



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

November 2023



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Janja Rednjak: Hvala za zaupanje

Iz pisarne Zveze

- Zveza ima novo vodstvo

Svetovni dan osteoporoze 2023

- Zgradimo močnejše kosti
- Reportaža s srečanja v Zagorju
- Silvestra Kranjc Bezjak: Nikoli ni prepozno! Res?

Zdravje in medicina

- Dominik Škrinjar: Osteoporoza in njen vpliv na razvoj kožnih bolezni

Intervju

- Duša Hlade Zore, dolgoletna predsednica Zveze

Živeti z osteoporozo

- Hermina Simončič: Eden od vzrokov za bolezen je tudi moje otroško življenje po taboriščih
- Marija Štefe: Dobra volja je najbolja

Napotek za zdravo življenje

- Kineziologinja Maruša Udrih: Telesna vadba za močne kosti
- Miti o prehrani – pogret krompir in zmrznjena špinača

Iz naših društev

- Dvajsetletniki: Vse najboljše Ormož, Murska Sobota in Posavje
- Koroška: Ponosni smo na naše moške telovadce
- Koroška: Lenkinih častitljivih 90 let
- Posavje: Vse najboljše, Malči!
- Trbovlje: Četrto stoletja že obiskujemo Strunjan
- Celje: Svetovni dan varnosti pacientov
- Hrastnik: Srebro za »osteoporotični« funsterc
- Nova Gorica: Preveč abstraktna snov za stare glave
- Jesenice: Iz Kranjske Gore do Zelencev
- Ljutomer: Izlet v domačo vas
- Ormož: Mimika jih je naštela 90
- Zagorje: Jesen na Braču
- Kranj: Poletna doživetja

Tema: Moč narave

- Ivana Prislán: O Bog, daj, da bi spregledali!
- Milena Kozel: Gostje na Zemljini obli
- Irena Romih: Režemo si vejo, na kateri sedimo
- Ana: Narava zdravi, pa tudi rani
- Ani A.: Ustavi se, človek!

Bolezen ni ovira

- Kočevje: Veličastni Istanbul

Za vse in za vsakogar

- Šale



SONČNICA, november 2023

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: Janja Rednjak
Urednica: Nataša Bucik Ozebek
Lektoriranje: Milena Jesenko
Oblikovanje in prelom: Helena Vrišer
Tisk: Partner Graf d. o. o.

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

Naklada: 6000 izvodov

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/540 19 15
E-pošta: janja.rednjak@gmail.com, natasa.ozebek@gmail.com

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk je omogočila tudi Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO)



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

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

Hvala za zaupanje

Spoštovane predsednice upravnega odbora Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, spoštovane članice in člani društev bolnikov z osteoporozo, iskrena hvala za zaupanje in čestitke, ki sem jih prejela ob izvolitvi. Mesto predsednice Zveze sem prevzela z vso odgovornostjo in verjamem, da bomo skupaj še naprej pisali dobre zgodbe. Še vedno je v Sloveniji brez diagnoze, torej tudi brez zdravljenja, približno 60 odstotkov bolnikov z osteoporozo, zato sta izredno pomembna ozaveščanje in preventiva. Svojo energijo, ideje in želje, kar jih premorem, bom usmerila v še večjo prepoznavnost naših društev, z delom na terenu, izobraževanjem in presejalnim programom pa težila k znižanju odstotka bolnikov brez zdravljenja. V zvezo nas je vključenih osemnajst društev, ki smo v veliko oporo bolnikom z osteoporozo, saj člani pri nas najdejo tako strokovno podporo kot možnost druženja, na telovadbo ali pohod se lažje odpravimo, če imamo družbo.

Osteoporoza je danes prepoznana kot bolezen, o njej vemo veliko več, med prebivalstvo širimo zavedanje o nujnosti in skrbi za zdravje svojih kosti. Bolniki so redno spremljani v referenčnih ambulantah, tudi zdravstveno osebje posveča več pozornosti odkrivanju bolezni pri ogroženih skupinah. Delež neodkritih bolnikov lahko Zveza pomaga zmanjševati predvsem z ozaveščanjem povsod, kjer je to mogoče. Vedenje o osteoporozi želimo tako razširiti, da bo prišlo v splošno zavest ljudi, da bi se vsak, ko pride v določeno starost, sam odločil za meritev kostne gostote ali vsaj preveril svoje dejavnike tveganja.

Naša moč je torej v ozaveščanju – tistih, ki že imajo osteoporozo, vse bolj pa tudi tistih, ki jo še lahko preprečijo. Naše delo je tako usmerjeno v informiranje, izobraževanje in spodbujanje mladih in starejših, žensk in moških, da bi svojim kostem posvečali več pozornosti, ko so še zdrave. Zveza zato podpira vsa društva pri delu na terenu, izvajanju izobraževanj, skupnih vadb, srečanj članstva, izletov in različnih družabnih dejavnosti, ki jih vodijo prostovoljke v društvih in so del programa, s katerim manjšamo tegobe vse večje socialne izključenosti naših bolnih in starejših članov. Skupno sodelovanje in medsebojno povezovanje Zveze in društev sta ključna cilja pri našem delu. Časa ne moremo ustaviti, lahko pa ustavimo osteoporozo.

Vaše zaupanje, ki ste mi ga izkazali ob imenovanju, bom skušala kar najbolje upravičiti. Ker se leto počasi izteka, vam vsem voščim tudi lepe prihajajoče praznike, preživite jih v miru in z najdražjimi, v naslednjem letu pa vam želim obilo zdravja in uspehov pri vašem prostovoljnem, a zelo koristnem delu.

Janja Rednjak,
predsednica Zveze



Janja Rednjak



Zveza ima novo vodstvo

Letošnja spomladanska seja upravnega odbora, ki je potekala 18. maja 2023 v Ljubljani, je bila volilna in prelomna v delovanju Zveze. Po 21 letih vodenja se Duša Hlade Zore, dr. med., ni več odločila za ponovno kandidaturo in tako je predala predsedovanje v nove roke. Na volilni seji je bila na njeno mesto izvoljena Janja Rednjak, dosedanja predsednica Društva Sončnica iz Velenja.

V vodstvo Zveze so bile izvoljene še:

- ♦ za podpredsednice: Aleksandra Gašparin, Nataša Bucik Ozebek in kot nadomestna članica Štefanija Ule,
- ♦ za članice nadzornega odbora: Vlasta Markovič, Mira Kerin, Martina Repar in kot nadomestna članica Milena Zemljak,
- ♦ za članice častnega razsodišča: Vida Mamilovič, Metka Janc, Štefka Kresnik in kot nadomestna članica Lidija Tepina.

Vsem čestitamo in želimo uspešno in plodno delo v korist Zveze in vseh društev.

25 let organizacije FIHO

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije se je odzvala povabilu na praznovanje 25. obletnice delovanja Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO). Slovesnost je potekala 10. oktobra 2023 v kongresnem centru Mons v Ljubljani. Zvezo so na slavnostnem dogodku zastopale predsednica Janja Rednjak, podpredsednica Nataša Bucik Ozebek ter članici Hedvika Rener in Eva Završan, slednja je na Zvezi vsa leta zadolžena za sodelovanje s FIHO. Fundacija ima namreč pomembno poslanstvo – samo lani je 118 invalidskim in humanitarnim organizacijam namenila 18,6 milijona evrov. Ta finančna pomoč je dosegla več kot 350.000 najranljivejših prebivalcev Slovenije. Po besedah direktorja FIHO Boruta Severja njihova pot ni bila vedno lahka, a so jo prehodili vztrajno in predano. Uspeh jim priznavajo tudi v Združenih narodih, medtem ko si ministri več evropskih držav Slovenijo jemljejo za zgled urejenosti financiranja invalidskih in humanitarnih organizacij.

Poslovna sekretarka Alenka Tavčar se »upokojuje«

Poslovna sekretarka Alenka Tavčar, ki je dolga leta bdela nad tem, da so bile vse obveznosti na Zvezi poravnane, vsa pošta odposlana in je zraven opravljala še veliko drugih pomembnih zadev, se bo s koncem leta poslovila od te pomembne funkcije. Bila je skrbna, zavzeta in natančna sodelavka, njeno delo ter mirno in preudarno besedo bomo zagotovo pogrešali. Radi smo rekli, da je naša Alenka pridna kot mravljičica. Naloge poslovne sekretarke bo po novem letu prevzela Lilijana Rakun, članica društva Sončnica Velenje, ki je podobno delo že opravljala pri Društvu Sožitje Zgornje Savinjske doline. Alenki se zahvaljujemo za vsa leta predanega dela na Zvezi in ji želimo obilo zdravja ter prijetnih dni v »pokoju«, Lilijani pa seveda veliko uspehov pri novem poslanstvu.

Vsak nezdravljen bolnik je preveč

Ob svetovnem dnevu osteoporoze je 24. 10. 2023 v Ljubljani potekala novinarska konferenca, na kateri so sodelovali poudarili pomen pravočasnega odkrivanja osteoporoze in primerne skrbi pred ponovnimi osteoporoznimi zlomi. Sodelovali so prof. dr. **Tomaž Kocjan** s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana, prim. **Jana Govc Eržen**, družinska zdravnica in predstojnica Zdravstvene postaje Vojnik ZD Celje, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije **Janja Rednjak** in travmatolog **Anej Ražem** s travmatološkega oddelka Splošne bolnišnice Izola. Vodila jo je Sergeja Širca, organizacijsko in tehnično izvedbo dogodka je omogočilo podjetje Amgen.

Endokrinolog Tomaž Kocjan je pojasnil, da je bilo po oceni Mednarodne fundacije za osteoporozo leta 2019 v Sloveniji 100.000 bolnic in 25.000 bolnikov z osteoporozo, kar je 5,4 odstotka vseh prebivalcev Slovenije. Skrbi podatek, da se slabih 60 odstotkov žensk, ki so visoko ogrožene za osteoporozne zlome, ne zdravi, pri moških pa je ta odstotek še nekoliko višji.

Delež neodkritih bolnikov poskušajo zmanjšati v ambulantah družinske medicine, kjer izvajajo presejanje vseh pacientov, starejših od 60 let. »Presejanje je sistematično, saj je vključeno v program Integrirane preventive kroničnih bolezni. V ambulantah ga izvajajo diplomirane medicinske sestre s pomočjo računalniškega programa FRAX. Z njim lahko za vse ženske po menopavzi in za moške nad 50 let izračunamo, kolikšna je verjetnost, da bodo v naslednjih desetih letih utrpeli enega od štirih najpogostejših osteoporoznih zlomov,« je povedala prim. Jana Govc Eržen.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije si prizadeva zmanjšati število spregledanih bolnikov predvsem z ozaveščanjem. »Védenje o osteoporozi želimo tako razširiti, da se bo vsak, ko pride v določeno starost, zavedal, da bi bilo dobro opraviti meritev kostne gostote ali vsaj preveriti svoje dejavnike tveganja. Če bi uspeli doseči še brezplačne meritve mineralne kostne gostote za ljudi s povečanim tveganjem, bi zares lahko govorili o uspehu,« je poudarila predsednica Zveze Janja Rednjak.

Diagnoza šele ob zlomu

Številni bolniki se z diagnozo srečajo šele ob osteoporoznem zlomu. »Pogosto smo travmatologi prvi bolnikov stik s t. i. osteoporoznim zlomom. Zdravljenje pričnemo na travmatološkem oddelku, večinoma vključuje operativni poseg. Poleg oskrbe zloma opravimo še dodatne preiskave, da bi izključili sekundarne vzroke osteoporoze in začeli z zdravljenjem ter svetovanjem bolniku glede sekundarne preventive. Po potrebi obravnavajo in zdravijo



Sogovorniki na novinarski konferenci ob svetovnem dnevu osteoporoze
Foto: Miran Juršič

bolnika še zdravniki drugih strok ter družinski zdravnik. Pri hospitaliziranih bolnikih se poslužujemo multidisciplinarnega pristopa, saj je pogosto osteoporozni zlom kolka le ena izmed pomembnih diagnoz, ki potrebuje zdravljenje,« je dejal travmatolog Anej Ražem. Zaskrbljujoč je predvsem zlom kolka. »Raziskave kažejo, da bolniki po zlomu kolka zasedejo več kot 20 odstotkov vseh postelj na travmatoloških oddelkih. Približno polovica teh bolnikov kasneje ne bo več sposobnih za samostojno življenje, ena petina pa jih umre v prvem letu po zlomu,« je pojasnila prim. Govc Eržen in poudarila pomen sekundarne preventive.

Travmatolog Ražem sicer ocenjuje, da se je sekundarna preventiva v Sloveniji z vse boljšim ozaveščanjem bolnikov, svojcev in javnosti izboljšala. »A zdravniki si ob tem prizadevamo za sistemske rešitve, ki bi omogočale še bolj dostopno preprečevanje in obravnavo teh bolnikov. Trenutno ozaveščanje in sekundarna preventiva ležita pretežno na plečih družinskih zdravnikov in referenčnih medicinskih sester, ki so že tako prekomerno obremenjeni. Morda bi k temu pripomogla še dodatna vključitev specialistov drugih strok oziroma v prihodnosti uvedba specialistov geriatrije,« je predlagal Ražem.

Zgodba none Marije

Travmatolog Ražem je predstavil tudi poljudnoznanstveno zloženko z informacijami za bolnike in svojce po osteoporoznem zlomu kolka, ki jo je pripravilo Društvo travmatologov Obale in Krasa. Zloženka vsebuje strokovne informacije o zlomih kolka in osteoporozi ter se prepleta z zgodbo »none Marije«, ki se ji zgodi omenjena diagnoza. S takim načinom podajanja informacij so poskušali tematiko čim bolj približati ljudem v svojem primorskem okolju.

Zagorska dobrodošlica 600 udeležencem srečanja



Sprejem udeležencev s Pihalno godbo Svea

Svetovni dan osteoporoze in tradicionalno letno srečanje vseh društev – to je težko pričakovan dogodek, na katerega članice in člani vseh društev z osteoporozo čakajo vse leto. Letos so štafeto gostiteljstva prevzeli v Zagorju. V osrčju Slovenije in mestu z rudarsko preteklostjo so vsem pripravili lep sprejem in prijeten program. Zagorjanke so prišleke pred športno dvorano pričakale z dobrodošlico ob domačem kruhu in udarnimi ritmi Pihalnega orkestra SVEA, ki, ne boste verjeli, deluje že več kot 160 let. »Proti Zasavju smo v vseh zastojih hiteli brez postanka, samo da ne zamudimo pihalne godbe. Splačalo se je,« je kasneje pripovedovala udeleženka iz Nove Gorice. Z rumeno sončnico na majici in s pripeto rumeno pentljo je tudi sama ozaveščala o pomenu preprečevanja osteoporoze.



Gostiteljica srečanja Cveta Garantini

»Okrog 600 se nas je zbralo 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,« je zbrane nagovorila gostiteljica, predsednica Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi **Cveta Garantini**, in dodala, da z združenimi močmi društva, posejana po vsej Sloveniji, zmoremo več, osteoporotiki smo bolj slišani, opazni in upoštevani. »V slogi je moč, pravi star slovenski pregovor, in če delamo skupaj, bomo še bolj,« je nadaljevala. Spomnila je, da del odgovornosti za naše zdravje nosijo družba, zdravstvena politika in tudi društva za osteoporozo, a da smo za svoje zdravje v največji meri odgovorni sami. Zato je vse zbrane spodbudila, naj imajo radi svoje kosti in mislijo na prihodnost.

Zagorje med preteklostjo in sodobnostjo

Iz Zagorja prihajajo številni pomembni žene in moške: operni pevec Ladko Korošec, pesnik Mile Klopčič, pesnica Vida Taufer, politik Janez Drnovšek ... Zagotovo pa tudi večni župan, kot mu radi rečejo, saj občino vodi že trideset let. **Matjaž Švagan** je zbranim dal vedeti, da je na svoje kraje zelo ponosen. V Zagorju jim uspeva ohranjati spomin na preteklost in svoje rudarje, hkrati pa živeti v sodobni evropski občini. Članice zagorskega društva so občini in svojemu županu hvaležne za vso moralno in finančno podporo.

Voditeljica programa **Renata Žnidar** je priznala, da so si še pred nekaj desetletji težko predstavljali, da bi bilo Zagorje turistična občina, a danes je to realnost. »Naši kraji v svojih neдрjih skrivajo toliko lepote, kot jih ne najdete povsod,« je zbrane povabila, naj se še kdaj oglasijo

v teh krajih. Mogoče bodo imeli srečo, da jih bo na izlet popeljal sam Vlado Poredoš, pevec skupine Orleki, sicer tudi turistični vodič. Po novem zna biti obisk Zasavja tudi lepa kolesarska izkušnja, kajti po dolini se bo kmalu vila kolesarska steza, poimenovana po še enem zagorskem junaku – Primožu Rogliču.

V slogu Primoža Rogliča, torej v zmagovalnem duhu, je zbrane nagovorila **Janja Rednjak**, nova predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. »Današnje praznovanje svetovnega dne osteoporoze bom začela z besedami, ki sem jih pred nekaj dnevi prebrala na naši spletni strani: 'Najhujše niso bolečine, pa čeprav so neznosne, temveč to, da ti ljudje ne verjamejo, ker nimaš kaj pokazati.' To so besede Marjane Šoba, Zagorjanke, ki živi v Trbovljah in je oseba z veliko pozitivne energije,« je izpostavila v uvodu in nadaljevala, zakaj boleznimi pravimo tiha epidemija, saj je prav zaradi svoje skritosti premalokrat odkrita in zdravljena. Zavzela se je za pravice bolnikov z osteoporozo, ki segajo vse od pravočasne in natančne ocene tveganja za zlome, zgodnje in pravilne diagnoze, dostopa do učinkovitega zdravljenja in podporne terapije pa do oskrbe in podpornih programov po prvem zlomu. Slednje namreč bolniku omogoča zdravo, aktivno in samostojno življenje še naprej. Seveda je našla vseh pet pomembnih dejavnikov, ki prispevajo k močnim in zdravim kostem, a poudarila tudi, da so za zdravje prav



Organizacija je bila brežhibna zaradi pridnih rok Zagorjank.

tako pomembni smeh, lepe misli in pozitiven odnos do življenja.

Ker je Zagorje ob Savi močno prepleteno s kulturo – tu je, denimo, vzniknil umetniški festival Rdeči revirji –, so gostiteljice nekaj kulturnega vrelišča poskušale prenesti tudi na slavnostni oder. Učencem Glasbene šole Zagorje, ki jo obiskuje kar 360 učenec in učencev, je pripadla prva toč-



Skupna fotografija predsednic in predstavnic vseh slovenskih društev bolnikov z osteoporozo

ka. Najprej je zaplesala učenka baleta **Rebeka Drnovšek**, nato pa zaigral narodnozabavni kvintet, ki so ga sestavljali klarinetistka **Eva Ocepek**, trobentač **Marcel Rotar**, bari-tonist **Tim Ocepek** in pevka **Maja Fajfar**, na harmoniki pa jih je spremljal sam **Igor Podpečan**, priznani slovenski narodnozabavni glasbenik, član zadnje zasedbe legendar-nega Ansambla bratov Avsenik.

Vadba od glave do pet

Čeprav imajo v Zagorju tudi letališče, so se pevke skupine **Iris** na nastop pripeljale z avtomobili. Dvanajst vedno na-smejanih deklet, ki jih družijo prijateljske vezi, je posvojilo besede antropologa Jožeta Ramovša, da glasba pomaga človeku preboleti najhujše žalosti. S pesmijo *Čudovit je ta svet* in z venčkom narodnih so iz dvorane pregnale že morebitno zadnjo turobno misel. Gostja srečanja, mlada zdravnica **Anja Drnovšek**, ki se kljub študiju v Ljubljani in delu drugod rada vrača v Zagorje in v tamkajšnjem društvu že sedmo leto vodi telovadbo, je nato zbrane dvi-gnila še na noge, kaj na noge, na pete!



Zdravnica Anja Drnovšek: »Kosti so temelj našega telesa.«

»Kosti so temelj našega telesa,« je razložila in poudarila, da jih pokonci drži predvsem gibanje, saj z njim krepimo mišice, ki dajejo oporo kostem, preprečujejo padce, spodbujajo pravilno telesno držo in še kaj. Med va-jami, ki so najbolj primerne za »stare« kosti, je izpostavila vaje z obremenitvijo, vaje z lastno telesno težo, vaje za ravnotežje, hojo, zmerno kolesarjenje, plavanje, vodno aerobiko, jogo, pilates ... A dovolj je bilo besed, več korist-nega človek naredi zase, če se od govorjenja premakne k dejanjem. »Zaokrožimo z glavo, pogledjmo visoko v zrak in nato v ramena, ponovimo desetkrat ...« je zdravnica Anja Drnovšek zbrane vodila skozi kratko vadbo od glave do pet.

Svetovni dan v Zagorju ne bi bil pravi, če ne bi na njem nastopile **Knapuvske punce**, pevsko skupino namreč ses-tavlja osem članic zagorskega društva za preprečevanje osteoporoze. Rade se smejejo, družijo in tudi pomagajo,



Za bogat kulturni program so med drugim poskrbeli učenci Glasbene šole Zagorje in balerina Rebeka Drnovšek.

ko je potrebno. Oblečene v rudarska oblačila in v škrate Perkmandeljca so zapele skladbi *Nič se ne vrne* in *Učas u starih cajtih*. Na koncu so kar same na oder povabile še zvezdnika popoldneva, ki je poskrbel, da so bile brbončice to pot na posebni preizkušnji.



Telovadba od glave do pet

Lojze Čop poskrbel za brbončice

Lojze Čop, ki je pripravil toliko jedi, da jih niti naštetih ne znamo, je kuharska zvezda, ki pogosto kuhalnico vrti tudi na televizijskih zaslonih. Povedal je, da mu je nekaj članic zagorskega društva že tolikokrat priskočilo na pomoč pri delu na kmetiji in v gostilni, da se je tokrat zanje in za vse zbrane posebej potrudil. »Sprejel sem povabilo, a le pod pogojem, da pripravimo tako, kot še nikdar ni bilo,« je de-jal. Iz improvizirane kuhinje so že prihajali prvi obloženi krožniki, zato je bil čas, da se uradni del prireditve sklene. S skupno fotografijo vseh predsednic, obdarovanjem, šop-kom za donedavno predsednico Zveze **Dušo Hlade Zore** in sekretarko **Alenko Tavčar** je na oder »padla« prva za-vesa. A ta je bil že kmalu pripravljen za še nekaj glasnejše-ga – nanj so se zavihteli **Mladi asi**, vedno bolj priljubljen ansambel iz Zagorja, in skupaj s Knapuvske punce naredili prostor za prijateljstvo, za ples ...

Pohvale in čestitke

In kaj so povedali obiskovalci? Vtise med njimi je zbrala novinarka spletnega portala Zon **Stanislava Radunovič**. **Romana** iz Izole je bila navdušena: »Všeč mi je pri vas. Prvič sem tukaj. Pa kako lep je bil že sprejem, vse zelo lepo pripravljeno. Tukaj imam tudi sošolko, a se žal ne bova videli. Z veseljem pridem spet, da bolje spoznam vaš kraj.« Tudi moških udeležencev ni manjkalo. »Rad se udeležu-jem naših srečanj. V Zagorju sem bil nekoč le službeno, ja, je čisto drugačno, kot se ga spomnim,« se je prešer-no smejal **Silvo** iz Ormoža. **Andrejka Čermelj** iz Nove Gorice pa je povedala: »Pogled na dvorano v rumenem je enkrat. To je dan veselega, prisrčnega in razgibanega srečanja vseh društev.«

Tudi na družbenih omrežjih so deževale čestitke or-ganizatorjem. »Rada živim v Zagorju in imam rada Za-gorjane ... Zakaj? Ker so prijazni, sposobni, dobri gostitelji in organizatorji, vrhunski umetniki na različnih področ-jih, ustvarjalci, imajo neverjetne ideje in jih tudi uresničijo ... Vse to in še več so dokazali v soboto na srečanju slo-venskih društev osteoporoze in na koncertu Skupine Le-gard,« je zapisala Zagorjanka **Marta Marn**.

Tudi v uredništvu Sončnice se pridružujemo čestit-kam in pohvalam ter želimo, da bi nas vse skupaj spomini na srečanje greli vse do prihodnjega oktobra.



Župan Matjaž Švagan med predsednicami društev

Nataša Bucik Ozebek

Fotografije: Nataša Bucik Ozebek. Stanislava Radu-novič in arhiv DPO Zagorje ob Savi



Praznovanja v Zagorju ne bi bilo brez Knapuvske punce.



#SVETOVNIDANOSTEOPOROZE

Nikoli ni prepozno! Res?

Vemo, da je osteoporozo tiha bolezen. Tako kot rak se tudi ona tiho, brez predhodnega opozorila počasi, a včasih z resnimi posledicami, širi in bohoti po naših kosteh. Šele ko ob manjši obremenitvi pride do zloma, postanemo pozorni. Toda škoda je že narejena, kosti so že porozne in vsaka neprimerna obremenitev lahko pomeni zlom. In ta je boleč, vsaj nekaj časa, če ne za vedno. Zaradi bolečin se manj gibljemo, slabijo mišice, kosti imajo slabšo oporo in težave se stopnjujejo. Krog se sklene.

Ob postavitvi diagnoze smo takoj pripravljeni narediti kaj za svoje kosti. Kako dolgo vztrajamo, je drugo vprašanje. Z redno aktivnostjo in zdravili lahko osteoporozo ustavimo, celo izboljšamo stanje kosti in preprečimo zlom. Toda zakaj čakamo na zlom? Prav bi bilo, da o svojem zdravju razmišljamo že prej. Staranje telesa, tudi kosti, z zdravim načinom življenja morda prestavimo v poznejša leta.

Zdrav način življenja. Kaj to pomeni? Nobene maščobe, nič sladkega, nič alkohola, kave, nič mesa ...? Zame ne. Zame pomeni pisano prehrano: veliko različne zelenjave, manj mastnega mesa, kuhan krompir, riž ... pa manjše in redne obroke. Občasno, res občasno, kozarček vina po kosilu ali ob klepetu s prijatelji. Ob vsem tem pa redno gibanje. Tudi delo na vrtu ali po hiši je gibanje. Klepet ob pecivu? Seveda. Vsak dan? Ne.

Izogibajmo se debelosti in lenarjenju. Kar se tiče odvečnih kilogramov, smo ženske po menopavzi na slabšem od moških, saj se nam zaradi hormonskih sprememb začne nabirati maščoba okrog pasu. Se moramo zato prepustiti in zapustiti? Ne. Prav pa je, da se zavedamo težav in še bolj popazimo na prehrano in gibanje.

Povrnimo se k naslovu. Sama menim, da je po zlomu ukrepanje proti taki tegobi že pozno, kar pa ne pomeni, da se prepustimo in nič ne naredimo. Še vedno velja rek: bolje pozno kot nikoli. Diagnoza osteoporozo nam mora dati zagon, da poskušamo popraviti, kar smo v preteklosti naredili narobe. V tolažbo: vsi občasno grešimo.

Še nekaj: ne smemo pozabiti na dednost. Tudi ta ima svojo vlogo pri nastanku osteoporozo, a žal nanjo ne moremo vplivati. Torej pogumno na pot zdravega življenja. Kljub trenutnemu neuspehu začnimo znova in znova. Všeč mi je misel: bolje preprečiti kot zdraviti. Pa vam?

Veliko lepih in veselih dni brez zlomov vam želim.

*Silvestra Krajnc Bezjak, dr. med.,
Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci*

Osteoporoza in njen vpliv na razvoj kožnih bolezni

Osteoporoza je bolezen, ki vpliva na kosti v našem telesu, zaznamujeta jo nizka gostota kosti in spremenjena struktura mikroarhitekturne strukture kosti. To vodi k povečani krhkosti kosti in s tem tudi k povečanemu tveganju za zlome. V današnjem času predstavlja resen javnozdravstveni izziv in je najpogostejša presnovna bolezen kosti, ki prizadene več kot 200 milijonov ljudi po vsem svetu. Praviloma v telesu obstaja ravnovesje med tvorbo in razgradnjo kosti, kar je ključno za njihovo zdravje. Vendar se v primeru bolezni to ravnovesje lahko poruši, lahko prevlada proces razgradnje kosti, kar povzročijo celice, imenovane osteoklasti. Med kroničnim vnetjem v telesu se lahko to ravnovesje še bolj poruši, kar prispeva k še večji razgradnji kosti.

Med najpogostejše človeške bolezni spadajo tudi kožne bolezni, saj prizadenejo približno tretjino svetovnega prebivalstva, pri čemer so starejši moški še posebej izpostavljeni. Vnetni procesi in različne majhne vnetne molekule, imenovane citokini, imajo ključno vlogo tako pri osteoporozi kot pri mnogih kožnih boleznih. Poleg tega se pacienti z dermatološkimi težavami pogosto zdravijo z zdravili, ki lahko povečajo tveganje za osteoporozo, taka zdravila so na primer kortikosteroidi in imunosupresivi. Zato je izjemno pomembno, da posvetimo posebno pozornost zdravju kosti tudi pri teh pacientih. V članku si bomo podrobneje ogledali povezavo med osteoporozo in kožnimi obolenji, saj je to kljub siceršnjim pogostim pojavom takšnih stanj v klinični praksi še vedno precej neraziskano področje.

Vitamin D in njegov vpliv na kožne bolezni

Vitamin D ima ključno vlogo pri številnih telesnih funkcijah. Pomanjkanje vitamina D je povezano s številnimi boleznimi, kot so tumorji, srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2, avtoimunske bolezni ter motnje presnove kalcija. Vitamin D pomaga uravnati presnovo kalcija in fosforja ter je nujen za zdrave kosti. Doseganje ustrezne ravni vitamina D z uravnoteženo prehrano ali s kakovostnimi prehranskimi dopolnili vpliva na mišično moč in ravnovesje v telesu, prav tako vpliva na različne procese, med drugim tudi na rastne dejavnike ter s tem spodbuja rast in razvoj celic. Prav tako ima vlogo pri regulaciji procesa celične smrti in diferenciacije celic, tako vpliva na imunski sistem. V koži vpliva vitamin D na rast keratinocitov, celic, ki tvorijo kožno povrhnjico. Nizke ravni vitamina D spodbujajo rast keratinocitov, medtem ko visoke ravni njihovo rast zavirajo in spodbujajo diferenciacijo.

Vitamin D ima tudi pomembno vlogo pri zaščiti kože pred škodljivimi vplivi okolja. Ščiti pred ultravijoličnim (UV) sevanjem in spodbuja nastajanje protimikrobnih snovi ter antioksidantov. Posledično ima vitamin D pozitiven vpliv na nekatere kožne bolezni, kot sta luskavica in atopijski dermatitis. Prav tako lahko vitamin D vpliva na pigmentacijo kože in na njen imunski odziv, zato se la-

hko uporablja pri zdravljenju nekaterih kožnih obolenj. Vitamin D ima v tem smislu torej vsaj dvojno vlogo, saj pozitivno vpliva na zdravje kože ter hkrati ohranja moč in zdravje kosti.

Dermatoporoza

Dermatoporoza je izraz, ki se je med raziskovalci in strokovnjaki začel pojavljati leta 2007 in opisuje kronično občutljivost starajoče se kože, ki se lahko primerja s krhkostjo kosti pri osteoporozi. To dejstvo postaja vse pomembnejše zaradi naraščanja starejše populacije. Za kožno težavo te vrste sta značilni atrofična koža kot posledica sprememb zaradi dolgotrajne izpostavljenosti soncu in spremembe v pigmentaciji kože na okončinah starejših pacientov.

Ranljivost kože za razpoke in počasno celjenje ran sta prav tako pogosti lastnosti dermatoporične kože, kar prizadetim pacientom poveča tveganje za krvavitve ter kožne okužbe. Staranje kože je sicer genetsko določeno, vplivajo pa nanj tudi okoljski dejavniki, kot so onesnaženost zraka, kajenje in izpostavljenost ultravijoličnemu sevanju. Tveganje za razvoj dermatoporoze se povečuje s starostjo, kroničnimi poškodbami kože zaradi sončnega sevanja, genetske nagnjenosti, poslabšanega duševnega stanja, kronične ledvične odpovedi, uporabe antikoagulantov, kronične obstruktivne pljučne bolezni, pomanjkanja telesne vadbe, uporabe zaviralcev receptorjev za epidermalni rastni faktor, prehranskih primanjkljajev ter zaradi dolgotrajne uporabe lokalnih in sistemskih kortikosteroidov.



85-letni bolnik s tipičnimi spremembami na koži, ki nakazujejo na dermatoporozo.

S starostjo koža namreč postane tanjša, manj sposobna prenašati mehanske sile, keratinociti izgubijo sposobnost deljenja, usnjica oziroma dermis, ki je sestavljen iz zunajcelične tekočine z razpršenimi fibroblasti v mreži kolagenskih in elastinskih vlaken, pa izgubi volumen. S staranjem se povečuje tudi prepustnost kože, zmanjšujeta se njena fizična in kemična zaščitna funkcija, zato postane bolj dovzetna za zunanje dejavnike. To vodi v pojav suhe kože, gubanja ter v poškodbe kože zaradi vlage ter oslabljenega celjenja ran. Raziskovalci so tudi ugotovili, da so spremembe v gostoti kosti vzročno povezane s kolagensko vsebnostjo kosti, kar se kaže tudi v izgubi kolagena v koži. To lahko pomeni, da je kolagen v kosteh, in ne mineralizacija, ključen za strukturo in moč kosti. Dejstvo, da se ta izguba kolagena odraža tudi v koži, kaže na možnost razvoja potencialnih sredstev za spodbujanje tvorbe kolagena za zdravljenje osteoporotičnih motenj in hkratno nego starajoče se kože.

Kostno zdravje pri bolnikih z luskavico

Luskavica predstavlja pomemben zdravstveni izziv, saj se pri približno tretjini bolnikov pojavlja skupaj s psoriatičnim artritisom. Poleg tega ima luskavica tesno povezavo z drugimi resnimi zdravstvenimi težavami, kot so srčno-žilne bolezni, debelost in sladkorna bolezen, kar znatno poveča možnosti za smrtnost takih bolnikov. Še en vidik, ki zahteva pozornost, je povečano tveganje za zlome kosti pri ljudeh s to boleznijo. Vnetni procesi, značilni za luskavico, imajo potencial pospešiti izgubo kosti tako na lokalni kot na sistemski ravni. Pri tem igrajo ključno vlogo različni citokini, kot so IL-1, IL-6, IL-17 in TNF- α , ki so ključni tako za razvoj luskavice kot za hitrejšo izgubo kosti.



Bolniki z luskavico imajo povečano tveganje za zlome kosti zaradi delovanja vnetnih procesov v telesu.

V raziskavah o vnetnih boleznih kosti so se izkazali citokini TNF in IL-17 kot ključni dejavniki, ki bi jih lahko ciljano zmanjšali, da bi uravnovesili aktivnost imunskega sistema in omogočili boljše ravnotežje med procesi razgradnje in tvorbe kosti. Posebej pri bolnikih s psoriatičnim artritisom je bila opažena povečana aktivnost osteoklastov, ki pospešuje razgradnjo kosti. Pomembno vlogo pa ima tudi avtofagija, celični proces razgradnje in recikliranja, saj njena neustrezna regulacija sodeluje pri

vzpostavitvi vnetnih odzivov. Pri zdravljenju luskavice se uporabljajo tudi različna zdravila, kot so kortikosteroidi in ciklosporin, ki pa lahko negativno vplivajo na gostoto kosti. Kljub temu pa s pravilno zdravstveno obravnavo obstajajo možnosti za zmanjšanje tveganja za osteoporozo in zlome kosti. Pomembno je ustrezno spremljanje ter prilagajanje terapevtskih pristopov, da se ohranja čim boljše kostno zdravje pri bolnikih s to kompleksno boleznijo.

Osteoporoza pri bolnikih s kronično urtikarijo

Kronična urtikarija je srbeča kožna bolezen, ki povzroča ponavljajoče se izpuščaje in otekline ter traja več kot šest tednov. Prizadene okoli 1 % svetovnega prebivalstva, večinoma ženske. Vnetni procesi in sproščanje mediatorjev, kot so histamin in cisteinil levkotrieni, povzročijo rdečico, oteklino in srbenje kože. Povečane ravni vnetnih označevalcev, kot sta IL-6 in CRP (C-reaktivni protein), so prisotne v aktivni fazi urtikarije. Kronična urtikarija pa je sicer povezana z nizko stopnjo vnetja, mastociti (specializirane imunske celice) pa lahko vplivajo na preoblikovanje kosti, kar je še posebej pomembno pri osteoporozi. Bolniki s kronično urtikarijo imajo tudi povečano tveganje za osteoporozo, pogosto imajo nizke vrednosti paratiroidnega hormona in vitamina D. Uporaba kortikosteroidov pri zdravljenju urtikarije lahko prav tako poveča tveganje za osteoporozo. Presnovni sindrom, ki vključuje adipokine (celični mediatorji, ki ji ustvarja maščobno tkivo), lahko poslabša vnetje in vpliva na kostno zdravje. Pri bolnikih s kronično urtikarijo je zato priporočljivo skrbno spremljanje kostne gostote.

Kronično vnetje pri atopijskem dermatitisu in osteoporozi

Atopijski dermatitis (AD) je vnetna kožna bolezen, ki se pogosto začne že v otroštvu. Kožne težave spremljata kronično vnetje ter suha in srbeča koža. To vpliva na zdravje kosti, saj lahko vnetje povzroči izgubo kostne mase. AD je povezan z različnimi citokini in imunskimi celicami. Nekateri citokini, kot je IL-17C, so vpleteni v vnetje kože pri AD, medtem ko lahko IL-33 deluje za kosti zaščitno. Prav tako je prisotna povečana raven IL-31 pri nekaterih bolnikih, kar je lahko povezano z zmanjšano kostno gostoto. Hkrati pa prehranske omejitve pri bolnikih z AD lahko negativno vplivajo na razvoj kosti, saj lahko vplivajo na dostopnost kalcija in vitamina D. Pomembno je tudi, da nekatera zdravila, kot so kortikosteroidi in ciklosporin, lahko vplivajo na kostno zdravje pri teh bolnikih.

Zdravljenje vitiliga ima pozitiven vpliv na kostno gostoto

Vitiligo je poligenetska avtoimunska bolezen, ki uničuje funkcionalne melanocyte, kar vodi do različnih vzorcev in stopenj depigmentacije (razbarvanja) kože. Prizadene

približno 2 % svetovnega prebivalstva ne glede na fototip kože, starost ali spol. Patologija se lahko pojavi kjerkoli na telesu in močno vpliva na kakovost življenja, še posebej, kadar depigmentacija prizadene izpostavljene predele (obraz, roke in noge). Pomembno vlogo igrajo genetski dejavniki, saj so bile identificirane številne genske lokacije, ki so povezane z vitiligom. V krvi in koži bolnikov s to boleznijo so bili zaznani pomembno povečani nivoji majhnih vnetnih molekul – interleukinov, kot sta IL-6 in IL-2, ki sodelujeta pri vnetnih procesih in imata vlogo pri uničevanju melanocitov. Poleg tega so bile ugotovljene visoke ravni IL-17, ki lahko vpliva na napredovanje bolezni. Terapije, ki izboljšajo vitiligo, kot je fototerapija z UV-B žarki, lahko vplivajo na gostoto kosti in zmanjšajo tveganje za zlome pri bolnikih s to boleznijo. Poleg tega so z vitiligom povezane nizke ravni vitamina D, saj le-ta igra pomembno vlogo pri vzdrževanju ravnotežja mineralov, kostnega metabolizma in imunskih funkcij.



Fototerapija, ki se uporablja za zdravljenje vitiliga, lahko ugodno vpliva na kostno gostoto in zmanjša tveganje za zlome kosti pri bolnikih s to boleznijo. Foto Freepik

Bulozne dermatoze in melanomski kožni raki

Bulozna obolenja kože predstavljajo raznoliko skupino avtoimunskih bolezni, ki povzročajo nastanek mehurčkov v koži. To se zgodi zaradi napada na strukturne sestavine, ki skrbijo za zadostno lepljenje celic v koži in sluznicah. Med bolj znanimi buloznimi dermatozami sta navadni pemfigus oziroma pemphigus vulgaris (PEM) in bulozni pemfigoid (BP). Pri PEM se celice v koži ne držijo dovolj skupaj, kar povzroča na koži krhke mehurčkaste spremembe in razjede. Te se ponavadi pojavijo v srednjih letih življenja. BP pa pogosteje prizadene starejše ljudi in se kaže kot rdeč izpuščaj, ki sčasoma tvori mehurčke. Ljudje s PEM in BP imajo večje tveganje za slabšo kostno gostoto in zlome, predvsem zaradi kroničnega vnetja in dolgotrajne uporabe kortikosteroidov, ki se pogosto uporabljajo za zdravljenje teh bolezni. Medtem pa so določeni melanomski kožni raki, kot je maligni melanom (MM), na drugačen način povezani z zdravjem kosti. Pri MM so določeni citokini delno povezani tudi s tveganjem za slabšo kostno gostoto. Raziskave kažejo, da je povezanost med MM in zlomi lahko zapletena, vendar pa obstajajo dokazi, da nekateri genetski dejavniki lahko vplivajo na

tveganje tako za MM kot tudi za težave z okostjem. Ena od molekularnih povezav med obema težavama je tudi molekula SIGLEC-15, ki igra pomembno vlogo tako pri procesih v kosteh kot tudi v mikrookolju MM.

Povezava med drugimi kožnimi boleznimi in osteoporozo

Osteoporozo je bolezen, povezana z oslabljenimi kostmi, ki prizadene predvsem starejše ljudi. Pričakujejo, da se bo pojavljanje osteoporoze povečalo med ljudmi s kroničnimi revmatičnimi boleznimi, saj populacija starajočih se bolnikov narašča. Nekatere revmatične bolezni, kot so psoriatični artritis, ankilozirajoči spondilitis, sistemski lupus eritematosus (SLE) in revmatoidni artritis so povezane z osteoporozo in večjim tveganjem za zlome kosti. Vnetni citokini, kot so IL-1, IL-6, IL-7, IL-17 in TNF- α , ki se pojavljajo pri revmatičnih boleznih, imajo namreč pomembno vlogo pri razvoju osteoporoze. Ti citokini vplivajo na aktivnost celic, imenovanih osteoklasti, ki razgrajujejo kostno tkivo. To vodi v izgubo kostne gostote in poveča verjetnost zlomov. Dejavniki tveganja za osteoporozo pri revmatičnih boleznih vključujejo še telesno neaktivnost, dolgotrajno uporabo kortikosteroidov ter funkcionalne omejitve gibanja zaradi bolečin. Poleg tega lahko nekatera zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje osteoporoze, povzročijo določene kožne reakcije, ki segajo od manjših izpuščajev do resnih in življenjsko nevarnih stanj.

Zaključek

Naraščajoči interes za raziskovanje povezanosti med kostmi in imunskim sistemom, znan kot osteoimunologija, je razkril potencialni vpliv vnetnih procesov pri kožnih obolenjih na kostno zdravje. Tako spoznanje nalaga zdravnikom in različnim drugim strokovnjakom nujnost, natančneje spremljati bolnike s kožnimi težavami zaradi njihovega povečanega tveganja za razvoj osteoporoze. Nenehno spremljanje laboratorijskih parametrov – kot so ravni vitamina D, kalcija, fosforja in paratiroidnega hormona – skupaj z merjenjem gostote kosti (BMD) lahko bistveno prispeva k oceni tveganja in pravočasnemu ukrepanju. Poglobljeno razumevanje skupnih mehanizmov, ki se prepletajo med kožnimi obolenji in osteoporozo, pa bi lahko vodilo do bolj ciljanih terapevtskih pristopov, ki bi celostno obravnavali obe zdravstveni problematiki. Personalizirano zdravljenje (vsakemu bolniku individualno prilagojeno zdravljenje) bi lahko prav tako ponudilo tudi bolj učinkovito terapijo z zmanjšanimi stranskimi učinki. S skupnimi prizadevanji v medicinski skupnosti lahko izboljšamo kakovost življenja posameznikov, ki se soočajo s podobnimi izzivi.

Dominik Škrinjar,
študent 6. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru

Duša Hlade Zore, donedavna predsednica ZDBOS

»Vsak dan znova najdem razloge za optimizem«

Duša Hlade Zore je leta 1997 v časopisu zasledila oglas, da v prostorih televizije POP TV organizirajo telovadbo za starejše. Tam je srečala Vero Grünfeld in ostale telovadke, ki so snovale ustanovitev prvega društva bolnikov z osteoporozo. Sprejele so jo z odprtimi rokami in svežo upokojenko hitro znova zaposlile. Prevzela je vodenje Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana, dve leti kasneje še predsedovanje Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Na njenem čelu je ostala 22 let – do letošnjega maja, ko se ni več odločila za ponovno kandidaturo. »Bom iskrena, energije je vedno manj in z njo moram racionalno ravnati,« ne ovinkari. Ker je še vedno tudi zastopnica pacientovih pravic, je začutila, da jo v tem trenutku pacienti potrebujejo bolj. In ker ne želi biti polovičarka, se je odločila, da čas posveti njim, Zvezo pa preda novim močem. Najini poti sta se srečali leta 2007, ko je iskala urednika/urednico Sončnice. Ne le da sem na najin prvi pogovor prišla v zeleni majici, tudi sicer sem bila zelena, popoln začetnik, a mi je vseeno dala priložnost. Dolga leta sva se vikali, pakt o tikanju sva na njeno večkratno pobudo sklenili šele pred štirimi leti. In še vedno se včasih zmotim na vi, najbrž zato, ker jo tako zelo cenim.

O čem si sanjala kot dekletce, kaj si želela postati?

Vedno sem si želela delati z ljudmi, kot otrok sem želela postati učiteljica, kasneje, ko se je bilo potrebno zares odločiti, pa sem kolebala med študijem prava in medicine. Moj oče je bil pravnik in pravo me je zelo zanimalo, a on si je po tiho želel, da stopim na drugo pot. Ker sva bila zelo povezana in sva se dobro razumela, sem čutila nekakšno dolžnost, da ga poslušam in osrečim. A moram povedati, da mi nikoli ni bilo žal moje odločitve, res pa nisem nikoli čutila velike želje po čistem medicinskem delu. V farmaciji sem pristala naključno. Danes se sliši čudno, a v zdravstvu je bilo takrat, ko sem doštudirala, res težko dobiti službo. V Sloveniji zdravnikov praktično niso zaposlovali. Na ministrstvu za zdravje so mi svetovali, naj grem delat na Švedsko, a ker sem bila sveže poročena in sva z možem pričakovala prvo hčerko, se mi to res ni zdelo prava odločitev. Zaposlila sem se v Krki in tam ostala trideset let.

Farmacevtska industrija dela v dobrobit bolnikov in tudi vse tvoje društveno delo kasneje je bilo v dobrobit bolnikov. Posodila si jim svoj glas. Ali mora človek ta čut do ljudi prinesiti že v zibelko ali se ga je mogoče priučiti?

Določen čut za delo z ljudmi enostavno moraš imeti, saj delati z ljudmi ni tako preprosto. Nekaj moraš prinesiti s sabo, sicer se hitro zgodi, da ti tako delo postane odveč, da ti je vsak telefonski klic odveč, da se nanj najraje ne bi odzval. Od dela z ljudmi postaneš tudi utrujen in če v tem ne najdeš zadovoljstva, si težko dober.

Kaj pa čut za pravičnost? Je pomemben za delo z ljudmi?

Zagotovo. Posebej pri delu, ki ga opravljam kot zastopnica pacientovih pravic. Moja prva dolžnost je seveda zasto-



panje pacientov, a včasih se res težko odločim in se vedno vprašam, kaj mi ima povedati druga stran. Poskušam razumeti obe strani, ker svet ni vedno črno-bel. Ker imam zaključeno medicinsko fakulteto, so mi na začetku moje

kariere večkrat, ko kaj ni šlo v prid bolniku, očitali, da zdravniki držimo skupaj. Sedaj moram reči, da tega ni več. Spoznali so, da nisem odvetnica ene ali druge strani.

Živimo v zelo zmedenih časih. Na eni strani velik napredek medicine, nova zdravila in možnosti zdravljenja, na drugi občutek, da ne moremo niti do osebnega zdravnika. Kako ti doživljaš ta čas?

Počutim se natanko tako, zmedeno, in to že dolgo, več let. Pravica do zdravnika je človekova osnovna pravica, zagotovljena v ustavi, na drugi strani pa obstaja velika kriza s pomanjkanjem zdravnikov. Verjamem, da kadra ni, a sem vseeno prepričana, da bi z drugačno organizacijo dela lahko prišli do boljših rezultatov. Pred štirimi leti sem pisala prve pritožbe, da pacienti ne morejo do svojega zdravnika. Po epidemiji korona virusa se je ta problem razmahnil v neslutene razsežnosti. Bilo je hektično obdobje, ljudje so zdravnika iskali po vseh mogočih koncih in krajih, vanje se je naselil strah, vsi so na vrat na nos želeli imeti zdravnika takoj, kar je seveda razumljivo, saj brez zdravnika nisi mogel niti na bolnišnico. Bili so čudni časi. Sedaj imam občutek, da se je vzdušje nekoliko umirilo, ublažilo. Ostaja pa velik problem, posebej za starejše paciente: pomanjkanje družinskih zdravnikov. Družinski zdravnik ni nekdo, ki ga menjaš ob vsakem obisku, ampak je tisti nekdo, ki pacienta spremlja daljši čas, postane njegov zaveznik, zaupnik. Ambulante za neopredeljene, ki jih je letos vzpostavilo ministrstvo za zdravje, nikoli ne bodo mogle nadomestiti družinskega zdravnika. Z njimi lahko gasimo požar, ne morejo pa biti rešitev.

Je vloga družinskega zdravnika najpomembnejša v celotnem zdravstvenem sistemu?

To bom vedno zagovarjala.

Ali zaradi vse te zmede v zdravstvu prihaja tudi do nasilnih dogodkov? Nedavno smo bili priča, da so starši na ljubljanski pediatrični urgenci medicinskemu osebju grozili s smrtjo.

Nasilja ne maram, v nobenem primeru, zato se mi reakcija staršev ne zdi primerna. Zavedam pa se, da iskanje pomoči za svojega bolnega otroka marsikoga spravi iz tira, vsi starši smo v tistem trenutku prepričani, da otrok nujno potrebuje pomoč. Težko objektivno ocenimo, kdaj je to res in kdaj ne, zato jih po svoje razumem. Prav pa je tudi, da medicinsko osebje pove, da nekaj vendarle ni urgentno. Menim, da bi ti oddelki res morali biti namenjeni za urgentna stanja. Na področju urgentnih ambulant bo potrebno nekaj storiti, sedaj so to pogosto stranska vrata za vstop v zdravstveni sistem in preskakovanje vrst. In ker niso 24 ur na voljo po vseh zdravstvenih domovih, bolnike potem sami zdravniki napotujejo v Ljubljano, kjer se ustvarja gneča. Tudi tukaj lahko govorimo o konfuznem, zmedenem stanju.



Koliko je slišan glas bolnika. Zastopnica pacientovih pravic si že dolgo, imaš občutek, da se njegov glas krepi?

Res sem že dolgo, decembra bo minilo petnajsto leto. In sem vesela, ker se mi zdi, da se moč pacientov krepi. Sedaj imamo tudi krovno Zvezo organizacij pacientov, pacienti so dobili svoje mesto v vladnem strateškem svetu za zdravstvo. Tudi zastopniki pacientovih pravic smo se kar dolgo borili, da smo si ustvarili ugled in spoštovanje, mislim, da nas sedaj jemljejo za enakopravnega partnerja. Naša opozorila so sprejeta. Povedala bom samo dva primera. Na oddelku ene od bolnišnic so bolniki po mesece čakali, da so dobili domov izvide pregledov, čeprav je ta rok v normalnih okoliščinah osem dni. Po naših opozorilih so to popravili. Ko so pacienti pozimi čakali na mrazu pred vrati Onkološkega inštituta, so čez noč odreagirali na naše opozorilo, takoj so jim namestili grelnike. Še vedno ni vse idealno, a glas pacienta vendarle šteje več.

Pa bi lahko pacienti, združeni v svojih zahtevah, kaj dosegli tudi za učinkovitejši zdravstveni sistem?

Prepričana sem, da bi. Ko sem včasih gledala pritožbe na moji mizi, sem si zaželela, da bi bila mlajša in da bi imela moč spodbuditi gibanje in mobilizirati paciente, da se povežejo in zahtevajo spremembe. Dovolj glasni pacienti s pravim vodstvom bi zagotovo naredili korak naprej.

Bo v prihodnje težje dobiti zdravnike ali dobrega zdravstvenega ministra?

To je vprašanje za milijon dolarjev (smeh). Glede na dosežanje izkušnje sem prepričana, da je biti zdravstveni minister zelo težka naloga. Zdravstveni delavci so bili in so od nekdaj močna skupina, minister pa mora upoštevati tudi sredstva, paciente in še marsikaj. Uskladiti vse to je zelo težko. Težko je oceniti, kdaj je zdravstveni minister dober minister. Sama bi si želela takšnega, ki bi manj obljubljal, kot je sposoben narediti. S prevelikimi obljubami, iz ka-

terih potem nič ni – in te izkušnje iz preteklosti imamo –, dajejo slabo popotnico vsem svojim naslednikom. Ljudje namreč ne verjamejo nikomur in ničemu več.

Najlažje je kritizirati z distance, torej dokler sami ne potrebujemo zdravniške pomoči. Ti to izkušnjo imaš. Kaj lahko iz prve roke poveš o našem zdravstvenem sistemu?

Najprej moram povedati, da mi ne piše na čelu, da sem Duša Hlade Zore, zastopnica pacientovih pravic. Moje funkcije nikoli nisem izkoriščala, vseeno pa lahko rečem, da nimam slabih izkušenj. No, mogoče dve. Ampak takrat se moraš znati tudi postaviti zase, vprašati, povedati, da se ti nekaj ne zdi prav, seveda na dostojen način in brez nasilja.

Reciva še kaj o osteoporozi. Na katere dosežke si najbolj ponosna v času vodenja Zveze?

Če bi potegnila črto pod ta leta, si upam reči, da je izkupiček kar dober. Veseli me, da je DXA meritev prešla v breme zdravstvenega zavarovanja, veliko smo naredili na prepoznavnosti, včasih smo novinarje dobesedno novačili, da bi kaj napisali o osteoporozi, danes nas sami poiščejo. Če se namreč ne sliši nič ne o Zvezi ne o lokalnih društvih, potem tudi sredstev ni. Žal mi je edino tega, da sem v tem času prednost dala Zvezi, nekoliko manj pa se posvetila ljubljanskemu društvu bolnikov z osteoporozo, ki sem ga sočasno vodila. Vsa sredstva, ki smo jih zbrali, in vsa energija je šla Zvezi in zato je društvo zaspalo. Tega mi je res žal.

Trudila si se za brezplačno merjenje mineralne kostne gostote po določeni starosti oziroma ob povečanih dejavnikih tveganja za osteoporozo, pa ni uspelo, vsaj zaenkrat ne. Zakaj tako dobre rešitve ostanejo po predalih, čeprav bi zdravstveni blagajni dolgoročno prinesle prihranek?

Mogoče smo bili premalo konstantno sitni (smeh). Kolegica iz Bolgarije mi je nekoč rekla, da če jo vržejo skozi vrata, pride skozi okno nazaj. To je zelo verjetno pravi recept in ni še vse zamujeno.

Tukaj pridemo do tega, da je veliko bolnikov spregledanih. Kaj je največja tragika neprepoznane in nezdravljene osteoporoze?

To so zlomi. Osteoporozi ne pravimo zaman tiha epidemija. Nič ne boli, nikjer se nič ne vidi, dokler ne pride do prvega zloma. In z njim pridejo težave, kakovost življenja drastično upade, pri zlomih kolka govorimo tudi o smrtnih primerih.

Je tebi osteoporoza prizanesla?

Pravzaprav ne, in sicer zaradi zdravil, ki jih jemljem. A ker se zdravim, bolezen ne napreduje.

Si tudi z lastno izkušnjo pomirjena, da je za bolnike z osteoporozo v našem javnem zdravstvu dobro poskrbljeno?

Sem. Zagotovo so zdravniki naredili velik korak, ko so uspeli osteoporozo uvrstiti na seznam kroničnih bolezni, ki jih spremljajo v referenčnih ambulantah. Profesor Tomaž Kocjan se je za to zelo trudil. Nekaj smo naredili tudi v društvih z meritvami mineralne kostne gostote, dobrodošel pri tem je program FRAX.

Ne dvomim, da ti je delo za Zvezo veliko vzelo, vendar me zanima, kaj ti je dalo?

Dalo mi je ogromno. Nikoli si nisem želela, da bi po upokojitvi obsedela doma za štedilnikom. Želela sem si še kaj početi in to delo je bilo vzpodbuda, da sem ostala aktivna in hkrati ob tem nenehno bistrila svoje možgane. Imela sem občutek, da sem še koristna in lahko kaj postorim za družbo. Dalo mi je tudi dobre kolegice. Skupaj z Mileno Jesenko, Alenko Tavčar in Dragico Derganc, ki smo delovale v predsedstvu, smo bile krasna skupina, zelo različne, a zelo enotne. Še vedno jim dolgujem eno poslovilno kosilo. Ob takšni ekipi in lepem odnosu s predsednicami ostalih društev je bilo lepo delati.

Je delo za skupnost tudi recept za kakovostno staranje?

Zagotovo, podpišem se pod to.

Imaš kakšen nasvet za novo vodstvo?

Želim vam predvsem uspešno delo. Postavite si nove izzive, kajti izzivi so tisti, ki poganjajo napredek in dajejo nove in boljše rešitve.

Na začetku sem te vprašala, o čem si sanjala kot punčka. O čem sanjaš danes?

Bolj kot sanje imam eno željo: da bi mi zdravje še služilo. Ko pa mi ne bo več, si želim hitrega in tihega slovesa. Ne skrbi, Nataša, ne razmišljam še o smrti, imam še svoje cilje, še vedno trošim denar za nove čevlje in obleke, a tudi takim mislim se v teh letih ne moreš izogniti. Želje in sanje ...? Lepo jih je imeti.

Kaj so v tem trenutku tvoji največji razlogi za življenje?

Imam en velik razlog, in to je moja družina. V življenju sem imela z družino veliko srečo, žal je mož Zdravko prehitro odšel in ga še vedno zelo pogrešamo. Druge razloge najdem vsak dan sproti. Ko se jutraj usedem na teraso, pijem kavo in gledam prebujajočo se Ljubljano, vedno znova najdem razloge za optimizem.

Nataša Bucik Ozebek

Hermina Simončič: K osteoporozi je zagotovo pripomoglo moje otroško življenje po taboriščih

Do Hermine Simončič se odpeljem v Trbovlje. Ker moram prav do konca in nato še malo v hrib, ugotavljam, da je rudarsko mesto veliko večje, kot sem si doslej predstavljala. Čaka me na vrhu Keršičevega hriba, pred hišo, kjer sta si z možem pred desetletji ustvarila dom. Danes v hiši živi sama, a pove, da je redko prazna. Obiskujejo jo hčerka, pet vnukov in že šest pravnukov. Vsakega ob rojstnem dnevu povabi k sebi na kosilo, zraven pa mu obvezno še kaj sladkega speče.

Hermina se je rodila v Podkumu leta 1933, letos je torej praznovala okroglih 90 let. Prvi razred je še dokončala v slovenskih šolah, nato je prišla druga svetovna vojna. Leta 1941 so družino izgnali v Nemčijo. »Najprej smo bili zaprti na gradu Rajhenburg, nato naprej po drugih taboriščih. Nekaj časa smo bili nastanjeni v nekem gradu, bila je strašna zima. Spominjam se, kako sem skozi okna opazovala v mrazu poginule srne. Kako mi je bilo takrat hudo,« obudi spomin na težke čase. Proti koncu vojne so pristali pri nemškem tovarnarju, čisto blizu francoske meje, kjer je njen oče delal, ona pa celo obiskovala nekaj nemških šol. »Marsikaj je bilo, a nekateri učitelji so bili čisto človeški, eden nam je celo razložil nekaj naše, jugoslovanske zgodovine. Seveda je bilo takrat hudo, v vojni postane vsak nekoliko sebičen. A prestaneš in počasi tudi pozabiš,« pove.

Domov so se v povsem izropano hišo vrnili leta 1945. »Oče je takrat prodal svojo ročno uro, da smo lahko v lekarni kupili strup za miši, ki jih je mrgolelo v hiši,« se spominja. Še danes ji ni povsem jasno, kako ji je njena mama po vojni omogočila šolanje v Trbovljah in s tem pogoje za nadaljnje izobraževanje. Po končani maturi se je vpisala na srednjo fizioterapevtsko šolo. Bila je tretja generacija v Sloveniji izšolanih fizioterapevtov. Z veseljem je hodila v službo, ker je imela občutek, da nekaj dobrega dela za ljudi. Leta 1954 se je poročila s fantom, ki je na trboveljski gimnaziji poučeval geografijo in zgodovino. »Veliko lepega smo doživeli. Če nismo potovali, nas je pa vsak konec tedna vozil naokrog na izlete,« se ga spominja s hvaležnostjo. Pred devetimi leti se je poslovil.

Čeprav je delala v zdravstvu in je za osteoporozo izvedela dokaj zgodaj, je bilo tudi takrat že prepozno. Ko ji je kolegica na peti izmerila mineralno kostno gostoto, je bila osteoporoza že njena spremljevalka. »Nisem mogla verjeti, počutila sem se povsem zdravo. Mi je pa hitro postalo jasno, zakaj sem si prej tolikokrat zlomila roko. Prvič že pred več kot tridesetimi leti, najhuje pa je bilo petindvajset let nazaj. Bilo je pozimi, imeli smo mlade piščančke. Idiličen prizor. Ko sem jih zjutraj odšla nahraniti, sem padla. Obe podlahtni kosti, radius in ulna, sta mi pogledali iz roke,« pokaže, kako sta štrleli. Zdravljenje je trajalo celo



Ko Hermina Simončič razmišlja, od kod se je v njeno življenje prikradla osteoporoza, se vrne v svoje otroštvo, ki ga je – večkrat lačna kot sita – preživela po taboriščih. Foto: Nataša Bucik Ozebek

leto, saj se ji kalus, to je tkivo, ki se razvije na zlomljenem delu kosti, ni in ni hotelo tvoriti. »Vsakokrat, ko sem šla na slikanje, sem jokala, ker izvidi niso bili dobri. Kaj vse sem počela, da bi se kalus le začel tvoriti. Jedla sem celo koprive, pa jajca namakala v neki tekočini,« se smeje danes, ko je najhuje za njo. Kasneje si je pri gospodinjskih delih še enkrat zlomila roko.

Ko sama takole pri sebi razmišlja, od kod se je v njeno življenje prikradla osteoporoza, se vrne v svoje otroštvo, ki ga je – večkrat lačna kot sita – preživela po taboriščih. »Z več zdravniki sem se pogovarjala o tem in pogosto smo prišli do zaključka, da je bila prehrana v moji otroški dobi revna. Mleka ni bilo, sira ne, torej tudi kalcija ne. Tudi po vojni ne moremo reči, da je bila prehrana primerna za rast organizma. Spominjam se pomanjkanja iz dijaškega doma; kruh so nam pekli iz plesnive moke. Danes pa vemo, kako pomembna za tvorbo zdravih in močnih kosti so prav ta zgodnja leta,« razmišlja devetdesetletnica. A če so ji vojna, taborišča in lakota zrahljali kosti, so ji na drug strani dali trdoživost. In dolgoživost. Že tržaški pisatelj Boris Pahor je bil prepričan, da je k njegovi trdoživosti in dolgoživosti pripomogla izkušnja taborišča. Hermina temu lahko samo pritrdi.

Hermina je sodelovala pri ustanavljanju trboveljskega društva za osteoporozo. Od leta 1997 do 2000 so delovali kot sekcija pri društvu invalidov Trbovlje, nato so se odločili za samostojno pot. »17. januarja 2000 smo usta-

novili samostojno društvo. Še istega leta smo se priključili tudi novoustanovljeni Zvezi. V tistih letih smo orale ledino, veliko smo se morale še naučiti, kar precej truda je bilo potrebno, a rade smo to počele. Sama sem v društvu pet let vodila telovadbo. Nobenih priročnikov ni bilo, kako to početi, nikjer po Sloveniji kaj takšnega še niso počeli, da bi si ogledala. Zato sem vaje pripravljala sama in pri tem črpala iz zakladnice svojega znanja. Veseli me, da so se ženske rade udeleževale telovadbe, zanimanja je bilo veliko,« je vesela dosežkov.

Pokaže mapo, v kateri hrani vso zgodovino društva. Skupaj listava. Na začetku je listina o ustanovitvi društva. Na izrezku iz ene od revij pokaže, kako je sodelovala na modni reviji, ki jo je s ciljem ozaveščanja o osteoporozi pripravila Zveza. Ob fotografijah se je spominjala izletov in letovanj, ki so se jih udeleževale, pa kako so na kuharskem tekmovanju v Goriških Brdih zasedle drugo mesto. Seznam zdravilišč, ki bi jih še lahko obiskali, je že davno prazen. Med arhivskim gradivom posebej izstopa leto 2010, ko so v Trbovljah gostili svetovni dan osteoporoze. »Danes za nazaj občudujem to naše delo, ponosna sem, da smo tako lepo sodelovali, mnogi so nam priskočili na pomoč, posebej ob organizaciji praznovanja svetovnega dne,« pove.

Preden se poslovim, me popelje po vrtu, kjer ji trenutno najbolj uspevajo čajote. Še vedno hodi na izlete z društvom, veliko bere, na mizi ima knjigo Vinka Mödendorferja, čigar oče je bil v Podkumu učitelj. Še vedno vozi, se pa sprašuje, kdo bo zdržal dlje: avto ali ona. Vsako jutro telovadi, telovadba ji je tako zlezla pod kožo kot umivanje zob. Njena krvna slika je, čeprav je prepričana, da poje preveč masla, prav tako brezhibna. Osteoporozo trenutno uravnava s prolio, vsaki dve leti se udeleži meritve mineralne kostne gostote.



Sicer pa si čas krajša s peko peciva, tega najbolj obožujejo njeni vnuki in pravnuki. Nato se spomni še skupinice sedmih žensk, vse so okrog 90, s katerimi se redno srečujejo ob rojstnih dnevih. »Dobivamo se v gostišču Mala malca, v posebni sobi, ker smo seveda glasne. Dogovorjene smo, da na naših srečanjih ne jamramo, saj sicer ne bi govorile o ničemer drugem. Slavljenki prinesemo samo šopek, nobenega velikega obdarovanja nimamo, saj smo darilo same sebi. Že samo to, da smo in se zberemo, je darilo,« se posmeje. In v tem je veliko resnice. Hermini želimo še veliko zdravih in veselih let.

Nataša Bucik Ozebek

Marija Štefe: Dobra volja je najbolja ...

Nadloga, ki me spremlja že 18 let, se imenuje osteoporoza. Lepega zimskega večera se mi je je zgodil smešen padec. Posledice so bile nekoliko manj smešne, pravzaprav kar resne. Zlomila sem si vretence. Meritve kostne gostote so razkrile zakaj. Niti sanjalo se mi ni, da imam tako hudo osteoporozo. Sledilo je zdravljenje, ki še vedno traja. Velika zahvala gre zdravnici Maji Kozlevčar Živec, ki me je seznanila z boleznijo in mi svetovala, kaj lahko sama storim, da se stanje izboljša ali vsaj ne poslabša. Kljub vsemu je po letu in pol sledil še zlom dveh vretenc, tokrat že pri zdrsu.

Po dobrem letu zdravljenja z injekcijami forsteo se je na moje veliko veselje stanje vendarle izboljšalo, sledilo je zdravljenje z vrsto drugih zdravil (bonviva, aclasta), sedaj

pa se že nekaj časa zdravim s prolio. Osteoporoza ostaja stabilna in pod kontrolo.

Vključila sem se v Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj, ki nam nudi veliko možnosti za različne aktivnosti in organizira zanimiva predavanja. Kot upokojenka se z veseljem udeležujem društvene telovadbe in joge v Predvoru. Hvaležna sem Tadeji pri telovadbi in Daši pri jogi, da nas potrpežljivo in z obilico dobre volje vodita pri teh aktivnostih.

Naj nam toplo jesensko sonce čim dlje greje telo in srce.

Marija Štefe,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Telesna vadba za gradnjo in vzdrževanje močnih kosti

Sem Maruša Udrih, diplomirana kineziologinja, skorajšnja magistrica kineziologije in obenem tudi študentka fizioterapije. Odgovorila vam bom na nekaj osnovnih vprašanj o pomenu vadbe pri bolnikih z osteoporozo.

Zakaj menite, da je vadba pod strokovnim vodstvom pomembna pri osebah z osteoporozo?

Vadba je pri ljudeh z osteoporozo ključna za ohranjanje in izboljševanje zdravja kosti. Vendar pa lahko nepravilna vadba ali prekomerna obremenitev kosti poslabša stanje osteoporoze in povzroči poškodbe kosti. Zato je pomembno, da pri izvajanju vadbe upoštevamo smernice in smo pod strokovnim nadzorom kineziologa ali fizioterapevta.

Kineziolog, strokovnjak za človeško gibanje, udejanja svoje poslanstvo prav skozi gibanje, hkrati pa ozavešča in spodbuja ljudi k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu. Načrtuje vadbo, ki je prilagojena posamezniku, izbere vaje, ki pomagajo pri krepitvi kosti in preprečujejo poškodbe. Spremlja tudi napredek vadečega in prilagaja načrt vadbe njegovim zmožnostim. Za varno in učinkovito izvedbo vaj, za preprečevanje poškodb ter za ohranjanje zdravja kosti je pomemben strokovni nadzor.

Katere cilje želimo doseči z vadbo?

- ♦ Povečanje mišične moči in mišične mase — močne mišice lahko pomagajo pri podpori kosti in preprečujejo izgubo kostne mase;
- ♦ izboljšanje ravnotežja in koordinacije — težave z ravnotežjem in koordinacijo lahko povečajo tveganje za padce, kar je pri osebah z osteoporozo posebej nevarno;
- ♦ povečanje gibljivosti in korekcijo telesne drže — gibljivost pripomore k ravnotežju in zmanjša tveganje za padce (gibljivost upogibalk kolka, prsnih mišic);
- ♦ povečanje srčno-žilne vzdržljivosti — aerobna vadba, pri kateri pride do pospešenega srčnega utripa, dihanja in povečanega pretoka krvi po telesu, zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, ki so pogoste pri osebah z osteoporozo;
- ♦ zmanjšanje bolečin in izboljšanje kvalitete življenja — vadba pomaga pri lajšanju bolečin v mišicah in sklepih ter izboljšuje kakovost življenja oseb z osteoporozo.

Cilj je redna telesna aktivnost celo življenje. Pomembna je za pridobivanje in vzdrževanje kostne mase v vseh obdobjih življenja. Tip aktivnosti za doseganje maksimal-



Maruša Udrih, dipl. kineziologinja

nega osteogenega odziva je intenzivna telesna aktivnost z obremenitvijo, kjer na kosti delujejo pospeški in pojemki (npr. hoja, tek, ples, poskoki ...).

Katere vaje so svetovane pri osteoporozi in katerim vajam se moramo izogibati?

Svetujemo izvajanje vaj za krepitev posturalnih mišic, to so mišice, ki skrbijo za pokončno držo in so odgovorne za ohranjanje stabilnosti telesa. Mednje uvrščamo iztegovalke hrbta, stabilizatorje trupa, mišice medeničnega obroča in mišice nog (stegenske mišice, dorzalne in plantarne fleksorje stopala). Odsvetovane pa so vaje, pri katerih prihaja do pretiranega upogiba trupa ali pa kombinacije upogiba in rotacije trupa zaradi strižnih sil in posledično velikih obremenitev na vretenca. Izogibamo se dvigovanju težkih uteži, lahko pa pri vadbi za moč uporabljamo lažja bremena, pri čemer smo pozorni na varnost in pravilno tehniko izvedbe. Prav tako pa se izogibamo večjemu številu poskokov, ki lahko v določenih primerih predstavljajo preveliko obremenitev kosti in tveganje za zlome.



Vadba je pri ljudeh z osteoporozo ključna za ohranjanje in izboljševanje zdravja kosti.

Izpostaviti moramo tudi pomen vaj za ravnotežje, ki naj bi jih izvajali vsakodnevno. Primeri takšnih vaj so hoja po prstih naprej/nazaj, hoja po petah naprej/nazaj, tandemska hoja naprej/nazaj ter stoja na eni nogi, počep na polžogi, upogib kolka z elastiko in seganje z nogo v več smeri. Zadnje štiri vaje predstavljamo na spodnjih fotografijah.



Stoja na eni nogi (podajanje žoge, odboj žoge v tla, premik glave)



Upogib kolka z elastiko enonožno

Priporočena pogostost vadbe pri osteoporozi	
1. vaje za moč	2 x na teden
2. vaje za telesno držo	vsak dan
3. vaje za ravnotežje	vsak dan
4. vaje za gibljivost	vsak dan
5. aerobna telesna aktivnost	5 x na teden (vsaj 150 min/teden)



Počep na polžogi



Seganje z nogo v več smeri

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

Miti v prehrani: pogret krompir in zmrznjena špinača

Ali se krompir, špinačo in gobe sme pogrevati? Ali sta zamrznjena zelenjava in sadje res manj zdrava? Dve vprašanji, o katerih kroži veliko mitov in razlag. Stare mame so včasih rekle, da se krompirja nikoli ne pogreva, novodobni trendi trdijo, da se z zamrzovanjem živil uničijo vse njihove dobre sestavine. Kaj drži in kaj ne? Kaj je mit in kaj je res? Odgovore na nekaj najpogostejših mitov v prehrani so pripravili strokovnjaki na Inštitutu za nutricionistiko.

Najprej o pogrevanju hrane. To je priročen postopek za lajšanje porabe ostankov hrane, pa tudi kadar se želimo posluževati predpripravljenih obrokov. V javnosti kroži mit o škodljivosti pogrevanja nekaterih živil, na primer krompirja, špinače in gob. **V resnici ni živila, ki ga ne bi smeli pogrevati. Bolj kot to, katero živilo pogrevamo, je za varnost pogrevane hrane pomembno ustrezno predhodno shranjevanje, dovolj visoka temperatura pogrevanja in higiena.** Res pa je, da so z vidika varnosti nekatera živila bolj občutljiva od drugih. Primer takšnega živila je riž, ki lahko vsebuje spore bakterije *Bacillus cereus*, katere toksini so odporni na toploto. Podobno velja tudi za druga škrobna živila, kot so testenine in krompir. Ker ob neustreznem ravnanju s takšnimi živila lahko pride do zastrupitve, se priporoča poraba v 24 urah. Ostala pripravljena živila lahko v hladilniku hranimo največ 2–3 dni.

Ohlajanje in shranjevanje

Preden se lotimo pogrevanja, povejmo še, kako jed pred tem pravilno ohladiti. Med ohlajanjem toplotno obdelanega živila lahko pride do razmnoževanja mikroorganizmov in tvorbe njihovih toksinov, zato je pomembno, da pripravljeno jed čimprej ohladimo. Pri ohlajanju jedi se držimo pravila, da jed na pultu ne počiva več kot 2 uri, še bolje manj. Priporoča se tudi, da v hladilnik ne postavimo vročih jedi, saj to zvišuje temperaturo v njem in povzroča nastanek kondenza, tako pa se ustvarjajo ugodnejši pogoji za rast mikroorganizmov. Toplotno obdelano jed zato ohladimo na sobno temperaturo in jo šele nato shranimo v hladilniku. Da se bo jed hitreje ohladila, jo lahko porazdelimo v manjše posode. Nato jed shranjujemo v hladilniku na temperaturi 4 °C, največ 2–3 dni. Če bi želeli jed hraniti dlje časa, jo je potrebno zamrzniti, najbolje takoj po prvem ohlajanju.

Postopki pogrevanja predpripravljenih živil

Pri pogrevanju se lahko poslužujemo različnih načinov, bodisi konvekcijske bodisi mikrovalovne pečice, lahko pa tudi pogrevanja na kuhalni plošči. Pomembno je, da jed hitro pogrejemo na dovolj visoko temperaturo, saj sicer dodatno prispevamo k razmnoževanju škodljivih mikroorganizmov. Priporoča se, da jed med segrevanjem mešamo,

saj tako zagotovimo bolj enakomerno pogrevanje celotne jedi. Na to ne smemo pozabiti predvsem v mikrovalovnih pečicah, kjer se ustvarjajo vroče in hladne točke, slednje pa so lahko vir škodljivih bakterij. Pogrevanje ostankov na najmanj 74 °C bo uničilo večino bakterij, ki povzročajo okužbe in zastrupitve s hrano razen nekaterih vrst – npr. *Bacillus cereus*, zaradi česar moramo biti bolj pozorni pri jedeh iz riža in krompirja.

Večja previdnost pri nekaterih živilih – tudi pri špinači, krompirju in rižu

Ob ustreznem rokovanju lahko pogrevamo predpripravljeno hrano, ki je bila v hladilniku shranjena 2–3 dni. To velja za večino živil, tudi špinačo in gobe. Mit o škodljivosti pogrevanja špinače je verjetno povezan z njeno sestavo, saj špinača vsebuje precej dušikovih spojin in je bolj izpostavljena oksidativnim procesom, pa tudi pre-



Večja pozornost je potrebna pri pogrevanju škrobnatih živil, kot so krompir, riž in testenine. Foto stockking/Freepick

tvorbi nitratov v manj zaželenih nitrite. To lahko zmanjšamo na način, da špinačo po obiranju toplotno obdelamo, s čimer zmanjšamo aktivnost encimov. Za samo pogrevanje špinače velja, da se še toliko bolj držimo zgoraj omenjenih postopkov ustreznega ohlajanja, shranjevanja in pogrevanja, saj s tem v veliki meri omejimo tvorbo nitritov.

Večja pozornost je potrebna tudi pri pogrevanju riža in drugih škrobnatih živil, kot so krompir in testenine. Takšna živila je najbolje porabiti v enem dnevu. Razlog

je v morebitni prisotnosti bakterij, ki proizvajajo toplotno stabilne toksine, kar pomeni, da jih tudi pogrevanje ne uniči. Na toploto odporni toksini se tvorijo predvsem pri počasnem ohlajanju jedi in na sobni temperaturi, zato je priporočljivo pripravljena živila čim hitreje ohladiti in shraniti v hladilniku. Dlje ko takšne jedi hranimo, večja je verjetnost za zastrupitve. Zato je kljub hranjenju v hladilniku takšna živila smiselno porabiti v enem dnevu.

Ali sta zamrznjena zelenjava in sadje res manj zdrava?

Posvetimo se še zamrzovanju. Med prebivalci kroži mit, da sta zamrznjena zelenjava in sadje slabše kakovosti in manj zdrava. Mit ne drži, izvira pa verjetno iz pomanjkljivih praks zamrzovanja živil v preteklosti. Zamrzovanje danes velja za izredno primeren način shranjevanja sadja in zelenjave, saj na ta način bistveno upočasni delovanje mikroorganizmov, raznih encimov in drugih snovi, ki pospešujejo kvarjenje živil. Ob ustreznem postopku zamrzovanja, hranjenja in odtajanja takšna živila ohranijo celo več hranilnih snovi kot pri dolgotrajnem skladiščenju svežih živil. Res pa je, da zamrzovanje vpliva na strukturo živil, zato so nekatera živila bolj primerna za zamrzovanje kot druga.

Zamrzovanje je zelo razširjena metoda podaljševanja obstojnosti živil, hkrati pa velja za najprimernejšo, saj se dobro ohranita prehranska in hranilna vrednost. Zamrzovanje zaradi nizkih temperatur zmanjša ali pa popolnoma prepreči razvoj mikroorganizmov, obenem se upočasni-

jo procesi staranja in zorenja, zmanjša pa se tudi izguba vlage. Ob ustreznem zamrzovanju ne pride do bistvenih sprememb v hranilni vrednosti živil oz. so te bistveno manjše v primerjavi s hranjenjem pri višjih temperaturah. Še posebej makrohranilna sestava ostane zelo podobna, le maščobe so ob daljšem hranjenju podvržene oksidaciji. Kot pri vsakem tehnološkem postopku priprave in obdelave živil se tudi pri zamrznjenih živilih postopoma zmanjšuje vsebnost mikrohranil, predvsem nekaterih vitaminov. Nekaj izgube nastane pri samem blanširanju – zaradi segrevanja ali prehajanja v vodno fazo –, nekaj pa tudi po zamrzovanju, saj se procesi razpadanja tudi pri nizkih temperaturah ne ustavijo povsem, ampak se le upočasnijo. Ob tem je potrebno povedati, da so primerjave različnih postopkov konzerviranja pokazale, da prav zamrzovanje najmanj zmanjša vsebnost vitaminov v živilu, obenem pa za ta način konzerviranja ni potrebno dodati večjih količin soli, sladkorja in drugih konzervansov.



Ob ustreznem zamrzovanju ne pride do bistvenih sprememb v hranilni vrednosti živil. Foto Freepick

Vse najboljše, dvajsetletniki!

Letošnje leto je bilo posebej slovesno v Posavju, Ormožu in Murski Soboti, kjer so društva praznovala prvih 20 let uspešnega delovanja. Članice upravnega odbora posavskega društva, predsednica ormoškega društva Cilka Špindler in članica prekmurskega društva Ema Mesarič ter so ob tej priložnosti razmišljale o njihovi prehojeni poti, obenem pa bodo v naslednjih vrsticah z vami delile tudi nekaj utrinkov z njihovih jubilejnih slovesnosti. Vsem društvom ob tej pomembni prelomnici čestitamo tudi v uredništvu Sončnice in v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Želimo jim še veliko uspehov in predvsem zadovoljnih članov, ki se bodo še naprej radi družili pod okriljem sončnic.

V Posavju opravili veliko in pomembno delo

Pod pokroviteljstvom župana občine Brežice Ivana Molana se je v marcu 2023 odvila prireditev ob 20-letnici Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje. V besedi in sliki ter ob prijetni glasbi smo se sprehodili skozi programske sklope in obudili spomine na zanimiva dogajanja.

Predsednica Milena Jesenko je v nagovoru izpostavila misel dr. Tomaža Kocjana, da osteoporoza že nekaj deset let ne velja več za kozmetično bolezen, saj je po večkratnem zlomu vretenc ali kolka jasno, da gre za bolezen, ki terja resno obravnavo, in spomnila, da je najprej zdravniške in druge strokovnjake o osteoporozi ozaveščala prof.

dr. Andreja Kocijančič, posavsko društvo pa je ustanovila Vanda Kostevc Zorko, spec. inter. med., takrat zaposlena v Splošni bolnišnici Brežice.

V društvo je danes vključenih 280 članic in članov iz občin Brežice, Krško, Sevnica, Kostanjevica na Krki in Šentjernej, posamezni člani prihajajo tudi iz bolj oddaljenih krajev. »V Posavju smo širili zavedanje o nuji skrbeti za zdravje svojih kosti skozi celo življenje, člane navajali na redno gibanje in zdravo prehrano ter poskrbeli za manjšo socialno izključenost bolnih in starejših. Društvo je v dveh desetletjih opravilo veliko in pomembno delo,« je dodala, temu pa so v svojih nagovorih pritrdili številni gostje.



Posavsko društvo je ob jubileju svojim partnerjem in prostovoljkam podelilo pisne zahvale.

Ves čas smo dajali prednost izobraževanju, terapevtski vadbi, meritvam MKG in gibanju za zdravje. Izvedli smo npr. 150 različnih izobraževanj, na katerih smo zabeležili 6586 udeležencev. Mineralno kostno gostoto smo z ultrazvokom na petnici izmerili več sto prebivalcem, od leta 2014 pa ugotavljali tudi ogroženost za osteoporozni zlom z računalniškim modelom FRAX. Terapevtska vadba pod vodstvom fizioterapevtk ali kineziologinj, ki je sprva potekala samo v Termah Čatež, je kmalu postala stalnica še v prostorih ZD Sevnica, ZC Aristotel in v Športni dvorani Brežice. V vseh skupinah smo do zdaj našli 1020 udeleženk. Članom smo nudili še druge možnosti za dobro počutje, tako smo socialno mrežo ohranjali in utrjevali tudi na devetih enodnevni in 26-tih šestdnevni dneh

zdravja, največkrat v zdravilišču »Krke« v Strunjanu in »Save« v Radencih.

Člane smo popeljali na 40 izletov, se od leta 2003 udeležili vseh svetovnih dnevov in bili organizatorji takega srečanja članic ZDBOS leta 2006 v Termah Čatež. Pregled 20-letne dejavnosti smo strnili v jubilejnim biltenu »Za življenje z zdravimi in trdnimi kostmi«. Vse zmoremo, ker nas finančno podpirajo občine Brežice, Krško in Sevnica ter FIHO, občasno tudi sponzorji in donatorji, na strokovni ravni pa posavski zdravstveni zavodi.

Župan Ivan Molan je društvu izročil ugledno priznanje – plaketo občine Brežice, društvo pa je svojim partnerjem in prostovoljkam podelilo pisne zahvale. Predsednica Milena Jesenko pa je ob tej priložnosti prejela zahvalo Zveze.

V Prekmurskem osteološkem društvu marsikomu polepšali življenje

Za obeležje 20-letnice društva smo izbrali 1. julij 2023. Slovesnost je potekala v dvorani Park v Murski Soboti, naslovili smo jo »Časa ne moremo ustaviti, lahko pa ustavimo osteoporozo«.

V polni dvorani so bili ob naših članih in njihovih sorodnikih številni ugledni gosti. S svojo prisotnostjo so nas počastili: direktor Pomurskih lekarn in častni pokrovitelj dogodka Ivan Zajc, podžupan občine Murska Sobota Timi Gomboc in podžupanja občine Beltinci ter hkrati predstavnica Splošne bolnišnice Murska Sobota Metka Lipič Baligač. Veseli smo bili tudi udeležbe predstavnic šestih društev za osteoporozo iz različnih krajev Slovenije. Častni govornici sta bili predsednica društva Marija Horvat, ki že vseh 20 let deluje v odboru društva, in nova predsednica Zveze Janja Rednjak. Za pozdravne besede se moramo zahvaliti tudi donedavni predsednici Zveze in še vedno zastopnici pacientovih pravic v Ljubljani Duši Hlade Zore.

Naše praznovanje so obogatili etno skupina »Falajček« in otroci folklorne skupine Osnovne šole Beltinci. Da je bil oder bogatejši, so ga krasile bele orhideje iz Dobrovnika. Odprtost, sproščenost in veselje, ki se je dogajalo na slovesnosti, je povezoval naš občan Beno Langer – Von Höveling. Vsem nastopajočim se iskreno zahvaljujemo. Ob koncu uradnega dela nas je v preddverju dvorane čakala pogostitev, ob kateri smo se družili, veselili in še kakšno zapeli.

Pot, ki smo jo hodili dvajset let, je bila plodna. S skrbno načrtovanim vsakokratnim letnim programom smo marsikateri članici ali članu polepšali marsikateri dan in tudi izboljšali kakovost njihovega življenja kljub osteoporozi. Vizija društva temelji na strokovnosti, dostopnosti,



Proslava ob 20. obletnici Prekmurskega osteološkega društva. Foto Foto Zauneker

sproščenosti in odprtosti. Vsak član lahko najde kaj zase. S sodelovanjem strokovnih institucij, kot sta Zdravstveni dom Murska Sobota in NIJZ OE Murska Sobota, ter s številnimi strokovnjaki različnih strok poskrbimo za zanimiva predavanja in delavnice. Udeležba na teh je vedno številčna. Dogodke organiziramo tako, da so dostopni vsakemu članu, kar je za udeležbo zelo pomembno. Za sproščenost poskrbimo z organizacijo različnih izletov, člane popeljemo vsako leto tudi na letovanje.

Če ste prepoznali naše delo in menite, da je naš program zanimiv, se nam pridružite. Podajmo si roke, pomagajmo si, da ostane naš korak varen in brez zlomov. Skupaj zmoremo vse!

V Ormožu združeni v skrbi za zdravje in dobro voljo

Začetek Društva za osteoporozo Ormož sega v leto 2002, ko se je v mestu in okolici pojavil najprej interes za ustanovitev sekcije pomurskega društva za osteoporozo, kmalu zatem pa še želja in potreba po ustanovitvi samostojnega društva. Želja je bila uresničena na ustanovni skupščini februarja 2003, naslednji mesec je bilo društvo tudi uradno registrirano. Zakonita zastopnica in predsednica društva je bila Marta Peršak. Svojo funkcijo je zelo uspešno opravljala do leta 2016, ko sem jo na tem mestu nasledila Cilka Špindler.

V začetnih letih je društvo štelu okrog 130 članov, danes nas je 300. Prevladujejo ženske, a se jim zvesto pridružujejo tudi moški, v večini primerov v vlogi partnerja. In tako kot odraščajo društvo, se zvišuje tudi starostna doba naših članov. Dejavnosti društva se trudimo prilagajati, tako da zadovoljimo njihove zmožnosti in pričakovanja. Dolg je seznam prostovoljcev, predstavnikov organov, ki v svojem prostem času živijo in delajo za obstoj društva. Zahvala jim gre za vse, kar smo in bomo organizirali, postorili, zapisali, predstavili in tudi povedali.

Ponosni in počaščeni smo bili, ko nam je bila leta 2012 zaupana organizacija osrednje proslave ob svetovnem dnevu osteoporoze. Častna pokroviteljica je bila gospa Barbara Türk, soproga tedanjega predsednika države dr. Danila Türka. Srečanje je bilo zelo dobro obiskano, saj je Ormož gostil okrog 900 članic in članov iz vseh slovenskih društev.



V Društvu za osteoporozo Ormož so dvajseti rojstni dan praznovali v sklopu letnega zbora članov.

Člani novega vodstva, ki smo delo prevzeli leta 2016, sledimo zastavljenim ciljem in nadaljujemo delo na humanitarnem, zdravstveno-vzgojnem, socialnem in družabnem področju. Dvajseti rojstni dan smo praznovali marca 2023 v sklopu letnega zbora članov v prostorih Gostilne Ozmec v Cvetkovcih. Praznovanja se je udeležilo veliko število članic in članov društva, vabljenih gostov ter zunanjih strokovnjakov, s katerimi zelo dobro sodelujemo. Srečanje so s svojo prisotnostjo obogatili župana občin Ormož in Sveti Tomaž, direktorica Zdravstvenega doma Ormož, predsednici društev za osteoporozo Ljutomer in Murska Sobota in predstavniki Centra za krepitev zdravja. V nagovorih gostov je bilo naše dvajsetletno delo pohvaljeno in ocenjeno kot zelo uspešno. Potrditev, da delamo dobro v korist občanov in širše lokalne skupnosti, pa je oktilo jubilejno priznanje občine Ormož ob 20. obletnici obstoja, ki nam ga je izročil župan občine Danijel Vrtnjak.

S skromno pozornostjo smo se zahvalili zaslužnim članom društva za večletno in nesebično delo, nato pa so za praznično vzdušje z bogatim kulturnim programom poskrbeli dijakinja in dijaki Gimnazije Ormož. Po dobrem kosilu je do poznega popoldneva vse vrvelo ob dobri glasbi. Članicam in članom se zahvaljujemo za pozitiven odziv na organizirana srečanja in dejavnosti, kar je vzpodbuda za uspešno nadaljevanje našega dela tudi v prihodnje.

Ponosni smo na naše moške telovadce

Koroški kantavtor Milan Kamnik v eni izmed svojih pesmi prepeva: »Korošci smo zmeraj za mušter bili ...« Z muštrom, vzorcem, se nikakor nočemo bahati, smo pa ponosni, da smo v Koroškem društvu za osteoporozo leta 2016 orali ledino in sestavili prvo moško skupino terapevtske telovadbe. Ideja je že dalj časa zorela v glavi gospe Berte Podbrežnik, ko pa je vanjo dregnili naša članica Anica Keber, se je zamisel s pomočjo vodstva društva uresničila.

Moški so pričeli telovaditi v mesecu oktobru 2016. Takrat je skupina štelu šest, sedem članov. Danes jih šteje osemnajst. Pravimo, da dober glas seže v deveto vas, zato se ni čuditi, da se naši člani vozijo na vadbo v Prevalje tudi iz sosednjega kraja in bližnjih zaselkov. Poverjenica gospa Berta skrbi, da je skupina o dogajanju v društvu pravočasno obveščena, hkrati je njena blagajničarka.

Terapevtska telovadba že od samega začetka poteka pod vodstvom diplomirane fizioterapevte gospe Milene Tisovnik. O moški skupini ne skopari s pohvalami: »So disciplinirani, ne zamujajo, upoštevajo nasvete, napredujejo, izostajajo zelo redko, predvsem pa je pomemben miselni preskok, saj so agresivne športe zamenjali za terapevtsko razgibavanje.«

Moški o svoji terapevtki ne povedo veliko, poudarijo pa, da svoje Milene ne dajo. Menim, da so s tem povedali vse.

So homogena skupina, ki se rada družijo. Ob prelomu leta in ob pomladanskem zaključku vadbe navadno preživijo urico ali dve v bližnjem lokalu ob sproščenem klepetu. Ja, naše društvo je ponosno, da moški pišejo tako zgodbo že sedmo leto. Sicer je v pretežno ženskem društvu včlanjenih kar sedemindvajset moških članov, srčno upamo, da bomo ob letu prišteli še kakega.

Ob tej priložnosti vabim vse člane in članice, da širite glas o dobri zgodbi. Tako moški kot ženske obiskujemo program terapevtske telovadbe zase, za svoje dobro, zato povabite medse prijatelje, sorodnike, sosede, znance ... Za zdravje in dobro počutje ne smemo skopariti s časom. Dobrodošli.

Hvala vsem, ki ste se trudili in se trudite, da zamislite oživijo.

*Milena Kozel,
Koroško društvo za osteoporozo*



Koroški telovadci so disciplinirani, ne zamujajo, upoštevajo nasvete, izostajajo zelo redko.

Lenkinih častitljivih devetdeset let

Tudi na Prevaljah se članice Koroškega društva za osteoporozo udeležujemo v terapevtski telovadbi pod strokovnim vodenjem fizioterapevtk. Prva telovadna skupina je nastala v letu 2005. Trud prostovoljk, ki so oza-veščale ljudi o tihi bolezni kosti, je kmalu obrodil uspeh in število članic se je povečalo na dve skupini. Danes se na blazinah, s trakom, ovitim okoli zapestij, z žogo ali utežmi v rokah razgibava že petintrideset telovadk. Deset let kasneje pa je bila sestavljena tudi moška skupina telovadcev. Zavedamo se, da telesna aktivnost skozi leta pripomore do večje gibljivosti, jo ohranja in je pomemben dejavnik pri preprečevanju osteoporoze.

Kmalu po začetku tovrstnega druženja se nam je pridružila **Marija Magdalena Sušnik**, Lenka. V aprilu letos je dopolnila devetdeset let. S cvetjem in iskrenimi čestitkami smo jo prijetno presenetile. Nekaj dni kasneje mi je prijazno odprla vrata svojega doma. Ob kavi in njeni slastni kutinovi sladici je stekel prijeten pogovor.

Spomini na otroška leta

Lenkine misli rade poletijo v preteklost. Njen bistri um seže v čas pred drugo svetovno vojno. Njen oče, Vipavec, se je kot mlad inženir zaposlil pri Rudniku v Mežici, se poročil in si ustvaril družino. Spominja se lepega otroštva, tesno povezanega z naravo, plezanja po drevesih, otroških iger na travnikih in v mrzlih zimah sankanja v snegu okrog hiše. Ko se je pričela vojna, so se s Polene preselili na Prevalje k babici in dedku, k Lahovniku. Tam se ji je odprl nov svet, kmečko in gostilniško okolje. Ob spominu na številne živali v hlevu, ki so jih gojili tudi za potrebe gostilne, pove, kako jo je motil 'jok', cviljenje prašičev v času kolin. Pa spomin na petelina, ki si je 'privoščil' kokoško, ta pa je nato enaindvajset dni vztrajno valila. Z nasmehov pove, da je bil to njen prvi stik s 'spolno vzgojo'.

Pri dvanajstih letih se je razveselila novega člana družine. Pridružila se ji je sestra. Ko mi še zaupa, da sta bili v stari Jugoslaviji v kraju takrat le dve družini z avtomobilom, poleg Langeršekovih je imel avto tudi njen dedi, je čutiti kanček ponosa.

Poklicno delo je bogatilo njeno življenje

Lenka je bila do svoje upokojitve učiteljica razrednega pouka v osnovni šoli na Prevaljah. Poučevanje in vzgajanje otrok ji je bilo v veliko zadovoljstvo. Odprtost in dobroto je prenašala tudi nanje. Nemirnega in motečega učenca ni kaznovala, poslala ga je na 'sprehod' okrog šole. To ga je umirilo in prislunil je nadaljevanju pouka. V času odhoda lastovk na jug je z vsemi učenci zapustila učilnico in jih popeljala pred šolo, kjer so si v živo ogledali zanimivo predstavo zbranih klepetavih lastovk. Takšne osebnostne pristope je pohvalil tudi ravnatelj Leopold Suhodolčan.



Naša Lenka: skromna, umirjena, do vseh prijazna in s pozitivnim odnosom do življenja.

Ljubezen do narave in stik z njo je prenašala na otroke in jih spodbujala h gibanju. Leta 2022 je postala častna članica Planinskega društva Prevalje. Opravila je tečaj za mentorico planinske vzgoje in skrbela za povezovanje mladih planincev osnovne šole s Planinskim društvom Prevalje. »Biti mentor planinske vzgoje v osnovni šoli, je poslanstvo,« meni. Organizirala in vodila je izlete, skrbela za planinsko šolo in predavala mladim planincem. Ob stoti obletnici obstoja Planinskega društva Prevalje je v njihov jubilejni almanah zapisala: »Na pohodih smo krepili telo in duha, se učili strpnosti, negovali pristne medsebojne odnose, premagovali ovire, utrjevali voljo in samozavest.«

Z nostalgijo se spominja, kako so jo učenci na šolskih hodnikih lovili in cukali za rokav: »Tovarišica, tovarišica, kdaj gremo spet na izlet?« Kot soorganizatorka planinske dejavnosti v društvu na Prevaljah in za delo z mladimi je dobila vsa možna priznanja Planinske zveze Slovenije in številna druga, med temi tudi priznanje Športne zveze Ravne na Koroškem za delovanje in razvoj športa v občini Ravne.

Radosti, ki Lenko spremljajo še danes

Po upokojitvi sta z možem, ki je bil zdravnik medicine dela, uživala v potovanjih. Ko pa je ostala sama, je potovanja po svetu delila s svojimi vnuki.

Ob delu na vrtu in skrbi za hišo in okolico najde čas za redno branje časopisa Delo, posebej pa poudari, da brez gibanja in knjig ne more. Nenehna drobna opravila, s katerimi zaposli misli, jo bogatijo z zadovoljstvom, da še vedno zmore. S svojimi stanovskimi prijateljicami tedensko vzdržuje redne stike; ob kavi, na pohodih ali na sprehodih si izmenjujejo izkušnje, obujajo spomine in se imajo lepo.

Na vprašanje, kaj sporoča mlajšim, se razgovori. Poudari, da so mnogi ljudje danes preveč nezadovoljni, nestrpni in da bi se mnogokrat lahko 'ohladili' kar nekje v okolici, v lepi naravi, ki vabi. »Manjka hvaležnosti za vse

dobro, kar imamo: zdravo naravno okolje, dobro pitno vodo, hrano, službo, mir ... In vse to je treba ohranjati za prihajajoče rodove,« doda.

Kljub vsej 'dediščini', ki jo pušča, ostaja skromna, umirjena, do vseh prijazna in s pozitivnim odnosom do življenja. Lahko nam je zgled, kako živeti v času, ki nam je dan.

S tako prijetno sogovornico je popoldan kar zdrsel proti večeru in pomladno sonce se je umaknilo pred mrakom. Njen skrbno urejen dom, cvetje, slike na stenah — umetnine njenega moža —, povsod spomini ... Poslovila sem se in jo prepustila tišini večera.

Ana Keber,
Koroško društvo za osteoporozo



S cvetjem in iskrenimi čestitkami smo slavljenko presenetile na uri terapevtske vadbe.

Vse najboljše, Malči!

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje obstaja 20 let, le dve leti manj pa pohodniška skupina, v katero smo vključene članice z območja Kostanjevice na Krki in Šentjerneja, a smo letos prvič počastile 90-letni jubilej ene od nas. 10. avgust 2023 smo namenile naši Amaliji Jordan, ki jo kličemo Malči. To je bilo praznovanje z velikim čustvenim nabojem.

Malči je v društvu od 15. 3. 2004. Njeno dobro srčnost in pozitivno naravnost smo mlajše članice spoznale takoj ob vstopu v društvo. Skozi leta pohodništva in izletov se je naše prijateljstvo v skupini poglobljalo, k čemur je v veliki meri prispevala tudi ona. Zato smo počastile njen jubilej s posebnim programom.

Zjutraj smo se zbrale v kavarni v novem kulturnem domu v Kostanjevici na Krki, kjer nas je jubilarntka pogostila s kavo in pecivom, nato pa smo odšle v knjižnico in si ogledale razstavo čudovitih kvačkanih mandal. Kaj so mandale in od kod izvirajo, nam je razložila naša Ida, nato pa smo spregovorile še o pomenu druženja, prijateljstva in



Čestitkam se je pridružil tudi župan kostanjeviške občine Robert Zagorc.

ljubezni, temi, ki je sodila v slovesni del počastitve Amalijine 90-letnice.

Živahno praznovanje se je nadaljevalo v gostišču Žolnir, kjer smo za Malči izvedle poseben program. Čestitkam se je pridružil tudi župan kostanjeviške občine Robert Zagorc in tako še posebej izkazal čast svoji občanki. Ob zvokih harmonike smo zapele in tudi zaplesale, izvrstna hrana pa je bila pika na i. Prepričana sem, da tega dneva nobena od nas ne bo pozabila. Malči želimo, da ostane zdrava, vedra in vitalna kot doslej.

Vera Borštnar,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



Pohodniška skupina z območja Kostanjevice na Krki in Šentjerneja je letos z Amalijo praznovala njen 90-letni jubilej.

Četrto stoletje že obiskujemo Strunjan

Sodobni način življenja je izredno hiter, naravnan k produktivnosti, kar lahko vodi v utrujenost, preobremenjenost, povzroča težave s spanjem in bolečine v telesu. Tudi upokojenci temu tempu ne moremo ubežati. Zato se članice in člani Društva osteoporoze Trbovlje veselimo prihoda pomladi, saj je tedaj na programu aktivnosti sedemdnevno bivanje v Talasu Strunjan. Poimenovali smo ga šola osteoporoze, saj je to aktiven in poučen odid, ki ima pozitiven učinek na telesno in duševno zdravje udeležencev.

Nedelja, 30. aprila, je bila dan odhoda. Na poti ni bilo posebnosti in tudi promet je bil tekoč. Ob prihodu nas je že na parkirišču pričakala vedno nasmejana animatorka Klavdija. Sledila je dobrodošlica s kozarcem domačega refoška. Bili smo seznanjeni s pestrnim tedenskim programom, ki je vključeval dihalne vaje ob morju, sprehode po solinah, nordijsko hojo, hidrogimnastiko v bazenu z morsko vodo, predavanja o zdravi prehrani, mediteranskih zeliščih in ekološki pridelavi. Niso pozabili tudi na izlet: ogled vrta kaktusov in sukulnt v Luciji ter sprehod do Forme vive v Seči, kjer so na ogled skulpture iz istrskega kamna. Za dobro večerno vzdušje pa še glasba v živo. Klavdija nam je zaželela lepo vreme in seveda dosti sončka, da bo naše telo oskrbljeno z D-vitaminom.

Pomlad na slovenskem primorju je malce posebna, je prava mediteranska oaza. Med sprehodi smo občudovali rumeno cvetenje brnistre, vonjali mlade liste lovora, grmičke aromatičnega divjega timijana in bele cvetove gloga. Vse to nas je napajalo s posebno energijo, še posebej pohodi na Strunjanski križ, kjer smo očke sproščali s pogledi po Tržaškem zalivu. Čudovito!

Naše bivanje se je prevesilo v drugo polovico, ko je na oglasni deski pisalo: »Članice in člani DO Trbovlje ste v četrtek ob 15. uri vabljeni v sejno sobo.« Spraševali smo se, kaj to pomeni. Seveda, vodstvo hotela ni pozabilo,



Vodstvo hotela ni pozabilo, da se že 25 let vračamo na njihovo lokacijo.

da se že 25 let vračamo na njihovo lokacijo. Pripravili so nam presenečenje, ki se je začelo s čustvenim nagovorom in nadaljevalo z razrezom velike sadne torte. Posebno pohvalo in zahvalo je prejela naša organizatorica Doda, ki je vsa ta leta urejala letovanja in skrbela, da je bilo za vse udeležence bivanje čim lepše in nepozabno.

Vse lepo se prehitro konča. Sedemdnevno bivanje je minilo. Nabrali smo si novih moči, se naučili sproščujoče strunjanske energije, posneli nekaj fotografij za spomin in domov odšli z željo, da vsi ostanemo zdravi in v prihodnjem letu ponovno obiščemo Talaso Strunjan.

V imenu vseh članic in članov društva se iz srca zahvaljujem Dodi za organizacijo, požrtvovalno in nesebično delo v vseh teh letih. Naj ji služi zdravje, da ostane v dobri kondiciji in vitalna tudi v prihodnje.

Mira Kerin,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Svetovni dan varnosti pacientov

Splošna bolnišnica Celje se je letos aktivno vključila v počastitev svetovnega dneva varnosti pacientov. Poseben dogodek je pripravila v sodelovanju z Zvezo organizacij pacientov Slovenije. Aktivnosti so bile raznolike, potekale so tako na nacionalni kot tudi na lokalni ravni.

Povabilu Splošne bolnišnice Celje se je odzvalo tudi naše društvo. Na informativni tržnici smo predstavile društvene dejavnosti in storitve, ki jih nudimo našim članicam in članom ter širši javnosti. S prisotnimi društvi in obiskovalci bolnišnice smo si izmenjali informacije in mnenja na temo varnosti pacientov ter spregovorili o tovrstnih izkušnjah.



Vsa društva smo združila sile in dala »glas pacientu«, v skladu s sloganom letošnjih aktivnosti. Ob koncu dneva smo ugotovili, da takšno sodelovanje prinaša koristi vsem udeležencem, zato bi bilo smiselno sodelovati tudi v prihodnje.

Zdenka Zupanc Zrinski,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Srebro za »osteoporotičnik« krumpentoč

V Hrastniku se je tudi letos odvijal Funšterc, festival stekla in zasavske kuhinarke, kjer se tradicionalno peče nekdanja glavna hrana rudarjev – funšterc, h kateremu sodi še črna kava. Na festivalu ne gre niti brez krumpentocha, hrane steklarjev.

Na prireditvi sodelujejo društva in posamezniki, seveda v tekmovalnem duhu. Naše društvo je bilo prisotno že tretjič. Letos smo se pomerile v peki krumpentocha. Pripravile smo ga iz naribanega krompirja, moke, jajč in začimb. Bistvo uspeha je v inovativnosti pri dodatkih, s katerimi jedem spreminjaš okus. Ocenjuje se tudi videz krožnikov, ki gredo pred sodnike, vrhunske kuharje. Letos je naša ekipa med trinajstimi sodelujočimi društvi zasedla odlično 2. mesto. Dosežka smo bile zelo vesele, saj je bila konkurenca res velika. Nagrada nas je vzpodbudila, da že snujemo recept za naslednje leto.

Silva Centrih,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik



Krumpentoch za srebrno nagrado

Preveč abstraktna snov za stare glave

Ob koncu leta 2022 smo nekateri člani našega društva obiskovali začetni računalniški tečaj. Za nas je bil brezplačen. Bilo nas je deset, kot običajno pretežno ženske, večinoma proti osemdesetim. Za pravo strukturo je poskrbel le našemu društvu vselej vdani Željko.

Zadevo smo vzeli zelo resno. Klepetanje ter prepisovanje ni bilo dovoljeno. Močno deževje ni smelo vplivati na reden obisk, tudi sicer nismo zabeležili neopravičenih ur. Manjše odsotnosti so bile vedno napovedane, pa še te v glavnem zaradi zdravniških pregledov, kot se v tej starosti spodobi. Prijetno nas je presenetil prav Željko. Pred novim letom je napovedoval odsotnost, nato pa se je po praznikih pojavil že kar operiran in k sreči brez vsakršnih težav nadaljeval s tečajem, kot da bi imel novo hrbtenico.

V začetku je tečaj dvakrat vodila mlada predavateljica v sodelovanju s Fundacijo BiT Planota, nato pa je »šolmajstrstvo« brez paličice prevzel Boris Kante, društveni prostovoljec. Zelo požrtvovalno je vsakokrat prinašal prenosne računalnike tistim, ki smo razpolagali le s hišnimi. Za domačo nalogo nam je naložil branje svojih e-mailov. Vsebovali so vse od šal do fotografij. Med slednjimi je bila zavisti vredna predvsem njegova, posneta v polni kleti pršutov in salam. Vonj njegove kleti je zajel celo računalnik.

Začetne stiske nam je blažila tudi društvena prostovoljka Zora Korenč, ki se je po odhodu uradne predavateljice vključila v poučevanje. »Kot v šoli,« je dejala in nam v slogu prave »tršice« približevala ter pojasnjevala za naše

stare glave preveč abstraktno snov. Obdelali smo vse najnужnejše, le »selfijev« nismo uspeli narediti, ker smo imeli preveč različne telefone. Po osemkratnih srečanjih smo tečaj zaključili, kajti pred vrati je bila že nova začetniška skupina.

Boris nam je zagotovil, da se, če se nam kaj zatakne, po predhodnem dogovoru lahko vedno obrnemo na Zoro v pisarni društva. Zora je prijazno pokimala, kot prava mati.

Sonja Francetič,
Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica



Za domačo nalogo smo morali brati »učiteljevo« elektronsko pošto, v kateri je poskrbel za smeh. Foto: Drazen Zigic/FreePik

Iz Kranjske Gore do Zelencev

Mlado jutro nas je zvabilo na plano in zavoljo prvih sončnih žarkov je kaj kmalu postalo jasno, da je na obzorju lep pohodniški dan. Iz železarskega mesta smo se z avtobusom redne linije zapeljali do Kranjske Gore. Spotoma nas je pozdravil s soncem ožarjeni Špik in nam kot kleni ošiljeni svetilnik pokazal, kdo je gospodar čudovitega predela Julijcev, ki zaokroža veduto Martuljkove skupine.

Ko smo izstopili v Mariji na produ, kot so nekoč imenovali Kranjsko Goro, nas je vodja skupine Miro Ražman kaj kmalu utiril na pravo pot. V senci ob strugi raslega drevja smo mleli prijetno kolovozno pot in mestoma senčno gozdno stezo tja proti Podkorenu. Spotoma smo imeli čast pobliže spoznati šestero nojev, ki sploh niso tiščali glav v pesek, temveč so nas, prišleke, zvedavo ogledovali. V Podkorenu, prijetno urejeni vasi, kjer se domačini imenujejo Karenci, smo z občudovanjem zrlili v pristno arhitekturo odete in vzdrževane hiše in se prek vaškega jedra prebili do roba vasi in naprej proti izviru Save Dolinke v Zelencih.

Tamkajšnja okrepčevalnica nam je nudila dopoldansko kavo, nakar smo se okrepčani podali v čudovito naravno okolje Zelencev, kjer je bilo moč opazovati prvobitnost in neokrnjenost matere narave z vsem tistim dobrim, ki ji pritiče in nas nehote poboža, da misli polete nekam, kjer jim je lepo. Leseni mostič, pod katerim se skozi visokorasle trave in drugo bilje z lenobnimi gibi pomika mlada Sava Dolinka, ki si čez čas, ko ob vseh pritokih odraste, najde blagodatni tam daleč v širjavi Črnega morja, nas prestavi v realnost aktualnega turizma, vrvečega vzdolž kolesarske steze. Peš se podamo mimo še poleti dihi jemajoče Vitrančeve strmine, po kateri se pozimi spuščajo svetovni asi alpskega smučanja. Pozdravijo nas v ta namen postavljeni objekti, s panoja izstopajoč smučarski as



Skozi visokorasle trave se lenobno pomika mlada Sava Dolinka, ki si čez čas, ko ob vseh pritokih odraste, najde srečo v širjavi Črnega morja.



Prvobitnost in neokrnjenost matere narave

in nekaj neučakanih, na zimo čakajočih ratrakov. Ne dolgo za tem nas objame senčno udobje okrepčevalnice kraj kolesarske poti, kjer smo presenečeni deležni objemov in gostoljubja predsednice društva Nuše Ražman, ob katere toplih pozdravnih besedah smo postreženi z borovničevim pecivom inokusnimi štruklji s pridodano pijačo.

Ob žuborečem pogovoru se zazremo v urine kazalce, ki neusmiljeno opominjajo na odhod avtobusa v smeri, iz katere nas je bil v ranih dopoldanskih urah pripeljal. Na udobnih sedežih si ureja vsak svoje spomine in občutja na lepo preživeti dan, ko se človek zave, da je postoril nekaj zase v skupini z dobro energijo. Hvala.

*Marjan Zupan,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*



Senčno udobje okrepčevalnice kraj kolesarske poti

Izlet v domačo vas

Domačo grudo, domači kraj človek vedno nosi v svojem srcu, pa kjerkoli že ga vodijo poti življenja. Naklonjeno mi je bilo, da mene niso popeljale daleč stran, zato sem se lahko velikokrat ustavila v svoji rojstni prleški vasi Pristava, kjer sem obiskovala svoje drage starše in druge domače.

Življenje prinaša in odnaša. Mama in atek sta nas zapustila, ostala je naša lepa domačija, kjer domuje brat in nam z njo ohranja lepe spomine. Spomini pa so velika dragocenost življenja. Tako vsem ljudem želim, da bi se lahko spominjali čim več prijetnih trenutkov, kajti danes pretresa svet vse preveč žalosti in tragedij.

Ta dan sem se prepustila nostalgiji in valovom mojih najlepših spominov, ki so oživelili na kratkem jesenskem izletu našega društva po lepi prleški deželi od Ljutomera prek Jeruzalema do moje ljubljene Pristave. Prvič v življenju sem se k mojim sovaščanom pripeljala z avtobusom. V ta majhen, a lepo urejen kraj redni avtobusi ne vozijo, le turistični se občasno ustavijo. Ker rada poskrbim za kakšno presenečenje, sem zjutraj doma na hitro zapisala nekaj verzov o moji Pristavi in jih na poti recitirala sopotnikom. Nagradili so me z aplavzom in z menoj delili veselje in prijetne občutke, ko smo se peljali med obdelanimi njivami in zelenimi travniki, kjer se, žal, krave več ne pasejo. Ko smo bili v moji mladosti otroci dovolj veliki, smo pomagali staršem pri kmečkih opravilih in pasli krave na »vojki«, vrvi, kar pa ni bilo zanimivo. Večje veselje je bilo v jeseni, ko smo krave kar prosto spustili po travnikih, pastirci pa smo si zakurili ogenj in pekli krompir, koruzo in še kaj.

Prav na taka veselja so nas spomnili nešteti stari kmečki predmeti in stroji, ki smo si jih ogledali v bogatem Pavličičevem vinogradniškem in kmečkem muzeju v Pristavi. Gospodar Srečko nam je na zabaven in duhovit način predstavil zgodovino kraja in delo pa življenje rojakov. Neverjetno koliko življenjskih zgodb in zanimivosti je zbral, koliko pripomočkov, vsega starega, dragocenega. Kar srce mi je igralo, ko sem se ob vsem razstavljenem vrnila v tiste lepe stare čase, saj smo se ravno pri teh sosedih družili ob kmečkih opravilih, pozimi luščili bučna seme, na, trgali perje, poleti pa se potili ob »danfarju«, mlatilnici za mletje pšenice, ječmena, ovsa. Saj nam je bilo tudi težko, vendar velikokrat prav veselo in razigrano. Brez telefonov. V družbi starih stricov in tet. Tako smo klicali vse po vrsti. Še posebej nam je bila zanimiva teta Kuk. Ime smo ji izbrali po njeni stenski uri, »kukavici«. Bila je posebna ženska in Srečko ji je zato posvetil posebno sobo. Opremljena je v celoti z njeno opremo, obiskovalcem pa teto Kuk približa s hudomušno pripovedjo o njeni zanimivi življenjski zgodbi.

Tudi ob ogledu vinogradniškega dela muzeja se v mislih preselim v naše gorice, kjer smo s starši veliko delali, a se tudi veliko veselili. Posebno trgatve, »brotve«, so bile velik praznik. Velik praznik zame je bil tudi ta naš kratek



Pavličičev vinogradniški in kmečki muzej v Pristavi Foto arhiv muzeja

izlet z avtobusom v moj prelepi domači kraj, ko sem spet lahko zapisala v svojo knjigo spominov še en prekrasen dan mojega življenja.

Hvaležna sem predsednici Vlasti, da je »čuntikam« Društva za osteoporozo Ljutomer organizirala izlet po naši prelepi Prekiji. Tako v srcu čutim danes in tako sem čutila na izletu, ko sem sopotnikom recitirala pesem:

*Ko k tebi pridem, moja Pristava,
srček veselo mi igra.
Tu moji domačini so, prijatelji,
tu polno čudovitih je ljudi,
ki spominjajo me
na moje lepe mladostne dni.
Da srečni, zdravi in veseli
vsi moji dragi Pristavci,
vedno bi bili.*



*Silva Vrtnjak,
Društvo za osteoporozo Ljutomer*

Mimika jih je naštela 90

Naša zvesta članica Marija – Mimika Šek je v mesecu juniju 2023 dopolnila častitljivih 90 let. Mimika je dobrosrčna, skromna, duhovita, potrpežljiva in vztrajna gospa. Življenje prleških žensk, mamic, žena v preteklosti ni bilo rožnato. Utrjevali so jih težko fizično delo, skrb za dom in družino. Marsikatero svojo življenjsko zgodbo je Mimika z velikim žarom in ponosom delila z nami. Otroštvo je preživela med drugo svetovno vojno. »Zadnje bitke druge svetovne vojne so se odvijale prav pri nas, živeli smo tako rekoč na fronti. Nemški oficirji so nas podili iz vasi, navadni vojaki pa so vendarle imeli nekaj srca in so nam pustili ostati. Saj pobijali niso, tudi hrane smo nekaj vendarle imeli, a strah je bil velik,« je velikokrat povedala in dodala: »Pravijo, da je danes hudo, a tako hudo vendarle ni. Ko sem šla po vojni v šolo, sem si iz ene rdeče krpe blaga sešila torbo. Današnji otroci si tega niti predstavljati ne morejo.«

Marija je članica društva že od njegovih zgodnjih začetkov. Zanj je slišala po radiu in se takoj včlanila. Dokler ji je dopuščalo zdravje, je bila stalna udeleženka na srečanjih, izletih in vseh dogodkih, ki jih je organiziralo Društvo za osteoporozo Ormož. Ko so ji dopuščale moči, je iz njene torbe dišalo po sočni in bogato namazani potici, s katero nas je razvajala. Še vedno se rada pridruži dogodkom, ki jih organiziramo v bližini njenega doma.

Za Mimiko je bilo posebno doživetje vsakoletno letovanje v okviru Tedna zdravja v zdravilišču Krke v Strunjanu. V letih brez večjih težav z zdravjem je preživljala



Praznovanje Mimikinih 90 let v Strunjanu.

dneve v družbi prijateljice Elzike, sedaj pa zaradi pešanja zdravja letuje v spremstvu hčerk Vide in Jožice ter vnukinje in pravnukinj.

Člani Društva za osteoporozo Ormož, ki smo junija letovali v Strunjanu, smo naši Mimiki ob torti in kozarčku rujnega zaželeli še veliko zdravih in srečnih let.

*Cilka Špindler,
Društvo za osteoporozo Ormož*

Jesen na Braču

Članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi smo prve septembrske dneve preživeli na Braču. Otok nas je sprejel s prijetno mediteransko klimo, toplim morjem in sončno obarvanimi dnevi. Lepe plaže in kristalno čisto morje so že prvi dan privabili številne kopalce.

Prvi izlet nas je popeljal na Vidovo goro, ki nudi prelepe razglede na celino in bližnje otoke, zaključili pa smo ga s kopanjem na Zlatnem ratu, najlepšem rtu. Tisti malce bolj radovedni smo obiskali klesarsko delavnico, se seznanili, kako se izdeluje milo iz olivnega olja z dodatki mediteranskih dišavnic in si ogledali staro oljarno v najstarejšem mestu. Seveda nista umanjala degustacija otoških vin in izlet z ladjico do izliva Cetine, kjer smo se kopali v reki in uživali na ribjem pikniku. Poskrbljeno je bilo tudi za jutranjo rekreacijo in večerno zabavo z glasbo, plesom in različnimi animacijami. Pravi dalmatinski večer je pričarala klapa Pastira, zapele pa so tudi naše Knapuvske punce, ki so požele bučen aplavz poslušalcev. Dnevi so hitro minili in že se veselimo prihodnjih skupnih doživetij.



Otok nas je sprejel s prijetno mediteransko klimo, toplim morjem in sončno obarvanimi dnevi. Foto: Marija Nedeljko

*Lili Mahkovič,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi*

Poletna doživetja

Poletje je moj najljubši letni čas. Rada imam toploto, dolge poletne večere, lenarjenje v senci, obisk obmorskih krajev, kjer je sonce še svetlejše in toplota že skoraj peče. Uvod v poletje se začne spomladi. Ta nas je prejšnja leta razvajala, tako da se nam je zdelo, kot bi se poletje začinjalo že maja in bi trajalo vse do septembra. Letos je bilo drugače, saj poletna toplota kar ni hotela priti.

Aktivnosti našega gorenjskega društva za bolnike z osteoporozo se končajo s koncem maja. S tem datumom se končajo seveda le vadbe do naslednje sezone, do oktobra. Za poletni del ostanejo le kakšen kopalni izlet, letovanje, tudi nordijska hoja in seveda še zaključni piknik, ki je vsako leto v drugem kraju.

Letošnji april in maj sta bila res bogata z izleti, bilo je komaj mogoče slediti vsem. Eden najbolj priljubljenih je vsakoletni pohod v spomin dr. Alenke Pegam, pobudnice za ustanovitev našega društva bolnikov z osteoporozo. Poti so vedno izbrane tako, da zahtevajo nekaj navora, da pa jih še vedno zmore večina članic. Letos smo šle na Rašico pri Vodica. Vremenska napoved je bila tako slaba, da nisi vedel, ali bi se odpravil na pot ali ne. Pa smo spet kar vse prijavljene prišle in se po krajši vožnji začele vzpenjati. Ni deževalo, gozdna pot pa je bila vlažna od nočnega deževja, zato je vodička predlagala, da se ji zaradi varnosti izognemo in gremo po cesti. To je sicer daljša, manj naporena in ne tako zanimiva pot, vendar nas je vse srečno pripeljala na vrh. Tam sta nas čakala buhtelj in čaj, seveda pa tudi klepet. Najbolj zagnane so se povzpelle še na razgledni stolp, čeprav zaradi oblačnega vremena pogled ni segel prav daleč. Vrnile smo se po krajši poti in ko smo čakale na avtobus, je začelo deževati. Še enkrat smo lahko rekly: »Pa smo res imele srečo!«

Izlet v Rezijo

V spomladanskih društvenih obvestilih me je posebej razveselilo vabilo na izlet v Rezijo. Želela sem si videti to oddaljeno in nam skrivnostno deželo. Večkrat sem se že vozila po cesti med Trbižem in Vidmom, očarale so me visoke gore, med katerimi teče cesta, ki večkrat prečka široko strugo hudourniške Nadiže in njenih pritokov. Ampak vedno hitiš mimo in nikoli ne zaviješ v stran, da bi si ogledal Rezijo, četudi je prav blizu glavne ceste.

V Italijo smo vstopili pri Trbižu. Po odcepu se cesta zoži in poteka po zeleni dolini, ki se potem spet odpre v širšo ravan. Ustavili smo se v kraju Solbica, kjer smo si ogledali rezijanski muzej in poslušali o zgodovini Rezije. Zakaj je Rezija pravzaprav tako odmaknjena? Po mnenju gospoda, ki nas je vodil, zaradi svoje geografske lege. Že od antičnih časov so trgovske poti potekale od juga proti severu, današnje so približno na istih trasah. Če si hotel priti v Rezijo, si moral zaviti v drugo smer, v drugo dolino, kjer se je pot končala, saj zaradi visokih Karnijskih in Julij-

skih Alp ni bilo mogoče priti dlje. Zaradi odrezanosti od glavnih poti sta se v Reziji ohranila svojevrstno življenje in jezik. Tam živeči Slovenci se trudijo oboje ohraniti, negujejo običaje, rezijansko pesem in ples.

V letu 1976 je Rezijo prizadel močan potres, ki je porušil ogromno starih stavb in gospodarskih poslopij. Seveda italijanska država ni bila pripravljena financirati obnove teh objektov, ampak so postavili nove stanovanjske stavbe, vse po enakem modelu, tako da so izginile tipične značilnosti vasi in pokrajine, praktično je propadlo tudi kmetijstvo, saj gospodarskih poslopij država ni gradila. Ampak ljudje vseeno ostajajo optimistični, lepo je, da pri ohranjanju slovenstva sodelujejo tudi mladi.

Pot smo nadaljevali do kraja Pušja vas. Tam smo si ogledali katedralo sv. Andreja in kapelico sv. Mihaela, v kateri so shranjene mumije, ki so jih našli pod cerkvijo. Trupla naj bi se mumificirala zaradi vlažnosti zraka in parazitske plesni, ki dehidrira telo, preden začne razpadati.

Jutra so najlepša

Zadnji ogledi so bili namenjeni Čedadu. Ker ni daleč od naših krajev, mogoče ideja za vaš naslednji izlet, menda imajo zelo lepo okrasitev v prednovoletnem času.

Kot vidite, me je Rezija s Čedadom res očarala. Enako me je očaralo tudi poletno morje. Imela sem »srečo« in sem ujela najbolj vroč del julija, tako da sem se dobro pregrela. Ko bi le mogla ohraniti malo toplote za zimske dni! Moj kuža me je vsako jutro zbudil že ob pol šestih in sva hodila na sprehode, ko je bilo malo manj toplo, predvsem pa mirno in si komaj srečal kakšnega domačina ali drugega pasjega sprehajalca. Če lahko vstaneš, so jutranje ure najlepše. Tako me bodo v hladnih dneh greli lepi spomini in vonj žajblja in smilja, ki sem ga prinesla domov.

Po zaključku poletja se dogajanje spet vrača v običajen tek. Noči so se podaljšale, nastopilo je enakonočje, čaka nas temnejši del leta. Je pa v tem času začetek nove sezone dela naših društev. Za september sta ostali še letovanja v Rovinju in Strunjanu, nadaljuje se nordijska hoja z izhodiščem v Preddvoru, udeleženke se postopno vračajo z dopustov. Z oktobrom so se začele redne vadbe, upajmo, da se jih bo udeleževalo čim več članic, saj prav telesna vadba zmanjšuje tveganje za osteoporozo, obenem pa povezuje članice. Se vidimo v telovadnici!

*Anica Flat,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*

O Bog, daj, da bi spregledali

Sirene tulijo.

Podivjane vode hrumijo, kotalijo kamenje in srd ranjene narave.

Hočejo nazaj svoje ozemlje.

Zemlja gori in se potaplja.

Živalske vrste izginjajo.

Ptice se selijo prej kot po navadi.

Zapuščajo opustošeno pokrajino.

Se bodo sploh vrnile?

Kam naj letijo?

Je še kje košček miru in varnosti?

Človek si je vzel preveč prostora.

Sekamo gozdove, betoniramo pokrajine, preusmerjamo stoletne vode.

Noč smo napolnili z umetno svetlobo.

Ne vidimo zvezd.

Prostor smo napolnili s hrupom.

Ne slišimo ptic.

Mar živimo na kredit, ki ga ne moremo odplačati?

Smo dosegli zgornjo mejo?

Nam sledi zlom vsega?

O Bog, naj voda in ogenj pogoltneta pohlep.

Naj se med nas naselita mir in ljubezen do vsega stvarstva.

Zgradimo most do sožitja in spoštovanja narave.

Zasijmo v svetlobi sodelovanja.

O Bog, daj, da bi spregledali.

*Ivana Prislan,
Koroško društvo za osteoporozo*

Narava. Letos nam je pokazala, kako silna je njena moč. S seboj je nosila vse: mostove, poti, bregove, hiše, žal tudi življenja. Narava jemlje, a tudi daje, celi rane, polni dušo in srce. Mnogokrat celo zdravi. Tokrat smo vas prosili, da nam napišete kaj o naravi in njeni moči. Prispevki so pretresljivi. Eden izmed njih se zaključí: človek dragi, narava te vedno znova in znova prisili, da pred njo poklekneš. Včasih za milost, včasih za zahvalo.

Gostje na Zemljini obli

Zavijanje sirene, ne tako običajno, ampak tisto za splošno nevarnost, me je prebudilo onega usodnega jutra. Kaj se dogaja? Kaj je narobe? Je tako hudo? Vprašanja, ki sem si jih zastavljala, medtem ko sem prižigala radio in iskala prve informacije na Facebooku. Posnetki razdejanj so bili osupljivi in če sem poštena, sem v prvih urah dneva doživljala grozo, ki se je z vsako novico stopnjevala. Dež je neusmiljeno padal, kot tudi naslednji dan in v nedeljo. Dolina je bila pod vodo, kraji odrezani, brez cest, brez mostov, hiše zalite z blatom in muljem, nekatere je pobesnena reka odnesla s seboj. Nemočni ljudje so čakali na helikoptersko reševanje, bili so brez telefonskega signala, brez vode, hrane in suhih oblačil. Ko je voda začela odtekati, je podoba doline jemala dih. Takega razdejanja ni pričakoval nihče.

Solidarnost, povezanost in dobrotelost Slovencev je bila izjemna. Prihajali so in še prihajajo prostovoljci z vseh koncev domovine, ki poprimajo za vsako delo. Izjemno so se odzvale partnerice v EU, sosednje države, naša politika je nastopila složno, mediji so odigrali pomembno in hvalevredno vlogo, prav tako vojaki, gospodarstveniki, gasilci, civilna zaščita, vse humanitarne organizacije in posamezniki, ki smo pridno pošiljali denarne prispevke na 1919.

O čem razmišljam ob vsej tej katastrofi?

Najprej pomislim na ljudi, ki so v eni sami noči izgubili vse, kar so si skozi čas zgradili. Koliko odrekanih, trpljenja, veselja in spominov je odplavila reka. Potem

razmišljam o našem narodu; kako močno nas mora prizadeti nesreča, da smo složni, enotni in solidarni. Razmišljam o naši mladini, res sem ponosna nanjo; kako pozitivno, zavzeto in neustrašno so mladi pomagali. Potem pa me postane strah. Bo res vsa obljubljena pomoč prišla v prave roke? Se bosta tista starejša gospa, gospod, do katerih še danes cesta ni prevozna, znašla v poplavi obvestil, kako do pomoči? Lahko politiki verjamemo na dolgi rok?

Strah me je posameznikov, ki bodo v tej grozni nesreči videli predvsem priložnost za zaslužek in dali prednost dobičku, ne prizadetim. S strahom razmišljam o besedah dr. Lučke Kajfež Bogataj, da bo tovrstnih vremenskih dogajanj vse več. Nismo je poslušali, pa ne samo mi, ves svet segrevanja ozračja ne jemlje resno. Bojim se ljudi, ki bodo zaradi prestiža še naprej gradili umetne otoke na širnih morjih, pa tistih, ki zaradi pohlepa in prepoznavnosti preskočijo pravila na račun dobrobiti malega človeka. Vedno bolj s strahom razmišljam o umetni inteligenci, plodu človeškega uma o kontroli in nadzoru. Ljubi človek, v življenju smo gostje na naši obli. Ko se naše bivanje tu konča, odidemo sami, brez vsega. Tu smo zelo zelo malo časa, mati Zemlja pa milijarde let in, človek dragi, narava te vedno znova in znova prisili, da pred njo poklekneš.

*Milena Kozel,
Koroško društvo za osteoporozo*

Režemo si vejo, na kateri sedimo

Razmišljam, kako se je vse skupaj začelo ... Bil je petek, 4. avgusta 2023, na pogled običajen, deževen dan. Ravno sem pila čaj na verandi, ko sem zaslišala sirene, ki so me vrnile v čas vojne za Slovenijo. Misli so mi švigale in iskale odgovor, čemu sirene, komu so namenjene, zakaj v petek zjutraj sirene? Pogledala sem proti prometni cesti, ki vodi do mostu čez Savinjo. Bila je polna gasilskih in policijskih avtomobilov. S prižganimi lučmi so opozarjali na nevarnost. Takrat me je prešinila misel, da gre verjetno za poplave.

Vremenoslovci so prejšnje dneve napovedovali obilnejše deževje, vendar se mi to ni zdelo nič posebnega za letošnje poletje, ki je bilo polno presenečenj. V svoji glavi sem premlevala, ali obilnejše deževje pomeni tudi poplavljanje rek, pred očmi sem imela našo drago Savinjo, ki je še pred nekaj dnevi tekla mirno in tiho. Videti je bilo, da je rečna struga namenjena kakšni večji reki, da je prevelika za našo Savinjo. Vendar smo tisti petek iz ure v uro prejeli nove in zastrašujoče informacije o poplavih, ki so prizadele Slovenijo. Reke so nemilostno tekale po ulicah, si našle nove struge, tudi skozi hiše, po ulicah mest ... Osupla sem spremljala prizore poplavljenih krajev, odplavljenih cest, mostov. Videla sem ljudi, nemočno so opazovali silno moč vode, ki je rušila vse pred sabo. Tedaj me je poklical mož. Da je Podvin pod vodo, je rekel.

Podvin je naš prostor, kjer živi moja tašča, prostor, kjer se srečujemo s sorodniki, prijatelji, kjer je naša njiva, prostor, kjer so naši pikniki, igrala, konji, ki se pasejo po prostranih pašnikih. To je naš Podvin. Besed, ki so švigale iz telefona, nisem mogla dojeti, vem samo, da sem ponavljala besede »ne, ne, ne morem verjeti, ne in zopet ne, morem verjeti in ne ...«. To je bilo vse, kar sem lahko izustila. Mož je nadaljeval, da je grozno, da do hiše ne more, je preveč vode, videti je le zgornji del, balkon in malo strehe, vse ostalo je pod vodo, konji plavajo, vrta ni ... Poslal mi je nekaj fotografij in takrat se mi je srce za delček sekunde ustavilo, saj nisem mogla verjeti svojim očem, takšnih prizorov nisem vajena, kaj takega se pri nas še ni zgodilo.

Zaskrbelo me je, kako je s taščo. Ko sem jo po dolgem klicanju le uspela dobiti k telefonu, je bila vsa iz sebe, v šoku, govorila je nepovezano, mene pa je zanimalo samo, če je v redu. Revica je šla zjutraj umikat vrtno ležalnike, bili so na terasi in namenjeni zgolj poležavanju. Zajel jo je vodni val in ko se je zavedla nevarnosti, je bilo že prepozno. Samo velika sreča, Bog ali še kakšna tretja sila ji je bila mila, da se je s pomočjo stebrov v bližnjem hmeljišču potegnila iz deroče vode. Zastrašujoča izkušnja.

Naslednji dan je voda odtekla. Oblečeni v delovna oblačila in obuti v gumijaste škornje smo se odpravili v naš Podvin. Cesta je bila neprevozna, saj je bilo na njej preveč mulja, da bi se lahko peljali z osebnim avtom, zato smo do hiše pešali. Skozi kuhinjsko okno sem videla, kako še



Spoštujemo zakone narave, pustimo potokom, rekam njihovo pot.
Foto Freepik

vedno v vodi in mulju plavajo hladilnik in kuhinjski elementi. V kuhinji je bilo 145 cm vode, v dnevni sobi malo manj. Nemočno sem opazovala v mulj oblečeno pohištvo in predmete, ki sem jih prepoznala le po obliki. Nekaj časa smo hodili iz prostora v prostor in v tišini opazovali ostanek naše zgodovine. A enostavno moraš pogledati naprej, narediš premik tako v glavi kot v srcu in postaneš racionalen.

Nadeli smo si rokavice in pričeli s čistilno akcijo. Iz hiše smo znosili vso opremo, posodo, hrano, skratka vse, kar je bilo poplavljen. Verjemite, zunaj kmalu ni bilo več prostega kotička. Trudili smo se, da bi lahko kakšno stvar oprali, vendar nam je prve dneve močno nagajalo deževje. In tako smo prihajali primerno oblečeni in obuti vsak dan in naše zavzeto delo se je poznalo. Posijalo je sonce, mulj se je počasi sušil, nekaj smo ga uspeli odstraniti, trava je začela preraščati blatna tla. Očistili smo zunanje tlakovce, odpeljali vso uničeno opremo na deponijo in vsaj zunanja podoba je pridobivala sijaj, kot smo ga bili vajeni. Konji, ki so se ob povodnji zatekli na hribček, se danes že mirno pasejo ali pa veselo topotajo naokoli. Notranjost hiše smo prepustili sušilcem in prepihu, da izsušijo namočene stene, ki so vpile ogromne količine vode. Za to je potreben čas, tako kot je potreben čas, da naše občutke ob tej grozoti postavimo na svoje mesto.

Narava nam sporoča, da smo do nje mačehovski. Zavedanje, da si režemo vejo, na kateri sedimo, je žal včasih prepozno. Spoštujemo zakone narave, pustimo potokom, rekam njihovo pot, ne omejujmo jih, ne spreminjajmo jih. Kakšen postane človek, če ga želi kdo ves čas spreminjati?

Irena Romih,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Narava zdravi, pa tudi rani

Narava je ponudila človeku dom, tako kot vsem drugim živim bitjem, toda človek je sebe postavil na prvo mesto, vse drugo življenje na planetu mu je podrejeno. Naravo je začel krojiti po svojih željah in potrebah, kapital je postal vladar sveta, pehanje za vse večjimi zasluški peščice zemljanov pušča za seboj vse bolj uničeno naravo, ki pa se temu upira.

Slovenija – raj na zemlji, kjer imamo gore, morje, reke, jezera, gozdove, je avgusta doživela apokalipso. Reke so prestopile bregove, zarisale so si nove struge in ogrozile domove tisočev. Mnogo ljudem se je v enem dnevu spremenilo življenje za vedno – izgubili so svoje domove ali pa so močno poškodovani in bo sanacija zelo draga. V te svoje domove so vložili vse svoje prihranke, mnogi so zadolženi za več desetletij ... To so mladi, ki so gradili domove za svoje otroke, to so starejši, ki so delali vse življenje in si z mnogo odrekovanja in dela postavili dom in sedaj in nimajo več moči, da bi začeli znova iz nič ...

Mnogo je težkih usod, toda Slovenci smo solidarni in čutimo drug z drugim. Stopili smo skupaj in vsak po svojih močeh pomagamo – nekateri z delom, drugi z denarjem. V današnjem egoističnem svetu smo svetla izjema in ponosni smo lahko, da smo ohranili človečnost, da nas tuja nesreča prizadene in smo pripravljeni pomagati. Ponosni smo lahko na naše gasilce, ki nesebično in ne glede na dan v tednu in uro v dnevu prihitijo na pomoč, četudi je v nevarnosti njihovo lastno premoženje. Ponosni smo lahko na civilno zaščito, ki organizira aktivnosti po državi. Toda če vse človeštvo ne bo spoznalo, da ne moremo več tako močno onesnaževati narave, in če ne bo sprevidelo, da so podnebne spremembe tukaj, bodo ujme vse hujše – suše, poplave, potresi, cunamiji, dviganje morske gladine, izginjanje ledenikov, pomanjkanje pitne vode, ki je vir vsega življenja ...

Posameznik lahko doprinese delček v mozaik sprememb na bolje, predvsem pa se mora poenotiti svetovna politika, umakniti se bodo morale najbolj umazane tehnologije. Časa za sprenevedanje ni več; četudi se svet poenoti takoj, bo narava potrebovala čas, da ozdravi od vseh nečistoč in strupov, ki jih trpamo vanjo. V nevarnosti je rodovitnost zemlje, ki je zasičena z gnojili in škropivi, v nevarnosti sta pridelava hrane in zdravje ljudi. Le en planet imamo in prav nobene pravice, da ga podrejamo le sebi, človeškemu pohlepu po imeti več in nikoli dovolj.

Še naši predniki so eno do dve generaciji nazaj živeli zelo skromno, jedli le to, kar so pridelali sami, pa so znali biti veseli in srečni, danes pa se pehamo za materialnimi dobrinami od jutra do večera, ob tem pa nimamo časa za partnerje, otroke, ostarele starše ... Mogoče pa se moramo le vrniti k naravi in se vprašati, kaj je za življenje res nujno, kaj pa imamo le zato, ker smo nasedli reklamam. V resnici potrebujemo le osnovne stvari in nekoga ob sebi, ki ga



imamo radi, ter čas drug za drugega. Potrošništvo nas bo ubilo tako ali drugače.

V naravi najdemo moč za delo, narava nas sprošča in zdravi, lahko pa je tudi neusmiljena. Ta planet je edini dom, ki ga imamo, čuvajmo ga vsak po svojih močeh, da bodo tudi naši otroci, vnuki in pravnuki imeli kje kakovostno živeti, ne životariti v zastrupljeni naravi in ob nevarni hrani. Prišel je čas streznitve za človeštvo. Ali bomo zmogli ukrepati pravočasno in v zadostni meri, da ne bomo pogubljeni? Bog si ga vedi, ali je bila Noetova barka izmišljotina?

Ana,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Ustavi se, človek!

Čas, v katerem živimo, še zdaleč ni rožnat, na trenutke je naravnost strašljiv. Ko nas je pomladi 2020 iznenadil do takrat nam nepoznani virus, si niti v sanjah nismo predstavljali, kaj vse bo potegnil za seboj. Pa s tem še zdaleč ne mislim samo na to, koliko ljudi je bolezen prikovala na posteljo in so nekateri izmed njih celo izgubili boj z boleznijo. Strašljiva je bila tudi osamljenost, posebej med starejšimi po domovih in bolnišnicah. Vsi obiski so bili prepovedani in marsikdo se v tem času ni mogel niti dostojno posloviti od svojca. Dijaki in učenci so se dolgo izobraževali zgolj na daljavo, tudi sicer se je vse življenje v tistem trenutku odvijalo prek take ali drugačne digitalizacije. Človek je izgubil čut in potrebo po osebnem stiku in mnogo takrat začasnih ukrepov živimo še danes. Žal.

Zaposleni so delali od doma s pomočjo računalnikov, vse se je na nek način ustavilo. Marsikdo je izgubil občutek, da človek kot socialno bitje potrebuje bližino, stisk roke, objem in očesni kontakt. Postal je sam sebi dovolj. Zaprl so se sakralni objekti in kulturni hrami. Skratka za dolgo časa je vse obstalo in ne verjamem, da bo še kdaj tako, kot je bilo nekoč.

Mladi, žal tudi vse več starejših, tipkajo po telefonih, odpošiljajo zgolj kratka sporočila ali niti tega ne več. Na ulici srečaš mlado mamico, ki pred seboj potiska voziček, ob njem jo spremlja kužek, ona pa je »priklopljena« na svoj telefon. Ali ni škoda dragocenega časa, ki bi ga lahko porabila za klepet z otrokom? Groza!

Nedavne poplave so ljudi spet nekoliko zbližale. Upam in verjamem, da vsaj za nekaj časa. Mnogi med njimi, tudi verujoči, se sprašujejo, zakaj Bog to dopušča. Ni malo tistih, ki trdijo, da je to božja kazen. Pa se kdaj kdo od teh ljudi vpraša, kako se človek obnaša do stvarstva – narave? Če samo pomislim na naše velekmete – da ne bo pomote, tudi sama sem kmečkega stanu –, komaj odpelje

s travnika seno, že ga posipa z umetnim gnojilom. Ne enkrat, večkrat v sezoni. Ali je to res potrebno? Na tem mestu bi morali kakšno reči tudi o pretirani porabi agresivnih zaščitnih sredstev, kjer zdrave meje ni več. Zemlja tako potrebuje vedno več, saj ji ne damo priložnosti, da bi se sama bojevala zoper svoje škodljivce.

Enako smo priča tudi dogajanju v povezavi z evtanazijo. Le kaj vse si bo še izmislil človeški um! V Nemčiji potekajo pogovori o tem, da bi si človek lahko enkrat letno spremenil spol. Mladi, katerim starši tega ne bi dovolili, pa bi se imeli možnost pritožiti. Sprašujem se, kam to vodi in kako hitro bodo te ideje prišle tudi do nas.

Naj skrajšam svoje razmišljanje: človek si je omenjena grozodejstva pridelal sam, počasi skozi leta. Rek, da če se obrneš proti naravi, boš to prej ko slej plačal do zadnjega beliča, še kako drži. Zato, človek, pamet v roke, morda se še da kaj rešiti.

Kod hodiš, kod blodiš

ti človek nesrečni,

utapljaš se v žalosti večni,

oj, človek nesrečni.

Ustavi se malo,

kraj sebe poglej,

kaj nudi ti stvarstvo –

tega ne spreglej!

Ani A.,

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Foto prostooleh/Freepik

Veličastni Istanbul

Že nekaj let Društvo za osteoporozo kočevsko-ribniške regije v maju organizira zanimiva potovanja, naši člani in članice pa se jih z veseljem in velikimi pričakovanji udeležujemo. Na teh potovanjih spoznavamo ljudi, kulturo, ljudske običaje in dogodke iz preteklosti obiskanih dežel. Na potovanjih se tudi družimo in poveselimo ter tako pozabimo na vsakdanje skrbi.

Letos smo se veselili potovanja v veličastni Istanbul. Prijav je bilo toliko, da smo morali oblikovati dve skupini udeležencev. Vabilo nas je mesto med dvema celinama – Evropo in Azijo, ki ju loči morska ožina Bospor. Mesto je nastalo okoli 660 let pred našim štetjem. Ustanovil ga je grški osvajalec Bizac iz Megare, poimenoval ga je Bizanc. Leta 330, ko ga je cesar Konstantin Veliki razglasil za glavno mesto vzhodnega dela Rimskega imperija, je postal Konstantinopol. Za mestno središče pa so uporabljali ime Stamboul. Domačini so tako mesto od 15. stoletja imenovali Istambol, kar pomeni mesto islama. Poznamo ga tudi pod imenom Carigrad, kar je staro slovansko ime, najdemo ga v skoraj vseh slovanskih jezikih. Naj rečemo Bizanc, Konstantinopol, Carigrad, Istanbul – vedno govorimo o mestu osvajalcev, haremov, sultanov, cesarjev in zakladov rubinov.

Kljub temu da je Istanbul s približno petnajst milijoni prebivalcev največje turško mesto, ni glavno mesto Turčije. Vse do dvajsetih let 20. stoletja je bil Istanbul v dobi Otomanskega imperija vojaška, kulturna, trgovska in tudi politična prestolnica. Po tem času pa je z rojstvom turške republike Atatürk za glavno mesto imenoval Ankaru. Verjetno ga ni Slovenca, ki se mesta ne spomni po finalni tekmi evropskega košarkarskega prvenstva. Ljubitelji televizorja in filmov pa ga poznate po številnih uspešnicah, kot so Moja boš, Istanbulska nevesta, Inferno, James Bond-iz Rusije z ljubeznijo, Solze v raju, Sulejman veličastni ...

Prvi dan

V zgodnjih jutranjih urah krenemo iz Kočevja z avtobusom proti ljubljanskemu letališču dr. Jožeta Pučnika. Med potjo poberemo našega dolgoletnega vodiča Andreja. Ko uredimo vse formalnosti, poletimo proti Istanbulu. Med pristankom, ko se letalo spušča nad Bosporjem in poskušam skozi ozko letalsko okno zaobjeti kar največ pokrajine, silhuete čudovitih mošej, ki se bohotijo z gričev mesta in silijo v nebo, razmišljam, kaj me tokrat čaka. Mesta ne poznam, iz agencijske brošure vem, kaj si bomo ogledali. V glavi iščem podobe iz knjig in filmov in sestavljam prijetne slike turških »kafičev«, kjer bomo posedeli.

Po urejenih vstopnih formalnostih se odpravimo na največji istanbulski trg Taksim in v vedno živahno ulico Istikal s številnimi trgovinami, restavracijami in lokali. Med turisti in domačini je to zelo priljubljena točka. Vzdolž nakupovalne avenije vozi tramvaj, ki v meni vzbudi



Istanbul je mesto med dvema celinama – Evropo in Azijo, ki ju loči morska ožina Bospor.

di nostalgijo. Tako spoznavamo moderni Istanbul »nove Evrope«. Med potjo nas na vsakem koraku spremljajo kebabi, bureki, lokum, turški med in baklave. Na vsakem vogalu pečejo koruzo in ogromne marone. Omamno diši. Ne moreš mimo, da si ne privoščiš nekaj teh dobrot, tako značilnih za Turčijo. Opravimo še sprehod do stolpa Galata in istoimenskega Galata mostu, od koder je nepozaben pogled na mesto in Bospor. V okolici Galate, ki je že 400 let skoraj povsem judovska, si ogledamo judovsko pokopališče, prvotni zvonik judovske sinagoge. Sodobna Galata je znana po športnem klubu Galatasaray S.K., enem najboljših v Turčiji, ustanovljenem leta 1905.

Utrujeni od poti in ogledov se odpravimo do hotela na večerjo in nočitev. Ampak nočitev preložimo. Za vogalom našega hotela smo namreč odkrili prijeten »kafič« z glasbo po želji. Si lahko zamislite, kako je slišati Na Golici sredi Istanbula? Mi smo si izpolnili to željo.

Drugi dan

Po zajtrku smo se sprehodili do najpomembnejših znamenitosti starega dela mesta. Obiskali smo nekdanjo patriarhalno baziliko Svete božje modrosti, zdaj uradno veliko mošejo Hagio Sofio, ki je bila skoraj 1000 let največja krščanska cerkev na svetu. Veličastna stavba je danes preurejena v muzej in navdušuje obiskovalce z zlatimi bizantinskimi mozaiki in marmornatimi stebri.

Vsekakor nismo izpustili palače Topkapi, poznane kot domovanje otomanskih sultanov. Spomnila me je na zbirko arabskih zgodb Tisoč in ena noč, ki ti daje vpogled v skrivnostno življenje sultanov s stotinami žena v haremu in z razkošnimi zakladi.

Nasproti Hagie Sofie je Modra mošeja – edina mošeja v Istanbulu s šestimi minareti. Ime je dobila po skoraj 21.000 ročno izdelanih modrih ploščicah, ki krasijo notranjost. Prevezla nas je s čudovitimi vitražnimi okni in verzi iz korana. Vanjo smo vstopili zakriti z naglavno ruto. Kdor ni imel svoje rute, jo je dobil na posodo na vhodu. Večina prostorov v mošeji je namenjenih molitvi. Ostali deli mošeje – naj omenim, da je to je zelo velik kompleks zgradb – pa so namenjeni šoli, knjižnici, ljudski kuhinji, kopališču ... Tu so še grobnice, bolnišnica, prenočišča in bivalni prostori.

Ena najbolj slavnih tržnic je zagotovo Kapali čarşıja ali Grand bazar, velika pokrita tržnica s skoraj 5000 trgovinicami, 82 ulicami in 16 vhodi, kjer se ti zmeša od ponudbe vsega mogočega blaga. Seveda smo si privoščili nakupe ob barantanju, ki je po tamkajšnji tradiciji nujno, spili tradicionalno turško kavo ali/in jabolčni čaj. Utrujeni smo se vračali v hotel, a se po večerji spet odpravili v »naš kafič«, kjer so nam vrteli slovensko glasbo, mi pa peli in plesali. Sredi Istanbula!



Na potovanjih spoznavamo ljudi, kulturo, ljudske običaje in dogodke iz preteklosti obiskanih dežel.

Tretji dan

Zajtrkujemo bolj pozno in hitro, avtobus že čaka in čez znameniti Bosporski viseči most se odpravimo na azijsko stran Istanbula do razgledne točke Çamlica, ki je vedno polna rož. Domačini tu organizirajo piknike, si privoščijo oddih ali samo uživajo v čarobnem razgledu. Tudi mi smo uživali, ta pogled z razglednega stolpa nam bo med številnimi vtisi ostal najdlje v spominu. Obiskali smo tudi največjo džamijo v Turčiji – Çamlıca, ki jo Turki imenujejo kar »istanbulska nevesta«. Zavzema 30.000 kvadratnih metrov. Glavna kupola mošeje meri 72 m v višino in predstavlja 72 narodov, ki živijo v Istanbulu, sprejme pa kar 63.000 vernikov. Tu nas je pričakalo veliko presenečenje, kajti tisti dan, bil je dan pred volitvami, je mošejo obiskal

veliki voditelj Turčije Recep Tayyip Erdogan. Zato nas je pred vhodom v mošejo varnostna služba temeljito preglevala. Množica vernikov se je ob predsednikovem prihodu v mošejo z vznemirjenostjo zgrnila okrog svojega velikega vodje.

Pot smo nadaljevali v četrt Uskudar, najbolj avtentični del Istanbula, ki hrani enkratne skrite dragulje, nato smo se odpravili v četrt Kodikoy. Nekdaj zaspana in nezanimiva četrt danes velja za eno najbolj živahnih in spročenih na azijski strani. Poleg živahnih kavarn, galerij in barov ter pisanih tržnic in založenih trgovin je to kraj umetnikov, uličnih poslikav in grafitov. Vmes pa seveda fotografiranje znamenitega dekličinega stolpa, ki se nahaja na majhnem otočku. O gradnji stolpa in njegovi lokaciji obstaja veliko legend. To zanimivost srečamo v vsakem predstavitvenem filmu in turški nadaljevalki, tudi v ozadju filma o Jamesu Bondu Iz Rusije z ljubeznijo. Dan je minil ob ugotovitvi, da je azijski del mesta veliko bolj »evropski«, kot smo mislili. Ker je to naš zadnji večer, se nismo po večerji odpravili spat, ampak na zaključni nočni potep po mestu.

Četrti dan

Zajtrki so vedno kasnejši in posledično hitrejši. Sprehodimo se do ene najlepših mošej Istanbula, Sulejmanove mošeje. V obzidanem vrtu za mošejo sta mavzoleja Sulejmana Veličastnega in njegove najljubše žene Hürrem, dekleta iz harema, kasneje imenovane Rokselana. V glavi se mi prikazujejo vse podobe iz turške nadaljevanke Sulejman Veličastni, življenjske zgodbe akterjev, boji in spletke za oblast in preživetje, oblačila, hrana ... Mimo številnih starodavnih hanov in trgovin pridemo do Egiptiške tržnice, kjer se izgubimo med številnimi trgovinicami z dišavami in začimbami.

Na zadnji dan našega potovanja sledi še plovba po Bosporju med Evropo in Azijo. Sedeč na palubi najete ladje drsijo pogledi na bosporske palače, luksuzne vile turške elite, mošeje, minarete ... Na levi Evropa, na desni Azija, vmes Bospor, ki povezuje Črno morje z Marmarskim. Fotografiramo, opazujemo mimo plavajoče ladje in tankerje. In kot vedno je vsega lepega enkrat konec. Tako se končuje tudi naše potovanje po Istanbulu. Še zadnji nakupi, tako značilni za Turčijo: baklave, čaji, kave, dišave ...

Ves čas potovanja nas je spremljala lokalna vodička Šakira. Njena družina izvira iz Črne gore, zato nismo potrebovali prevoda. Bila je izjemna. Na vsaki točki nam je pripovedovala tako doživeto, da se ti je zazdelo, kot bi gledal film. Bili smo ji hvaležni, saj nam je Turčijo prikazala v vsej njeni lepoti. Še zadnji objemi in zahvala, nato pa na letališče, prijava na let in nazaj tja, kjer je kljub vsemu najlepše: domov, v Slovenijo.

Marija Ficko,
Društvo za osteoporozo kočevsko-ribniške regije



Zaljubljenost

Bila sta zdravnik in sodnik, oba zaljubljena v isto dekle. Zdravnik je dekletu prinašal rože, sodnik pa jabolka. Nekega dne dekle vpraša sodnika, zakaj toliko jabolok. Sodnik odvrne, da zato, ker eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.



Nasvet za popestritev življenja

Pacient: »Doktor, moje življenje je zelo monotono in dolgočasno.«
Doktor: »Najdite si ljubimko.«
Pacient: »Imam že dve.«
Doktor: »Potem pa povejte ženi za ti dve.«

Hlače

Za vsakim moškim, ki misli, da nosi hlače, stoji ženska, ki mu je povedala, katere hlače naj obleče.

Jetra

Zdravnik Lojzetu pregleda jetra in reče: »Lojze, vi ste pa svoje že spili!«
Lojze odvrne: »Res je. Ampak ga ima brat še 300 litrov.«

Kalorija

Kaj je kalorija?
Tista mala stvar, ki gre ponoči v omaro in skrči vse obleke.



Cilji

Moj cilj v letu 2023 je doseči cilje, ki sem si jih zastavila v letu 2022 in bi jih morala izpolniti v letu 2021, ker sem v letu 2020 obljubila, da bom izpolnila, kar sem leta 2019 načrtovala.

Kratek klepet

Žena mi pravi, da gre k sosedu za petnajst minut, jaz pa naj vsake pol ure premešam golaž.



Prvi dan šole, dva pa že po svoje hodita. 😊



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; info@osteoposavje.si

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
Ptujška 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: