokličemo pomoč, ko jo najbolj potrebujemo.

SOS gumb

Ena od oblik pomoči na daljavo, ki so starejšim na voljo ob podpori moderne tehnologije, je brez dvoma SOS gumb. Ta je prek stacionarnega telefona že od oktobra 2011 dostopen po vsej Sloveniji, seveda pa ga je mogoče urediti tudi prek mobilnega telefona. SOS gumb pravzaprav deluje kot mobilni telefon, saj vsebuje GPS in ima vhod za mikro SIM kartico (ta je lahko naročniška ali samoplačniška). Cilj SOS gumba je, da deluje v primeru nujne pomoči ali za sledenje ljudi. S pomočjo SOS gumba je mogoče enostavno in hitro poslati SMS alarm družinskim članom in prijateljem, ki jih je uporabnik vnesel pod nujne kontakte. SOS gumb namreč avtomatsko sproži živi klic nujnim kontaktom. Vsebinska SMS alarma vsebuje podatke z datumom in uro sproženega alarma, zadnjo pridobljeno GPS koordinato gumba, spletno povezavo na Google zemljevid in stanje baterije (naprave). Ko so SMS-i poslani nujnim kontaktom, SOS gumb avtomatsko aktivira klice (živi klic). V primeru, da nekdo kliče SOS gumb napravo, se le-ta avtomatsko javi. SOS gumb je velikosti obeska za ključke in je primeren za ljudi, ki imajo zdravstvene težave, živijo sami, so starejši, pa tudi za otroke, športnike in ljudi, ki potujejo sami v tujino.



Pametna ura

Med pripomočki v sklopu moderne tehnologije je lahko naš zaveznik tudi pametna ura. Pred leti so jo razvili na Inštitutu Jožef Stefan. Deluje kot mali pametni telefon in je lahko naš pozoren prijatelj, a tudi zelo pomemben skrbnik, ki nam hitro pomaga ob zdravstvenih in drugih težavah. Ko, denimo, zazna padec, takoj pokliče pomoč, deluje pa tako v stanovanju kot tudi na prostem. In to še ni vse: ko pametni uri zaupamo, da smo v psihični ali socialni stiski ali se slabo počutimo, bo poklicala ustrezno pomoč. V napravo lahko shranimo štiri telefonske številke, zato zlahka pokličemo svoje bližnje, prijatelja ali prijateljico, vmes pa nas bo ura, denimo, še opozorila, da je čas za tablete. Na Inštitutu Jožef Stefan so ob predstavitvi omenjenega pripomočka dejali: »S to napravo si lahko življenje podaljšamo in seveda izboljšamo.« Naj dodamo, da je imela pametna ura že ob predstavitvi petnajst funkcij. Pet jih je povezanih z varnostjo, druge pa so uporabne narave, kot so socialni klici, štetje korakov in upravljanje na daljavo.

In kako je s spletnim portalom, po katerem lahko do podatkov dostopajo skrbniki ali izbrani sorodniki? Zaradi lažjega upravljanja ure ima vsak uporabnik varen dostop do spletnega portala, prek katerega lahko pregleda stanje ure ter nastavlja nekatere funkcije. Če želi, lahko dostop podeli tudi sorodniku ali skrbniku. Ena glavnih prednosti pametne ure je, da je plod domačega znanja, da podpira več funkcij, za prepoznavanje nevarnih situacij pa uporablja napredne algoritme, ki so jih prav tako razvili na odseku Inštituta Jožef Stefan za inteligentne sisteme. Zanje so raziskovalci prejeli prvo nagrado na svetovnem tekmovanju iz prepoznavanja aktivnosti EvAAL. Naši znanstveniki so že pred leti začeli razvijati še dva nadvse uporabna modula pametne ure, in sicer za kontrolo krvnega tlaka ter prepoznavanje in obvladovanje stresa.



Tele klic

Med možnostmi, kako s pomočjo sodobne tehnologije hitro priklicati pomoč, naj omenimo še t. i. tele klic oziroma dnevni klic, prek katerega usposobljeni svetovalci dnevno preverjajo vse, kar je za uporabnike pomembno (njihovo splošno telesno in duševno počutje), obenem pa pomagajo pri nadzoru uporabnikovih nujnih dejavnosti (jemanje zdravil, redno prehranjevanje, gibanje ...). Prav tako pripomorejo k boljšemu počutju uporabnika zaradi širšega socialnega stika, uredijo izredno pomoč pri domači preskrbi in oskrbi, v primeru nezgode ali drugih nevšečnosti pa hitro ukrepajo in aktivirajo ustrezno osebo, ki lahko uporabniku takoj priskoči na pomoč.



Spuščene rolete

In za konec: če pustimo moderno tehnologijo za hipec ob strani, je še vedno nadvse dobrodošla tudi sosedska pomoč. Tistega sosedu, na katerega se lahko najbolj zanesemo, lahko vedno prosimo, da naj bo ob zaprtih roletah malce bolj pozoren, ali je z nami vse v redu.



Katja Željan

Primož Velikonja, reševalec in glasbenik iz Kočevja

Slovenske reševalne ekipe, ki iz minute v minuto hitijo na pomoč, premorejo vrsto požrtvovalnih reševalcev, ki z mirnostjo in izjemnim znanjem rešujejo življenja. Eden od njih je zagotovo tudi Primož Velikonja, reševalec, ki je z odlično organizacijo cepljenja na Kočevskem stopil na žulj nacionalnemu koordinatorju za cepljenje Jelku Kacinu. Še prej je brez pomoči države v Kočevju zgradil urgentni center, bil član prve reševalne helikopterske enote v Sloveniji in eden od pobudnikov reševanja z motorji. Obenem v svojem prostem času prebivalce Kočevske uči temeljnih postopkov oživljanja, igra bobne in ustvarja glasbo za Josipo Lisac.

Reševanju se je zapisal že kot deček z ajdovskih ulic. »To je bila cela scena! Na dvorišču pred stanovanjem je bil parkiran kombi. S prijateljem sva ga v domišljiji spremenila v reševalno vozilo. Imela sva reševalni kovček, vozila sva se na namišljene intervencije, reševala, oživljala,« se smeje otroški domišljiji in temu, da se kombi medtem ni premaknil niti za ped. Da bo zares odšel v zdravstvo, pa je bilo jasno, ko se mu je kot osmošolcu razlil slepič. V bolnišnici ga je oskrbovala medicinska sestra, ob kateri je vedel, da bo še vse dobro. Ne ve, kje je ta sestra danes, zagotovo pa je kriva, da je postal reševalec.

Noči predremal na urgenci

Hrepnel je po delu v urgentnem centru, a prvo delo po srednji šoli je dobil na urološki kliniki. »Kljub temu sem skoraj vsako noč prostovoljno odhajal na reševalno postajo. Na enem stolu sem napol predremal veliko noči, opazoval in se učil, vse dokler direktor ni spoznal, da sodim tja,« pripoveduje. Njegova poklicna pot se je začela v pionirskih časih, ko so reševalci začeli stopati v helikopterje in sedati na motorje. Sodeloval je povsod. »Bil je pomemben čas, bili smo prava ekipa. Vsi smo čutili, da se morajo nekatere stvari premakniti,« se spominja začetkov tega, kar je danes povsem utečena praksa.

Ga je bilo na motorju kdaj strah? »Vedno! Če ni spoštovanja in strahu, je problem. Premagaš pa ga s tem, da se stalno usposabljaš,« odgovarja. Nikoli ne bo pozabil intervencije na Viču v Ljubljani. Nanjo je hitel z motorjem, v enem od križišč navezal očesni stik z voznikom kombija in zdelo se je, da se razumeta. Samo zdelo, voznik je namreč nadaljeval z zavijanjem v desno in mu zaprl pot. »Pred sabo sem imel tri možnosti: da trčim v kombi, semafor ali hišo,« se spominja. Na koncu je po zaslugi številnih treningov našel četrto pot in ostal cel. »Za nameček se je izkazalo, da je šlo za lažen klic. Sesedel sem se in razmišljal, ali naj grem nazaj peš ali se odpeljem z avtobusom,« pripoveduje.



Primož Velikonja se je reševanju zapisal že kot deček z ajdovskih ulic. Foto: Nataša Bucik Ozebek

Vsaka sekunda šteje

V odročnih krajih Kočevske je hitro spoznal, da se ob srčnem zastoju v oddaljena Kostel ali Osilnico reševalci lahko peljejo zelo počasi, saj gredo v vsakem primeru le na mrliški ogled. »Tukaj šteje vsaka sekunda. V Kočevju imamo lahko krasno urgenco, v Sloveniji 16.000 helikopterskih enot, a v Osilnico ne moremo prileteti takoj. Tam moramo imeti nekoga, ki bo lahko hitro začel z oživljanjem. Takojšnja pomoč je ključ dobre nujne medicinske pomoči,« pripoveduje mednarodni inštruktor za reanimacijo. V svojem prostem času in brez plačila je zato začel domačine, gasilce in policiste učiti temeljnih postopkov oživljanja.

Plačilo za to dobi, ko ga kličejo iz oddaljene vasi, da bi prišli zamenjat elektrode defibrilatorja, ker so nekomu rešili življenje. Plačilo je, da se lahko še danes smeje skupaj s krovcem, ki mu je nekoč na strehi zastalo srce. Šlo je za izjemen primer, ki ga je predstavljal tudi na mednarodnih konferencah. »Domačin je na vrhu strehe doživel srčni zastoj. Njegovi sodelavci so takoj začeli z oživljanjem, kar je ključno, nato smo ga skupaj na vrhu strehe oživljali eno uro. Eno uro mu srce ni delalo, pa vendar je na koncu po treh tednih iz bolnišnice prišel brez posledic. Zgodba, v kateri se je vse poklopilo,« je vesel. Hvala Primožu in hvala vsem slovenskim reševalcem!

Nataša Bucik Ozebek

Osteotlon požel veliko zanimanja

V Prekmurskem osteološkem društvu Murska Sobota smo 7. julija na murskosoboškem Trgu kulture pripravili že četrti osteotlon.

Dogodek smo izvedli z namenom osveščanja splošne javnosti o preventivi, zdravljenju in življenju z osteoporozo na dan, ko v našem kraju poteka tradicionalni sejem, po naše »senje«, ki privabi obiskovalce iz celotnega Pomurja. K sodelovanju smo pritegnili Srednjo zdravstveno šolo Murska Sobota, Zdravstveni dom Murska Sobota, Pomursko društvo za boj proti raku, Društvo šoferjev in avtomehanikov Murska Sobota in ponudnika hrane.

Pripravili smo več strokovnih predavanj, na katerih smo spregovorili o sami bolezni in pomenu prehrane kot primarni in sekundarni preventivi pri osteoporozi ter o pravilni uporabi kolesa. Naše ravnice so namreč kot nalašč, da se po opravih zapeljemo s kolesom. Predavatelji so na zanimiv in motivacijsko učinkovit način privabili udeležence k sodelovanju. Prim. mag. Branislava Belović jim je dala možnost, da sami ocenijo, kako zdrava so živila, ki jih je prinesla s sabo. Vsi so ocenili, da so odlična, šele ko so pogledali deklaracijo, so ugotovili, koliko aditivov vsebujejo. Nauk tega je bil, naj ob nakupu živila vedno preberemo tudi deklaracijo.

Telesno dejavnost kot pomemben dejavnik pri preprečevanju osteoporoze sta predstavila diplomirana fizioterapevtka in kineziolog iz Centra za krepitev zdravja Murska Sobota. Fizioterapevtka je spregovorila o pomenu gibanja za preprečevanje osteoporoze. Pokazala je nekaj vaj, ki so primerne za bolnike z že potrjeno diagnozo te tihe bolezni. Z udeleženci sta izvedla tudi test telesne zmogljivosti, udeležilo se ga je čez trideset obiskovalcev.

Policist Tomaž Trajbarič nas je poučil o varni vožnji



s kolesom in uporabi čelade, pri čemer je izpostavil njeno pravilno namestitve. Pomemben del osteotlona je bilo merjenje kostne gostote na petnici. Meritve so potekale skozi celoten dogodek.

Našteli smo čez osemdeset udeležencev. Za pomoč se zahvaljujemo kolegicam iz Celja in Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, ki nam je odstopila prostore za opravljanje meritev in svetovanje.

Dobre volje ni manjkalo, saj je za to poskrbela družina Kuzma iz Dokležovja. Zvoki glasbil in pesem so odmevali po celotnem Trgu kulture. Zadovoljstvo udeležencev je potrditev, da delamo dobro in tako želimo tudi nadaljevati.

Ema Mesarič,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota



Osteotlon je združil gibanje, uporabno znanje in zdravo prehrano.

Osteotlon v zelenem okolju gradu Bukovje

Maske že kar nekaj časa ne zakrivajo več naših nasmehov, nekateri smo se cepili, drugi covid preboleli, tretji oboje. Kakorkoli že, družabno življenje se počasi vrača v normalne tirnice. V Koroškem društvu za osteoporozo je bil organiziran pohod po okolici Šentjanža, pomladanska šola osteoporoze v Strunjanu in v začetku junija prvi Osteotlon v prelepem dvorcu Bukovje. Kljub močni nočni nevihti in oblačnemu nebu se je slednjega udeležilo precejšnje število članic in članov društva iz celotne doline.

Najprej nas je z dobrodošlico nagovorila predsednica društva gospa Marijana Sterkuš in nam podrobneje predstavila pomen in program Osteotlona, ki je zajemal dve delavnici in test fizične sposobnosti, vse pod strokovnim vodstvom osebja Zdravstveno vzgojnega centra ZD Ravne na Koroškem.

Zdrava prehrana

Najprej smo sodelovali na delavnici Miti o zdravi prehrani. Izvedeli smo veliko koristnega o zdravem prehranjevanju: o uravnoteženosti, velikosti in številu dnevnih obrokov, pravilni izbiri živil, vsebnosti sladkorjev, soli in maščob v posameznih živilih, ki v prevelikih količinah zelo vplivajo na naše zdravje, povečano telesno težo, počutje in fizične zmogljivosti. Predavateljica je razlago podkrepila z dejanskimi količinami v gramih (vsečina v PVC lončku), česar potrošniki ne moremo razbrati iz deklaracije (npr. pri kosu pice). Čeprav verjamem, da nas je večina o zdravi prehrani dokaj ozaveščena, menim, da smo izvedeli kaj novega in uporabnega. Tako kot se spreminja vse na svetu, se spreminjajo tudi naše prehranjevalne navade in sprotne ozaveščanje nam lahko samo koristi. Po debeli šolski uri smo se razdelili v dve skupini in odšli na delavnico Tehnike sproščanja.

Skrb zase

Zase si dostikrat ne privoščimo dovolj časa, ko pa spoznamo številne pozitivne učinke tehnik sproščanja, si z veseljem namenimo nekaj minut dnevno. Sproščanje zmanjšuje stresne simptome, lajša bolečine, izboljšuje spanec, koncentracijo, spomin, zmanjšuje psihosomatske bolezni ... Seveda je zelo pomembno, da izberemo pravo tehniko (dihanje, postopno mišično sproščanje in vizualizacija). Vse tehnike so lepo in natančno opisane v publikaciji NIJZ Tehnike sproščanja, udeleženci delavnice pa smo skozi to krasno doživetje potovali skupaj z že prej omenjeno strokovno delavko. Kot velja za vse v življenju, da vaja dela mojstra, je tako tudi pri vajah sproščanja.

Osnovni namen dihalnih vaj je torej sproščanje, umiritev, sprostitve. Postopno zavestno mišično sproščanje v dveh korakih (krčenje določene mišice v prvem koraku in sproščanje mišice v drugem) pomaga, kadar je telo napeto, pod stresom. S tehniko vizualizacije pomirjujočega



Sproščanje zmanjšuje stresne simptome, lajša bolečine, izboljšuje spanec ...

kraja in miselnih podob dosežemo sproščenost (v mislih se sprehajamo po cvetočem, dišečem travniku, gozdu, ob žuborečem potoku, morski obali ...), misli odpeljemo drugam in se sprostimo, umirimo.

Čakal nas je še test fizične sposobnosti. Strokovni sodelavki smo zaupali osebne podatke in morebitne zdravstvene težave in že smo bili v rokah fizioterapevte, ki je preizkušala naše fizične zmogljivosti. Vstopali smo posamično, kar je tudi prav, saj gre za osebne in zdravstvene podatke, o rezultatih bomo obveščeni po pošti.

Pomembno, kaj damo vase

Pa nismo še končali. Preden smo zapuščali dvorec, nas je pri izhodu na svojo stojnico k poskušanju domačih jogurtov povabila gospa, ki je nosilka dopolnilne dejavnosti na kmetiji. Njeni jogurti so okusni, dobri, ohlajeni, izdelani iz domačega kravjega mleka (brez GSO in škodljivih E-jev). Seveda smo najprej proučili deklaracijo. Ugotovitev, da ne vsebujejo preveč maščob in sladkorja, nas je prepričala k nakupu domačih izdelkov. Društvo za osteoporozo smo in vse, kar smo se naučili, se da s pridom uporabiti, jogurti pa so na jedilnem listu tudi dobrodošli, saj naše kosti potrebujejo kalcij.

Dan je bil lep, koristen, poučen in družaben. Hvala predsednici gospe Marijani Sterkuš za organizacijo dogodka, strokovnemu osebju Zdravstveno vzgojnega centra ZD Ravne na Koroškem za podano znanje, izvedbo testa fizične sposobnosti in nenazadnje članicam in članom, ki so se dogodka udeležili.

Milena Kozel,
Koroško društvo za osteoporozo Ravne na Koroškem

Osteotlon v Kočevju

Kako aktivne so članice Društva za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije, so prebivalci Kočevja lahko izvedeli v juniju, ko je v mestu ob Rinži v okviru festivala Žive ulice potekal Osteotlon. V sodelovanju z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije smo izvajali tudi ultrazvočno merjenje kostne gostote na petnici, ki ga je opravilo triinsedemdeset občank in občanov.

»Članice, ki večinoma redno obiskujemo različne vrste vadbe, smo na velikem odru predstavile, kaj vse počnemo za ohranitev kondicije in zdravja,« je povedala Martina Repar, predsednica društva, in nadaljevala: »V treh dvajsetminutnih sklopih smo predstavile vaje za raztegovanje, za moč in večjo gibljivost, kar redno, torej vsak teden dvakrat, izvajamo pod vodstvom fizioterapevte Štefke Ule. Prikazale smo tudi aerobni ples, tega se udeležujemo enkrat tedensko pod vodstvom koreografa Alekseja Botcova iz Plesnega kluba Jasmin Kočevje.«

Dejavnost društva so članice predstavile tudi na dveh stojnicah. Na prvi so ponujale različne zdravju koristne namaze, kruhke in napitke, ki so jih obiskovalci lahko tudi poskusili. Na drugi stojnici pa so dobili izvode revije Sončnica in zgibanke, ki jih je izdala Zveza, ter tri zgibanke, ki jih je za Osteotlon pripravilo kočevsko-ribniško društvo. V dveh zgibankah so recepti za namaze in napitke, v tretji pa je predstavljeno društvo.

Sedaj članice že vadijo vsak dan v organiziranih dejavnostih: trikrat na teden poteka vadba v več skupinah, same pa lahko obiskujejo PACE, torej vaje v fitnesu, ali pa



Ultrazvočno merjenje kostne gostote na petnici je opravilo triinsedemdeset občank in občanov.

gredo na plavanje v ribniški bazen. Do konca leta bodo organizirani še trije dogodki: v oktobru načrtujejo dan osteoporoze, v prvi polovici novembra enotedensko šolo zdravja v Dolenjskih Toplicah, v začetku decembra pa tradicionalni tridnevni božični izlet v Prago.

Simona Fajfar,
Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije

Drugo leto ponovimo

»Naš dopust na Braču je bil nepozaben,« pravi Martina Repar, predsednica Društva za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije o zadnjem večjem dogodku. Društvo je prvič organiziralo tako letovanje, pri čemer se je povezalo z Društvom za preprečevanje osteoporoze iz Zagorja ob Savi in Štajerskim valom. Za tako letovanje v Supetru na Braču se je odločilo petnajst članic in njihovih partnerjev. V turističnem središču Waterman Resort je bilo poskrbljeno za vse. V sedmih aktivnih dneh se niso ukvarjali samo s tradicionalnimi počitniškimi dejavnostmi na morju, kot so kopanje, sprehajanje in kolesarjenje, ampak so se pomerili v lokostrelstvu, pikadu, odbojki in vrsti drugih dejavnosti. »Knjiga, ki sem jo imela s seboj, je ostala nedotaknjena,« še doda Martina Repar, ki obljublja, da bodo letovanje na Braču drugo leto zagotovo ponovili.

Simona Fajfar,
Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije



Otok Brač Foto Kirill/Wikimedia Commons

Občinsko priznanje hrastniškemu društvu

Konec junija, ko v Hrastniku praznujejo občinski praznik, nagradijo dobro delo in dosežke tistih, ki prispevajo k boljšemu, kakovostnejšemu in polnejšemu življenju občanov, kar je hkrati pomembno za razvoj in ugled občine na različnih področjih. Župan Marko Funkl je letos podelil srebrno občinsko priznanje tudi Društvu za preprečevanje osteoporoze Hrastnik. V imenu društva ga je sprejela predsednica Silva Centrih.

V utemeljitvi za podelitev priznanja so zapisali: »Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik je bilo ustanovljeno leta 2009, njegova predsednica je od vsega začetka gospa Silva Centrih. Društvo sedaj šteje že dvesto članov. Večina ljudi ne ve, da ima to tiho bolezen, ki ne boli, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala. Za osteoporozo zbolita kar vsaka tretja ženska in vsak peti moški po 50. letu starosti, zato je poslanstvo hrastniškega društva izjemnega pomena. V društvu izvajajo dva poglobljena programa. Prvi program je *Življenje z osteoporozo*, v katerem izvajajo predavanja, učne delavnice, ekskurzije in šole zdravja. Drugi program pa je *Imejmo radi svoje kosti*, ki vsebuje meritve in svetovanja, nordijsko hojo, plavanje, terapevtsko telovadbo, srečanja in svetovanja. S stalnim ozaveščanjem prebivalstva in s presejalnim merjenjem mineralne kostne gostote ljudi opozarjajo na nevarnost osteoporoze, jih napotijo na potrebne preiskave in spodbujajo k zdravemu načinu življenja.



Župan Občine Hrastnik Marko Funkl in predsednica hrastniškega društva za preprečevanje osteoporoze Silva Centrih ob prejemu priznanja.

nja. Za delo in uspehe na društvenem področju se Društvu za preprečevanje osteoporoze Hrastnik podeli *srebrno priznanje občine Hrastnik*.

Ob prejemu priznanja društvu čestitamo tudi v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

Sevničanke odlično pripravljene na novo sezono

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje izvaja v sezoni 2022/2023 terapevtsko vadbo v osmih skupinah – ena v Brežicah, tri v Krškem, dve v Sevnici ter dve hidro terapevtski v Termah Čatež. Z vsemi skupinami delamo diplomirane fizioterapevte oz. kineziologinje. Organizirano terapevtsko vadbo uvršča društvo na prvo mesto med svojimi sicer široko razvejanimi dejavnostmi, saj je to dostopen in učinkovit nefarmakološki ukrep, ki ima tako preventivne kot tudi terapevtske učinke. Poseben poudarek dajemo vajam za moč, ki dokazano pomembno vplivajo na kostno gostoto, ter vajam za ravnotežje in koordinacijo, ki pripomorejo k preprečevanju padcev in posledično zmanjšajo možnost nastanka osteoporoznih zlomov.

Vadbo obeh sevniških skupin sem prevzela v letošnjem septembru, potem ko se je prejšnja vaditeljica gospa Aleksandra Kerec odločila, da prepusti to delo mlajšim. Skupini je vodila vse od začetka izvajanja dejavnosti v letu 2008. V štirinajstih letih svojega vzornega dela je med članicami društva, in še posebej med rednimi udeleženci



Izpolnjevanje prijavnih obrazcev za test hoje na 2 km.

kami, utrdila zavest o koristnosti redne vadbe v vseh življenjskih obdobjih.

Že na začetku svojega dela s skupinama ugotavljam, da članice skrb za svoje zdravje jemljejo resno, kar se kaže

tudi v redni prisotnosti. Vadba poteka v sproščenem in prijetnem vzdušju ob torkih zvečer v telovadnici Zdravstvenega doma Sevnica. V septembru smo v sodelovanju društva in Centra za krepitev zdravja ZD Sevnica organizirali testiranje telesne pripravljenosti telovadk in drugih zainteresiranih. Udeleženci so se najprej preizkusili v hoji na dva kilometra po savskem nasipu, nato smo se preselili v telovadnico, kjer smo izvedli še skupino Senior fitness testov. Tako smo pridobili podatke o njihovi celokupni telesni pripravljenosti – mišični moči, jakosti in

vzdržljivosti, gibljivosti, ravnotežju in agilnosti ter aerobni zmogljivosti. Na osnovi pridobljenih rezultatov smo jim fizioterapevte Centra za krepitev zdravja ZD Sevnica svetovale ustrezno in zdravju prijazno telesno dejavnost za ohranjanje in krepitev njihovega zdravja. Prav vsi so na testiranjih potrdili, da so brez dvoma odlično pripravljeni na novo sezono terapevtske vadbe.

*Nika Stopinšek, dipl. fizioterapevтка,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*

Vrnitev v Prešernov čas

Želim zbrati dobre misli in jih pravilno zložiti za članek v reviji »Sončnica«. V predalu sem našla nekaj drobnih zapisov, ki mi bodo pomagali obuditi spomin na prihod do Prešernove hiše v Vrbi. Domačija me je prevzela s takratnim razkošjem prostorov, ki so bili v resnici majhni. Stlačili so nas v majhno sobo in gospod Janez nam je pripovedoval zgodovino Prešernovih staršev in otrok.

Naj se vrnem k stari strukturi hiše tega pesnika, velikega mogotca književnosti. Hiša je prvotno imela leseno ostrešje in slamnato streho. Blizu je cerkev sv. Marka, kjer je rimokatoliški duhovnik opravljal maše. Imeli so krajcarje in goldinarje. Gospoda je pobirala tudi davke. V hiši smo videli tehtnico, mizo in klop iz tistih časov, star likalnik in, glej, mlinček za kavo, tak, kot ga imam doma! Sledil je ogled črne kuhinje. Vsi prostori so imeli nizke stropje. V kamri očeta in matere smo se čudili kratkim posteljam. Janez je razložil, da so spali na strani in skrčeno. Poleg je stala otroška lesena zibelka, v kateri je kot otrok počival tudi naš pesnik France Prešeren.

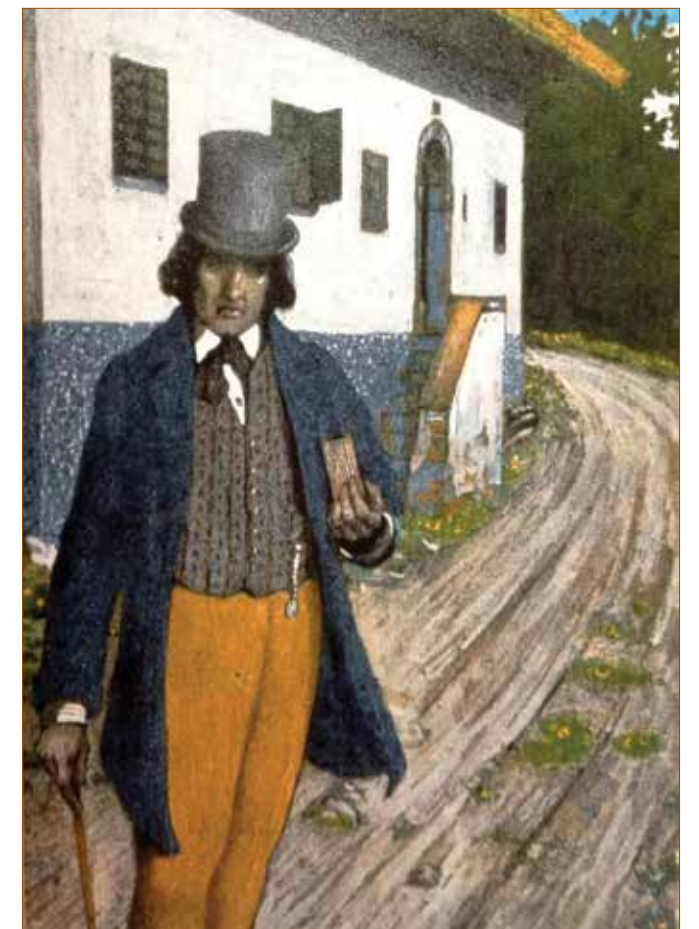
Kako lepo! V trenutku sem si predstavljala, da sem ena od takratnih deklic v skromni zaključevinasti oblekici, ki mi jo je sešila mama. Tekla sem po rožnati travi, nabrala šopek marjetic, vijolic in trobentic. Skupina fantov je ugotavljala, kdo je naredil večji in boljši lok. V svojih majhnih rokah so držali ošiljene sulice.

Pot smo nadaljevali do tradicionalnega gostišča v Radovljici, kjer smo si ogledali poslopja. V spodnjem delu smo poslušali razlago lastnika stavbe in šefa, ki s hčerko vodi gostilno »Lectar«. Imajo stroje za pripravo raznih izdelkov iz lecta. Najlepši so mi bili veliki in majhni srčki z napisanimi imeni ali drobnimi ljubezenskimi sporočili. Že kot otrok sem jih tudi jaz imela in občudovala. V drugem nadstropju se bohoto gostišče z raznovrstno ponudbo jedače in pijače. Okrašene mize so vabile goste že v daljni preteklosti. Prihajali so vplivni ljudje. Narodne noše so jim polepsale dneve in večere. Veliko tujih obiskovalcev z vseh koncev sveta si je naročalo prvorazredno postrežbo. Zdaj

smo bili na vrsti tudi mi, osteoporotiki iz Trbovelj. Dobro, zelo dobro je bilo!

Za zaključek našega potepanja smo si privoščili še sprostitev ob prečudovitem jezeru Jasna.

*Joža Oplotnik,
Društvo osteoporoze Trbovlje*



Razglednica iz leta 1909 z upodobljenim Francetom Prešernom in njegovo rojstno hišo. Vir Wikimedia Commons

Tudi na Gorenjskem migamo

Tokrat sem se odločila strniti vtise s pohoda po Poti treh zvonov, ki smo jo začeli v Žiganji vasi in zaključili s piknikom v gostišču Smuk v Retnjah pri Križah, to je blizu Tržiča. Udeleženci pohoda, bilo nas je okrog šestdeset, smo lahko izbirali med daljšo devetkilometrsko in krajšo štiri kilometre dolgo potjo. Tisti, ki so se odločili za daljšo, so obiskali vse tri zvonove, tisti na krajši poti pa smo prišli le do prvega.

Krajša pot nas je vodila mimo lipe velikanke, stare približno petsto let, ter zanimive cerkvice v njeni bližini. Spotoma smo opazovali domiselno urejena dvorišča in prelepo cvetje. V Sebenjah smo obiskali čevljarški muzej, ki ga je v kleti svoje hiše, kjer je tudi začel s čevljarstvo obrtjo, uredil gospod Jazbec, upokojeni čevljar. Predstavil nam je zgodovino svoje družine in obrti. Po svojih receptih še vedno izdeluje smrekovo mazilo in kremo za čevlje.

Pot smo nadaljevali prek manjšega nogometnega igrišča, kjer smo pod vodstvom fizioterapevte naredili nekaj razteznih vaj. Pri Skakalnem centru Sebenje nas je s skokom s šestdesetmetrske skakalnice razveselila mlada smučarska skakalka, ki smo ji glasno zaploskali.

Noge so nas nesle naprej mimo pašnika s kozami do prvega zvona, kjer je vsak potrkal za izpolnitev kakšne svoje tihe želje. Ker pa nas je čakal še zadnji kos poti in se je nad gorami naznanjal dež, smo pohiteli proti gostišču Smuk, tam nas je razveselila dobrodošlica z okusnim »ajmohtom«, pijačo in pecivom, ki so ga spekle pridne



Pohod po Poti treh zvonov

članice. Naše druženje je na koncu »požegnal« še dež, pa smo se veseli in zadovoljni, ker smo nekaj naredili za svoje zdravje, odpravili z avtobusom proti domu.

Hvala vsem udeležencem pohoda, upravnemu odboru in gospe Mileni Zupin, ki nam vedno pripravijo zanimiv program in aktivnosti, med katerimi si vsak izbere sebi ustrezno.

Neli Rihar,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Moj prvi društveni oddih

Konec maja je po letnem programu aktivnosti Društva osteoporoze Trbovlje čas za oddih. To pomeni sedemdnevno bivanje v centru Talaso Strunjan, ki je pravi raj sredi zaščitene krajskega parka. Letos sem se prijavila prvič. Kot ljubiteljica morja, dobre hrane, vonja po sivki in prijetne družbe sem komaj čakala dan odhoda. Avtobus smo sicer pričakali z dežniki, kar pa ni vplivalo na veselo vzdušje. Na cesti ni bilo zastojev in v pričakovanem času smo prispeli na cilj.

Nasmejana animatorka nas je prijazno sprejela in tudi na pijačo dobrodošlice ni pozabila. Seznanila nas je z vsemi aktivnostmi, ki so jih v hotelu pripravili za nas. Vsak dan se je začel z razgibalnimi vajami na pomolu v neposredni bližini starodavnih solin, sledile so dihalne vaje in naše telo je bilo pripravljeno na odličan zajtrk in ostala dnevna doživetja.

Nordijska hoja med mediteranskim rastlinjem in borovci, ki s svojimi eteričnimi vonjavami izboljšajo počutje, je bila odlična dopolnitev oddiha. Plavanje v notranjem bazenu je pomenilo krepitev za dihalna in gibalna

sistem, hkrati pa je delovalo na nas tudi sproščujoče. Najpogumnejše udeležence so zaplavale kar v morju, ki je imelo le dobrih 20 stopinj Celzija. Nepozaben je bil triurni izlet z ladjico in ribjim piknikom, sonček pa je poskrbel za dobro vzdušje in lep pogled na našo obalo z morske strani. Obiskali smo bližnjo kmetijo, kjer so nas razvajali z domačimi dobrotami in postregli z artičokami, ki sicer letos niso dobro obrodile.

Vse, kar je lepo, vedno prehitro mine. Z dobrimi občutki, da smo cel teden namenili svojemu zdravju, se napolnili z novo energijo in D vitaminom, smo se srečno vrnili domov. Pomembno je, da se dobrih občutkov še kasneje radi spominjamo in nam božajo dušo.

Hvaležna sem vsem članicam in članom, še posebej pa vodstvu Društva osteoporoze Trbovlje, da so me lepo sprejeli v svojo družbo, in se že veselim jesenskega oddiha, ki je načrtovan v Termah Radenci.

Mira Kerin,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Srečanje na domačiji Lamperček

Pred jesenjo, ko nas čakajo številne aktivnosti – od telovadbe, šole osteoporoze, merjenja gleženjskega indeksa do delavnic za otroke –, smo čas namenili druženju in spoznavanju okoliških naravnih lepot. Organizirali smo srečanje za članice in člane in se malo umaknili iz mesta, čeprav nam je v bližini naših velenjskih jezer vedno lepo. Mir, zeleno okolje, jelene, damjake, muflone, etnološki in lovski muzej imamo le nekaj minut vožnje iz Velenja. Pod kozolcem na domačiji Lamperček v Črnovi v bližini Vinske Gore smo spoznavali prenovljeno domačijo, ki je še vedno prvobitna, pristna, obdana z neokrnjeno naravo. Vse to je dodatno polepšalo tokratno druženje.

Po uvodnem pozdravu je predsednica društva Janja Rednjak povzela izvedene aktivnosti v prvi polovici leta 2022: predavanja, delavnice za člane in otroke, telovadba, vadba na prostem, sodelovanje na prireditvi ob dnevu zdravja v Velenju, šola osteoporoze v Radencih ... Društvo je bilo v prvi polovici leta zelo dejavno, takšni pa so tudi načrti za jesen in zimski čas. Nekatere izmed aktivnosti, ki se bodo dogajale, smo na srečanju omenili, nekatere pa naj ostanejo skrivnost.

Po okrepčilu z domačim jabolčnim zavitkom nam je gospodar Bernard Drev predstavil domačijo. Izletniška domačija Lamperček je namreč znana po trinajst hektarjev veliki obori, ki je dom več kot sto jelenom, košutam, damjakom in muflonom. Živali smo si lahko pblize ogledali in jih tudi hranili. Na domačiji imajo lovski muzej s trofejami različnih živali. V sklopu etnološkega muzeja si lahko gost ogleda razna kmečka orodja, posodo in pripomočke, kakršne so uporabljali predniki. Za okrepčilo ponujajo suhe salame iz divjačinskega mesa, golaž, domač kruh, jabolčni zavitek, hišne zeliščne čaje in še vrsto dru-



Domačija je znana po 13 hektarjev veliki obori, v kateri se pasejo nadvse radovedni jeleni, košute, damjaki in mufloni.

gih dobrot. Mi smo si privoščili jedi z žara, za kar sta poskrbela društvena žar mojstra Igor in Zoran, predsednica Janja in članici upravnega odbora Hedvika in Rozika pa so tudi pripravile svoj del pogostitve. Kar veliko dobrot smo si nakupili še za domov.

Sproščeno, veselo doživetje smo zaključili v poznem popoldnevu. Kot vedno je predsednica Janja poskrbela, da smo s srečanja odšli polni lepih vtisov. In z darilom, ki smo ga prejeli članice in člani: osvežilnim metinim čajem, močno aromatičnem, ki deluje antiseptično in protistresno pa še srce krepi. Seveda ob upoštevanju navodil za pravo. Polni prijetnih vtisov in »okrepljeni« se veselimo izzivov jeseni in preostanka letošnjega leta.

Lucija Venta,
Društvo Sončnica Velenje



Srečali smo se pod kozolcem na domačiji Lamperček v Črnovi v bližini Vinske Gore.

Beneška Slovenija – nacionalna ljubezen Slovencev

Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica ima vsako leto v programu obisk ene regije v zamejstvu. Letos je pobudnica teh obiskov, magistra Manja Mercina, izbrala Beneško Slovenijo.

Tretjo sredo v avgustu, ta je vsako leto namenjena pohodu ali ekskurziji, smo obiskali tri kraje, se v vsakem pogovarjali z gosti in si ogledali dva etnološka muzejčka v vasi Mašera.

Vozili smo se ob naseljih na meji med romanskim in slovanskim življenjem, na ločnici med ravninsko Furlanijo in gričevnatim svetom Brd, po razgibani pokrajini tako na italijanski kot na slovenski strani. Primerjali smo pogoje življenja v nižinskem svetu polj, vinogradov, sadovnjakov, vrtnarij, kakor daleč seže oko, in na nasprotni strani življenje v gričevnatem svetu, ki zahteva veliko več truda in skrbi, da vzgoji vinograde, oljčnike in obdela skromne njivske površine. Prav v ta hriboviti svet in njegove doline so se naselili prvi Slovenci že v 6. stoletju in ostali do danes. Medtem ko smo se vozili, nam je Manja predstavila zaščitni zakon za Slovence v Italiji, sprejet leta 2001. Ta vključuje že vse prej pridobljene pravice, dodaja nove in ureja financiranje različnih dejavnosti slovenske manjšine.

SMO - okno Benečije

Prvo zgodbo o življenju Slovencev v Beneški Sloveniji smo poslušali v Špetru Slovenov. Tu nam je Manja predstavila dve dragi gostji: Marino Černetič in nekdanjo ravnateljico tamkajšnje dvojezične šole Živo Gruden. Gospa Marina nas je sprejela pred Kulturnim domom SMO. Pojasnila

je, da je to muzej z imenom Slovensko multimedijško okno. In res je okno, ki obiskovalcu predstavi zgodovino naselitve Slovencev v Beneški Sloveniji, Reziji in Kanalski dolini. Video posnetki nas vodijo od razvoja značilnih obrti do opravil na travnikih, poljih, v gozdovih in pri živinoreji. Posnetki ljudske govornice, pesmi, glasbe tipičnih instrumentov in zbrani eksponati so arhivsko gradivo, ki utemeljuje obstoj slovenskega ljudstva in jezika od prvih naselitev do danes.

»Oj božime, oj božime, tele dolince, kako vas jaz težko zapustim ...«

Multimedijški prikaz dela in življenja nam na sodoben način predstavi trnovo pot preživetja Slovencev in davek izseljevanja za kruhom v nižino. Ob lovkah italijanizacije, skromnih pogojih zaposlovanja, pretežno v kmetijski in obrtni dejavnosti, se lahko le čudimo, da so tu sploh ostali.

Moč vztrajnosti in ponosa

Nemalo zaslug za obstanek slovenščine v Beneški Sloveniji ima dvojezična šola v Špetru. Njeni začetki segajo v leto 1984, ko je začela delovati prav v stavbi muzeja SMO, kasneje pa se je preselila v lepe prostore današnje šole. Zelo čustveno je o »svoji šoli« spregovorila njena dolgoletna ravnateljica gospa Gruden, ki je šolo vodila od njene ustanovitve do leta 2014, ko se je upokojila. Začeli so s petimi učenci, danes jih imajo tristo. Razvoj šole so spremljali številni finančni in kadrovski problemi, še posebej pa boj za priznanje enakovrednosti izobraževanja, saj je bila šola sprva privatna. Danes ima status državne šole. Poudarila



Prvo zgodbo o življenju Slovencev v Beneški Sloveniji smo poslušali v Špetru Slovenov.



Nekdanja ravnateljica dvojezične šole v Špetru Živa Gruden.

je, da brez pomoči Slovenije in brez sprejetega zakona o zaščiti manjšin ne bi uspeli. Obe gostji sta nas navdušili s svojo močjo vztrajanja, ponosa in zavedanja, kako dragocen je doprinos slovenske manjšine v kulturnem prostoru tega dela Italije. Pred slovesom so pevke ženskega pevskega zbora Mavrica zapele narodno Oj božime.

Naš naslednji postanek je bil ob grobu Ivana Trinka Zamejskega na pokopališču v Trčmunu. Duhovnik Ivan Trinka (1863–1954) je vse svoje duhovno, buditeljsko, pisateljsko in glasbeno življenje posvetil Slovincem v teh krajih in jim pomagal ohranjati svojo identiteto. Njegovi občudovalci so ga imenovali »oče Beneških Slovencev«.

Zgodbe pod staro češnjo

Od tam smo se zapeljali v vas Mašera, kjer smo doživeli pogostitev na obnovljeni domačiji Mašera 119. Sedeli smo v senci pod staro češnjo, uživali ob pogledu daleč v dolino in poslušali gospo Luizo in njenega moža Germana Batistiga o življenju v beneških hribih. Ponosna sta, da sta uspela zbrati veliko etnološkega gradiva in ga razstaviti v dveh etnoloških muzejčkih. Oba muzeja sta v obnovljenih, danes nenaseljenih hišah, in pričata o navadah tukajšnjih ljudi. Posebnost Mašere je tudi obokana klet v eni od zapuščenih hiš. V kamen izklesana klet z oboki in veliko kamnito mizo bi lahko predstavljala kraj čaščenja starodavnega kulta, toda podatkov o tem ni.

Zadnji postanek na naši ekskurziji je bil v vasi Matajur, ki leži pod goro z istim imenom. Hiše so potisnjene v strma pobočja, nekatere obnovljene tudi s popotresnim denarjem, druge še v načrtovanju. V prostorni vaški cerkvi nas je sprejel župnik Božo Zuanella. Vesel je bil našega obiska, a je z žalostjo priznal, da so na območju dekanije v Beneški Sloveniji ostali le še trije duhovniki. Sam je že v letih, 81 jih šteje, in ne zmore več veliko, potreb po buditeljskem delu med beneškimi Slovenci pa je vedno več. Maše in nagovor v slovenskem jeziku imajo večplasten pomen: so liturgična srečanja, a hkrati srečanja, kjer se utrjuje slovenska zavest, namenjena so opogumljanju prebivalcev, naj ne pozabijo svojega maternega jezika

in naj vztrajajo na svoji zemlji. Postavil nam je retorično vprašanje: »Kaj bo čez 30 let?« Videli smo prazne vasi, poslušali o izseljevanju ljudi, toda videli smo tudi sadove pogumnih beneških Slovencev, zato z odgovorom nismo hoteli biti povsem črnogledi.

Poklon padlim partizanom

Na vaškem pokopališču smo se pri spomeniku padlim partizanom poklonili njihovem spominu. Padli so leta 1943 v spopadu z Nemci na gori Matajur. Tu so jih pokopali sedemnajst, tudi brata naše članice Milojke Pirc. Zborovske pevke so jim v spomin zapele dve partizanski pesmi. Tišina in nemi klic »Nikoli več vojne« sta potrdila naše razumevanje vojnega gorja nekoč in danes.



Beneške vasice so čarobne.

Ostala nam je le še pot domov. Manja je izbrala tisto čez Goriška Brda. Opozorila nas je na osimsko cesto, ki je nastala kot dogovor dveh demokratičnih držav in olajšala življenje mnogim ljudem na obeh straneh meje.

Manji se zahvaljujemo za vodenje ekskurzije, nam pa bo ostal spomin na doživeto srečanje z ljudmi in pokrajino Beneške Slovenije. Zamejskim Slovincem želimo vztrajnega poguma pri ohranjanju slovenstva.

Neda Perko,
Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica

Spomini, ki bodo napolnili albume



Vesela družina je na Braču preživela čudovit in zabaven teden.

Otok Brač je eden izmed najbolj obiskanih otokov v splitskem arhipelagu, kjer je preživljanje počitnic zaradi klimatskih značilnosti, razčlenjene obale z majhnimi peščenimi zalivi, naravnih in kulturnih znamenitosti ter seveda izjemno prisrčnih domačinov neverjetna dogodivščina.

Članice in dva člana Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje smo prvi teden v septembru preživeli čudovit, zabaven, nasmejan teden v Supetru na otoku Braču. Mirno turistično središče s čudovitim mediteranskim vzdušjem se nahaja neposredno na plaži in je obkroženo z bujno vegetacijo. Odlična nastanitev na idilični lokaciji nedaleč stran od živahnega centra mesta ponuja atraktivne animacijske možnosti. Ko so temu dodani še zelo dobra hrana z veliko izbiro pijače ter spremstvo prijaznega in ustrežljivega osebja pa še Relaxova Karolina in Mišo, je to čisto zares spomina vreden dopust.

Bližnje mesto Supetar je največji kraj in administrativno središče otoka Brača. Trajekt ga povezuje s Splitom. Njegova zgodovina sega do rimskega obdobja, zato je mesto bogato z zgodovinsko dediščino. Odkrivanje lepote njegovih ulic na večernem sprehodu je pravi užitek. Zelo zanimiv je tudi neobizantinski mavzolej, delo kiparja Toma Rosandića, ki je znamenitost supetarskega pokopališča.

Izlet na 778 metrov visoko Vidovo goro, sprehod po eni najlepših plaž Zlati Rat na Bolu, ogled oljarne in vse to začinjeno z veliko smeha, je bogatilo naše bivanje na Braču. Večerno vrtenje ob zvokih Sandija Petreja,



dalmatinski večer ob glasovih dalmatinske klope, jutranja telovadba z Mišo, balinanje, streljanje z loki ... Vse to bo napolnilo naše albume spominov.

Hvala naši predsednici Cveti Garantini, ki nam skupaj z agencijo Relax in Nevenko Švener vedno organizira super letovanja in izlete skozi vse leto. Nepozabno!

Marta Marn,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Majhne pozornosti za veliko srce

Prvič sva se srečali pred več leti. Bilo je v našem ljubem Strunjanu. Dodeljeno nama je bilo skupno bivanje za vseh pet dni v eni od vil. Kako je lahko lepo, če se srečata sorodni duši. V času, ki sva ga tedaj preživljali skupaj, je bilo toliko aktivnosti in dela na sebi, da komaj verjameš. Na enem od najinih pohodov v Portorož sem izvedela, da je le dve leti mlajša od moje mame in da ima sina mojih let. Ups! Pa tudi vdova da je, le da imam jaz pri tem mnogo, mnogo daljši staž. Udeleževali sva se skupnih dihalnih vaj, nordijske hoje, plavanja v morju in razgibavanj v bazenu. Ničesar nisva zamudili, tudi strokovnega predavanja ne. Večeri so bili polepšani z nepozabnimi sončnimi zahodi, izbrano glasbo ali obujanjem spominov. Ti so prihajali kot val za valom ...

In že se je bližalo letošnje spomladansko srečanje v Strunjanu. Bivanje v lepo prenovljenih vilah je spet obetalo številne aktivnosti in mnogo dobre volje. Vedela sem, da Marija v aprilu praznuje rojstni dan in da ga bo tokrat, devetdesetega, obeležila na morju. Vizitko in darilce sem pripravila že doma. Vse ostalo je bilo stvar navdiha.

Tisto jutro so me prvi sončni žarki pobožali pri pripravljanju dekoracije na mizi pred Marijino vilo. Pri razporejanju drobnih pinijevih storžkov v številko devetdeset me je spremljal živahen zbor ptičjih pevcev. Še nekaj ze-



Presenečenje za slavljenko Marijo (v sredini)

lenega z rožmarinom sem dodala in le še počakati je bilo treba, da so se odprla vrata. Presenečenje je bilo popolno! Z Majdo in Marijo smo slavljenki zapele za rojstni dan in ji voščile izpolnitev vseh drobnih želja.

Čestitke so se vrstile tudi kasneje pa še naslednji dan, ko se je razvedelo, da jih je Marija dopolnila devetdeset. Nekateri niso mogli verjeti. Z njenim aktivnim in pozitivnim odnosom do življenja nam je lahko svetel zgled. Njen praznični dan smo preživele aktivno kot po navadi, a vendarle z več drobnimi pozornostmi. Povzpele smo se do čudovitega razgleda pri strunjanskem križu in se ob sprehodu po solinah nadihale aerosolov. Ko nas je gredo toplo morsko sonce in je pred nami valovilo morje, smo še nazdravile. Pogledi so se ustavljali v daljavi in tudi prenekateri spomini so oživali. Kot bi podrezali v žerjavico, so drug za drugim vzplamteli. Bilo nam je lepo.

Erna Anderle,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Praznični dan smo preživele aktivno kot po navadi, a vendarle z več drobnimi pozornostmi.

O njej, Ivani Prislan

Prežihove Kotlje, nekoč vasica, danes že kar velika vas, so poznane vsakemu, ki je vsaj enkrat obiskal naša koroška ponosa, Uršljo goro ali Prežihovino. Tu je tudi že več kot trideset let dom Ivane Prislan. Večina bralcev Sončnice jo pozna po prispevkih, saj je podpisana pod številne članke o delovanju Koroškega društva za osteoporozo in predstavitev njegovih zaslužnih in zanimivih posameznikov. Na naslednji strani tudi tokrat lahko preberete dve njeni pesmi, ki jih tke z občutkom za lepo besedo.

Ivana se je Društvu priključila kmalu po formalni ustanovitvi, ko jo je na vratih ambulate nagovorilo povabilo k terapevtski telovadbi. Ne da bi kogarkoli poznala, se je pridružila delujoči skupini v domačih Kotljah. Bivša sodelavka, ki je že bila prostovoljka na Prevaljah in članica izvršnega odbora društva, je poznala Ivanino natančnost in doslednost, zato jo je predlagala za tajnico društva. Na tem mestu je orala ledino, saj društvo do njenega prihoda ni imelo tajnice. Zagrizla je v delo, najprej uredila in dopolnila vse sezname, nato pa dopolnjene rokopise vnesla v računalnik. Na sestankih društva je pisala zapisnike, sestavljala različna obvestila za članice in jih dostavljala poverjenicam po Koroški, od Črne pa vse tja do Ribnice na Pohorju.

Delo tajnice je opravljala pet let, še vedno pa je nepogrešljiv člen v organih društva. Privablja nove članice, zna pohvaliti in videti dobro, zna biti tudi kritična in opozarjati na napake, kadar je to potrebno. Vedno je polna idej in predlogov, da bi društvo še bolj zaživelo in še bolje delovalo. Vse do lanskega leta je bila poverjenica v Kotljah. Iz druženja po uri telovadbe je nastajal praznik kulture in sladkih pregreh, saj je Ivana znana po recitiranju pesmic in deljenju bonbonov. Žal se je morala telovadbi zaradi zdravstvenih težav odpovedati.

Z Ivano se v kraju srečamo povsod, kjer domuje lepa beseda. Že osmo leto vodi Literarno čajanko v medgeneracijskem centru na Ravnah. Spoznavajo, raziskujejo, berejo različne avtorje in osvojeno znanje nadgradijo z izdajo internega zbornika. Deseto leto je tudi koordinatorka pogovorne skupine Seniorke iz Kotelj. V skupini luščijo lupino do jedra manj znanih tem, svoje misli in besede namenijo tudi dogodkom vsakdana. Razlage večkrat podkrepijo z mnenji različnih strokovnjakov. Njenim objavam redno sledimo v občinskem časopisu. Je članica KD Literati Mežiške doline. V korona letu 2020 je izdala svoj knjižni prvenec proze in poezije z naslovom Tu bom ostala. V njem se prepletajo doživetja njenega zgodnjega otroštva, lepota narave, njena upanja, iskrenosti in hvaležnosti. Občutja, ki jih je več desetletij pestovala v sebi, je oblekla v besede in jih poslala med ljudi.



Ivana Prislan je bila prva tajnica koroškega društva in poverjenica v Kotljah.

Ivana ima težave z zdravjem, a danes govorimo o njeni volji, energiji, moči in hvaležnosti, kakršno premorejo le redki. Kaj jo opogumlja, kaj ji daje navdih za številna poslanstva? Sama pravi, da ji naša Gora šepeta zgodbe, pomirjajo jo mili zvonovi bližnje sv. Marjete. Otroški življenjski okrog domače hiše ji daje veselje do življenja. Je ponosna babica in prababica, sredi poletja pa se je razveselila prihoda še ene pravnukinje. Rada ima prijetna druženja, uživa v lepotah narave, rada prisluhne tišini, hvaležna življenju in stvarstvu se podaja številnim izzivom naproti.

Koroško društvo za osteoporozo Ravne letos praznuje dvajseto obletnico. Veliko je zaslužnih članic, ki so v zareze brazde polagale seme, mesile, oblikovale in gradile društvo skozi čas. Ivana je med njimi. Prav vsem in vsaki posebej gre velika zahvala. Ob okroglem jubileju Koroškega društva za osteoporozo iskrene čestitke vsem članicam in članom, naj bo prehojena pot navdih in izziv za nadaljnje delovanje društva.

Milena Kozel,
Koroško društvo za osteoporozo Ravne na Koroškem

Rapsodija mojega poletja

Rada imam poletna jutra,
ščeбетanje ptic,
boso hojo po rosni travi
in ples lastovic v nov dan.

Rada imam dolge poletne večere,
ko se vse umiri
in me z Gore poboža lahen vetr,
ko se oglasijo črički
in se zrak prepoji
s sladkim vonjem pokošene trave.

Gledam prižiganje zvezd na večernem nebu.
Rada imam tišino, veliko tišine,
ko si prisluhnem in si odpuščam.
In je vse, kot mora biti,
že tisoč let.

Vidim svojo ostarelo psičko,
kako sprejema življenje
v vsej nepopolnosti.
Občudujem njeno čutenje in mehkobo.

Učim se,
kako živeti z bolečino,
si vzeti čas za počitek,
se postaviti zase,
pokazati strah ali jezo.

Iščem dobro v ljudeh,
jih opazujem
in začutim,
čeprav molčijo.

Rada imam knjige, dobre zgodbe
in pripovedovanja.
Rada delim to ljubezen med ljudi.
Učim se sprejemati vse te darove,
še najraje iskrene pogovore.

Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo
Ravne na Koroškem

*Rapsodija je v literaturi delo, ki na široko in oblikovno svobodno izraža zanos, navdušenje.

Moč besede

Prava beseda gradi, povezuje,
trdna prijateljstva kuje.

Če je dovolj prepričljiva, meje podira,
tiste v glavi ali v naravi.

Mehka beseda tolaži,
ranjeno dušo pozdravi.

Če pogovarjaš se sam v tišini,
mного problemov se v tebi razbline.

Kadar zasuje te toča besed,
težko ostaneš neprizadet.

Če je beseda hudobna, žaljiva,
vse okrog sebe pobija.

Kadar na spolzka tla zaide,
njena moč takoj poide.

Tudi nima kaj iskati,
kadar prazne marnje klati.

Ko jo pesnik v verze kuje,
biserov med nas nasuje.

Če od ljubezni si zadet,
ni potrebno nič besed.

Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo
Ravne na Koroškem

Junak z ribnika

Na robu našega mesta, ob vznožju položnega gozda, leži prijazen ribnik. Ni ravno velik, a s klopami, sprehajalno potjo pod zelenimi krošnjami in z otroškimi igrali na zelenici privablja staro in mlado. Takrat, ko je bil Mitja še srednješolec, pa je bilo na obrežju le nekaj klopic. Redni sprehajalci so tako kot danes prihajali krmit številne račke ali se samo naužiti miru v odmaknjeni naravi.

Mitja se je tistega hladnega pomladnega popoldneva namenil k ribniku, da bi v mirnem kotičku ponovil fiziko za naslednji šolski dan. Navadno je tam srečal tudi kakšnega prijatelja. S knjigo na kolenih je v mislih ponavljal snov, ko ga je zmotilo glasno čofotanje nedaleč od obale. To niso račke, je pomislil. Pogled mu je zakrivalo nizko grmovje.

Ko se je dvignil s klopi, je nekaj metrov od brega zagledal v vodi ročice, ki so krčevito tolkle po gladini. Skočil, ga je prešinilo. Z dolgimi koraki se je pognal proti robu ribnika, vmes odvrigel usnjeno jakno in s tako silo zabredel v kalno vodo, da mu je spodneslo noge. Zadihan in premočen je olajšan ugotovil, da voda ni tako globoka, in v istem hipu že stegnil roke proti nemočnemu telescu. Bila je punčka. Ležala je vznak, brcala je, mahala z rokami in že požirala vodo.

Če bi ga vprašali, kako jo je prinesel na breg, ne bi znal povedati. V bližini kot nalašč ni bilo žive duše. Po asfaltni cesti se je mimo pripeljal kolesar, a ni slišal klicev na pomoč. Mitja je bil sam. In ob njem na trati nemočna, drobna punčka. Podzavestno jo je obrnil na bok, da je začela kašljati in bljuvati vodo. Vse se je odvijalo zelo hitro. Ni bilo časa razmišljati, vedel je le eno, deklica je živa.

Nenadoma je od nekod pritekla starejša ženska. Nekaj je kričala, spraševala Mitja, kaj počne, a ni do konca poslušala njegovih besed. Kot v šoku je zgrabila premočeno telesce v naročje in brezglavo stekla v smer, od koder je prišla ...

Šele takrat se je Mitja zavedel, da je rešil utapljačo se punčko. Tudi on je bil v nekakšnem šoku. Pobral je svoje stvari, sedel na moped in se odpeljal domov. Kljub mokrim oblačilom ni čutil hladnega zraka. Mogoče ga je grelo spoznanje, da je storil nekaj izrednega, ali bolje, da mu je bilo dano storiti nekaj izrednega, saj je bil ob ribniku v pravem trenutku. Vsak bi storil enako, si je mislil. A vendar mu je razbijalo v prsih, roke so se mu tresle, po glavi so mu begale neurejene misli. Zdaj bi ga moral nekdo objeti, se mu zahvaliti, ga pomiriti, ga pogreti. A staršev ni bilo doma. Ati je imel popoldansko izmeno, mami je bila na sestanku v šoli. Do večera, ko so bili spet skupaj, je adrenalina že malo popustil. Pogovorili so se in se spraševali, čigavo punčko je rešil. Ni pomembno, samo da se je tako končalo. Pa vendar ...

Razpletlo se je drugi dan. Mitjeva teta je bila zaposlena v zdravstvenem domu. Ko je zjutraj prišla v službo, je seveda vznemirjeno in ponosno razlagala sodelavkam,

da je njen nečak Mitja prejšnje popoldne rešil punčko, ki se je utapljala v ribniku. Sestra z otroškega oddelka je presenečena povedala: »Ja, včeraj popoldne so neki prestrašeni starši pripeljali k zdravniku triletno punčko. Povedali so, da je ušla babici in se sama znašla pri ribniku. Pretrese ni so se spraševali, kdo je ta fant, ki jo je rešil iz vode. Babica je bila v takšnem šoku, da se mu ni niti zahvalila.«

In še eno srečno naključje. Prav to babico je Mitjeva teta poznala. Tako so vprašanja dobila odgovore, osebe v zgodbi so dobile imena. Dekličin oče je poiskal Mitja in se mu iz srca zahvalil. Kot junaku.

Minila so leta, Mitja je na ta dogodek že skoraj pozabil. A nekje zadaj, v odmaknjenih spominih, je še vedno zapisan. Deklica, zdaj že odrasla ženska, in Mitja, njen rešitelj, pa se do sedaj še nista srečala. Mogoče pa ...

*Vida Kuselj, Mitjeva mama,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*



Foto boyarkinamarina/FreePik.com

Gasilci – junaki z velikim srcem

Kadar si želim nekaj trenutkov zase, se odpravim v gozd. Tam najdem mir in povezanost z okoljem. Poslušam šumenje potoka, petje ptic, poigravanje vetra v listju, poskusim užiti zelišča, ki jih najdem na poti. Če objamem drevo, se mi zdi, da se resnično počutim bolje. Deluje blagodejno, pa saj tudi kitajska medicina navaja, da so drevesa prava rešitev za naše zdravje. Niso samo varuhi planeta, so pravi živi organizmi, ki pogrezajo svoje korenine v zemljo in imajo lahko zelo dolgo življenje.

V juliju me je pretresla novica o velikem požaru na Krasu. Začel je goreti borov gozd, a prav bor v mitologiji velja za nesmrtno drevo. Primorski gasilci so se začeli spopadati z ognjenimi zublji, burja pa je njihovo delo vedno znova in znova izničila. Na pomoč so jim priskočili gasilci iz ostalih slovenskih regij. Vsi so bili izpostavljeni ognju, padanju dreves in eksplozijam neeksploziranega orožja še iz časa 1. svetovne vojne. Posnetki, ki smo jih spremljali, so jemali dih. Gasilci so obvarovali naselja in s tem rešili ljudem življenje in premoženje. Njihova požrtvovalnost je iz dneva prehajala v noč, bili so neustrašni in polni poguma. Zame so junaki z velikim srcem.



Foto fxquadro/FreePik.com

Več let bo trajalo, da se bo gozd obnovil, a najpomembnejše je, da so vsi ostali živi. Beseda »hvala« je premalo, zaradi naših gasilcev bomo lahko tudi v prihodnje objemali drevesa.

*Mira Kerin,
Društvo osteoporoze Trbovlje*

Vsi moji junakinje in junaki

Moje junakinje so vse matere tega sveta, ki devet mesecev nosijo pod svojim srcem dete, ga porodijo v bolečinah in potem z vso ljubeznijo skrbijo zanj, ne štejejo dni in ur, ki jih posvetijo ljubljenu bitju, da ga usposobijo za samostojno življenje. Svet stoji na starših, ki vzredijo in vzgojijo nove generacije, in življenje tako teče, teče: rojstvo – otroštvo – mladost – delo – starost – smrt. Svet pa se vrti naprej ...

Junaki so zdravstveno in negovalno osebje, ki predano pomaga bolnim in onemoglim. Dolgemu in zahtevnemu študiju sledi služenje sočloveku. Ni denarja, ki bi poplačalo delo ob kateri koli uri dneva in noči, ko bolni, ponesrečeni ali od drugih tegob onemogli potrebujejo pomoč.

Junaki so znanstveniki, ki odkrivajo nova zdravila in postopke, da ljudem zdravstveno osebje lahko lajša trpljenje.

Junaki so gasilci in reševalci, ki dežurajo vse ure dneva in vse dni v tednu, da lahko prihitijo na pomoč, kadar se ljudem zgodi nesreča. Mnogokrat izpostavijo nevarnosti lastno življenje, ko rešujejo sočloveka v stiski. Gasilci odhajajo v ogenj, se spopadajo z najbolj nemogočimi razmerami, da zaščitijo premoženje, rešujejo najhujše prometne in druge nesreče, se srečujejo s težko poškodovanimi in mrtvimi. Tudi z mrtvimi otroki, ko je prizadetost ob vide-

nem in doživetem še globlja in jih še dolgo, dolgo spremlja v zasebnem življenju. Gorski in drugi reševalci brez plačila odhitijo na pomoč ponesrečenim ali izgubljenim ob kateri koli uri, pogosto ob ekstremnih vremenskih razmerah, da ponesrečene ali izgubljene pospremi na varno. Žal morajo pogosto priznati premoč gori, jami, vodi ...

Junaki so duhovniki in drugo versko osebje, ki se odpove osebnemu življenju, zato da nudi sočloveku duhovno oskrbo.

Junaki so voditelji držav in vlad, ki imajo v rokah usodo milijonov ljudi in se te odgovornosti dejansko zavedajo.

Junaki so direktorji podjetij, ki pri sprejemanju zahtevnih poslovnih odločitev čutijo odgovornost do zaposlenih in okolja in znajo gledati v prihodnost človeštva.

Vsak človek je lahko junak, če le želi v svojem življenju narediti kaj za boljši svet. Lahko rodi in vzgoji otroka, lahko posadi drevo ali napiše knjigo ...

Poklonimo se junakom tega sveta, na katerem koli področju življenja že so, in bodimo mali junaki tudi mi sami.

*Ana Hočevar,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*

Ovire, ki jih imam, sem vzela za svoje

Pogosto se mora nekaj zgoditi, da se človek premakne in vidi stvari, ki jih prej ni. Bolezen, posebno resnejša, je zagotovo ena od spodbud, ki lahko korenito premakne človekov pogled na svet in na življenje. Tudi meni se je pred boleznijo vse zdelo samoumevno. Potem pa naenkrat ni bilo več tako, ni bilo samoumevno, da samostojno hodim, da lahko sama jem, da lahko berem, opazujem naravo ... Nekega popoldneva sem prišla iz službe in pri kosilu ugotovila, da ne vidim. Odstopila mi je mrežnica. Več laserskih operacij je bilo potrebnih, da se mi je vid povrnil, a številne težave so ostale, tudi zato, ker so se pridružile še druge očesne bolezni in težave z globinskim vidom. To so trenutki, ko se marsikatera stvar v življenju šele prvič zares zaveš in takrat postane veliko bolj dragoceno vse tisto, kar imaš in kar zmoreš. Krog prijateljev se sicer lahko spremeni, eni odpadejo, eni pridejo in na koncu ostanejo tisti pravi. Pomembno je, da se v tem krogu počutiš sprejetega in imaš občutek, da vsi dajemo in sprejemamo. Ob svoji bolezni sem se naučila zaznavati nove, lepe razsežnosti življenja in se veseliti vsakega novega dne. Zato sem se tudi izjemno veselila letošnjega obiska pri sinu in snahi v Švici.

Z možem sva se na potovanje odpravila z vlakom. Najina prva postaja je bila Basel, kjer živi sin Nejc. Mesto leži v središču, kjer se srečajo Švica, Francija in Nemčija, in ne pozna državnih meja, ko se odpirajo vprašanja prometa, okolja, izobraževanja in kulture. Ima dih jemajoče



S pogumom, podporo družine, z znanjem in željo premagujem svoje strahove.

sodobne stanovanjske in poslovne stavbe, a tudi srednjeveško mestno jedro in zgodovinske četrti iz 19. stoletja. Basel je zeleno mesto. Majhne soseske, zelene oaze in obsežni mestni parki v vseh letnih časih vabijo k druženju, športu in rekreaciji na svežem zraku.

Že en sam sprehod skozi mesto je bil dovolj, da smo začutili njegov mednarodni utrip. Ljudje prihajajo sem od vsepovsod zaradi študija ali zaposlitve, mnogi na koncu tudi ostanejo. Nič čudnega, saj se zaradi svetovljanskega vzdušja, prijetnega podnebja, živahnega kulturnega živ-



Stala sem na sedlu Jungfrauoch, 3454 metrov visoko nad morjem.

ljenja, gastronomske raznolikosti in dobre podkovanosti domačinov v znanju tujih jezikov človek tu hitro počuti kot doma.

Bom zmogla?

Veliko smo kolesarili v mestu in izven, le misel na kolesarjenje v hribe smo zaradi prevelikega napora za moje oči opustili. Tja smo se odpravili peš ali z gondolo. Kdor stopi na Jungfrauoch (ledeniško sedlo na zgornjem delu ledenika Aletsch), 3454 metrov nad morjem, že ob prvem koraku začuti, da je to drugačen svet. Pravijo, da je to preprosto treba doživeti. Zopet je bila moja odločitev na tehtnici. Bom zmogla? Mislim na oči, skrbijo me velika višinska razlika, sprememba tlaka in večja moč sonca. Pa gondola, železnica, strah pred zaprtimi prostori, višino ... Na drugi strani tehtnice je želja. Vem, da se je oko sposobno v veliki meri samo zaščititi pred ultravijoličnim sevanjem. Pri tem mu pomagajo tudi veke in obrvi. A na snegu se ogromno svetlobe, ki doseže oko in ga lahko tudi poškoduje, pod kotom odbija od tal, pred čemer se oči ne morejo zavarovati. Ustrezna zaščita je nujna, zato sem si nadela ustrezna sončna očala, ki nudijo 100 odstotno zaščito pred UV žarki. S pogumom, podporo družine, z znanjem in željo, da premagam svoje strahove, se je tehtnica nagnila prav in spoznala ter začutila sem drugačen svet. Stala sem na sedlu Jungfrauoch, ki povezuje dva glavna štiritočaka Bernskih Alp – Jungfrau in Mönch in kamor že 110 let vozi gorska ozkotirna železnica.

Na vrhu nas pričaka pravi turistični kompleks, s kopico podzemnih rogov in dvigal. Tam je ena najvišjih astronomskih opazovalnic na svetu in najvišje ležeča železniška postaja Evrope. Ker je zrak na tej višini že malce bolj redek, ima marsikdo probleme z dihanjem in bitjem srca. Sama sem se preizkusila v hoji po snegu in s tem nisem imela težav. Je pa res, da smo se pri vstopu v ledeno dvorano vsi počutili nekoliko omotično. Jungfrauoch dnevno sprejme več kot 5000 obiskovalcev. Vse je urejeno in čisto. Nobena stvar ni prepuščena naključju in tudi ljudje so prijazni.

Ob Renskih slapovih do Francije

Ogledali smo si še en čudež narave, največje slapove v Evropi, čez katere poleti vsako sekundo zgrmi okrog 700 kubičnih metrov vode. Prav ste uganili, obiskali smo Renske slapove. Raziskovalci menijo, da so nastali pred 14, mogoče celo 17 tisoč leti, nastajati pa so začeli še veliko prej, pred približno 500 tisoč leti v času ledene dobe. Ob Renu smo jo mahnili nazaj za zahod, v Francijo, in obiskali Colmar, francosko mesto ob alzaški vinski poti. Prevzele so nas pisane hiše z visokimi strmimi strehami, labirinti tlakovanih ulic, kanali, obdani s cvetjem, in hiše z lesenimi okvirji, pobarvane v mavrico pastelnih odtenkov. To je najpomembnejše alzaško mesto, ki je polno tradicionalnih restavracij in je obdano z vinogradi ter s srednjeveškimi gradovi. To očarljivo mestece je bilo pomembno trgovsko



Renski slapovi so največji slapovi v Evropi.

središče ter center umetnosti in izobraževanja v 13. stoletju. V njem je promet prepovedan.

Naše popotniško raziskovanje končujem v francoskem mestu Huningue, ki je na levem bregu Rena zraslo okrog trdnjave, s katere so varovali prehod čez reko. V njem domujejo velike farmacevtske in kemične tovarne, med njimi Novartis, Ciba, Clariant, Hoffmann-La Roche, Weleda ... Znano je po ribogojstvu in je glavni proizvajalec ribjih iker. Od marca 2007 je Huningue povezan z Weilom, sosednjim mestecem v Nemčiji. Povezuje ju 248-metrski ločni most za pešce in kolesarje, najdaljši te vrste na svetu. Ker most povezuje obe državi, Francijo in Nemčijo, in je za nameček še v bližini Švice, se imenuje Most treh dežel. Nedaleč stran je park (Parc des Eaux Vives) z umetnim hudournikom, kjer smo se s kajakom, kanujem in z raftingom podali še zadnjim izzivom naproti. Zaradi močnega toka, vibracij in hitrih brzic se nisem priključila raftingu, sem pa zato uživala v naravi in fotografiranju mojih junakov. Po končanih športnih aktivnostih smo si ogledali mesto in se počasi vrnili nazaj proti Baslu.

Dovolim si biti srečna

Naše odkrivanje lepote Švice se je počasi zaključilo. Med dolgo vožnjo z vlakom domov sem razmišljala o sreči, da nam je bilo dano skupaj z družino preživeti lepe počitnice in v sebi shraniti spomine, ki ostanejo za vedno. Bolezen je postala del mojega življenja. Ovire, ki jih imam, sem vzela za svoje in z njimi živim. So del mojega vsakdana. Dovolim si biti srečna tukaj in zdaj. Zakaj? Ker je največji dar življenja, da znamo sami iskati smisel v majhnih radostih in da smo hvaležni za vsak dan posebej.

Besedilo in fotografije Janja Rednjak

Viri: <https://sl.wikipedia.org>, <https://www.had.si/blog/2015/09/08/jungfrauoch-top-europe-3454-metrov-visoko/>

Pozor! V veljavo stopa nov prometni znak.



Vici in šale za dobro jutro

Direktor je neumen

Možakar je na zid tovarne, kjer je delal, napisal grafit: »Direktor je neumen!« Takoj ga je ujela policija in privedli so ga na sodišče. Sodišče je odločilo: eno leto, en mesec in en dan zapora. Možakar začudeno vpraša, zakaj tako huda kazen zaradi enega grafitu. Sodnik mu pojasni: »En dan zaradi tega, ker ste zapustili delovno mesto, en mesec zaradi uničevanja družbene lastnine in eno leto zaradi izdaje poslovne skrivnosti!«

Pogovor s šefom

Delavec: »Šef, tako slabo plačo imam, da se še poročiti ne morem!«
Šef: »Ne sekirajte se. Čez nekaj let mi boste zaradi tega hvaležni.«

Pri zdravniku

Zdravnik pregleduje bolnika, ki mu pove, da je obiskal tudi bioenergetika. Zdravnik reče: »Kaj, pri tem mazaču ste bili?! Zagotovo vam je svetoval kakšno neumnost. Kaj vam je rekel?«
Bolnik: »Rekel je, naj grem raje k vam na pregled!«

Nogomet

Franci: »Ženske so večje klepetulje od moških. Zakaj torej nobena ne komentira prenosa nogometne tekme?«
Janez: »Zato, ker nogometaši ne morejo tako hitro igrati!«

Župnik in šofer

Župnik in šofer avtobusa prideta istočasno v nebesa. Sveti Peter jima dodeli sobo. Župnikova je umazana, nima postelje, v kotu je le stol z odejo. Šofer pa dobi lepo, prenovljeno sobo s frfotajočimi zavesami in svilnato posteljo. Župnik se gre pritožiti svetemu Petru. Ta pa mu reče: »Ko si ti imel mašo, so vsi spali, ko pa je šofer vozil, so vsi molili!«

Kranjska Gora

Izgubljeni Jezus se je sprehajal po Sloveniji in zašel na Gorenjsko. Med potjo je srečal Janeza in ga vprašal: »Mi lahko poveste, kako pridem do Kranjske Gore?« »Lahko, samo plačajte mi stotaka za informacijo!« odvrne Janez. »Janez, Janez!« je zmajal z glavo Jezus, »ti nikoli ne boš prišel v nebesa!« »Ti pa ne v Kranjsko goro!« mu je vrnil Janez.

Družina dreves

V šoli se pogovarjajo o družinah. Učiteljica reče Boru: »Bor, opiši svojo družino.« Bor začne: »Moja družina spada v družino dreves.« »Ja, kako pa to misliš?« ga prekine učiteljica. »No, meni je ime Bor, moji mami je ime Jelka, oči pa je Gaber,« odvrne Bor.

Brez skrbi

Janezek se na petkov večer odpravlja na zabavo, zato vpraša očeta: »Ati, imaš kaj denarja?«
Oče pogleda v denarnico in sinu odvrne: »Imam, imam, ne skrbi ti za mene!«

Kako napreduje
dleta? Jaz sem v 2 tednih izgubila
14 dni, mož pa 5 kil in živce.



Čas

V šoli imajo uro slovenskega jezika in učiteljica vpraša Janezka: »No, povej mi, kateri čas je to: jem, ješ, je, jeva, jesta, jesta, jemo, jeste, jejo.«
Janezek: »To je čas kosila.«



SLOVENSKI ZNANSTVENIK MED
PRIDOBIVANJEM CEPIVA PROTI
KORONAVIRUSU

Čestitke letošnjim jubilentom!

*Dvajsetletnico delovanja je obeležilo
Koroško društvo za osteoporozo Ravne na Koroškem.*

*Petnajstletnico so praznovali v
Društvu za preprečevanje osteoporoze Žagorje ob Savi.*

*Življenjskemu jubileju pa so roko podale kar tri pomembne ženske,
brez katerih Zveza ne bi bila to, kar je!*

*Milena Jesenko, Alenka Tavčar in Duša Hlade Zore,
ob vašem osebnem prazniku vam želimo vedrega duha, zdravja in moči,
da bi še naprej lahko v obilju razdajale svoje darove.*

*Vsem skupaj pošiljamo en droben cvet,
naj bo namesto velikih besed.*

Vse najboljše!

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, 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; osteoporozaormoz@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: