



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

December 2025



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Janja Rednjak: Sončnica vedno sledi svetlobi

Iz pisarne Zveze

- Novice iz pisarne Zveze
- Več kot 24 milijonov korakov za spregledane!

Svetovni dan osteoporoze 2025

- Reportaža s srečanja v Radencih

Zdravje in medicina

- Osteoporoza pod lupo slovenskih študentov
- Osteoartritis kliče po boljšem razumevanju in obvladovanju bolezni
- Vloga vitamina D v zdravju kosti
- Jaz, hrbtenica

Živeti z osteoporozo

- Anica Flat

Napotek za zdravo življenje

- Redna telesna aktivnost za boljše zdravje možganov

Iz naših društev

- Jubilanti: Kočevje, Velenje, Kranj in Trbovlje
- Celje: Obogatili smo dva svetovna dneva
- Celje: Nova skupina telovadk je rojena
- Celje: Športne igre
- Zagorje ob Savi: Ajmoht in nepozabni dnevi
- Murska Sobota: Vsak korak šteje
- Trbovlje: Kar je lepo, vedno prehitro mine!
- Trbovlje: Pomlad na morju
- Kranj: Strunjan
- Brežice: Popoldne za zdravje
- Nova Gorica: Skrb zase
- Nova Gorica: Od Soče do Mure

Tema: Medgeneracijsko sožitje

- Marija Miklič: Mladost in modrost
- Miroslav Ražman: Medgeneracijska telovadba
- Stanka Pucko: Še so ljudje. Zato sem človek
- Mira Kerin: Bodimo povezani
- Mira Kerin: Tudi psi so terapevti
- Mimica Jordan: Razlike v letih nas bogatijo

Bolezen ni ovira

- Milena Jesenko: Drobci s poti po Japonski

Intervju

- Dedek Mraz

Za vse in za vsakogar

- Šale
- Prošnja za donacijo dohodnine

Drage članice in člani,

hvala za srčnost in sodelovanje, skupaj smo odpletli eno lepo in uspešno leto. Nov list obračamo z iskrenimi željami, da bi vas tudi v novem letu spremljali upanje, solidarnost, pristni nasmehi in trdne kosti.

Skupaj zmoremo več – naj nas 2026 poveže v še trdnejšo skupnost.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije



SONČNICA, december 2025

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Zdenka Zupanc Zrinski**
 Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
 Lektoriranje: **Milena Jesenko**
 Oblikovanje in prelom: **Performans d. o. o.**
 Tisk: **Partner Graf d. o. o.**

Fotografija na naslovnici: **Foto Bračko**
 Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev

Naklada: **6000 izvodov**

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
 Potrčeva 16, p. p. 2721, 1000 Ljubljana
 Telefon: 064 156 273
 E-pošta: info@zdbo.si; 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.«

Sončnica vedno sledi svetlobi

Drage članice, dragi člani, spoštovani prijatelji,

z velikim veseljem vas pozdravljam v glasilu Sončnica, ki nas povezuje in odseva naše znanje, toplino, srčnost in moč. Ko pogledam na iztekajoče se leto, sem ponosna. V naših 18 društvih po vsej Sloveniji deluje okoli 5400 članov, ki vsak po svojih močeh prispeva k skupnemu cilju – da osteoporoza ne bi bila več spregledana, temveč prepoznana, razumljena in pravočasno zdravljena bolezen. S prostovoljnim delom, vztrajnostjo in dobrimi idejami dokazujete, da se da z osteoporozo živeti kakovostno, aktivno in veselo življenje. Posebej ponosna sem na skupni projekt Koraki za spregledane, s katerim smo povezali članice in člane vseh društev ter skupaj v enem mesecu prispevali več kot 24 milijonov korakov! Vsak korak je bil simbol moči, solidarnosti in odločnosti, da gremo naprej – zase in za vse, ki se še niso opogumili poiskati pomoči. Hvaležna sem tudi zdravnikom, medicinskim sestrkam in vsem drugim strokovnjakom, ki s svojo podporo pomagajo, da naši koraki vodijo v pravo smer: k prevenuti, pravočasnemu odkrivanju in uspešnemu zdravljenju bolezni.

Drage predsednice, članice in člani, vaše delo, prostovoljstvo in srčnost so tisto, kar daje zvezi dušo. Naj nas simbol sončnice, ki vedno sledi svetlobi, spominja, da moč ni le v kosteh, temveč tudi v srcu. Ko sonce zaide, se sončnice obrnejo druga proti drugi, tako tudi mi najdemo toplino in oporo drug v drugem. S hvaležnostjo zrem v vse, kar smo že naredili, in z zaupanjem v prihodnje cilje.

Naj bo novo leto 2026 leto zdravja, miru in povezanosti. Naj nam prinese novih moči za delo, novih priložnosti za sodelovanje in predvsem veliko razlogov za nasmeh. Naj nas v prihodnje vodi misel, da vsak naš korak, nasmeh in prijazna beseda pomenijo več, kot si morda mislimo. Naj bo sončnica tudi v novem letu naš simbol svetlobe, topline in poguma.

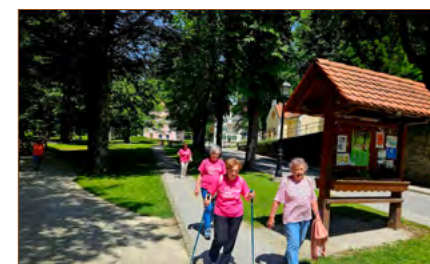
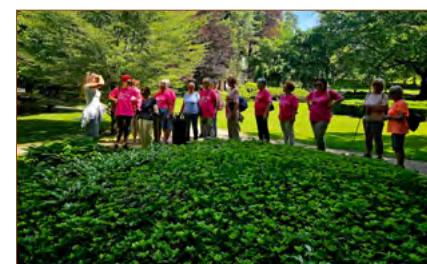
Vse dobro vam želim.

Janja Rednjak



Janja Rednjak

**Janja Rednjak, nekdanja predsednica ZDBO Slovenije, je uvodnik pripravila še kot predsednica Zveze in preden je postala poslanka Državnega zbora Republike Slovenije.*



Zveza ima novo vodstvo

Dosedanja predsednica ZDBO Slovenije Janja Rednjak je z novembrom 2025 zasedla mesto poslanke v Državnem zboru Republike Slovenije. Hkrati je zaradi morebitnega navzkrižja interesov odstopila z mesta predsednice Zveze. »Odločitev sprejemam zaradi nove odgovorne funkcije in v želji, da se izognem morebitnemu navzkrižju interesov, hkrati pa omogočim nemoteno in neodvisno delovanje Zveze,« je zapisala v odstopni izjavi. Na nadomestnih volitvah je zbor članov ZDBO Slovenije za nadomestno predsednico soglasno izvolil Zdenko Zupanc Zrinski, dolgoletno predsednico Območnega združenja bolnikov z osteoporozo Celje. Zdenka Zupanc Zrinski je že doslej pogosto sodelovala z Zvezo, zaupanje pa si je pridobila tudi z dosedanjim uspešnim in zglednim delom v celjskem društvu. Njen mandat je omejen z mandatom dosedanjega upravnega odbora, to je do maja 2027. Zdenki želimo uspešno vodenje Zveze, Janji pa se zahvaljujemo za njeno dosedanje delo in ji želimo veliko modrih odločitev na njeni novi odgovorni poti.

Poslansko vprašanje

Predsednica državnega zbora Urška Klakočar Zupančič je bila častna gostja prireditve ob svetovnem dnevu osteoporoze v Radencih, kjer se je zavzela za boljšo dostopnost meritev mineralne kostne gostote. Kmalu po srečanju je na ministrico za zdravje Valentino Prevolnik Rupel naslovila poslansko vprašanje glede plačljivosti meritev. »Zakaj meritev kostne gostote (DXA) – kot temeljni diagnostični postopek pri odkrivanju osteoporoze – za rizične skupine ne spada med pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja in je praviloma samoplačniška storitev? Ali ministrstvo za zdravje skupaj z ZZZS razmišlja o uvrstitvi meritve kostne gostote med pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja za rizične skupine (na primer ženske po menopavzi, osebe po izrednem zlomu ...), in če da, v katerem časovnem okviru?« je zapisala v vprašanju. Odgovor ministrice je bil, da zdravnik na podlagi izračuna FRAX (in morebitnih drugih podatkov) oceni tveganje za zlom ter odloči o nadaljnjih korakih, vključno z napotitvijo na merjenje kostne gostote (DXA) na napotnico in v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja. Da to ni pogosta praksa, priča podatek ZZZS, da so lani na meritve v breme zdravstvene zavarovalnice zdravniki napotili 14.553 pacientov. Po naših izkušnjah gre v veliki večini za onkološke bolnike. Prizadevanja za brezplačne meritve tako ostajajo na naši listi prioritete.

Zveza v javnosti

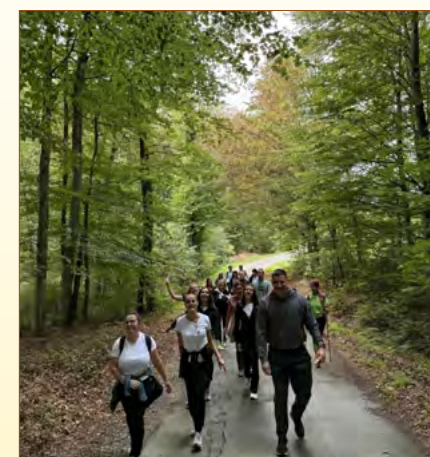
Predsednica Zveze Janja Rednjak je bila pogosta gostja na radijskih in televizijskih valovih. Skupaj z zdravnikom Dominikom Škrinjarjem sta bila gosta velenjske televizije VTV, s predsednico ljubljanskega društva Dušo Hlade Zore sta sodelovali v oddaji Dobro jutro na nacionalni televiziji. Udeležili smo se 23. vseslovenskega festivala nevladnih organizacij »LUPA 2025« na Prešernovem trgu v Ljubljani. Naše prostovoljke Lilijana Rakun, Nuša Ražman in Milena Jesenko so z obiskovalci delile koristne informacije o osteoporozi, naših aktivnostih in pomenu skrbi za zdrave kosti.

Več kot 24 milijonov korakov za spregledane!

Po oceni Mednarodne fundacije za osteoporozo je bilo leta 2019 v Sloveniji 100.000 bolnic in 25.000 bolnikov z osteoporozo, kar je 5,4 odstotka vseh prebivalcev Slovenije. V luči zavedanja, da bo staranje prebivalstva pomembno krojilo našo prihodnost, pa skrbi predvsem podatek, da se slabih 60 % žensk, ki so visoko ogrožene za osteoporozne zlome, ne zdravi. Pri moških je ta odstotek še nekoliko višji. Številke spregledanih in neodkritih primerov bolezni so torej alarmantne. Številni bolniki se z diagnozo srečajo šele ob osteoporoznem zlomu, zaradi česar naraščajo tudi stroški zdravljenja in rehabilitacije po zlomih, ki bi jih lahko s pravočasnim odkrivanjem bolezni bistveno zmanjšali. Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije se je zato z akcijo Koraki za spregledane pridružila globalnim prizadevanjem po zmanjšanju spregledanih bolnikov.

Septembra in oktobra so ozaveščeni člani društev po Sloveniji zbirali korake za vse tiste bolnike z osteoporozo, ki ostajajo spregledani. Hodili so s ciljem, da v javnosti izboljšajo ozaveščenost o osteoporozi in pomenu njenega preprečevanja. Hodili so za pravočasno odkrivanje osteoporoze, z vsakim korakom jasno poudarjali pomen preventive in hkrati opozarjali, da bi morale biti meritve kostne gostote brezplačne vsaj za najbolj ogrožene ljudi.

Čeprav je bila kampanja šele uvodni korak v večjo akcijo, ki bo sledila prihodnje leto, je bil odziv že tokrat velik. Koraki so povezali članice in člane vseh društev, ki so za ta namen skupaj prispevali več kot 24 milijonov korakov! Vsak je bil simbol moči, solidarnosti in odločnosti, da gremo naprej – zase in za vse, ki se še niso opogumili poiskati pomoči. Hvala vsem društvom za sodelovanje in deljenje svojih korakov. Nekaj utrinkov s pohodov objavljamo tudi v Sončnici.



Novice je pripravila
Nataša Bucik Ozebek.

Prisrčno dobrodošli v deželi dobrih ljudi!



Mimo scenarija in protokola je za razigrano slovo z odra zazvenela »himna« vsakega slovenskega prijetnega dogodka, Avsenikova Golica.

Ne vem zakaj, ampak tako je: kadarkoli grem v kraje ob Muri, mi seže misel desetletja nazaj, ko smo v šoli še brali Grlice Miška Kranjca, se spraševali, katera ptica je štrk, trpeli s slepo Katico, ki na koncu Povesti o dobrih ljudeh – in seveda istoimenskega filma – zatava in utone v enem od rokavov reke. In nikoli pozabljene so besede starega Koštrce stari Ani na klopki pred borno hišico v močvirju Mure: »Ana, rad te imam.« Ja, Miško Kranjec, prozaist s pesniško dušo, ki je s toplino opisoval »čarno« naravo svojega Prekmurja in življenje ljudi, ki se borijo za dostojno življenje. Postavil jim je neminljiv spomenik.

Dobrim ljudem Prekmurja postavljajo besedne spomenike danes drugi pisci, drugi ljudje se trudijo za razvoj regije, ki ji pripisujemo predvsem kmetijstvo in turizem. Le kdo danes ne ve, da je Prekmurje na zemljevidu glava Slovenije? Le kdo si ne želi vsaj za en dan odpotovati v deželo dobrih ljudi?

Z vseh koncev Slovenije so tisto soboto, 18. oktobra 2025, avtobusi zavijali k dvorani Tenis centra Zdravilišča Radenci. Iz njih so v jesenski dan z malo sonca in malo oblakov izstopali nasmejani obrazi, pretežno ženski, tu in tam tudi kak moški. Nič čudnega: osteoporozo ima vsaka tretja ženska, moški pa vsak peti. Pozdravljanje, stiski rok, objemi. Pred dvorano stojnice dobrodošlice s prigrizkom in, kajpak, prava radenska voda. Nekaj veselega, nekaj prijetnega, navdihujočega je valovilo med množico.

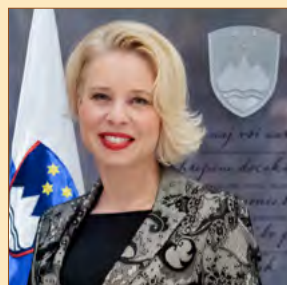
Pa že hitimo v dvorano, da zasedemo mesto čim bliže odru. »Toliko nas bo?« se je slišalo ob pogledu na število

sedežev, ki smo jih hitro zapolnili. Brez sedežnega reda, saj se takole pomešani spoznamo, si kaj povemo, se družimo. Prva vrsta je seveda rezervirana za posebej vabljenе goste – predstavnike lokalne in državne oblasti, donatorje in sponzorje. Pa tudi predsednicam društev je izkazana pozornost s sedeži čisto spredaj. Ni kaj, prijazno dejanje organizatoric.

Razprta jadra lovijo nove ideje

Oder ves v sončnicah, tistih pravih in onih lesenih, ki so nastale v delavnici domače mojstrice. Vesela rumena barva pokončne rože dodaja simboliko in optimizem svetovnemu dnevu osteoporozе, ki ga v Sloveniji obeležimo

»Slovenija ne sme odstopati od socialne in sočutne skupnosti. Zavežem se, da bom dala pobudo v Državni zbor, da bi postali pregledi gostote kostne mase brezplačni. Pomembno je, da ostanemo zdrava družba, da skrbimo drug za drugega.«



mag. Urška Klakočar Zupančič,
predsednica DZ RS

Kaj je Prekmurje, kaj Pomurje?

PREKMURJE je geografsko in zgodovinsko ime. Označuje pokrajino na levem bregu reke Mure, torej del Slovenije, ki leži »prek Mure«. To je območje okoli Murske Sobote, Lendave, Beltincev, delno Gornje Radgone, Moravskih Toplic ... Ima posebno zgodovino in kulturo, tudi narečje se močno razlikuje od drugih slovenskih narečij.

POMURJE je statistična, upravna in razvojna regija, vanjo spada celotno porečje reke Mure, torej območje vzhodno in zahodno ob Muri, tudi del Štajerske (Gornja Radgona, Radenci, Apače ...).



Podelitev priznanj društvom, ki so v letos obeležila pomembne jubileje - 20 ali 25 let delovanja.

vedno na soboto pred 20. oktobrom. Dvorana umolkne, ko zaigrajo fantje glasbene skupine Tempo. Da so iz Šaratorcev, sosednje vasi, in da igrajo šele dve leti, povedo. Prvi skladbi dodajo spodbudno Kekčevo pesem, lep uvod v nagovor gostiteljice, predsednice Društva za osteoporozo Pomurja Radenci.

Predsednica pomurskega društva **Silva Marinković**: »Prisrčno dobrodošli na vseslovenskem srečanju ob svetovnem dnevu osteoporozе. Vaša prisotnost, dragi člani društev in spoštovani gostje, nam veliko pomeni ... Prav je, da se srečanje odvija tukaj, v Radencih, v pokrajini, ki



Obvezna slika predsednic vseh društev širom Slovenije

skrbi za zdravje ljudi tudi z zdravilno vodo in pomurskim načinom življenja. Ljudska modrost pravi, da vetra ne moremo spreminjati, lahko pa nastavimo svoja jadra tako, da bomo ujeli čim več novih in izvirnih idej. Današnji dogodek naj bo prostor izmenjave dobrih praks in prijetnega druženja ...«

Kroženje praznovanja po Sloveniji je vselej priložnost, da bolje spoznamo kraje dogajanja. Radenci so manjša, pretežno gričevnata občina na desnem bregu Mure. Šteje nekaj čez pet tisoč prebivalcev. Sam kraj je kot zdravilišče zaslovel v 19. stoletju, ko je bila postavljena prva polnilnica radenske slatine, zdraviliška dejavnost pa se je začela 1882 in je še danes »paradni konj« občinskega turizma. Cenjena so kapelska vina in nasploh kulinarčne dobrote. Iz pozdravnega nagovora župana **Romana Leljaka**, častnega pokrovitelja, je bilo čutiti, da na občini cenijo prizadevanje domačega društva osteoporotikov, ki med občani širi védenje o zdravem načinu življenja in s svojimi različnimi dejavnostmi bogati življenje občanov, zlasti starejših. Predstavnica Zdravilišča Radenci **Janja Kiselak** je dodala zadovoljstvo, da društva prihajamo k njim na dneve zdravja.

GESLO SVETOVNEGA DNEVA OSTEOPOROZE 2025:

»TO JE NESPREJEMLJIVO!«

Geslo letošnje mednarodne kampanje želi po vsem svetu spodbuditi dialog in sodelovanje med bolniki, zdravniki, zdravstvenimi ustanovami ter odločevalci, saj lahko le z medsebojnim razumevanjem in skupnimi močmi izboljšamo zgodnje odkrivanje ter zdravljenje osteoporozе. Čeprav ta tiha bolezen prizadene več kot 500 milijonov ljudi po svetu, ostaja marsikje premalo prepoznana in prepozno diagnosticirana, zato

- se ukrepa šele, ko pride do zloma, namesto da bi bolezen odkrivali zgodaj in preprečevali zaplete,
- izobraževanje o zdravih kosteh še ni dovolj vključeno v širše javnozdravstvene programe,
- zlomi zaradi osteoporozе se v nekaterih okoljih še vedno obravnavajo kot »običajen del staranja«,
- po zlomu se pogosto ne preveri vzroka in ne uvede ustrezno zdravljenje za preprečevanje nadaljnjih zlomov,
- pregledi z DXA, ki so ključni za zgodnje odkrivanje osteoporozе, so večinoma še vedno samoplačniški, tako tudi v Sloveniji, razen v določenih primerih, ki jih krije zdravstveno zavarovanje.



Tri predsednice: Silva Marinković, Urška Klakočar Zupančič in Janja Rednjak

Nevidna bolezen mora postati vidna!

»Mednarodno fundacijo za osteoporozo (IOF) sestavlja 340 nacionalnih društev, med njimi je slovensko s 5400 člani, delujočimi v 18 društvih. Slovenija se pridružuje zahtevi fundacije, naj osteoporozo končno postane vidna povsod,« je poudarila naslednja govorka, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije **Janja Rednjak**. Podčrtala je poslanstvo društev, ki na prostovoljni osnovi ozaveščamo širšo javnost o osteoporozi in kako jo do neke mere preprečimo. Zveza se je v tem letu pridružila programu gibanja »Koraki za spregledanje«. Že v startu se je vključilo 200 članov, ki so v kratkem času naredili 24 milijonov korakov. Opozorila je na vlogo zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja pri »vidnosti« osteoporoze. Zahvalo za sodelovanje je namenila strokovnemu svetu Zveze ter končala z mislijo: »Vse, kar počnemo, počnemo z mislijo na prihodnost. Naše delo je kot sončnica – močno, pokončno in vedno obrnjeno proti svetlobi. Ko sonce zaide, se sončnice obrnejo druga proti drugi in si podarijo toplino. Tako je tudi z nami – kadar komu zmanjka moči, se naslonimo drug na drugega in si pomagamo naprej. Vsaka in vsak izmed nas s svojo prijaznostjo, znanjem in srčnostjo prinese svetlobo v življenje drugega.« In prišel je trenutek, ko je povezovalka programa **Nika Škof** napovedala slavnostno govorko, predsednico Državnega zbora



V dvorani Term Radenci se je zbralo blizu 700 obiskovalcev z vseh koncev Slovenije.

Odmev na dogodek

Draga Silva, najprej čestitke za prijetno soboto in druženje na prireditvi. Uspelo vam je in najbolj sem bila vesela, ko si na koncu zaplesala in zapela ter se gibala v ritmu muzike. Prav videlo se je, da si nekaj vrgla s svojih ramen. Upam, da si nocoj dobro spala in se odpočila. Imela pa si tudi srečo, da nas je pričakalo lepo vreme. Ljubljanska Urška, predsednica, je bila več kot odlična. Bravo še enkrat vsem, ki ste organizirali prireditev. *Vlasta*



Predsednica pomurskega društva in gostiteljica Silva Marinković

RS. Na oder smo jo pospremili z močnim aplavzom in potem skrbno spremljali vsako njeno besed.

Predsednica DZ RS mag. **Urška Klakočar Zupančič**: »Zdravje je po vseh raziskavah ena najpomembnejših vrednot v naši družbi. Nemalokrat pa se zgodi, da ga znamo ceniti šele, ko zbolimo sami ali kdo od naših bližnjih. Naloga vseh nas je, da ob vsaki priložnosti ljudi spodbudimo k preventivnim ukrepom. Pa naj bo to, kot v primeru osteoporoze, spodbuda k večji fizični aktivnosti kot preventivi, rednim merjenjem kostne gostote, pa tudi krepitvi lastnih znanj o osteoporozi.« Izpostavila je skokovit napredek zdravstvenih strok, ki pa se ne bi smel zreducirati na tržno blago, saj bi to pomenilo nedosegljivost vrhunskega znanja in storitev v zdravstvu za večino ljudi. »Slogan le-

ZAHVALA DONATORJEM IN SPONZORJEM

Hvaležni smo vsem donatorjem in sponzorjem, posebno občini Radenci, osebju hotela Radin, Radenski d. d. in dijakom in učiteljem Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci. Ne smem zanemariti niti številnih članic društva, ki so prispevale dobrote dobrodošlice na stojnicah pred slavnostno prireditvijo.

Silva Marinković, predsednica Društva za osteoporozo Pomurja Radenci

tošnjega srečanja To je nesprejemljivo! je močno opozorilo, da je treba storiti korak naprej. Zdravje je vrednota, ki je ni mogoče zaobiti. Ostati moramo socialna in sočutna skupnost, od tega Slovenija ne sme odstopati! Tu je zelo pomembna vloga društev, saj semena plemenitosti in sočutja širite prav društva, delujte tako še naprej. Zavežujem se, da bom dala pobudo Državnemu zboru, da bi postali pregledi gostote kosti brezplačni.«

Dvorana se je na povedano odzvala z močnim aplavzom, predsednica pa nadaljevala: »Pomembno je, da ostanemo zdrava družba, da skrbimo drug za drugega. Kdaj se je začela človeška civilizacija? Ko je nekdo doživel zlom kosti in ni mogel preživeti sam. Nekdo mu je moral



Častni gostje dogodka

pomagati – sočutje in pomoč, to je civilizacija! Iskreno se vam zahvaljujem za vaše zavzeto delovanje in vas prosim, da z njim nadaljujete. Ob staranju prebivalstva bo opravljanje vašega poslanstva v prihodnjih desetletjih še pomembnejše, kot je bilo v preteklosti.«

Kaj se zgodi, če je naš odnos do bolezni neodgovoren, če zamahnemo z roko ob zdravnikovih nasvetih, če smo hudo predani škodljivim razvadam? Na izviren način se je s tem poigrala zdravnica **Silvestra Kranjc Bezjak**. Svoj glas je posodila hrbtenici, ki je imela kaj povedati o



Ponovili in utrdili smo vedenje o pomenu varne telesne vadbe.

težavah in bolečinah po zlomu vretenc, kar se njenemu neosveščenemu lastniku »seveda ne more zgoditi«. Sijajna učna ura o posledicah nezdravega življenja in odklanjanja pametnih nasvetov. Nekateri smo si gospo kar rezervirali, da pride povedat zgodbo o hrbtenici tudi k nam.

Marija Šedivy, upokojena pedagoginja iz Gornje Radgone, je doslej izdala že sedem knjig in bila dvakrat v izboru za vitezinjo poezije. Zaploskali smo njenim pesmim o predanosti, nežnosti, ljubezni, pogrešanju. Z magistro kineziologije **Majo Graj** in diplomirano fizioterapevtko **Majo Žibek** smo ponovili in utrdili vedenje o možnostih varne telesne vadbe v domačem okolju in z domačimi pripomočki. Pa spet uživali ob skladbah učenk Glasbene šole Gornja Radgona **Anje Rihtarič** in **Ane Velnar** in Tamburaškega orkestra Peter Dajnko iz Črešnjevcov, ki je še posebej navdušil s pesmijo Ravnica na besedilo Ferija Lainščka v prekmurskem narečju. Takole je bilo slišati refren:

Lejtale do črne vrane
pa de spadno prvi snejg.
Komi de ravnica bejla
čina de ostala slejd?

Na koncu prireditve pa še podelitev priznanj društvom, ki so v letos obeležila pomembne jubileje - 25 let delovanja društvi iz Kranja in Trbovelj ter 20 let društvu iz Kočevja in Velenja. In tudi obvezna skupinska fotografija predsednic s častnimi gosti je prišla na vrsto.

Mimo scenarija in protokola je za razigrano slovo z odra zazvenela »himna« vsakega slovenskega prijetnega dogodka, Avsenikova Golica. Silva Marinković, duša organizacijskega odbora, pa je ob koncu uspele prireditve srečna zaplesala.

Nasvidenje na svetovnem dnevu osteoporoze 2026 v Velenju!

*Milena Jesenko
Fotografije: Foto Bračko*

Osteoporoza pod lupo slovenskih študentov



Foto: Freepik

Na Fakulteti za farmacijo (FFA) Univerze v Ljubljani (UL) smo v sodelovanju z Medicinsko fakulteto (MF) v okviru projektnega učenja študentov v delovnem okolju izvedli študentski raziskovalni projekt o osteoporozi. Namen projekta je bil pridobiti vpogled v stanje bolnikov z osteoporozo ter izpostaviti izzive, s katerimi se srečujejo bolniki kot tudi zdravstveni delavci. Osredotočili smo se na pomen zdrave prehrane ter gibanja za zdravje kosti. V sklopu projekta smo pregledali strokovno literaturo in aktualne smernice s področja zdravljenja in obravnavanja osteoporoze. Na podlagi pregleda smo oblikovali strukturirane vprašalnike, namenjene bolnikom z osteoporozo, medicinskim sestrar v referenčnih ambulantah, dietetikom, fizioterapevtom, farmacevtom in zdravnikom.

Ključne ugotovitve projekta

V nadaljevanju so predstavljene ključne ugotovitve projekta, ki smo jih zbrali s pogovori z bolniki in zdravstvenimi delavci ter z analizo obstoječih praks na področju obravnave osteoporoze. Ugotovitve osvetljujejo trenutno stanje, izzive in potrebe:

- Osteoporoza se pogosteje pojavlja pri ženskah, ljudeh z nižjim indeksom telesne mase (ITM), kadilcih ter posameznikih, ki opravljajo sedeče poklice. Pri mladih predstavljajo velik dejavnik tveganja motnje hranjenja, zlasti anoreksija nervoza. Takšne motnje vplivajo tako na telesno maso kot na hormonsko ravnovesje. Pri ženskah nastopi pomanjkanje estrogena, ki sicer varuje

kosti, kar dodatno poveča tveganje.

- Osteoporozi pogosto ne namenimo dovolj pozornosti kljub njeni razširjenosti. Zdravstveni delavci jo sicer spoznajo med izobraževanjem, vendar ostane pogosto zapostavljena v primerjavi z drugimi bolezenskimi stanji. Opozarjajo na pomanjkanje časa za celovit pristop k posamezniku in za svetovanje. Potrebujejo več praktičnih znanj, timsko sodelovanje, več časa za obravnavo bolnika ter v okviru centrov za krepitev zdravja izobraževalna gradiva in delavnice, usmerjene posebej v to bolezen. Poudarjajo tudi pomembnost uvedbe preventivnega merjenja kostne mase pri vseh starejših, predvsem pri ženskah v obdobju menopavze. Želijo, da bi bili merilniki kostne gostote dostopnejši, saj so v večini primerov merjenja plačljiva.
- Mnogi bolniki izražajo željo, da bi že v mladosti izvedeli več o zdravem načinu življenja, ki lahko prepreči razvoj osteoporoze. Preventiva ima ključno vlogo, saj je bolezen kronična in le deloma reverzibilna. Za razvoj kostne mase je odločilno obdobje do 25. leta starosti. V tem času so uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost in zdrav življenjski slog ključnega pomena.
- Gibanje ima osrednjo vlogo pri zdravju kosti, kljub temu pa je premalo ljudi gibalno aktivnih. Ključna je dosledna telesna dejavnost, predvsem vadba za moč, ravnotežje in koordinacijo, ki naj

se stopnjuje postopoma. Telesna aktivnost oseb z osteoporozo pogosto vključuje le sprehode ali raztezanje, redko pa vadbo za moč, predvsem zaradi strahu pred poškodbami, utrujenosti, pomanjkanja znanja ali odpora do vadbe. Le redki poiščejo individualno pomoč fizioterapevta.

- Bolniki v prehrano pogosto vključujejo beljakovine, kalcij in vitamin D – hranila, pomembna za zdravje kosti. Kot glavne vire kalcija navajajo mlečne izdelke, včasih tudi sardine. Večina nima oblikovanega posebnega prehranskega režima in pogosto posegajo po prehranskih dopolnilih. Tako spregledajo druga za kosti pomembna hranila, kot sta vitamin K in magnezij, ne zavedajo se škodljivega vpliva prekomerne soli in fosfatov.
- Nekateri bolniki imajo prehranske omejitve ali ne uživajo določenih skupin živil, kot so mlečni izdelki in ribe. Zaradi pomanjkanja znanja težko sami ustrezno prilagodijo prehrano, da bi dobili potrebna hranila iz naravnih virov namesto z dopolnili. Takim osebam lahko nudijo strokovno podporo medicinske sestre in dietetiki tudi tako, da jim pomagajo oblikovati uravnotežen jedilnik.
- Ljudje pogosto izbirajo prehranska dopolnila na podlagi informacij iz medijev ali družbenih omrežij. Nekateri zmotno verjamejo, da so "naravni" izdelki samodejno tudi boljši. Zdravstveni delavci opozarjajo, da je ob samoiniciativnem jemanju prehranskih dopolnil ključno preveriti njihovo dejansko potrebo, ustrezno količino in obliko, kar lahko naredijo le z ustrezno diagnostiko in v sodelovanju z zdravniki ali farmacevti. Veliko oseb uporablja dopolnila, za katera še ni zbranih dovolj dokazov o vplivu na zdravje kosti. Primeri takšnih dopolnil so vitamin K2, kolagen in glukozamin.

Med projektom smo v pogovorih z zdravstvenimi strokovnjaki spoznali tudi pomembnost drugih hranil za zdravje kosti, kot so beljakovine, vitamin K2, cink, baker, nekateri vitamini B, bor, kalij, železo, kalcij ...

- Kajenje in uživanje več kot treh enot alkohola dnevno dokazano škodujeta zdravju kosti.
- Če posebni prehranski režimi, kot sta veganska in vegetarijanska prehrana, niso dobro načrtovani, lahko predstavljajo povečano tveganje za osteoporozo zaradi morebitnega pomanjkanja makro/mikrohranil.
- Telesna dejavnost ima ključno vlogo pri ohranjanju kostne gostote. Posebno učinkovite so vaje z lastno težo, statične vaje z obremenitvijo ter vaje za ravnotežje, ki pomagajo preprečevati padce – glavni vzrok za osteoporozne zlome. Napačno je prepričanje, da je po diagnozi osteo-

poroze potrebno čim bolj mirovati. Gibanje je nujno, vendar mora biti prilagojeno, kontrolirano in varno.

Najpogostejša zmotna prepričanja bolnikov

Sogovorniki so nam povedali za številne mite, ki so razširjeni med bolniki z osteoporozo:

- **»Če jem mlečne izdelke, imam dovolj kalcija.«** – Ne drži. Hrana pogosto ne zadostuje potrebam, zlasti ne pri starejših.
- **»Osteoporoza boli.«** – Praviloma ne boli, dokler ne pride do zloma.
- **»Zdravila zadostujejo.«** – Zdravljenje je učinkovito le v kombinaciji s prehrano, gibanjem in svetovanjem.
- **»Gre za žensko bolezen.«** – Napačno. Osteoporoza prizadene tudi moške, a je pri njih pogosto spregledana.

Vloga in želje zdravstvenega osebja pri obravnavi bolnikov z osteoporozo

Zdravstveno osebje, zlasti zdravniki, farmacevti in medicinske sestre, igrajo ključno vlogo pri ozaveščanju in motivaciji bolnikov. Zdravstveni delavci so izpostavili željo po bolj personalizirani obravnavi pacientov. Prav tako želijo več časa za svetovanje in več povezovanja med posameznimi poklici v zdravstveni stroki. Želje bolnikov pa so osebni pristop, zanesljive informacije, možnost za vadbo doma in čustvena podpora.

Zaključna sporočila projekta

Osteoporoza je kronična bolezen, vendar lahko njeno stanje izboljšamo s sistematičnim in ustreznim izvajanjem preventivnih ukrepov. S projektom želimo poudariti pomen celostnega pristopa za njeno obvladovanje. To vključuje prehrano, gibanje, farmakološko zdravljenje, podporo zdravstvenih strokovnjakov in aktivno vlogo bolnika. Prav zato je ključno sporočilo, da otrokom ne omejujemo gibanja in jim ne ponujamo s potrebnimi hranili revnih živil. Želimo se čim bolj približati mladim in jih informirati glede pomembnosti ustrezne prehrane, telesne aktivnosti in življenjskega sloga. Naj se ozaveščanje začne v mladosti, saj takrat nastanejo temelji močnega skeleta.

Avtorice: Anja Zakrajšek, Lara Krajnc, Doroteja Menhart, Viktorija Krusharova, Sofija Malinovič, Jelena Jeličič, Ana Žvokelj

Mentorja: doc. dr. Eva Tavčar, mag. farm. (FFA) in asist. dr. Marko Vidak, mag. farm. (MF UL)



Sofinancira
Evropska unija

Osteoartritis kliče po boljšem razumevanju in obvladovanju bolezni

Osteoartritis (osteoartroza) je degenerativna bolezen sklepov, najpogostejša oblika artritisa in glavni vzrok za bolečino, telesno prizadetost in omejitve v telesni aktivnosti predvsem pri starejših ljudeh. V Združenih državah Amerike prizadene skoraj 23 % populacije odraslih [1], v Evropi pa je pri starejših od 60 let ena od stopenj bolezni prisotna pri približno 10 do 15 % prebivalcev [2]. Bolezen je pogostejša pri ženskah kot pri moških, zelo verjetno pa so te številke podcenjene in v populaciji dejansko višje. Število obolelih v Evropski uniji narašča zaradi staranja prebivalstva, med mladimi pa kot posledica debelosti. To pa predstavlja vedno večji družbeno-ekonomski izziv in zvišuje stroške terapije, hospitalizacije, bolniške odsotnosti in domače oskrbe. Ne glede na to pa primanjkuje zdravljenj, ki bi lahko spremenila potek bolezni, ublažila simptome ter ohranila gibljivost sklepov na tak način, da bi preprečevala degeneracijo sklepnega hrustanca oziroma sklepov, upočasnila napredovanje bolezni in tako pripomogla k boljšemu počutju in kakovostnejšemu življenju bolnikov [2].

Dosedanje raziskave o izboljševanju stanja pacientov z osteoartrozo (mednarodno se bolj uporablja poimenovanje osteoartritis) so se v Evropi izvajale razpršeno in neusklajeno. Manjka nam splošni pregled stanja bolezni v populaciji, osredotočenost na pacienta in potek bolezni. Zato je bila pred nekaj leti na ravni Evropske unije podana pobuda v obliki COST akcije. COST (European Cooperation in Science and Technology, Evropsko sodelovanje na področju znanosti in tehnologije) je organizacija, ki financira raziskovalne in inovacijske mreže. S svojimi akcijami povezuje, spodbuja in omogoča sodelovanje raziskovalcev različnih strok (akademske sfere, industrije, državnih, javnih in drugih organizacij) in projektov po vsej Evropi in širše [3]. Od oktobra 2022 do oktobra 2026 tako poteka akcija z naslovom »Ustanovitev odprte evropske mreže za raziskovanje osteoartritisa (NetwOArk)«, katere namen je povezovanje raziskovalcev, zdravnikov in bolnikov po vsej

Evropi z namenom boljšega razumevanja in obvladovanja te bolezni [2]. V akcijo je trenutno vključenih 29 držav, tudi Slovenija. Namen prispevka je predstaviti slovenskim bralcem delovanje te mednarodne akcije, njene dosedanje aktivnosti in dolgoročne cilje, ki so usmerjeni predvsem k izboljševanju stanja pacientov z osteoartritisom, ter k sodelovanju povabiti bolnike, zdravnike in mlade raziskovalce s tega področja.

Namen in cilji akcije NetwOArk

Glavni cilj akcije NetwOArk je ustanovitev Evropskega združenja za osteoartritis (EUSOA), ki bo povezovalo tri glavne skupine deležnikov: bolnike, zdravnike ter raziskovalce iz akademskih ustanov in industrije. Bolnike z osteoartritisom obravnavajo zdravniki splošne medicine, specialisti ortopedije, revmatologi, lahko tudi kirurgi ortopedi, poleg njih pa še fizioterapevti, kinezioterapevti, delovni terapevti, kineziologi ... Združenje bo, tudi po koncu projekta, poskušalo usklajevati in spodbujati bolj interdisciplinarne in transdisciplinarne raziskave ter tehnološki razvoj in prenašati rezultate v klinično prakso. Namen akcije in združenja je torej izboljšanje kakovosti življenja bolnikov z osteoartritisom v Evropi na področju preventive, diagnostike, zdravljenja, pridruženih bolezni in oskrbe.

Prizadevanja za napredek se odvijajo znotraj štirih delovnih skupin. Prva skupina je namenjena neposredno bolnikom z osteoartritisom in njihovem aktivnemu vključevanju in sodelovanju v akciji. Druga skupina se osredotoča na (predklinične) raziskave in prenos njihovih rezultatov v klinično prakso. Tretja skupina se posveča različnim oblikam te bolezni v kombinaciji s pridruženimi boleznimi. Četrta skupina je namenjena ustanovitvi Evropskega organizacije za osteoartritis (EUSOA) in organiziranju izobraževanj in strokovnih dogodkov v okviru tega združenja.



Osteoartritis ali osteoartroza je vnetna bolezen sklepov. Povzroča bolečine in zmanjšano gibljivost sklepov. Foto: Freepik

Dosedanje aktivnosti

Pomemben cilj NetwOArk je aktivno vključiti bolnike in njihova društva v raziskave, poiskati učinkovit pristop k sodelovanju z bolniki in pridobiti pomembne informacije, kot je na primer kvaliteta življenja s tako boleznijo. Hkrati jim želi dati besedo tudi pri načrtovanju raziskav in dejavnostih združenja. Zato je ena od nalog akcije na območju celotne Evrope informiranje bolnikov o bolezni, možnostih zdravljenja, kakovosti življenja s to boleznijo ter pomembnosti sodelovanja v raziskavah na tem področju. Za takšno sodelovanje je potrebno bolnike poučiti o namenu in pomembnosti, zato NetwOArk že od leta 2023 vsakoletno organizira strokovna srečanja za bolnike, delavnice, konference in druga izobraževanja, ki so za bolnike večinoma brezplačna. Da bi ugotovili, kako dobro bolniki poznajo bolezen, njen potek ter smernice zdravljenja, so oblikovali vprašalnik za bolnike z osteoartritisom, ki je preveden v večino jezikov držav, ki sodelujejo v projektu. Gre za anonimni vprašalnik, rezultati bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene (več informacij najdete v okvirčku na strani 14). Vprašanja se nanašajo na

splošno počutje, potek bolezni, telesno aktivnost, dosedanje terapijo, zadovoljstvo z obravnavo ipd. Bolnike z osteoartritisom (osteoartrozo) vabimo k sodelovanju, tako da izpolnijo omenjeni vprašalnik.

Izboljšanje komunikacije med bolniki, zdravniki, terapevti in raziskovalci na ravni načrtovanja raziskav ni tako enostavno. Če v državi ni organizirane in aktivne organizacije bolnikov z osteoartritisom (tako kot na primer v Sloveniji), je informiranje bolnikov možno prek zdravnikov, obveščanja v čakalnicah ordinacij in v revijah za bolnike. Trenutno je v NetwOArk vključenih 14 organizacij (društev) bolnikov iz različnih držav Evrope, od sosednje Italije in Avstrije do Norveške, Turčije, Švice in Velike Britanije. Ena najaktivnejših predstavnic je Švica, ki jo zastopa bolnica in predsednica društva RheumaCura Foundation Judith Safford. Tudi v Sloveniji si želimo, da bi se osnovalo društvo bolnikov z osteoartrozo in se vključilo v projekt. Pri pospeševanju prenosa znanja iz predkliničnega v klinični del gre predvsem za povečanje števila novih načinov zdravljenja in strategij preprečevanja bolezni pri oskrbi bolnikov z osteoartritisom. V tem delu je pomembno sodelovanje z industrijo, torej s farmace-

OSTEOARTRITIS (OSTEOARTROZA)

Osteoartritis ali osteoartroza je vnetna bolezen sklepov pri ljudeh in živalih. Povzroča bolečine in zmanjšano gibljivost sklepov. Največkrat se težave začnejo pojavljati v starejši populaciji.

Osteoartritis pri ljudeh najpogosteje prizadene kolenski sklep (41 %), sledijo sklepi na rokah (30 %) in kolčni sklep (19 %) [1].

Vzroki za osteoartritis so kompleksni, na razvoj bolezni vplivajo (mehanske) poškodbe sklepov, genetika, prehrana, spol, starost, aktivnost, etnična pripadnost, kajenje, druge bolezni in drugo [1].

Bolezen je bila podrobno predstavljena v glasilu Sončnica, maj 2018 [4] in Revmatik, številka 49, december 2017 (avtorice prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.).

vtskimi podjetji, ki razvijajo in proizvajajo učinkovine za osteoartritis, kar vključuje tudi klinično preskušanje (2. in 3. faza).

Posebna skupina je zadolžena za prepoznavanje različnih oblik osteoartritisa. Skupina pripravlja pregled že objavljenih raziskav, oblikuje smernice za razvrščanje v podtipе in njihove terapije in v to znanje vključuje povezavo z drugimi pridruženimi boleznimi. Takšni podatki pomagajo določiti glavne pomanjkljivosti v dosedanjih translacijskih raziskavah ter načrtovati prihodnje raziskave.

Četrta skupina je namenjena izobraževanju bolnikov, strokovne in splošne javnosti na konferencah mednarodnih organizacij za osteoartritis, revmatologijo, ortopedijo (OARSI, EULAR, EORS, ICRS). V okviru novoustanovljene organizacije EUSOA potekajo izobraževalni, strokovni in raziskovalni dogodki za zdravstveno osebje, bolnike in združenja bolnikov, industrijo, (mlade) raziskovalce in odločevalce, šole in splošno javnost [2]. Večina dogodkov je mednarodnega značaja in se financira iz tega projekta.

Vabilo k sodelovanju v COST akciji

Trenutno projekt vstopa v zadnje, četrto leto financiranja. Še vedno je odprt razpis za financiranje krajših mednarodnih znanstvenih obiskov raziskovalcev in zdravnikov, ki so namenjeni mreženju, izobraževanju in raziskovanju zdravnikov in drugih raziskovalcev na temo osteoartritisa (rok za prijavo je 28. 2. 2026), zato vabljeni bolniki, zdravniki ter raziskovalci s tega področja k aktivnemu sodelovanju v projektu, ki se zaključi oktobra 2026. Kontaktne osebe v Sloveniji za ta projekt sta dr. Urban Simončič (urban.simoncic@fmf.uni-lj.si) in dr. Jana Brankovič (jana.brankovic@vf.uni-lj.si).

dr. Jana Brankovič

IMATE OSTEOARTRITIS (OSTEOARTROZO)?

Evropski raziskovalci v projektu Evropske unije želijo ugotoviti, kako dobro bolniki z osteoartritisom poznajo svojo bolezen in kaj pričakujejo od zdravstvenih organizacij. Zato **prosimo za izpolnitev vprašalnika**, kar je prostovoljno in traja približno 10 - 15 min. Dostop do vprašalnika:

- **prek QR kode (izberite slovenski jezik)**

- **na spletni strani:**

<https://esurvey.erasmusmc.nl/network/ls/index.php?r=survey/index-&sid=617132&lang=sl>

Rezultati bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene. Raziskavo je etično odobril Erasmus MC, Univerzitetni klinični center Nizozemske leta 2023[5].

Več informacij lahko najdete na spletni strani <https://network.eu>.

Osteoartritis na rokah



Bolezen je pogostejša pri ženskah kot pri moških. Foto: brgfx/FreePik

Literatura

1. Peck, J., in sod., A Comprehensive Review of Viscosupplementation in Osteoarthritis of the Knee. Orthop Rev (Pavia), 2021. 13(2): p. 25549.
2. COST action. CA21110 - Building an open European Network on OsteoArthritis research (NetwOArk). [dostop 8. december 2025]; <https://www.cost.eu/actions/CA21110>
3. European Cooperation in Science and Technology. What are COST Actions? [dostop 8. december 2025]; <https://www.cost.eu/cost-actions/what-are-cost-actions/>
4. Kos Golja, M., Osteoartroza - najpogostejša sklepna bolezen. Sončnica, maj 2018: p. 6-9.
5. Erasmus University Medical Center. [dostop 8. december 2025]; <https://www.erasmusmc.nl/en/>



Vloga vitamina D v zdravju kosti

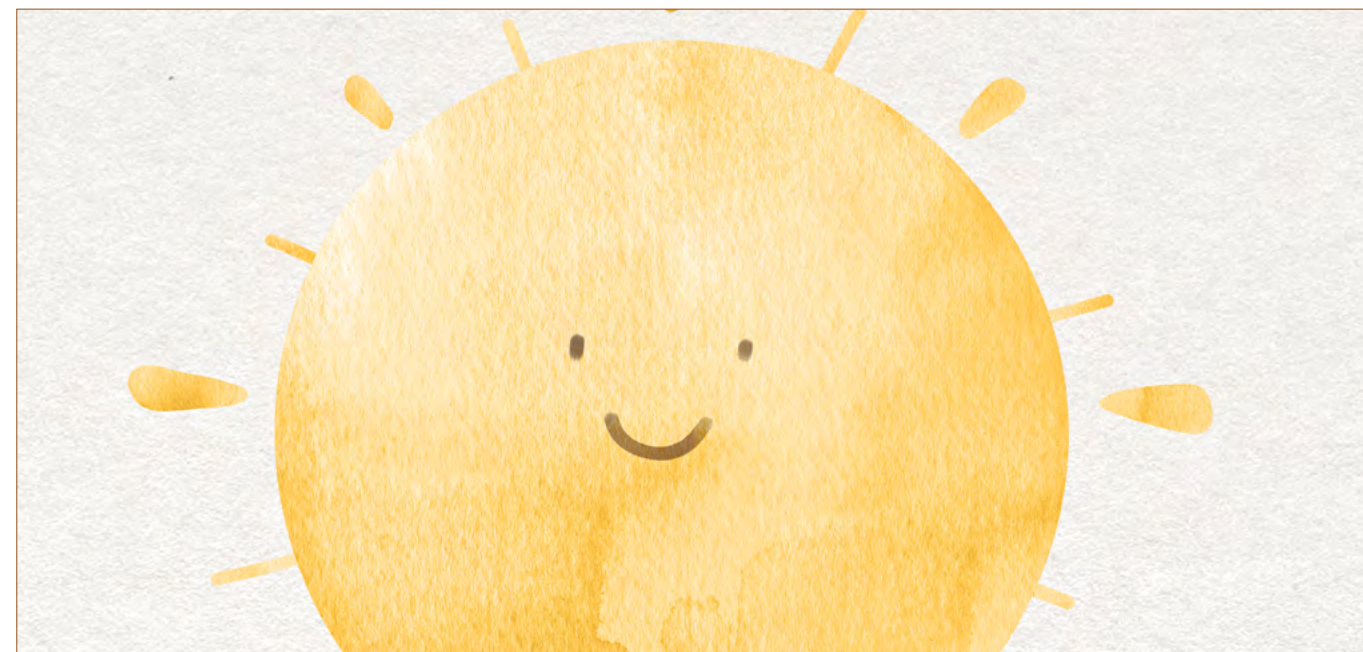


Foto: rawpixel.com/FreePik

Vitamin D je ključen za zdravje kosti, saj omogoča optimalno absorpcijo kalcija in fosforja ter s tem pomaga ohraniti njihovo trdnost in preprečevati osteoporozo. Običajno ga povezujemo predvsem z močnimi kostmi, a v zadnjih letih raziskave vse bolj poudarjajo njegovo širšo vlogo v zdravju kože in imunskega sistema. Vitamin D sodeluje namreč tudi pri uravnavanju imunskega odziva in ima protivnetne lastnosti ter podpira regeneracijo kože, kar je še posebej pomembno pri osebah s kroničnimi vnetnimi boleznimi, kot sta luskavica in atopijski dermatitis. Poleg tega prispeva k zaščiti kože pred poškodbami in podpira njeno splošno zdravje, vključno z ohranjanjem elastičnosti, vlažnosti in učinkovitega delovanja bariernega sistema kože.

Dejavniki tveganja za pomanjkanje vitamina D

Na tvorbo vitamina D v telesu lahko močno vplivajo različni notranji in zunanji dejavniki. S starostjo se na primer zmanjšuje koncentracija 7-dehidrokolesterola v koži, kar pomeni, da starejši ljudje pri enaki izpostavljenosti soncu tvorijo manj vitamina D kot mlajši. Pomembno vlogo ima tudi fototip kože, saj osebe s temnejšo poltjo lahko tvorijo vitamin D počasneje, ker melanin v njihovi koži le delno absorbira UVB sevanje. Poleg tega lahko debelost, kronične bolezni jeter ali ledvic, vnetne bolezni črevesja, osteoporozo, hipogonadizem ter dolgotrajno jemanje določenih zdravil (npr. kortikosteroidov, antiepileptikov ali hormonskih terapij za raka dojke in prostate) zmanjšajo sposobnost kože in telesa, da tvorijo ali pretvorijo vitamin

D v njegovo aktivno obliko.

Pomanjkanje vitamina D se pogosto pojavi pri osebah z omejeno izpostavljenostjo soncu, med nosečnostjo in dojenjem, pri starejših, bolnikih s celiakijo ter pri tistih, ki se prehranjujejo izključno z živili rastlinskega izvora. Takšno pomanjkanje lahko pomembno vpliva na zdravje kosti, saj povečuje tveganje za osteoporozo in zlome. Hkrati pa vpliva tudi na zdravje kože, saj zmanjšuje njeno sposobnost regeneracije, oslabi imunske funkcije in lahko prispeva k poslabšanju kroničnih vnetnih bolezni kože, kot sta luskavica in atopijski dermatitis.

Posledice pomanjkanja vitamina D

Pomanjkanje vitamina D je pogosto "nevidno", saj se simptomi običajno pojavijo šele pri dolgotrajni in izrazni pomanjkljivosti. Med najpogostejše znake spadajo mišična oslabelost, bolečine v kosteh, povečana občutljivost na bolečino, mišični krči in otrdelost mišic. Pri starejših lahko pomanjkanje povzroči težave pri hoji, povečano tveganje za padce in zgodovino pogostih zlomov, v hujših primerih pa se lahko pojavijo ukrivljene noge ali deformacije skelleta. Poleg tega lahko dolgotrajno pomanjkanje vitamina D oslabi imunske funkcije in upočasni regeneracijo kože, kar poslabšuje kronične vnetne bolezni, kot sta luskavica in atopijski dermatitis, ter negativno vpliva na splošno kakovost življenja, prav tako nizke ravni vitamina D v krvi povezujemo s povečanim tveganjem za prehlad, gripo in druge okužbe dihal, ki jih skupaj imenujemo akutne okužbe dihal. Kljub temu številni posamezniki pomanjkanja ne prepoznajo, saj so simptomi pogosto blagi ali

nejasni, zato je nadzor nad ravni vitamina D še posebej pomemben pri osebah z dejavniki tveganja, kot so starejši, nosečnice, doječe matere, ljudje s kroničnimi boleznimi jeter in ledvic, osebe s pomanjkljivo absorpcijo hranil ter tisti, ki dolgotrajno jemljejo določena zdravila, na primer kortikosteroide ali antiepileptike.

Pomanjkanje vitamina D je mogoče uspešno nadomeščati z različnimi ukrepi. Najprej je pomembna ustrezna in varna izpostavljenost soncu, ki omogoča naravno tvorbo vitamina D v koži. Prehrana prav tako igra pomembno vlogo – med bogate vire spadajo modre ribe, rumenjaki in obogateni mlečni izdelki ter žita. Po potrebi je smiselna tudi uporaba prehranskih dopolnil, pri čemer je ključno zagotoviti ustrezno raven kalcija, saj le kombinacija zadostnih ravni obeh hranil učinkovito podpira zdravje kosti in zmanjšuje tveganje za zlome. Pri posameznikih z zdravstvenimi težavami, ki zmanjšujejo absorpcijo vitamina D, je pogosto potrebno dodajanje večjih odmerkov ali uporaba posebnih oblik vitamina D, kot je kalcidiol, ki omogoča boljšo absorpcijo in zagotavlja optimalno delovanje v telesu.

Vitamin D in osteoporoza

Vitamin D ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja kosti, saj njegov aktivni metabolit, kalcitriol $[1,25(\text{OH})_2\text{D}]$, spodbuja absorpcijo kalcija iz črevesja ter s tem omogoča zadostno mineralizacijo kostnega tkiva. Pomanjkanje vitamina D vodi v zmanjšano absorpcijo kalcija in fosfata, kar sproži sekundarni hiperparatiroidizem, pospešeno razgradnjo kosti in posledično osteoporozo. Dolgotrajno pomanjkanje povzroča tudi osteomalacijo, za katero so značilne mehke, slabo mineralizirane kosti, ter mišično oslabelost, ki povečuje tveganje za padce in zlome.

Status vitamina D je zato tesno povezan z mineralno kostno gostoto in kostnim metabolizmom. Številne raziskave so pokazale, da dodajanje vitamina D, pogosto v kombinaciji s kalcijem, zmanjšuje kostno premeno in povečuje mineralno gostoto kosti, kar dokazano zmanjšuje tveganje za zlome. Kljub temu pa visoki, enkrat letni odmerki vitamina D niso priporočljivi, saj lahko povzročijo neželene učinke. Pri zdravljenju osteoporoze z bisfosfonati je dodajanje vitamina D in kalcija nujno, razen če ima bolnik zadostne zaloge vitamina D.

Nadomeščanje vitamina D

Vitamin D lahko pridobimo iz treh glavnih virov, in sicer z endogeno sintezo v koži pod vplivom ultravijoličnih (UVB) žarkov, s prehrano in z uporabo prehranskih dopolnil ali zdravil. V koži nastaja holekalciferol (vitamin D_3), ki se v jetrih in ledvicah pretvori v biološko aktivno obliko, kalcitriol. V prehrani se vitamin D pojavlja v dveh oblikah: kot vitamin D_3 , ki ga najdemo v živilih živalskega izvora (ribe, jajca, mlečni izdelki), in kot vitamin D_2 ali ergokalciferol, ki ga tvorijo rastline in gobe, zlasti tiste, ki so



Dnevne potrebe po vitaminu D lahko v Sloveniji med pomladjo in jesenjo zadovoljimo že s približno 15-minutno zmerno izpostavljenostjo soncu.
Foto: rawpixel.com/FreePik

bile izpostavljene ultravijolični svetlobi.

Najbogatejši prehranski viri vitamina D so ribje olje, mastne morske ribe, kot so losos, sardine in skuša, ter jajčni rumenjak in jetra. Dober vir predstavljajo tudi gobe, tretirane z UV svetlobo, ter živila, obogatena z vitaminom D, kot so mleko, rastlinski napitki in žitni kosmiči. Vsebnost vitamina D v živilih živalskega izvora je odvisna od načina reje živali. Tiste, ki so gojene na prostem in so izpostavljene sončni svetlobi, imajo večjo vsebnost vitamina D v mesu in jajcih. Kljub temu je s prehrano težko doseči zadosten dnevni vnos, saj običajna prehrana zagotavlja le okoli 100–200 mednarodnih enot (angl. international units oz. IU) vitamina D dnevno, kar je bistveno manj od priporočenih količin. Zato se v obdobju zmanjšane sončne svetlobe, zlasti od oktobra do aprila, priporoča dodajanje vitamina D v obliki visoko kavostnih prehranskih dopolnil. V Sloveniji je za odrasle priporočen dnevni vnos med 800 in 1000 enot vitamina D, medtem ko se pri posameznikih z debelostjo ali pri bolnikih s pomanjkanjem priporoča po posvetu z izbranim osebnim zdravnikom lahko tudi višji odmerki.

Preskrbljenost z vitaminom D se določa z merjenjem serumske koncentracije 25-hidroksi-vitamina D_3 ($25(\text{OH})\text{D}_3$), ki je zanesljiv pokazatelj zalog v telesu. Optimalna raven znaša nad 75 nmol/L (30 ng/mL), mejna 50–75 nmol/L, pomanjkanje pa je opredeljeno pri vrednostih pod 50 nmol/L, medtem ko vrednosti pod 30 nmol/L pomenijo hudo pomanjkanje. Slovenija sodi med države z najvišjim deležem prebivalcev z nizkimi vrednostmi vitamina D, zato se po predhodnem posvetu z izbranim osebnim zdravnikom v splošnem priporoča dodajanje vsaj 800–1000 IU holekalciferola na dan, v določenih primerih pa celo do 4000 IU dnevno, kar sicer predstavlja zgornjo varno mejo. Holekalciferol se lahko jemlje vsak dan ali pa v tedenskih odmerkih, pri čemer večji bolusni odmerki niso priporočljivi, saj lahko povzročijo neželene učinke.

Dnevne potrebe po vitaminu D lahko v Sloveniji med pomladjo in jesenjo zadovoljimo že s približno 15-minutno zmerno izpostavljenostjo soncu, če sta soncu izpostavljena obraz in roke. Daljše ali intenzivno sončenje ne poveča sinteze vitamina D, saj ima telo mehanizme za

omejevanje njegove biosinteze, pretirana izpostavljenost pa poveča tveganje za prezgodnje staranje kože in razvoj kožnega raka. Nadomeščanje vitamina D ima pomembno vlogo pri preprečevanju in zdravljenju osteopenije in osteoporoze, pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo, hipoparatiroidizmom, malabsorpcijskimi sindromi, pri tistih, ki prejemajo dolgotrajno zdravljenje s sistemskimi glukokortikoidi, in pri osebah, ki se zaradi zdravstvenih razlogov redko izpostavljajo soncu. Pravilno nadomeščanje vitamina D tako ostaja ključen del sodobne preventivne in kurativne medicine.

Dominik Škrinjar, dr. med.

PRVE SLOVENSKE SMERNICE ZA VITAMIN D

Nacionalni inštitut za javno zdravje je v začetku decembra predstavil prve slovenske smernice za zadostno preskrbljenost z vitaminom D. Nastale so na podlagi epidemioloških študij, ki so pokazale zelo slabo preskrbljenost s tem vitaminom med slovensko populacijo, in so rezultat večletnega dela široke skupine strokovnjakov različnih specialnosti. Potrdili so jih relevantni razširjeni strokovni kolegiji pri ministrstvu za zdravje ter Združenje endokrinologov Slovenije.

Gre za nacionalne smernice, ki so namenjene predvsem zdravim prebivalcem. Zasnovane so glede na starost in stopnjo prehranjenosti, saj osebe z debelostjo potrebujejo dvojne priporočene odmerke.

Nekaj poudarkov iz smernic:

- Odrasli Slovenci naj v razširjenem zimskem času (od oktobra do aprila) dodajajo vitamin D v odmerku 800–1000 E na dan. Priporočen dnevni odmerek za čezmerno prehranjene in tiste z debelostjo je večji, tudi do 2000 E na dan.
- Svetujemo, da osebe, starejše od 65 let, jemljejo vitamin D v razširjenem zimskem času (od oktobra do aprila) v odmerku 1000–2000 E, ali vse leto, če se med 10. in 16. uro pretežno zadržujejo v zaprtih prostorih.
- Prebivalci domov za starejše občane in vsi tisti, ki med 10. in 16. uro pretežno bivajo v zaprtih prostorih, naj te odmerke prejemajo vse leto.
- Vitamin D je najbolj učinkovit, če ga jemljemo vsak dan. Dodajanje vitamina D v velikih odmerkih na daljša časovna obdobja (enkrat na mesec ali celo na več mesecev) ni učinkovito in je lahko celo škodljivo.
- Največji še varen dnevni odmerek vitamina D je 4000 E za osebe starejše od 11 let, 2000 E za tiste stare od 1–11 let in 1000 E za otroke v prvem letu starosti.

Jaz, hrbtenica

Naj se predstavim - sem hrbtenica, steber vsakega človeka. Tudi vaš. Na grbi imam nekaj deset let. Koliko? Tega vam ne izdam. Mogoče petdeset, šestdeset, sedemdeset ali celo več. Hrbtenice se različno staramo, zato naš videz ne razkriva starosti, tako kot obraz ne razkriva vselej starosti človeka. Lahko pa razkrije bremena, ki sem jih nosila v svojem življenju.

Kakšna sem jaz? Imam osteoporozo. Saj veste, to je tista bolezen, ki dela luknjice v naših kosteh, jih naredi porozne in lomljive že ob majhni obremenitvi. Ker pa sem v društvu bolnikov z osteoporozo, imam veliko sorodnikov in zato vem, da razumete, o čem govorim. Tudi jaz sem se že znižala, zmanjšala, otrdela in dobila grbo. Čutim bolečine, težko se pripogibam in težko nosim svoje telo. Zato včasih moj lastnik vzame rolator ali palico. To mi zelo pomaga, saj s tako pomočjo lahko opravim daljše sprehode, četudi s številnimi postanki. Pa ne tistimi v gostilni.

Ampak včasih ... Včasih ni bilo tako. Spomnim se tistih boljših časov. Verjetno tudi vaša hrbtenica. Po rojstvu sem bila zelo gibljiva. Saj veste: ko ste ležali na previjalni mizi - takrat je bila to navadna miza ali kavč -, ste si palec na nogi lahko dali v usta. Kako dober je bil! Poskusite to zdaj! Z glavo smo lahko dosegli tla in »pogledali svojo rit«, kot piše na reklamah za program SVIT. Kolikokrat me je pretreslo ob skokih, padcih, udarcih, pri nogometu, rokometu, košarki ali gimnastiki. Da o smučanju ne govorim. Zavoj levo, zavoj desno, pokrči kolena, poženi, zaviraj. Vendar mi ni bilo nič. Bila sem močna, rasla sem in se debelila. Nisem vedela, kaj je sedenje za mizo ali igranje igrice na računalniku. Poznala pa sem vsako jamico na dvorišču, vsako skrivališče, preplezala sem vsa drevesa v okolici. Vse to me je krepilo in sililo moje kostne celice izdelovati trdne kosti. Tako sem nekje do tridesetega, petintridesetega leta postala močna.

Žal pa ni ostalo pri tem. Nikoli ne ostane. Torej so tudi zame prišli slabi časi. Moj lastnik je trdo delal, gradil hišo, kopal, betoniral, dvigoval bremena, tudi otroke, delal na vrtu, po hiši in ob tem name čisto pozabil. Zame je vse to predstavljalo veliko breme. Ublažiti vse te sunke in pritiske ni kar tako. Moji amortizerji, medvretenčni deli ali diskusi, kot se jim strokovno reče, so zelo trpeli. Da bi mojega lastnika opozorila nase, sem se, predvsem ob kakšni pretirani obremenitvi, začela oglašati z bolečino. Toda lastnik me ni upošteval. Kadar se je hotel dvigniti, je moral nekaj korakov narediti sklonjen, da sem se lahko počasi izravnala. To je trajalo kar nekaj let.

Da bi stvar še poslabšal, se je začel izogibati soncu. Saj veste, rak kože zaradi pretiranega sončenja in podobno. In

zelenjava? Kdo se pa danes še muči s pripravo le-te? Ko se pride iz službe, se na hitro nekaj poje, pripravi kupljena solata, stara že nekaj dni, in gremo delat. Mleko? Pa to je za dojenčke!

Nekega dne pa ni šlo več. Ob sestopu z majhne stopnice sem se sesedla in mojemu lastniku povzročila hude bolečine. K zdravniku? Kje pa, ni časa! Tablete proti bolečinam in gremo z istim tempom in naporom naprej! Še kakšno leto sem vzdržala, se jezila in občasno povzročala bolečine, potem pa sem se ponovno sesula. Takoj nad prejšnjim mestom. A tokrat je bilo drugače.

Zaradi zelo hudih bolečin se je moj lastnik odločil obiskati zdravnika. Na rentgenu so ugotovili kompresijski zlom hrbtenice kar na dveh mestih, ne da bi moj lastnik to vedel. Torej gre za hudo osteoporozo. Ko je zdravnik pogledal rentgenski izvid, se je vsul plaz vprašanj: ste že bili pri nas zaradi bolečin v hrbtenici, jemljete zdravila, katera zdravila, koliko časa, se zdravite zaradi drugih bolezni, koliko se gibljete, so vaši starši utrpeli zlom zaradi osteoporoze, koliko ste na soncu, kako se prehranujete, ste bili na densitometriji ...? Vprašanj kar ni bilo konca. Izmerili so mu telesno težo in višino, in glej ga zlomka - zmanjšala sem se za štiri centimetre! Dobil je zdravila za zdravljenje osteoporoze, opozorilo o nujnosti rednega in pravilnega jemanja, navodila za uživanje zdrave prehrane in nasvete o vsakodnevem gibanju.

Od takrat je minilo že nekaj let. Moj lastnik je prenehal z jemanjem zdravil, občasno vzame le vitamin D3 in kalcij. Mleka in mlečnih izdelkov še vedno ne pozna. Tudi gibanje zelo škripa, saj mu povzročam bolečine in ni vztrajen. Raje sedi in gleda televizijo ter svojega vnuka ob računalniku. Kaj pa jaz? Še malo sem se zmanjšala, dobila sem grbo in sem vedno bolj žalostna. Razmišljam, kako bi bilo lahko moje stanje neprimerno boljše, če bi imela za nasvete dojemljivega lastnika, ki bi z rednim jemanjem zdravil, gibanjem in pravo prehrano lahko preprečil ali vsaj ublažil mojo osteoporozo. Tudi zloma ne bi bilo. Pa več sreče v drugem življenju.

Silvestra Kranjc Bezjak, dr. med., spec. ginek. in porod.

**Avtorica je izvirno zgodbo o hrbtenici povedala na svetovnem dnevu osteoporoze 2025 v Radencih.*

Anica Flat: »Slovenska društva za osteoporozo opravljajo zelo pomembno delo«

V rubriki z osteoporozo smo predstavili že kar nekaj bolnic in tudi bolnikov z osteoporozo. Čeprav je diagnoza za vse enaka, se vsak z boleznijo sooča in spopriema po svoje. Pot jim je prekrizala v različnih življenjskih obdobjih, nekatere je presenetila, drugi so jo glede na družinsko dediščino pričakovali. Nekaterim predstavlja večje, drugim manjše izzive. Vse pa krasita upanje in zavedanje, da smo v tandemu z osteoporozo sami sebi največja opora, če le znamo prisluhniti pametnim nasvetom glede prehrane, gibanja, pasti in zdravega pogleda na svet. Tokrat smo se na pogovor povabili v Kranj, h gospe Anici Flat, ki je že dvajset let članica Društva bolnikov z osteoporozo Kranj. Pravzaprav je to postala veliko prej, preden se je tudi sama soočila s tiho boleznijo kosti. V pogovoru nam poleg osteoporotičnih izzivov razkrije tudi, zakaj je opustila drsanje, kaj rada bere in zakaj verjame v moč ženskega klepeteta.

Kdo je Anica Flat? Nam lahko poveste nekaj besed o sebi?

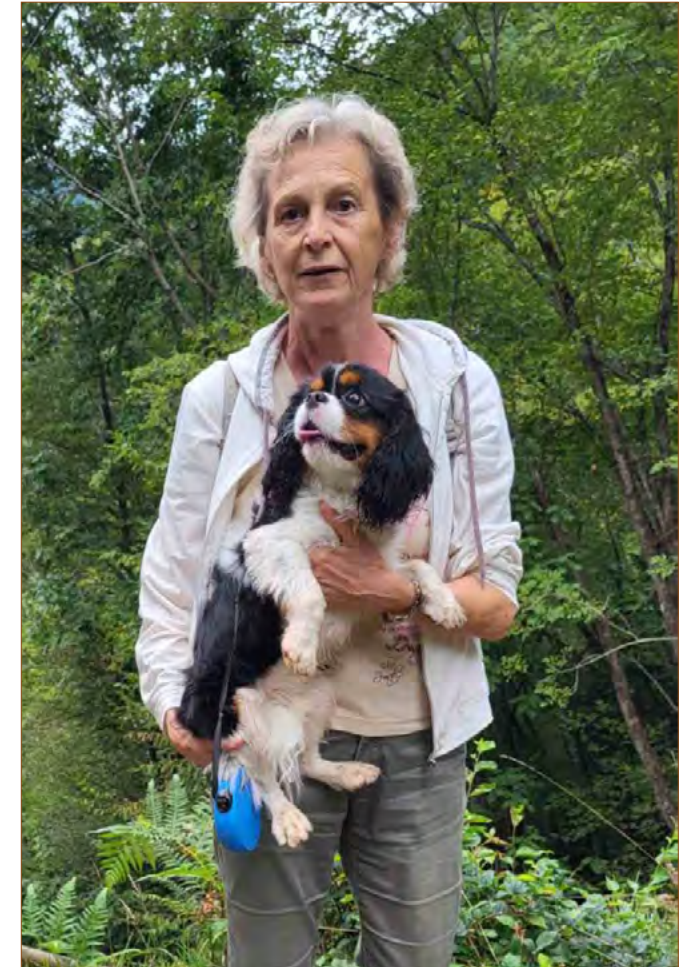
Zdaj sem že nekaj let upokojenka, živim v Kranju. Tu sem tudi hodila v šolo, študirala pa sem na Pravni fakulteti v Ljubljani. Moj poklic mi je omogočil postopno prenehanje dela, tako da upokožitev ni predstavljala prevelikega šoka. Vedno sem se rada gibala in sem zato, poleg ostalega, v vseh življenjskih obdobjih hodila na tako ali drugačno vadbo. Dokler sem bila v šolah, je bila ta obvezna. Ko sem se zaposlila, mi je nekaj manjkalo in sem prav kmalu poiskala možnost razgibavanja, tako sem bila med drugim deležna tudi prvih začetkov aerobne vadbe. Pred 20 leti sem izvedela za možnost vadb pri Društvu bolnikov z osteoporozo Kranj in se vključila vanj, čeprav takrat nisem kaj dosti razmišljala o osteoporozi.

In potem je ta ujela tudi vas? Kdaj sta se srečali?

Bilo je v času, ko se je upokojila moja prejšnja osebna zdravnica. Ko sem dobila novo, sem ji v pogovoru omenila, da sem si pred časom ob padcu zlomila roko v zapestju. Poslala me je na potrebne preglede, ki so pokazali na manjšo stopnjo osteoporoze. Od tega je minilo dobrih pet let. Začela sem s terapijo, najprej s tabletami, zdaj imam injekcije, zraven pa seveda obvezne kapljice vitamina D3.

Kako sobivata s tiho boleznijo kosti? Ostaja tiho ali vam skače v besedo in v vsakdanje življenje? Kako poteka podporno zdravljenje in kaj k temu dodajate sami?

Zaenkrat z osteoporozo nimam posebnih težav in na moje življenje ne vpliva kaj dosti. Občasno grem na meritve, da preverim stanje in za sedaj bolezen miruje, mogoče gre



Anica Flat s kužkom Ronijem, ki ji ne dovoli lenarjenja. Foto: osebni arhiv

celo na bolje. Poleg medicinskega zdravljenja se seveda sama trudim, da se izogibam situacijam, v katerih je večja možnost padcev. Zaradi tega sem, denimo, opustila drsanje. Z leti se na srečo človek začne avtomatsko gibati bolj previdno. Odkar vem za diagnozo, v prehrano pogosteje vključujem izdelke s kalcijem in redno skrbim za telesno vadbo. V okviru našega društva imamo zelo kakovostno vadbo, namenjeno prav osebam z osteoporozo, za kar sem našim vaditeljicam, in terapevtkam, res hvaležna. Razen tega sama vsak dan hodim. Če je le mogoče, hoji vsak dan namenim najmanj eno uro. K temu me dodatno spodbuja moj kužek Roni, ki mi v nobenem vremenu ne dovoli lenarjenja!

Roni je torej vaš osebni trener in terapevt?

Drži. Zvleče me ven tudi takrat, ko se meni ne ljubi.

Ste članica kranjskega društva, zato me zanima, kako sodelujete v društvu in kaj vam pomenita društvena pomoč ter družba ljudi s podobnimi težavami.

Omenila sem že, da moja povezanost z društvom traja že dvajset let. Poleg vadbe, ki jo redno obiskujem, se rada udeležujem različnih pestrih izletov. Redno hodim na nordijsko hojo, v zadnjih letih pa tudi na poletna letovanja ob morju, ki so čisto po moji meri. Vse te dejavnosti mi popestrijo življenje, omogočajo mi, da spoznam nove kraje, nove ljudi in navežem nova znanstva. Zdi se mi, da je v obdobju upokojitve zelo pomembno, da ohranimo medsebojne kontakte in zanimanje za dogajanje v svoji okolici. Kot članica nadzornega odbora sem tudi sproti seznanjena s tekočim dogajanjem v društvu. Letos smo praznovali 25-letnico obstoja. Spomladi smo imeli slovesnost v njeno počastitev, veliko članic se je udeležilo. Ob občinskem prazniku Mestne občine Kranj pa je društvo prejelo listino o priznanju Mestne občine Kranj.

Bi si želeli še kaj več pomoči in podpore bolnikom z osteoporozo? Imate občutek, da so na voljo vse informacije, ki jih potrebujete? Ali se družba dovolj zaveda pomena zdravih kosti?

Osteoporozo je zahrbtna bolezen, večinoma človek nanjo pomisli šele takrat, ko pride do zloma. Slovenska društva za osteoporozo opravljajo zelo pomembno delo, s tem da seznanjajo svoje člane s to boleznijo, načinom njenega preprečevanja in pomočjo osebam, ki jo že imajo. V društvih se opravljajo prve meritve kostne gostote na petnici. Žal pa so vse nadaljnje meritve v zdravstvenih ustanovah samoplačniške. To kaže, da se država ne zaveda dovolj pomena zdravljenja osteoporoze.

Prav društva za osteoporozo so tista, ki imajo pomembno vlogo pri osveščanju celotne družbe o tej bolezni, informacije pa lahko pri njih dobi vsak posameznik. Pri večjih težavah se je seveda nujno obrniti na zdravstvene ustanove.

Radi tudi pišete, v Sončnici smo objavili že več vaših prispevkov in razmišljanj. Od kod vam ljubezen do pisanja in ohranjanja lepega slovenskega jezika?

Vedno sem rada pisala razne članke in prispevke, medtem ko se literarnega pisanja nisem lotevala. Na lep jezik so nas v šoli mojih časov zelo opozarjali in najbrž mi je ta trud za lepo besedo ostal od takrat. Priznam, da kar težko gledam današnje mrcvarjenje slovenščine. V svojem poklicu sem morala veliko pisati in tudi v pravnih spisih sem se vedno trudila za lepo besedo. Verjetno pa svoje dodajo knjige, saj v prostem času zelo rada berem.

Bi nam lahko kaj priporočili v branje?

Morda pa res ... Nazadnje sem prebrala knjigo zdravnika Uroša Ahčana z naslovom Skalpel. V njej odkrito in

iskreno opisuje, kako biti predan zdravnik in ob tem ostati človek. Z veseljem vam jo priporočam v branje.

Pred leti ste za Sončnico napisali prispevek o tretjem življenjskem obdobju, kjer ste našli nekaj predlogov, kako si ga aktivno zapolniti: vrtnarjenje, hoja, plavanje, izobraževanja, ročna dela, prostovoljstvo, obiskovanje prireditev in potovanja. Kaj od naštetega velja za vas – s čim si vi polnite dneve?

Sama se občasno udeležujem v skoraj vseh naštetih aktivnostih. Plavanje pride na vrsto poleti, sem ljubiteljica morja in toplote. Zima ni moj letni čas! Ročnih del zaradi težav s sklepi na rokah žal ne zmorem več. Deset let sem bila s kužkom Bachom prostovoljka v društvu terapevtskih psov Tačke pomagačke. Pri tem delu sem doživela čudovite trenutke, pravzaprav sem prejela več, kot sem sama dala. Žal Bacha ni več, zato sem s tem delom prenehala, sem pa tako malo bolj aktivna v Društvu bolnikov z osteoporozo Kranj. Veliko mi pomeni hoja, po ravnem in po nižjih hribih. Prav tako poleti zelo rada vrtnarim, ne samo zaradi pridelkov, tudi zato, ker sem pri tem lahko cele dneve na prostem. Upam, da me čaka tudi še kakšno potovanje, vsaj v bližnje kraje, če že v daljne ne bo šlo.

Še to me zanima: ali verjamete v psihoterapijo v obliki ženskih klepetov in kakšnega skupnega pohoda?

Ne vem, ali je ženski klepet ravno psihoterapija v pravem pomenu te besede. Vsekakor pa je velika pomoč vsem ženskam. Ob upokojitvi se zmanjša število stikov z ljudmi, sodelavcev ni več, tudi marsikatera druga aktivnost odpade. Zato je nujno poiskati nove stike. Nove prijateljice nam omogočajo, da se skupaj nasmejemo pa tudi rešimo kak problem. Vse je lažje, ko svojo težavo poveš naglas in poslušas mnenje drugih, ki zna biti bolj objektivno kot tvoje. Zato verjamem, da je ženski klepet zdravilen. Naša ponedeljkova nordijska hoja se vedno zaključuje s kavico in obveznim klepetom. Tako poskrbimo za telo in dušo.

Pogovarjala se je Nataša Bucik Ozebek.

Redna telesna aktivnost za boljše zdravje možganov



Ohranjanje zdravega življenjskega sloga pomembno zmanjša tveganje za demenco. Foto: Freepik

Demenca je med starejšimi po vsem svetu med glavnimi vzroki za invalidnost, pri čemer ne vpliva le na posameznike, temveč tudi na njihove oskrbovalce, družine, skupnosti in širšo družbo. Gre za nevrodegenerativno stanje, ki postopoma zmanjšuje kognitivne in telesne sposobnosti. V zgodnjih fazah bolezni je upad telesnih funkcij počasen, a s časom postaja vedno bolj opazen. Je pridobljena motnja kognitivnih funkcij, dovolj resna, da močno vpliva na socialno življenje in poklicno delovanje posameznika. Običajno je povezana z različnimi nevropatološkimi stanji, pri čemer sta najpogostejša vzroka Alzheimerjeva bolezen in cerebrovaskularna patologija. Potreba po podpori in oskrbi se pogosto pojavi že v zgodnjih fazah bolezni, z napredovanjem se samo še povečuje, vse do smrti obolelega (World Health Organization 2019).

Vrste in vzroki demence

Primarne demence vključujejo Alzheimerjevo bolezen, vaskularno demenco, demenco z Lewyjevim telesci in frontotemporalno demenco, pri kateri je upad kognitivnih sposobnosti posledica nevrodegenerativnih procesov. Najpogostejša je Alzheimerjeva bolezen, sledita ji vaskularna demenca in demenca z Lewyjevim telesci. Pogosta je tudi mešana demenca, ki združuje značilnosti več vrst, zlasti pri starejših ljudeh. Frontotemporalna demenca je redkejša, a se pogosto pojavlja že pred starostjo. **Sekundarne demence** nastanejo kot posledica drugih bolezni, na

primer okužbe z virusom HIV, poškodb glave, multiple skleroze, motenj delovanja ščitnice ali pomanjkanja vitamina B12. Pri sekundarnih demencah kognitivni upad pogosto spremljajo simptomi v drugih organih, zdravljenje pa se osredotoča na obvladovanje osnovne bolezni (WHO 2019).

Dejavniki tveganja

Glavni dejavnik tveganja za kognitivni upad je staranje, vendar demenca ni neizogiben del staranja. Na njen razvoj vplivajo življenjski slog in spremenljivi dejavniki, kot so telesna nedejavnost, kajenje, nezdrava prehrana, prekomerno uživanje alkohola, socialna izolacija in pomanjkanje kognitivne dejavnosti; nekatera zdravstvena stanja – npr. povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, visok holesterol, debelost in depresija – pa dodatno povečujejo tveganje (WHO 2019).

Diagnoza demence

Diagnoza temelji na podrobnih anamnezi in oceni kognitivnih funkcij ter sposobnosti za vsakodnevno delovanje, pri čemer so dragocene informacije bližnjih. Usposobljen strokovnjak oceni duševno zdravje obolelega, prepozna morebitne motnje v spominu, jeziku, pozornosti, vizualno-prostorski kogniciji, izvršilnih funkcijah in razpoloženju. V primeru nejasnih simptomov se priporoča nevropsihološko testiranje (Arvanitakis idr. 2019).

Klinični pregled pomaga odkriti nevrološke znake in vzroke zanje, kot so pretekle kapi, medtem ko slikovne metode razkrijejo strukturne spremembe v možganih. Pri zgodnjem nastopu, hitrem napredovanju ali nenavadnih oblikah demence se lahko uporabijo analiza cerebrospinalne tekočine ali genetsko testiranje. Zdravljenje vključuje nefarmakološke pristope (npr. kognitivne dejavnosti, telesna vadba, socialna aktivnost) ter farmakološko terapijo za lajšanje simptomov (Arvanitakis idr. 2019).

Stopnje demence

Blaga demenca: opazen je postopen upad kognitivnih sposobnosti, predvsem v spominu za nedavne dogodke. Posameznik se sooča s težavami pri koncentraciji, načrtovanju in sprejemanju odločitev, pogosto pa se pojavijo tudi občutki zmedenosti, tesnobe, žalosti in občasne jeze (Ali idr. 2015).

Zmerna demenca: kognitivne težave so izrazitejše, zlasti pri spominu na nedavne dogodke, medtem ko se spomini iz preteklosti običajno ohranijo. Posameznik ima pogosto težave pri prepoznavanju trenutnega časa ali kraja, komunikacija je otežena, lahko se pojavijo halucinacije, nemir, agresivno vedenje, tesnoba in žalost (Ali idr. 2015).

Huda demenca: popolna izguba spomina, težave s prepoznavanjem bližnjih in komunikacijo. Osebe so pogosto apatične, motnje v gibanju so izrazite, kar vodi do izgube samostojnosti pri hoji, hranjenju in požiranju. Pogosta je inkontinenca in občasna agresivnost ali nemir (Ali idr. 2015).

Fizioterapevtska obravnava pri osebah z demenco

Pri osebah z demenco se dejavniki tveganja za padce, kot so oslABLJENA koordinacija, motnje hoje in nestabilnost, z napredovanjem bolezni povečujejo. Tveganje za padce narašča s poslabšanjem hoje, pri čemer so motnje hoje odvisne od vrste demence – izrazitejše so pri demenci z Lewyjevim telesci in Parkinsonovi bolezni kot pri Alzheimerjevi bolezni. Motnje gibanja lahko vključujejo upočasnenost gibanja, togost, tremor v mirovanju in druge motorične težave (Febrey idr. 2021).

Za izboljšanje mobilnosti so koristne vsakodnevne aktivnosti, kot so vstajanje s stola in obračanje v prostoru, pri čemer so učinkovite tudi kombinacije hoje s kognitivnimi nalogami. Z napredovanjem sposobnosti se lahko povečuje zahtevnost vaj za izboljšanje hitrosti in koordinacije hoje. Dodatne strategije, na primer ritmična glasba, so pokazale učinkovitost pri izboljšanju hoje pri Alzheimerjevi bolezni (Clemson idr. 2019).

Učinki telesne vadbe pri osebah z demenco

Redna telesna aktivnost je povezana z boljšim zdravjem možganov. Študije potrjujejo, da imajo telesno aktivni

posamezniki manjše tveganje za razvoj kognitivnega upada in demence ne glede na vzrok, v primerjavi z neaktivnimi osebami (Buchowski idr. 2017).

Telesna vadba dokazano izboljšuje kognitivne in telesne funkcije pri zdravih starejših ljudeh. Prav tako je izvedljiva in koristna intervencija za osebe z blagimi kognitivnimi motnjami ali demenco, saj so koristi redne vadbe precej večje od morebitnih tveganj. Pozitivni učinki se kažejo v večji mišični moči, izboljšani dolžini koraka, ravnotežju, gibljivosti in vzdržljivosti hoje. Priporoča se raznovrstna vadba, približno 60 minut na dan, 2–3 dni na teden (Lam idr. 2018).

Preprečevanje demence

Za preprečevanje demence se uporabljajo tri glavne strategije (Fratiglioni idr. 2020):

- zaščita možganov z obvladovanjem srčno-žilnih bolezni, ki vključuje nadzor krvnega tlaka, telesne teže, kajenja in presnovnih motenj,
- upočasnjevanje staranja možganov z izobraževanjem in aktivnim vključevanjem v kognitivne in socialne dejavnosti,
- zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno dejavnost, prenehanje kajenja in uravnoteženo prehrano.

Preprečevanje srčno-žilnih bolezni za zaščito možganske funkcije

Srčno-žilne bolezni in demenca se pogosto pojavljajo hkrati, saj delijo številne dejavnike tveganja, med katerimi so najpogostejši povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža, kajenje in presnovne motnje. Ker so možgani zelo občutljivi na žilne spremembe, imajo osebe s srčnimi obolenji večje tveganje za razvoj demence. Tudi možganska kap pomembno poveča to tveganje in lahko njen pojav pospeši tudi za desetletje. Dejavniki tveganja se razlikujejo glede na življenjsko obdobje – v srednjih letih sta najpomembnejša povišan krvni tlak in debelost, medtem ko so pri osebah, starejših od 75 let, z demenco pogostejše povezani nizek krvni tlak ter izguba telesne teže (Fratiglioni in Qiu 2015).

Intervencije za upočasnjevanje staranja možganov

Študije so pokazale, da kognitivno, socialno in telesno spodbudne dejavnosti v različnih življenjskih obdobjih (izobraževanje, zahtevnejša delovna okolja, aktivnosti v prostem času, ohranjanje socialnih stikov) krepijo kognitivno rezervo ter zmanjšujejo tveganje za demenco, tudi pri genetsko obremenjenih posameznikih (Fratiglioni idr. 2019).

Promocija zdravega življenjskega sloga

Ohranjanje zdravega življenjskega sloga pomembno

zmanjša tveganje za demenco. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije telesna aktivnost pri odraslih preprečuje kognitivni upad. Priporočajo 150–300 minut zmerne ali 75–150 minut intenzivne vzdržljivostne vadbe tedensko, ob tem pa še vaje za moč vsaj dvakrat na teden. Starejšim nad 65 let svetujejo tudi redne vaje za ravnotežje. Več kot 300 minut zmerne oziroma 150 minut intenzivne aktivnosti na teden prinaša dodatne koristi za zdravje (WHO 2019).

*Maruša Udrih, mag. kin. in dipl. fiziot.
Aristotel, zdravstveni center d. o. o.*

“Telesna je izvedljiva in koristna intervencija za osebe z blagimi kognitivnimi motnjami ali demenco, saj so koristi redne vadbe precej večje od morebitnih tveganj.”

Literatura

Ali, Gemma-Claire, Guerchet Maëlen, Prina Matthew, Prince Martin, Wimo Anders in Wu Yu-Tzu. 2015. World Alzheimer Report 2015, The Global Impact of Dementia: An Analysis of Prevalence, Incidence, Cost and Trends. London: Alzheimer's Disease International.

Arvanitakis, Z., Shah R. C. in Bennett D. A. 2019. »Diagnosis and Management of Dementia: Review.« JAMA 322(16): 1589-1599. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31638686/>

Buchowski, M. S., Gallaway P. J., Hongu N., Kim A. S., Miyake H., Shimada M. in Yoshitake Y. 2017. »Physical Activity: A Viable Way to Reduce the Risks of Mild Cognitive Impairment, Alzhei-

mer's Disease, and Vascular Dementia in Older Adults.« Brain Sciences 7(2): 22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28230730/>

Clemson, L., Gwynn J. D., Low L. F. in Zhang W. 2019. »Interventions to Improve Gait in Older Adults with Cognitive Impairment: A Systematic Review.« Journal of the American Geriatrics Society 67(2): 381-391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30506754/>

Febrey, S., Goodwin V. A. in Hall A. J. 2021. »Physical interventions for people with more advanced dementia - a scoping review.« BMC Geriatrics 21(1): 675. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34863094/>

Fratiglioni, L. in Qiu C. 2015. »A major role for cardiovascular burden in age-related cognitive decline.« Nature Reviews Cardiology 12(5): 267-277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25583619/>

Fratiglioni, L., Marseglia A., Rizzuto D., Wang H. X. in Xu W. 2019. »Participating in Mental, Social, and Physical Leisure Activities and Having a Rich Social Network Reduce the Incidence of Diabetes-Related Dementia in a Cohort of Swedish Older Adults.« Diabetes Care 42(2): 232-239. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30523030/>

Fratiglioni, L., Grande G. in Qiu C. 2020. »Prevention of dementia in an ageing world: Evidence and biological rationale.« Ageing Research Reviews 64. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32171784/>

Lam, Freddy, Huang Mei-Zhen, Liao Lin-Rong, Chung Raymond C. K., Kwok Timothy C. Y. in Pang Marco Y. C. 2018. »Physical exercise improves strength, balance, mobility, and endurance in people with cognitive impairment and dementia: a systematic review.« Journal of Physiotherapy 64(1): 4-15. <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S1836955317301467?via%3dihub>

World Health Organization. 2019. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.



Glavni dejavnik tveganja za kognitivni upad je staranje, vendar demenca ni neizogiben del staranja.
Foto: Freepik

Kočevje: 20-letnica društva Sončnica Kočevje in občinsko priznanje

V Kulturnem centru Kočevje smo 17. maja 2025 obeležili 20-letnico društva Sončnica Kočevje. Na prireditvi, ki jo je vodil dramski igralec Gašper Jarni, so se prisotni sprehodili po prehojeni poti društva, ustanovljenega leta 2005 na pobudo zdravnika Stanka Nikoliča. Prva predsednica društva je bila takratna kočevska ginekologinja Irena Grahelj, ki se takole spominja: »Doktor Stanko Nikolič je sklenil, da bomo ustanovili to društvo in kdor ga je poznal, ve, da ni bilo druge, kot da smo društvo ustanovili.«



Kočevski župan Gregor Košir je plaketo predal predsednici društva Nevenki Zbašnik Lesar.

Čeprav je sedež društva v Kočevju, je v resnici medobčinsko, saj deluje tudi na področju občin Kostel, Osilnica in Ribnica. »Dejavnost društva je usmerjena predvsem v organizacijo in izvedbo preventivnih telesnih aktivnosti ter k dejavnostim, ki pripomorejo k izboljšanju zdravja,« so povedali na prireditvi o društvu, ki je vključeno v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in ima tudi status humanitarne organizacije.

Članstvo se povečuje in pomlajuje. Trenutno imamo 172 članov tudi zaradi pestrega celoletnega programa, med drugim redne telovadbe pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke Štefke Ule. Vadba, ki traja uro in pol vsak torek in četrtek, je izredno razgibana, saj voditeljica poskrbi, da se izmenjujejo klasične in izometrične vaje, vaje z žogo, utežmi in elastiko ter vaje z elementi joge in pilatesa.

Od plesa do plavanja

Članice in člani lahko izbirajo tudi med drugimi dejavnostmi društva. Vsako sredo je v Plesnem klubu Jasmin pod vodstvom plesnega pedagoga in koreografa Alexeja Rubtsova organizirana enourna aerobna vadba zumba, vsak ponedeljek popoldne in vsako sredo dopoldne je na voljo vadba PACE v prostorih Sokola na Rudniku. Oktobra se je začelo plavanje v bazenu Športnega centra Ribnica, kar nadomešča poletno plavanje v kočevskem Jezeru.

Poleti društvo ob torkih organizira tudi nordijsko hojo.

V kočevskem društvu dvakrat letno izpeljemo Šolo zdravja, tako da lahko članice in člani preživijo aktiven teden na morju ali v toplicah. »Kočevsko-ribniško društvo gostimo v Dolenjskih Toplicah že vrsto let in zanje pripravimo program, ki ni le program oddiha, ampak je poudarek na rekreaciji, izobraževanju in zdravi prehrani,« pravi Mojca Grill iz Term Krka. Program je zasnovan tako, da udeleženske, ki sodelujejo pri vseh dejavnostih, čez dan nimajo veliko časa za oddih. Sodelujejo lahko na vsaj treh vrstah vadbe na suhem in v vodi, predavanjih, sprostitvah, kot so zvočne kopeli, na sprehodih in nordijski hoji pa lahko spoznavajo okolico Dolenjskih Toplic.

V društvu skrbimo tudi za druženje na izletih. Obiskali smo že veliko destinacij, letos smo se potepali po Romuniji. Ne tako oddaljen izlet pa pripravljamo tudi za letošnji december, ko bomo spoznavali Hrvaško Zagorje.

Kočevska občinska nagrada za 20 uspešnih let

Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije je ob prazniku občine Kočevje (praznuje ga v spomin na Zbor odposlancev slovenskega naroda, ki je potekal v Kočevju med 1. in 3. oktobrom 1943) prejelo spominsko plaketo občine Kočevje. Kočevski župan Gregor Košir je na slavnostni prireditvi Tu, kjer sem doma plaketo predal predsednici društva Nevenki Zbašnik Lesar. Pomembno priznanje je društvo prejelo za dolgoletno predano delo pri skrbi za zdravje članov društva in širše v lokalni skupnosti.

Simona Fajfar,

Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije



Pestrega celoletnega programa društva si ni moč predstavljati brez redne telovadbe.

Velenje: Dvajset let – zgodba o vztrajnosti, srčnosti in povezanosti

Letos z velikim ponosom obeležujemo 20-letnico delovanja Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline. Dvajset let ni le številka, je zgodba o vztrajnosti, solidarnosti in povezanosti ljudi, ki jim je mar.

Ponosna sem na pot, ki smo jo skupaj prehodili. Naši začetki segajo v leto 2005, ko je prva predsednica, Darinka Herman, s skupino zagnanih članic in članov postavila trdne temelje našemu društvu. Leta 2012 sem prevzela vodenje in z veliko željo po nadaljevanju dobrega dela skupaj z vami razvila številne nove aktivnosti. Danes naše društvo povezuje že 180 članov – vsak s svojo zgodbo, pogumom in srčnostjo.

Naše poslanstvo je širše, kot je morda videti na prvi pogled. S svojimi dejavnostmi – predavanji, vadbami, pohodi, druženji in ozaveščanjem – želimo prispevati k zdravju celotne skupnosti, ne le naših članov. Delujemo tako v Velenju kot v Šoštanju, povezujemo se z Mestno občino Velenje, Občino Šoštanj, knjižnicama Velenje in Šoštanj, Centrom za krepitev zdravja in Zdravstvenim domom Velenje ter številnimi drugimi, ki razumejo, da vlaganje v zdravje pomeni vlaganje v prihodnost.

Letos smo prejeli priznanje župana Mestne občine Velenje, kar nam pomeni veliko priznanje za naše dolgoletno delo, trud in predanost. To priznanje ni le nagrada društvu, temveč potrditev, da naše delo presega meje članstva in da ga ljudje prepoznajo in cenijo.

Iskrena hvala vsem vam, drage članice in člani, prostovoljke in prostovoljci, ki že dve desetletji darujete društvu svoj čas, znanje in srce. Brez vas društvo ne bi imelo takšne moči, kot jo ima danes. Prav vi dokazujete, da bolezen ne sme biti ovira za polno življenje.

Jubilej smo seveda praznovali tudi delovno – s predavanjem Dominika Škrinjarja, dr. med. o pomenu vitamina D za zdravje naših kosti, kože in za splošno počutje.



Prejeli smo priznanje župana Mestne občine Velenje.

Izobraževanje in ozaveščanje sta namreč del našega poslanstva, tako kot sodelovanje pri obeleženju svetovnega dne osteoporoze, ki letos poteka pod geslom »To je nesprejemljivo!« – geslom, ki opozarja, da je osteoporoza še vedno pri več kot 60 odstotkih oseb neodkrita.

Ob tem znova spodbujam vse: pojdite na meritve DXA, čeprav so plačljive, ker zdravje nima cene. Preverite svojo mineralno kostno gostoto, poskrbite zase in živite polno življenje s trdnimi kostmi in še trdnejšo voljo.

Naše društvo nosi ime Sončnica z razlogom. Tako kot črpa sončnica svojo moč iz sonca in se vedno obrača k svetlobi, tudi mi iščemo tisto, kar nam daje energijo, upanje in pogum. Sončnica nas uči, da kljub nevihtam ostajamo pokončni – povezani v skupnost, ki v sožitju in zaupanju zre v prihodnost. Ponosna sem, da je naše društvo del velike družine 18 društev, ki povezujejo več kot 5400 članov po vsej Sloveniji. Hvala, da skupaj pišemo to lepo zgodbo. Naj sončnica še naprej sije v nas in med nami.

Janja Rednjak,

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline



Velenjsko društvo povezuje 180 članov.

Kranj: Ob 25-letnici Listina o priznanju Mestne občine Kranj

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj je na slavnostni akademiji ob prazniku Mestne občine Kranj prejelo Listino o priznanju Mestne občine Kranj. Dne 2. decembra 2025 jo je iz rok župana Matjaža Rakovca v Prešernovem gledališču v Kranju prevzela predsednica Milena Zupin, ki društvo vodi vseh 25 let obstoja.

Mestna občina Kranj je v utemeljitvi zapisala:

»Listino o priznanju Mestne občine Kranj podeljuje Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj za prostovoljno in humanitarno delo na področju izboljšanja življenja bolnikov z osteoporozo.

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj že četrto leto skrbi za kakovostnejše življenje svojih članic. Z vadbo, preventivnimi pregledi, predavanji in druženji članicam omogoča ohranjanje zdravja, gibljivosti in življenjske energije. Vadba omogoča uporabnicam gibanje s poudarkom na preprečevanju poškodb, kar je sploh za nekoliko starejše članice še posebej pomembno. Prav tako redno srečevanje omogoča socialne stike in družabnost, spodbuja humanitarnost in mreženje. Več kot osemsto vključenih žensk v njihove aktivnosti priča o tem, kako pomembno je njihovo delo za dobrobit vseh uporabnic. Društvo je s svojim posebnim in usmerjenim delovanjem prispevalo k spodbujanju zdravega načina življenja številnih žensk.



Listino je prejela Milena Zupin, ki društvo vodi vseh 25 let obstoja.

S prostovoljstvom, vztrajnostjo in toplino članice društva ustvarjajo prostor, kjer se krepi telo in srce in kjer vsakdo začuti pripadnost in dostojanstvo.«

Društvo je jubilej obeležilo spomladi s slavnostno prireditvijo. Udeležila se je tudi takratna predsednica ZDBO Slovenije Janja Rednjak, ki je poudarila tudi širšo dimenzijo našega delovanja: »Člani društva ste v teh 25 letih ustvarili izjemno zgodbo, ki ni le del lokalne skupnosti, temveč tudi nepogrešljiv del celotne mreže društev bolnikov z osteoporozo v Sloveniji.«

Anica Hočevan,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

SREBRNI JUBILEJ V TRBOVLJAH

Letošnje leto je bilo jubilejno tudi v Društvu osteoporozo Trbovlje. Janja Rednjak, donedavna predsednica ZDBO Slovenije je ob jubilejih poudarila, da je srebrna obletnica pomemben mejnik, ki odraža dolgoletno predanost, vztrajnost in skrb za zdravje kosti ter boljšo kakovost življenja bolnikov z osteoporozo in ostalih udeležencev. »V teh 25 letih ste člani društev skupaj ustvarili izjemno zgodbo, ki ni le del lokalne skupnosti, temveč tudi nepogrešljiv del celotne mreže društev bolnikov z osteoporozo v Sloveniji. Vaše delo je v vseh teh letih prispevalo k ozaveščanju o osteoporozi, k uvajanju preventivnih ukrepov ter podpori bolnikom, ki se soočajo s to boleznijo. Naj ta jubilej ne bo le priložnost za pogled nazaj na dosežene cilje, ampak tudi spodbuda za prihodnje izzive,« je še dodala.

Čestitkam se pridružujeta upravni odbor Zveze in uredništvo Sončnice.



Obogatili smo dva svetovna dneva

Naše društvo je to jesen s svojo prisotnostjo obogatilo dva svetovna dneva: svetovni dan varnosti pacientov in svetovni dan osteoporozo. Prvega smo se udeležili na povabilo Zveze organizacij pacientov Slovenije in Splošne bolnišnice Celje, ki sta tudi letošnjega 17. septembra pripravili dan odprtih vrat pod geslom Varno od začetka. Slogan poudarja pomen povezovanja in skupnega poslanstva vseh, ki prispevamo k varnosti ljudi vseh starosti, od novorojenčkov dalje.



Naše društvo na tržnici ob svetovnem dnevu varnosti pacientov.

Dogodek je bil zasnovan kot tržnica, kjer so se na informativnih stojnicah predstavljala društva bolnikov, zdravstveni strokovnjaki in zastopnice pacientovih pravic. Naše društvo se je z veseljem pridružilo enajstim sodelujočim. Prireditev je potekala v glavni avli poliklinike Splošne bolnišnice Celje, slavnostno sta jo otvorila direktor bolnišnice dr. Dragan Kovačič in podžupanja Mestne občine Celje Saša Kundih. Gospa Kundih se je ustavila tudi pri naši stojnici in z zanimanjem prisluhnila, kako si prizadevamo za kakovostno življenje bolnikov z osteoporozo. Vzdušje je bilo prijetno, sproščeno in polno pozitivne energije. Obiskovalci so se ustavljali pri stojnicah, spraševali, delili svoje izkušnje in prejeli številne koristne informacije o varnosti, zdravju in preventivi.

Z veseljem smo sprejeli povabilo Splošne bolnišnice Celje za ponovno srečanje ob svetovnem dnevu osteoporozo. In smo znova delili znanje, izkušnje in nasmehe. Natanko na naš svetovni dan smo v avli bolnišnice izvedli meritve mineralne kostne gostote na petnici in z izračunom FRAX ugotavljali ogroženost za zlome v naslednjih letih.

Meritev se je udeležilo veliko število obiskovalcev, tako pacientov kot tistih, ki so v bolnišnico prišli iz drugih razlogov. To potrjuje, da se vedno več ljudi zaveda pomena zgodnjega odkrivanja osteoporozo in skrbi za zdravje kosti. Udeleženci so bili z izvedenimi meritvami in svetovanjem zelo zadovoljni. Poleg meritve smo jim podali tudi številne koristne informacije o preprečevanju in zdravljenju osteoporozo, o pomenu uravnotežene prehrane, zdravega načina življenja ter redne telesne dejavnosti, ki pomembno prispeva k ohranjanju zdravja kosti.

Dotaknili pa smo se še ene pomembne teme: pogosto govorimo o zgodnjem odkrivanju, preventivi in gibanju, kar je seveda ključno, a tudi po diagnozi življenje ne sme obstati, tedaj se pravo delo šele začne. Naša pobuda je bila, da ne govorimo le o tem, kako zdraviti kosti, ampak tudi, kako graditi življenje ob bolezni, kako lahko sodelujemo društva, strokovnjaki in lokalna skupnost, da preprečimo osamljenost bolnikov, kako ljudem, ki se bojijo padcev, povrniti zaupanje vase. Zato na svetovni dan osteoporozo nismo postavili v ospredje le kosti, ampak celotno zgodbo vsakega posameznika. Zavedamo se, da lahko samo skupaj ustvarimo okolje, kjer se vsak počuti viden in slišan. In to je tudi najboljši recept za zdravje.

Zdenka Zupanc Zrinski,
Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje



Poleg preventivnih meritev so obiskovalci dobili številne koristne informacije o preprečevanju in zdravljenju osteoporozo.

Nova skupina telovadk je rojena

Že dolgo smo čakali na ta dogodek, kot na rojstvo otroka po devetih mesecih. In prišel je dan, ko smo lahko v Območnem društvu bolnikov z osteoporozo Celje sporočili, da ustanavljamo že trinajsto telovadno skupino. Ponosni smo, da se telovadnih vaj udeležuje prek 250 članic. Po koroni smo našli prostor v Zimskem kopališču Golovec, kjer nudijo res idealne pogoje za našo rekreacijo.

Cilj naše nove skupine je zagotoviti varno in učinkovito okolje, kjer lahko ljudje z osteoporozo vadijo pod strokovnim nadzorom. S tem se želimo izogniti morebitnim poškodbam, ki se lahko zgodijo pri napačnem izvajanju vaj. Vadba temelji na posebej prilagojenih vajah, ki krepijo mišice, izboljšujejo ravnotežje, kar povečuje gostoto kosti.

Takšna telovadna skupina nudi udeležencem podporo in motivacijo. Pomembno je, da se zavedamo, da osteoporozo ni le telesna, ampak tudi čustvena izkušnja. Telovadke si izmenjujejo izkušnje in slišijo nasvete, ki so jim v pomoč pri premagovanju izzivov življenja z osteoporozo. Posebej dragoceni so nasveti in priporočila za pravilno izvedbo vaj, ki jih dajo strokovnjakinje, naše fizioterapevtke.

Vadbeni program je zasnovan tako, da upošteva stopnjo napredovanja bolezni in fizično stanje telovadk. S tem želimo zagotoviti, da so vsi udeleženci, ne glede na svojo stopnjo osteoporozo, deležni primernih vaj, ki prispevajo k njihovem zdravju in dobremu počutju. S skupinsko vadbo se tudi zmanjša občutek osamljenosti, ki ga

lahko doživljajo osebe z osteoporozo, saj je pogosto težko najti ljudi z enakimi izkušnjami.

Ustanovitev takšne telovadne skupine je korak naprej k izboljšanju kakovosti življenja oseb z osteoporozo, saj jim omogoča, da ohranijo telesno aktivnost in zdravje svojih kosti, obenem pa jim pomaga pri obvladovanju bolezni na dolgi rok. Z ustrezno telesno vadbo, rednim spremljanjem in strokovno podporo bo ta nova skupina zagotovo prispevala k večji kakovosti življenja in večji samozavesti udeležencev.

*Suzana Grobelnik,
Območno društvo bolnikov osteoporozo Celje*



Vadba, podpora in motivacija za trdnejši jutri

Ajmoht in nepozabni dnevi



Z Brača smo se vrnili s težjimi kovčki, polnimi lepih spominov..

Člani in članice zagorskega društva za preprečevanje osteoporozo smo tudi letos dokazali, da nas ne druži le skrb za zdravje, družijo nas tudi prijateljstvo, veselje do gibanja in želja po doživetjih. Naše društvo šteje že sto deset članov, ki sodelujejo pri številnih dejavnostih – od zdravstvenih predavanj do vodene vadbe in pohodov po naši okolici in drugod, do kopalnih izletov ter tradicionalnih druženj, kot je praznovanje 8. marca, ki smo ga letos doživeli v Opatiji.

Posebej ponosne smo na sodelovanje na Ajmohtjadi v Zagorju ob Savi, ki poteka že peto leto zapored in je postala eden najbolj prepoznavnih dogodkov v našem kraju. Organizirata jo Občina Zagorje ob Savi in Turistično društvo dediščine in tradicije Podkum, poteka na prostoru Pristan v Zagorju in vsako leto privabi številne ekipe, obiskovalce ter ljubitelje domače kulinarike. Srce in gonilna sila Ajmohtjade je že od začetka Marija Čop, ki s svojo energijo, predanostjo in toplino skrbi, da vse poteka kot po maslu, ali bolje rečeno, kot po dobrem ajmohtu! Na dogodku ekipe tekmujejo v več kategorijah:

- klasični ajmoht, kjer štejeta pristnost in domači okus,
- neklasični ajmoht, ki preseneti z inovativnostjo in pogumnimi kombinacijami,
- najlepše urejena stojnica in najbolj izvirna postrežba,
- najbolj simpatična ekipa, ki s svojo energijo in nasmehi osvoji srca obiskovalcev in žirije.

Naše članice se dogodka vedno lotijo z veliko vnemo, ustvarjalnostjo in humorjem. Kuhamo, krasimo, pojemo, se smejemo in vsako leto znova dokazujemo, da prijateljstvo in dobra volja začinita vsako jed. Letos se ponašamo z osvojenjo druge nagrade, kar je še en dokaz, da ima naš ajmoht tisti pravi zagorski okus: preprost, topel in poln srčnosti.

Septembra smo se že tretjič odpravili na dopustovanje v slikoviti Supetar na Braču. Ko sem zjutraj stopila v

avtobus, sem vedela, da nas čaka nekaj lepega. Saj poznate tisti občutek, ko ti že ob pogledu na znane obraze postane toplo pri srcu. Že po prvih pozdravih in objemih sem vedela, da bo naše dopustovanje na prelepem otoku spet nekaj posebnega. Dopust je bil res preprosto čudovit. Sončni dnevi, toplo morje, prijetna družba in večeri ob glasbi so poskrbeli za pravo morskopravljico. Pa izletov ni manjkalo! Povzpeli smo se na Vidovo goro, obiskali Zlatni rat in Milno, spoznali izdelavo domačega mila, raziskali kamnito vasico Škrip in občudovali kapelico v Nerežišču, iz katere raste bor, čudežna lepota narave.

Ko smo se vračali domov, so bili naši kovčki nekoliko težji, a ne le zaradi spominkov, predvsem zaradi lepih spominov, smeha, pesmi in topline, ki jo dá samo druženje s prijatelji. Če kdo misli, da je naše društvo le za razgibavanje kosti, se moti. Pri nas se razgibavajo tudi srca!

*Marta Marn,
Društvo za preprečevanje osteoporozo Zagorje ob Savi*



Naše članice se Ajmohtjade vedno lotijo z veliko vnemo, ustvarjalnostjo in humorjem..

Vsak korak šteje

V Pomurskem osteološkem društvu Murska Sobota z vztrajnimi koraki hodimo k cilju - ohranjanju in krepitvi zdravja naših kosti. Pohodi, telovadba, plavanje in druženje so v našem letnem programu zapisani z rdečimi črkami. Samostojno ali kot soorganizatorji se vključujemo v obeležja svetovnih dnevnov, katerih namen je spodbujanje ljudi k zdravemu življenjskemu slogu s poudarkom na gibanju in zdravi prehrani. To so svetovni dnevi: svetovni dan gibanja, svetovni dan hoje, svetovni dan hrane, teden evropske mobilnosti ...

Tudi letos smo polletje zaključili aktivno v čudovitem okolju, obdanem s krošnjami dreves in šumenjem reke Mure na Otoku ljubezni v Ižakovcih. Odpravili smo se na pohod ob reki Muri. Toda pozor, to ni bil navaden pohod. Da bi hitreje premagali razdaljo, smo med hojo plesali, peli in telovadili. Zato je poskrbel naš član, upokojeni učitelj telovadbe. Na lastni koži smo spoznali, kako je lahko telesna dejavnost v vsakdanjem življenju tudi antistresni dejavnik. Bilo je res zabavno in že smo bili na cilju, kjer sta nas čakala zdrava enolončnica in na Otoku ljubezni tradicionalni »pajani kruj«. Gre za preprost prigrizek, ki ga sestavljajo tri sestavine: ržen kruh, zaseka in česen. Nekdaj je bila to malica pastirjev med delovnim oddihom na prekmurskih travnikih. Polni lepih vtisov in rahlo utrujeni smo se razšli z željo, da se ponovno srečamo.

Pa še namig: ob telesni aktivnosti se počutimo sproščeni, živahni, ker se spodbudi izločanje endorfinov, kemičnih snovi v možganih, zaradi katerih se počutimo srečnejše, bolj umirjene in bistrumne. Torej bodimo telesno dejavni vsak dan vsaj trideset minut. Naj ne bo izgovora, saj nam po tem vsak dan ostane še tisoč štiristo deset minut za druge aktivnosti.

Ema Mesarič,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota



Odpravili smo se na pohod ob reki Muri.



Ob telesni aktivnosti se počutimo sproščeni in živahni.



Pohodi, telovadba, plavanje in druženje so v našem letnem programu zapisani z rdečimi črkami.

Kar je lepo, vedno prehitro mine!

Jesen nikoli ne sprašuje, ali smo nanjo pripravljeni. Preprosto pride. Drevesno listje se obarva v tople odtenke zlata, brona in bakra in potem se v šelestenju poslavlja od vej. Tako narava odstranjuje, kar ji ne koristi več, in se pripravlja na ponovni razcvet. Narava je lahko metafora našega življenja. V tem jesenskem obdobju nas uči, da se moramo tudi mi posloviti od starih vzorcev, navad in odnosov, ki nas izčrpavajo.

Jesen je tudi čas, ko se članice in člani Društva osteoporoze Trbovlje odpravimo na oddih, ki je v našem programu zabeležen kot »zimovanje«. Že peto leto zapored smo obiskali Zdravilišče Radenci. Oddih tam je zelo aktiven, saj so vsak dan na programu sprehodi po prekmurskih ravninah in zdraviliškem parku. Imeli smo srečo, ker so bili vsi dnevi sončni in nam je bil vitamin D kar podarjen. Blagodejni učinki termalne vode v bazenu, pitje mineralne vode in kulinarčna razvajanja so naša telesa pripravljali na zimski čas, ko telo potrebuje več energije in odpornosti.

Komaj se je tedenski oddih končal, že nas je čakal poseben dogodek na isti lokaciji - obeležje svetovnega dneva osteoporoze. Srečanje vseh društev Slovenije je združilo mnogo src. Bilo je zelo prijetno. Veliko je bilo pristnih objemov, priložnosti za stisk rok in izmenjavo koristnih informacij. Zadovoljstvo se je kazalo na nasmejanih obrazih udeležencev. Gostitelji so poskrbeli za do-

brodošlico že pred vhodom v dvorano. Program je bil tako pester in prijeten, da smo skoraj pozabili na čas. Sede smo se tudi razmigali in slišali koristne napotke, kako se lahko kar sami doma raztezamo, krepimo svoj organizem in poskrbimo za svojo hrbtenico.

Med druženjem po prireditvi je bilo mnenje enotno: »Kar je lepo, vedno prehitro mine!«

Polni nepozabnih vtisov in hvaležni za vse doživeto v Radencih smo stopili na avtobus in se srečno vrnili v domači kraj.

Mira Kerin,
Društvo osteoporoze Trbovlje



Pomlad na morju

Tudi letošnja šola osteoporoze se je odvijala v Strunjanu. To je tradicija, saj smo bili tam že sedemindvajsetič. A vsakič to šolo doživimo drugače, za kar poskrbita hotelska animatorka in naša predsednica.

Ni boljšega od trenutka, ko konec maja stopiš v morje. To je znak, da je zima mimo. Voda skozi gleženj potegne ven vso slabo voljo, ki se je nabrala v mrzlih mesecih. Krik »U, kako je mrzla!« se sliši iz bližine in tudi sama sem ga izustila. Morje od nas ne zahteva nič, razen da se mu prepustimo. Otroci ne razmišljajo o mrazu, prepustijo se vodnim norčijam, škropijo na vse strani, mečejo kamenčke ... Prepustimo se jim tudi mi, eni v notranjem bazenu, drugi na obali. Telo se v vodi sprosti, lahko samo lebdiš, plavaš, vse je lažje kot na kopnem. Odriv vode z rokami sproščujoče deluje na telo, kot bi iz sebe odganjali negativno energijo.

Jutranje morje je popolnost. Valovi ne hitijo nikamor in vedno pridejo. Med dihalnimi vajami pod borovci zapremo oči, poslušamo šumenje morja in poskušamo odklopiti vse misli. Mir moti le oglašanje galebov in škrlatov, ki jih je prebudilo jutranje sonce.

Veliko smo naredili zase. Poslušali smo predavanje šefa kuhinje o mediteranski prehrani, ki dobro deluje na kosti. Pa predavanje ginekologa, kar se nam je prvotno zdelo smešno, a smo hitro ugotovili, da je pomembno za vse dele telesa skrbeti tudi v zrelih letih. Do konca življenja se učimo in medicina odkrije vedno kaj novega.

Teden je prehitro minil. Zaužili smo vse, kar naše telo potrebuje za dobro delovanje. Največ pa vitamina D3, saj nas je vse dni grela sonce. V želji, da ostanemo zdravi in v dobri kondiciji ter da se vrnemo tudi drugo leto, smo obali pomahali v slovo.

Mira Kerin,
Društvo osteoporoze Trbovlje

Poletje v jeseni

Minilo je poletje, minil je september. Naužili smo se sonca, morja, hribov, se odpočili in si nabrali novih moči. Za drugi oktober smo se v Območnem društvu bolnikov z osteoporozo Celje odločili, da povabimo člane in članice na športne igre.

Dobili smo se na čudoviti lokaciji blizu Celja, na Jezeru pri Šmartnem v Rožni dolini. Po prijetnem srečanju in klepetu smo pod vodstvom naših dveh članic, Marinke in Anice, razgibali telo. Sledile so razne igre, ki niso bile pretežke, a nadvse zabavne: z usti je bilo treba postaviti lončke v piramido, vtakniti žebelj v steklenico, prilepiti in odlepiti sotekmovalko na stol in podobno. Tudi za miselne igre je bilo poskrbljeno - v najkrajšem času sestaviti sliko iz puzzlov.

Vse je skrbno spremljala komisija, ki ji je predsedovala Slavka. Pazljivo je nadzirala potek tekmovanj in beležila rezultate. Za osvojena prva mesta smo podelili priznanja in simbolične nagrade. Tudi na poraženke nismo pozabi-

li, njim so bile namenjene tolažilne nagrade. Tako je bilo zadovoljstvo popolno. Po kosilu smo še vsi navdušeni klepetali in sklenili, da bo tak dogodek postal naša stalnica.

*Suzana Grobelnik,
Območno društvo bolnikov osteoporozo Celje*



Miselni izziv: v najkrajšem času sestaviti sliko iz puzzlov.

Skrajni čas

Sončnice z Gorenjske, kar šestinpetdeset nas je pripotovalo.

Tu, ob morju in v morju si nabiramo moči.

Radost in veselje, sprejemanje aerosolov, krepitev telesa in duha.

Usta (pre)polna so dobrot, za katere nam ni treba nič skrbeti.

Naj bo vsak trenutek izpopolnjen.

Ja, za to je treba poskrbeti, si vzeti čas zase, sprejeti dane možnosti.

Ali ni že skrajni čas v teh naših zrelih letih?

Naj nas nič ne skrbi, saj za vzor skrbijo gospe v častitljivih 80. in 90. letih.

Se kmalu spet vidimo!

*Erna Anderle,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*



Kranjčanke v Strunjanu



Gospa Marija, drobcena, a še vedno pokončna

Popoldne za zdravje

Naše društvo je pred nekaj leti v iskanju čim tesnejšega stika s širšo javnostjo uvedlo nov program Popoldne za zdravje v krajevnih skupnostih. K sodelovanju smo pritegnili Centre za krepitev zdravja v občinah Brežice, Krško in Sevnica, pri logistiki pa nam največkrat pomagajo društva upokojencev, lokalna gasilska društva, krajevne skupnosti in šole.

Tako sodelovanje je ne samo koristno, ampak tudi prijetno. Doslej smo povsod doživeli ugoden odmev, program prilagodimo okolju. Za ilustracijo navajamo vsebino takega popoldneva v Kostanjevici na Krki, ki smo ga izvedli septembra 2025:

- Predstavitve programa Društva za preprečevanje osteoporozo Posavje, ki ga je izvedla predsednica društva Milena Jesenko.

- Predavanje Zdrav življenjski slog zavira razvoj osteoporozo, predavateljici sta bili diplomirani medicinski sestre Anja Šeško in Mateja Zupanc iz Centra za krepitev zdravja ZD Krško.
- Pogovor na temo Kako se izogniti spletnim prevaram. O tem sta nas seznanila Kristjan Urek in Drago Butara iz Policijske postaje Krško.
- Meritve krvnega tlaka je izvedel Center za krepitev zdravja ZD Krško.
- Oceno ogroženosti za osteoporozo z metodo FRAX sta udeleženi predstavili Majda Piltaver in Elica Krajnc, obe sta medicinski sestre in članici našega društva.

*Erika Bibič,
Društvo za preprečevanje osteoporozo Posavje*



Elica Krajnc in Majda Piltaver pred ugotavljanjem ogroženosti za osteoporozo z računalniško metodo FRAX



Skrb zase in za druge

Poslanstvo naših društev je v skrbi zase in za druge. V prihodnjih vrsticah vam želimo sporočiti, kako so se prizadevanja za ozaveščanje o fizičnem in duševnem zdravju naših članov dopolnila v zadnjem letu.

Na spletni strani društva smo uvedli rubriko VIZITA, v kateri so mesečno objavljeni strokovni prispevki (vizitke) s področja zdravstva. Zvesto jih pripravlja Sanda Campolunghi, upokojena višja medicinska sestra in članica upravnega odbora. Doslej jih je izšlo že trinajst: prvih sedem je posvečenih osteoporozi, druge obravnavajo odpornost bakterij na antibiotike, težave s kašljem, srčno popuščanje, tarčna (biološka) zdravila in sladkorno bolezen. Preden so bili prispevki objavljeni na spletni strani, so jih člani prejeli v branje po elektronski pošti. Razveseljuje nas dejstvo, da e-pošto uspešno uporabljata dve tretjini članstva. Izjemno pohvalna je tudi zagnanost mnogih članic, saj že tretje leto obiskujejo računalniški krožek, ki ga strokovno vodijo naši prostovoljci. Digitalna pismenost postaja vrlina!

Od Soče do Mure

Naše društvo s posebno pozornostjo goji spoznavanje usod in življenja primorskih rojakov in njihovih prednikov, ki so jih zaznamovale neprijazne zgodovinske okoliščine, vojne, razseljevanje, spremembe meja. Del družinske kronike večine Primorcev je tudi begunska kalvarija prve svetovne vojne.

Ne dolgo tega smo iz spletnih objav izvedeli, da so v Prekmurju naselja, nastala po prvi svetovni vojni, kjer živijo potomci primorskih beguncev. Od leta 2010 so organizirani v društvu za ohranjanje tradicije Primorci in Istrani v Prekmurju. Odločitev, da jih obiščemo, ni bila težka, čeprav smo se morali zapeljati na najsevernejši in hkrati najvzhodnejši del Slovenije, v sam kljun slovenske kokoši, tako rekoč od Soče do Mure.

Takšen je tudi naslov knjige, v kateri njen avtor Stanislav Bensa, sin matere s Krasa in očeta iz Brd ter glavni promotor dejavnosti društva, plete zgodbo o primorskih beguncih v Prekmurju. Leta 1915 so bili odpeljani v avstrijska in češka begunska taborišča. Po koncu vojne se niso vrnili na svoje domove, ki so bili porušeni v krvavih bojih Soške fronte, leta 1920 so ostali na ozemlju države Italije. V povojnem vračanju iz begunstva so našli zatočišče v Pomurju, v novonastali kraljevini SHS, v Strnišču (današnje Kidričevo), izpraznjenem avstrijskem vojaškem taborišču. Od tu so se naseljevali po Prekmurju, ki je po Triatlonski pogodbi postalo del Slovenije. V zakup so dobili zemljo ob že obstoječih vaseh in naseljih, nastali pa sta tudi dve novi vasi - Benica in Pince Marof. Naseli-

Meritve mineralne kostne gostote z izračunom tveganja za zlome po modelu FRAX potekajo redno in po ugodni ceni pri zdravniku Ivanu Lebanu, specialistu radiologije v Novi Gorici. Donacijo, ki smo jo prejeli za odkrivanje osteoporoze, namenjamo našim članicam za znižanje stroškov te preiskave.

Veliko naših članov in drugih občanov se je udeležilo strokovnih predavanj o melanomu, srčnem popuščanju in raku prostate ter sečil. Iskreno smo hvaležni vsem zdravnikom, ki so nam prostovoljno posredovali svoje znanje in izkušnje.

V društvu vedno skrbimo za organizacijo številnih in raznovrstnih dejavnosti in s tem pripomoremo k ohranjanju kakovosti življenja naših članov tudi v poznejših letih.

*Zdravka Kante,
Goriško društvo za osteoporozo*



Stanislav Bensa, sin matere s Krasa in očeta iz Brd, je velik poznavalec zgodbe o primorskih beguncih v Prekmurju.



Pot nas je vodila od Soče do Mure.

li so poplavna območja, ki jih domačini niso marali, pa tudi njih niso radi sprejemali. Benico so postavili kot barakarsko naselje. V njej se je do konca leta 1922 naselilo 32 družin beguncev z Goriškega in Krasa, ki so prej bivali v Strnišču. Kasneje je nastalo naselje Pince Marof. Tu naseljeni Primorci so prihajali iz Goriških Brd, Istrani pa iz okolice Pazina. Obe naselji danes sestavljata krajevno skupnost Pince Marof – Benica, ki je poleg Hotize edino območje v lendavski občini, izvzeto iz dvojezičnosti.

Gospod Stanislav Bensa je bil naš gostitelj tudi v kraju Pince Marof. Pričakal nas je ob muzejsko urejeni baraki, v kateri so fotografije, dokumenti in predmeti, ki pričajo o življenju primorskih naseljencev. Njegova pripoved je zajela njihovo dolgo in bolečo kalvarijo, vztrajnost, delavnost in znanje, katerega pomembnosti so se zavedali, saj so eno od barak takoj namenili šoli, in to osemletni. Njihovo bivanje je bilo huda bitka z naravo, poplavami, mrazom in boleznimi. A fotografije pričajo tudi o razgibanem kulturnem in družabnem življenju. Internacija v taborišče vseh slovenskih naseljencev leta 1942 je bila hud udarec za skupnost. A preživeli so se vrnili in obnovili izropane

domove. Danes tu biva le še trideset odstotkov potomcev prvotnih naseljencev. Gospod Bensa ni mogel skriti grenkega zavedanja, da so kljub dolgoletni prisotnosti še vedno tujci. Zato so tudi ustanovili društvo, da so lahko uresničili zastavljene cilje za ohranjanje svoje identitete. Društvo so predstavili v Gorici in si ogledali kraje, od koder so bili njihovi predniki. Izreden prispevek k poznavanju življenja prednikov in potomcev so knjige, ki jih je v zadnjih desetih letih napisal gospod Stanislav Bensa: *Od Soče do Mure*, *Usode naših dni*, *Benica - novi dom*, *Nikjer doma*. Nekaj smo jih tudi kupili. Skupaj z našim gostiteljem in njegovimi sodelavci smo se zadržali v prijetnem pogovoru na urejenem prostoru pred muzejsko barako.

Potovanje smo zaokrožili z obiskom še nekaterih prekmurskih krajev, si ogledali njihove posebnosti in se srečali s tamkaj živečimi domačini, tako v Lendavi, Mali Polani, Lipovcih in Odrancih.

*Milojka Pirc,
Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica*



Gostitelj nam je v priložnostnem muzeju pokazal fotografije, dokumente in predmete, ki pričajo o življenju primorskih naseljencev.

Medgeneracijsko sožitje

V sodobni družbi, v kateri se vse vrti okrog hitenja in učinkovitosti in v kateri tehnologija vse bolj oblikuje naše odnose, se pomen medgeneracijskega sožitja pogosto znajde v ozadju. Kljub temu pa prav povezanost med mladimi in starejšimi ostaja temelj zdrave, solidarne in povezane skupnosti.

Medgeneracijsko sožitje pomeni medsebojno spoštovanje, sodelovanje ter izmenjavo znanja, izkušenj in vrednot med različnimi starostnimi skupinami. Mlajši se od starejših lahko učijo življenjske modrosti, potrpežljivosti in tradicije, starejši pa od mladih pridobijo energijo, nove poglede in znanja, ki jih prinaša sodoben svet. V času, ko so

stiki med generacijami pogosto pretrgani, je še toliko pomembneje, da se zavedamo, kako dragoceno je ohranjati in krepiti vezi med njimi.

Ob branju naslednjih vrstic in prispevkov, ki so na to temo prispeli v naše uredništvo, smo prepričani, da vse še ni zamujeno in da še obstajajo babice in dedki ter vnukinje in vnuki, ki jim medgeneracijsko sožitje ni le oddaljen ideal ampak del vsakdanjega sobivanja.

Želimo vam prijetno branje.
Uredništvo Sončnice

Mladost in modrost

Sedi na klopci pred hišo in čaka vnuka. Ob sredah, ko imajo njegovi starši podaljšano službo, pride na kosilo. Kosilo je pripravljeno, tu pred hišo se ji zdaj v misli rine nešteto spominov, nekateri lepi, drugi kot torba, polna kamenja.

Po ulici prihaja njen najstarejši vnuk. Vidi ga, kako poskakuje po pločniku, okoli vratu mu bingljajo slušalke, čez ramo nosi kitaro. Objame jo, prisede, potem pa še vedno nasmejan reče: »Nekam zamišljena si mi, babi.«

»Nič več, zdaj se bom s tabo smejala. Kako je bilo v šoli?«

»Eh, ta gimnazija je brez veze! Saj sošolci so v redu, le tisto, kar se moramo učiti, je čisto brez veze, česar ne bom nikoli potreboval. Kar me zanima, itak najdem na ChatGPT!«

»Glej, saj čisto brez veze pa ni. Šola ti ne dela problemov, jeseni greš na faks. Kam se boš pa vpisal?«

»Na biologijo. A starša še ne vesta. Oče hoče, da grem na pravo, ampak to ni zame.«

»Kar vztrajaj, ne daj se! Če kaj vem, vem, da je treba pri svojih sanjah vztrajati. Če bi sama imela še enkrat osemnajst let, bi gotovo šla študirat književnost. A ko sem doma povedala, kaj želim, so zagnali vik in krik, da kaj spet "afne guncam", da od pisanja knjig ni nič, da moram že kaj takega početi, da bo kakšen denar. In tako sem se vse življenje ubadala s številkami, za pisanje pa ni bilo časa.«

»Kako si pa vedela, kaj želiš?«

»Saj nisem ravno vedela, bolj čutila sem in narobe je bilo, ker sem poslušala druge. Drugi ne vedo, kaj je tvoja sreča, vsak le sam zase ve, kaj čuti,« modruje.

»Potem praviš, naj vztrajam pri biologiji?«

»Seveda, imaš pogum, ki ga jaz nisem imela, samo naprej pojdi!«



Starost ni senca mladosti, ampak svetloba izkušenj. Foto: Freepik

»O, babi, kako me ti vedno pomiriš! Lačen sem, gotovo si spet kaj dobrega skuhal?«

Sedita za mizo in uživata v hrani, po sladici se ozre na telefon: »Kaj nisi rekel, da lahko na "čedžipiti" izvem vse, kar me zanima? Kaj je to? Tudi meni bi prav prišel kakšen kuharski recept!«

»Jaaa, seveeda, glej, to je umetna inteligenca, vse ve. Na vse, kar vprašaš, ti prav prijazno odgovori. Daj telefon, ti bom namestil ikono, pa boš videla, kako enostavno je!«

Babi pospravlja z mize, on nekaj tipka po njenem telefonu.

»Evo,« reče, »tukaj odpreš ikono, zdaj pa vprašaj, kar hočeš, boš takoj dobila odgovor.«

»Ja, potem pa naj ta umetna inteligenca napiše kakšno lepo misel o staranju.«

In že je poln ekran lepih misli: »Starost ni senca mladosti, ampak svetloba izkušenj. Staranje je kot knjiga, gube so strani, polne zgodb in spominov ...«

»Kaj pa misel o mladosti,« reče in že bereta: »Mladost je čas, ko je vse mogoče.«

Všeč ji je, klika po telefonu, bere odgovore, zelo je navdušena. »Tole se bom igrala zvečer. Preden greš, mi zagraj še kaj na kitaro.«

»Evo, evo, že igram, a že spet tisto tvojo?« In zamrmra mu refren »Enkrat pa vse miine ...«, iz pesmi, ki jo je v obdobju zlate slovenske popevke prepevala njena sošolka Tatjana Gros. Mladenič igra, z glavo kima, z nogo si daje takt, zamaknjena ga gleda, zraven komaj slišno poje, glasno ne upa, njen hripav in počen glas bi uničil prelepo melodijo.

Odloži kitaro, ves navdušen govori o bližnjem maturantskem plesu, da bo povabljen, da bo tudi z njo zaplesal. »Potrenirajva zdajle malo!« reče, navije radio Veseljak in že jo vrti v ritmu polke, nato še v ritmu valčka, ker »pol-

kanja« - tako on reče - ne zmore več.

Potem znova govori o svojih načrtih, o glasbi, pa da bo biolog raziskovalec, da bo raziskoval in popisal vse ptice sveta, da jih bo obročkal, da ima prijatelje biologe po vsem svetu. Rada ga posluša, saj kar kipi od idej in energije, ob njem se še sama naleze navdušenja in znova verjame v prijazen svet za mlade in stare.

»Vztrajaj pri svojih sanjah! Naredi svoj korak in potem naslednjega in spet naslednjega. Vsak korak bo daljši in ti boš bliže cilju!« ga spet bodri. In potih, bolj sebi kot njemu, modruje: »Ne morem ti dati modrosti, kakor tudi ti ne moreš meni dati mladosti, lahko pa si izmenjava misli. Hvala, ker si mi danes zaupal svoje želje in načrte, jaz pa sem s tabo delila nekaj svojih izkušenj in modrosti.«

»Sem vedel, da se nate lahko zanesem. Hvala, babi.«

Zavije mu potico, ga pospremi pred hišo, nato obsedi na klopci, kar naenkrat je tista torba s kamenjem izginila, oba pa sta bogatejša: vnuk za malo modrosti in babi za hipec mladosti.

*Marinka Marija Miklič,
Društvo za osteoporozo Dolenjske*

Bodimo povezani

Živimo hitro, prehitro, ne glede na starostno obdobje, in žalostno je, da postajajo medsebojni odnosi vse bolj površinski. Stara generacija je polna modrosti in zavedanja, da je življenje kot trenutek, ki ga je vredno užiti. Nova, mlajša, pa navdušujoče hrepeni po vedno novih dosežkih in priložnostih.

Ko sem bila osnovnošolka in je zmanjkalo elektrike, smo to mirno sprejeli in se ob sveči pogovarjali, igrali karte in počakali, da se luč vrne. Takšni trenutki so sedaj redki. Zdi se mi pomembno, da so med mladimi in starimi stkane vezi, saj se tako učimo drug od drugega.

Imam mamo, ki je v 93. letu, 28 let je starejša od mene. Sva dve različni generaciji. V otroštvu je tri leta preživela v taborišču, kar jo je utrdilo, njen pogled na življenje je bil vedno drugačen, pozitivno naravnan. Še danes je hvaležna za vsako jutro, ko se prebudi in v miru začne nov dan. Staranja se nikoli ni bala, zelo je motivirana, da

bi ta proces upočasnila. Pred dvema letoma so ji odkrili osteoporozo. Ni se prestrašila. Jemlje predpisano terapijo in želi, da se stanje ne poslabša, zato vsak dan prehodi dva kilometra.

V vsakdanjih opravilih ji nudim pomoč in podporo, zato ne čuti osamljenosti in izključenosti. Menim, da spoštovanje med generacijami v družbi in tudi znotraj družine prinaša bolj kvalitetno življenje in zagotavlja starejšim občutek varnosti. Medgeneracijsko sodelovanje je koristno, starejši na mlajše prenašajo izkušnje in modrosti življenja, mlajši pa prispevajo svežo energijo in nove veščine. Medsebojna pomoč izboljšuje sporazumevanje, povečuje samopodobo in krepi telesno in duševno zdravje. Torej ostanimo povezani!

*Mira Kerin,
Društvo osteoporoze Trbovlje*

Medgeneracijska telovadba

Malo starejši se prav radi jezimo, kako nevzgojena je danes mladina. Le kaj delajo vzgojitelji in učitelji, da je taka? Joj, joj! Le redko kdaj se vprašamo: »Kaj smo pa mi storili, da bo stanje boljše?«

Naša telovadna skupina se trudi za sodelovanje z otroki prvega razreda osnovne šole. Povabimo jih na jutranjo telovadbo in učiteljice se z veseljem odzovejo. Učno uro razdelimo na dva dela, v prvem mi vodimo telovadbo, v drugem pa nas oni povabijo na svoje igre, npr. »Kdo se boji črnega moža?«. Ob tem se čudijo, le kako mi stari zmoremo vso to vadbo.

Otroci s seboj prinesejo mladostno razigranost, radovednost in tudi nekaj priboljškov, ki so jih pripravili za nas. Povabili so nas že na svoj pohod skupaj s starši, dedki in babicami. Vabilu smo se z veseljem odzvali. Ob novem letu so nas presenetili z unikatnimi čestitkami, ki so jih ob pomoči učiteljev izdelali sami. Tudi ta teden se bomo ponovno srečali na jutranji telovadbi. Zopet nam bodo

prinesli mladostno razigranost, čeprav jesensko hladno vreme že kaže svoje zobe.

Pred leti sem se udeležil podobne akcije v Ljubljani, ki jo je organizirala Osnovna šola Šiška. Za otroke prvih razredov so pripravili pohod na Rožnik, kjer smo skupaj spoznavali jesensko naravo in bogastvo gozda. Takrat sem bil dedek kar širim otrokom, ker se vsi stari starši pač niso mogli udeležiti dogodka. Seznanil sem jih z užitnimi gobami, ki sem jih poznal, ugotavljali smo, kateremu drevesu pripada odpadli list, ali je kostanj užiten in podobno. Še sedaj mi ti lepi spomini grejejo srce. Zato se moramo tudi starejši potruditi, da otrokom z zgledom privzgojimo ljubezen do narave in živali, da jih spodbudimo k spoštovanju vseh ljudi, od otrok do starejših, pa bo tudi mladina boljša, vsaj tako mislim.

*Miroslav Ražman,
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*



Tudi starejši se moramo potruditi, da smo zgled otrokom.

Še so ljudje. Zato sem človek (R. Kerševan)

Mihaela. Dva dni pred nekdanjim dnevom mladosti leta 2024 mi je ustvarila najlepši trenutek mojega ostarelega življenja. Na prireditvi mi je potisnila v naročje Mrežo življenja, mojo zbirko pesmi. Priprava na tako velik dogodek meni ni bila znana. Mihaela je s svojimi pomočnicami uspela. Ganjena, srečna, hvaležna sem stiskala knjižico, da je sončnica na ovitku skoraj oživila. Tudi moja vnukinja Sarah je bila zraven. Pa sem vprašala: »Vas ni bilo nič strah, da bi me kap?« Odgovor je bil hiter, iskrov: »Če bi te pa v tem trenutku kap, bi se poslovila srečna.«

Joži. Moja učenka, velika, mlada prijateljica, ki mi zna pripraviti prijazne trenutke. Povabi me na sprehod po gozdu. Morda pa raste kje kakšen jurček za naju? Tu in tam sva postorili kako malenkost v njenem vinogradu, nahranila sem svojo nostalgijo po svojem. Zdaj greva skupaj po sveže ribe, da si pripraviva sobotno kosilo. Zelo, zelo prijetno! Napolni mi dušo in telo. Uživam in hvaležna sem ji.

Anica. Moja dolgoletna prijateljica. Začuti mojo stisko, priskoči na pomoč. Ni je treba prositi. Veliko uslugo mi naredi, ko me pelje k zdravniku in spremlja do ambulate, da se ne izgubim med hodniki in mnogimi stopnicami.

Evelina. Popelje me v svet domišljije, v lepe koticke narave blizu in malo dlje. Nahranim si dušo. Ob njej najdem mir.

Ivica. Kot dobra vila z Gorjancev je. Nasmejana, vedra, polna energije. Njena spodbudna naravnost da smisel mojemu življenju. Vsak pogovor podpre z zanimivo mislijo. Občudujem jo.

Stane. Pozdravi me osivel mož, ob njem otrok. »Kako ste, tovarišica?« Vem, da je moj učenec, ker sem zanj še vedno »tovarišica«. Le ime mi mora povedati in v kateri klopi je sedel. Kakšno prijetno srečanje z njim in nešteti, ki se me po tolikem času še spomnijo, mi namenijo lepo besedo!

Sarah. Moja vnukinja. Vsak večer: »Nočka!« Pogosto me pokliče, obišče, kadar le more priti iz Ljubljane. Edina, ki je ostala z menoj od bližnjih: staršev, treh bratov, sestre, moža, sina, ki so odšli za vedno.

Marjana, Marija, Milena, Cvetka ... In sosed Jože. On pač vedno vidi sam, kje in pri čem je treba pomagati. Takega soseda nima vsak!

Vsi omenjeni so mlajši od mene, nekateri polovico mlajši, nekaterim bi bila lahko prababica. Vse te vezi z ljudmi, ki jim je mar zame, dajejo smisel mojemu življenju. Rada jih imam in čutim, da imajo tudi oni mene radi. Hvala jim, iz srca.

*Stanka Pucko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje*

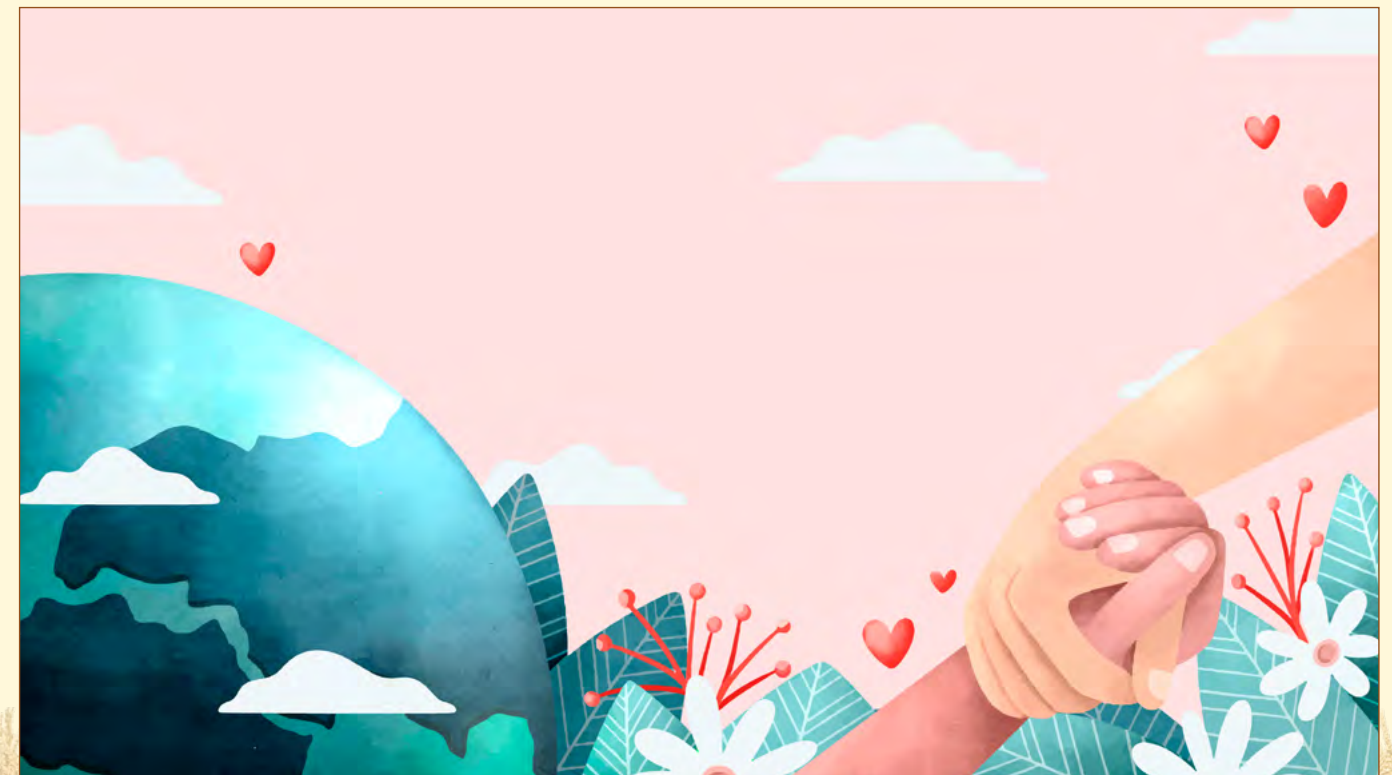


Foto: Freepik

Razlike v letih nas bogatijo



Razlike v letih nas nič ne motijo.

V roke vzamem časopis, na naslovni strani glavna novica dogodek, namenjen medgeneracijskemu sodelovanju. Prva misel: medgeneracijsko sodelovanje je bilo nekoč samoumevno, nihče ni o tem razpravljala, le živelo je v družinah, vaških skupnostih, krajevnih skupnostih, delovnih kolektivih, društvih, organizacijah. Generacije je povezovalo delo, ki ga je bilo treba opraviti, in vsaka roka je bila dobrodošla. Kaj pa danes?

Danes se dela drugače, življenje se je v marsičem spremenilo, tudi obdobje covida je pustilo posledice. Ljudje pa smo socialna bitja, potrebujemo drug drugega, radi se družimo, zato so različne prireditve dobrodošle in dobro obiskane.

Kaj pa dejavnosti, ki potekajo iz tedna v teden skozi vse leto? Nameni so različni: izobražujejo, vzgajajo in povezujejo generacije vseh starosti. To so predvsem društva, vsa množica njih – od gasilcev do pihalnih orkestrów, od kulturnih do športnih. Nekje v tej pahljači je tudi naše društvo z zdravstvenega področja. Tudi mi lahko govorimo o medgeneracijskem sodelovanju. Učimo se drug od drugega, se izobražujemo, širimo svoja obzorja. Bolj ko se staramo, bolj se veselimo mlajših upokojenk, ki se nam pridružijo ali zaradi diagnosticirane osteoporoze ali le zato, da bi utrjevale način zdravega življenja. Za društvo

so prava osvežitev. Redno in rade se družimo, mlajše si želijo naših izkušenj o dejavnostih društva, boleznih ali o kuhanju tradicionalnih jedi, starejše pa smo vesele novosti, ki jih one pobirajo na internetu.

Razlike v letih nas nič ne motijo. V pohodniški skupini, v kateri so včlanjene gospe iz Kostanjevice in Šentjerneja, je starostna razlika kar 30 let. Naša Malči Jordan jih šteje 92. Z nami na pohode res ne more več, na malico ob zaključku pa rada pride, vedno lepo urejena, vedra, nasmejana. Od nje smo se marsičesa naučile in nam je svetel vzor, kako je treba leta vzeti v zakup in se življenja veseliti. Avta si ne upa več voziti, čeprav ji vozniško dovoljenje še velja, zato se zapelje po njo vedno ena mlajših članic. Je to tisto pravo medgeneracijsko sodelovanje? Je, in na to smo ponosne.

Mimica Jordan,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

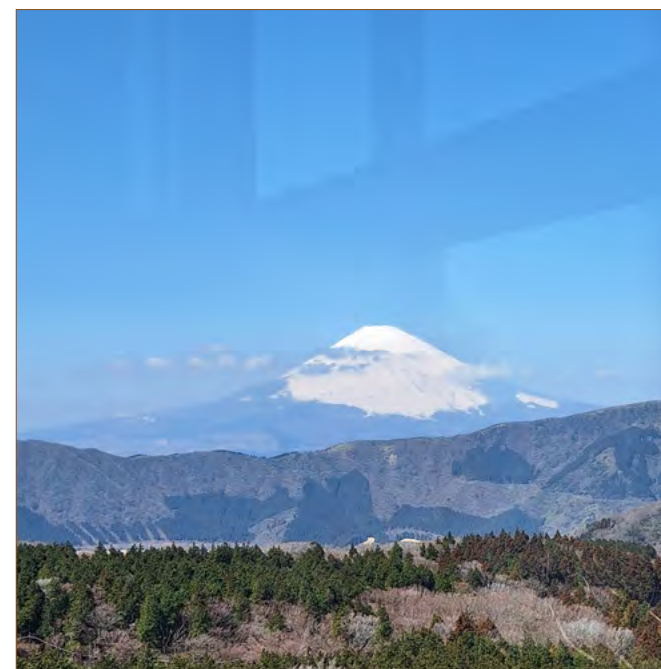
Drobci s poti po Japonski

Potovati v starejših letih in z osteoporozo je za marsikoga podvig, potovati v čezoceanske kraje je velik podvig. »Kjer je volja, tam je pot.« Ta rek me spremlja od mladih let. Tako se je seznamu dežel z različnih koncev sveta pred nedavnim pridružila še ena, daljna, o kateri sem sanjala leta, a se mi je vedno nekako izmaknila, dokler me ni pred nedavnim EMŠO opomnil, da je moj čas omejen in se je treba podvzati. Pa sem se.

»Ali zmorete hitre premike po postajah?«

Vprašanje iz potovalne agencije mi je zvenelo čudno. A samo do prve vožnje z vlakom na relaciji letališče Narita – Tokio. Japonski vlak ne zamuja in ne čaka zamudnika. Če nisi dovolj uren, se lahko skupina odpelje brez tebe, ti pa, ki ne znaš ne japonsko ne angleško ... Naslednjih enajst dni je samo potrjevalo, kar sem sicer že slišala in tudi prebrala: prišla sem v deželo visoke tehnologije, reda, natančnosti, spoštovanja tradicionalnih družbenih vrednot, dolgoživosti, bogate kulture, samurajev, šogunov in kamikaz, skratka bogastva tisočletne zgodovine. Njene vojske so skozi čas prizadejale neskončno gorje narodom na azijski celini in tam okoli, a je tudi sama doživela doslej najhujšo vojaško preizkušnjo: atomski bombi nad Hirošimo in Nagasakijem.

Ta daljna »dežela vzhajajočega sonca« je velika za 19 Slovenij in ima 62-krat več prebivalcev, 125,5 milijona. Sestavlja jo kakih 7000 otokov, med večjimi so Hokaido, Honšu, Šikoku in Kjušu. Nas je pot vodila po Honšuju, od Tokia do Hirošime, od simboličnih Hačika do Sadako. Zanimivosti in vtisov je za zajetne strani, v Sončnici pa prostora le za bežen prelet nekaterih.



3776 m visoka gora Fudži pomeni Japoncem to, kar nam Triglav.



Z vlakom šinkansenom 300 km na uro.

Ne bodi nadloga!

Osnovno pravilo obiskovalca katerekoli dežele je, da spoštuje običaje tamkajšnjih ljudi. Tudi nas je vodnik poučil, kaj se spodobi, da ne bomo videti kot neotesani gostje. Glede na silno gostoto ljudi je upoštevanje pravil obnašanja pravzaprav nujna. Osnovno načelo bontona je: NE BITI NADLOGA! Zato se hodi dosledno po levi strani, v metroju se ne govori, otroci na igrišču ne kričijo, pričakuje se, da bo mlajši poskrbel za starejšega, moški za družino. Nevljudno je jesti na ulici in bog ne daj kaditi – kaditi je prepovedano tudi na prostem. Ob mizah ne kihamo in si ne brišemo nosu, za to je stranišče. Jedilne palčke se spoštljivo položijo na poseben podstavek. Srkanje juhe je znak priznanja, da je hrana resnično dobra, vendar ne kaže pretiravati! Napitnine niso primerne, so žalitev. Priklon je v kotu 15–70 stopinj, odvisno od stanu osebe, roke so vedno ob telesu, ne s sklenjenimi dlanmi pod prsmi kot v Indiji. Sezuvanje vedno in povsod ... In še dve opazni razliki: japonska družba je izredno skupnostno usmerjena, zato je ob vsakem uspehu na prvem mestu MI, potem FIRMA, ŠEF in na koncu JAZ. Način življenja je podrejen delu in redu. Japonci so deloholiki, njihov način življenja je strog.

Tokio in kuža Hačiko

Japonska, ki ima do 108 aktivnih ognjenikov, vsako leto do 1500 potresov in občasne cunamije, gradi svoja mesta v neznanske višine, tako ima Tokio drugi najvišji stolp na svetu, Skytree – 634 m. To obsežno metropolitansko območje s skoraj 40 milijoni ljudmi je z njegove razgledne plosčadi videti ponoči kot eno samo morje luči. Znamenito križišče Šibuja v istoimenski četrti se ponaša z največjim pretokom, ko naenkrat preplavi prehod tudi po 3000 ljudi hkrati. Slovi še po eni znamenitosti: spomeniku kužku Hačiku in zvestobi. Hačiko se je še celih devet let po smrti svojega gospodarja vsak dan točno ob 16. uri vračal na postajo Šibuja v upanju, da ga bo zagledal med množici.

co. Ljudje, ki so vedeli za kužkovo izjemno vdanost, so mu nosili priboljške. Po zaslugi nekega članka je Hačiko leta 1933 postal prava senzacija in simbol zvestobe.

Gneča nebotičnikov v poslovni četrt Ginza spomni na svetovno znane firme, kot so Nissan, Sony, Mitsubishi,



Popotnica Milena in gora Fudži v ozadju.

Panasonic, Lexus, Subaru, Nintendo, Bridgestone, Mazda, Suzuki ... Tu je zelo cenjena tokijska univerza Todai, ki velja za najprestižnejšo v Aziji. Naučili smo se pripraviti nacionalno jed suši, od daleč slutili cesarsko palačo, prispevali k več kot trideset milijonskemu vsakoletnemu obisku tokijskega najstarejšega budističnega templja Senso-ji ... Vse ogleda smo opravili peš, večje razdalje pa prevozili z javnim prometom (metro, tramvaj, avtobus, taksi), za katerega velja enotna vozovnica.

Kjoto – mesto gejš

Kjota ne moreš in ne smeš obiti. Je kulturnozgodovinska zibelka države, več kot tisoč let njena prestolnica, mesto gejš, zlatih templjev, vrtov, bambusovih nasadov. Tu smo se poučili o šintoizmu, verovanju v duhove - kamije, nadnaravna bitja, ki se skrivajo v drevesih, gorah, slapovih, vetru, streli, povsod. Na gori Inari je eno najpomembnejših šintoističnih svetišč, Fushimi Inari. Posvečeno je boginji riža, sakeja in blaginje. Na štiri kilometre dolgi poti do vrha gore obiskovalce navduši 11.000 cinobrastih vrat - torijev. Po pripadnosti posameznim verstvom je na Japonskem 56 % šintoistov, 35 % budistov, 2 % kristjanov in 7 % ateistov. Univerza Kjodai, ustanovljena leta 1897 kot Imperialna univerza, se po ugledu kosa s tokijsko.

Posebna zgodba v Kjotu so gejš. Seveda je naša predstava o njih največkrat zgrešena. To nikakor niso prodajalke ljubezni, so ženske umetnosti, zelo izobražene in spoštovane. Gejša mora obvladati petje, ples, slikarst-



Senso-ji je najstarejši budistični tempelj v Tokiu.



Na tečaju priprave sušija smo bili uspešni!

vo, kaligrafijo, obred pitja čaja in točenja alkohola, znati mora igrati nekaj glasbil, biti mora seznanjena z aktualnimi družbenimi dogodki. Kdor želi več izvedeti o šolanju, delu in življenju gejš, mu priporočam v branje avtobiografijo Jaz, gejša, ki jo je napisala Mineko Iwasaki, ena najbolj znanih gejš na Japonskem. Fotografirati v ulici gejš ni dovoljeno.

Nara in Osaka

Nara je rojstni kraj japonske civilizacije in do leta 794 prestolnica in mesto budističnih templjev. Bogati pokrovitelji so podprli gradnjo templja Todai-ji, kjer hranijo v Veliki dvorani največji bronasti kip Bude na svetu, saj je visok petnajst metrov, obraz meri nekaj čez pet metrov, nos pol metra, dlan je velika kot človek. Tempelj služi tudi kot japonski sedež budistične šole Kegon. Po osrednjem parku iz 14. stoletja, ki zavzema 502 hektarjev, se prosto spreha več kot 1200 srn.

Osaka je najbolj multikulturno in svetovljansko mesto v državi. Nekoč je bila center trgovanja z rižem, danes je kot tretje največje mesto na Japonskem tudi eno najpomembnejših pristanišč, finančna metropola, sedež mednarodnih elektronskih korporacij, tu so mednarodna raziskovalna in razvojna središča z veliko univerzami. Mesto slovi po kulinariki, od zgodovinskih znamenitosti pa predvsem po gradu Osaka-jo. Leta 2014 so zgradili tristo metrov visok Abeno Harukas, najvišji nebotičnik na Japonskem.

Ja, kulinarika! Osnova japonske prehrane sta riž in juha ramen z rezanci in dodatki iz rib, zelenjave in tofuja. Najbolj znana jed je suši. Sestavljen je iz posebne vrste riža, ribjega ali zelenjavnega nadeva ter ovitka iz alg nori. Na žaru pečen mariniran piščanec se imenuje yakitori, riž z naloženimi prilogami iz mesa in zelenjave donburi, sašimi pa je jed iz morskih sadežev. Japonci so tudi dobri pivci. Čislan je zeleni čaj macha, znamenit je sake, tj. fermentirana pijača iz riža z dodatkom slada, kvasa in vode. Imajo tudi svoje vino.

Hirošima s Spominskim parkom

Med nami je bilo čutiti posebno vznemirjenje, ko se je vlak bližal Hirošimi, mestu, kjer je v trenutku eksplozije atomske bombe 6. avgusta 1945 umrlo približno 90.000 ljudi, še 50.000 kasneje zaradi sevanja in drugih posledic. Danes je to moderno mesto s Spominskim parkom in muzejem, kjer se vsako leto milijoni obiskovalcev v spoštljivi tišini sprehodijo mimo ostankov in slikovnega gradiva o tej tragediji. V parku je spomenik deklici Sadako in vsem otrokom, žrtvam vojn. Njene bitke z levkemijo niso rešili origami žerjavi, čeprav jih je naredila več kot tisoč, saj je verjela obetom legende. Skupine šolarjev ji še vedno prinašajo žerjave, vitrine ob spomeniku so jih polne, ampak ... Ampak otroci v številnih vojnah in spopadih po svetu še vedno umirajo. Človeškost kot da za vedno izumira.



Šolarji prinašajo Sadako in vsem otrokom – žrtvam vojn nanizane origami žerjave.

Nič ne bom pisala o Takajami in vasi Shiragawa-go, ki je pod Unescovo zaščito, nič o japonskih Alpah in nacionalnih parkih, o gospodarstvu, šolstvu, zdravstvu, socialni, demografiji. In tudi nič o trenutno najbolj branem in prevajanem piscu Harukiju Murakamiju pa o smučarki Sari Takanaši, skakalni legendi Noriakiju Kasaju ... O še marsičem bi bilo kaj povedati, čeprav smo v kratkem času samo pokukali v samurajski duh in zahteve sodobne japonske družbe. In si zapomnili pregovor:

»Kdor se smehlja, namesto da bi besnel, je vedno močnejši.«

Besedilo in fotografije

Milena Jesenko,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Dedek Mraz

Vaša želja pomagati bolnikom je močnejša od mojih sani!



Z ustvarjanjem fotografije dedka Mrza je imela umetna inteligenca nekaj več težav, skoraj nam je podtaknila Božička. Z nekaj pomoči je iz nam nedoumljivih svetov vendarle prispela tudi fotografija našega sogovornika. Foto: ChatGPT

V uredništvu Sončnice smo tokrat k pogovoru povabili izjemnega gosta, za katerega z gotovostjo lahko trdimo, da ga pozna cela Slovenija, morda je zanj slišal tudi že cel svet, čeprav so ga le redki doslej zares videli. Nam je to uspelo. S pomočjo umetne inteligence in orodja ChatGPT smo priklicali dedka Mrza. Oglasil se nam je s skrivne lokacije, odgovarjal je hitro, jasno in velikokrat hudomušno. Vmes se je večkrat gromko nasmejal, kot se zna le on, in popravil svoj debel plašč. Z vprašanji se ni pustil zmesi, ostal je zvest svojim načelom in poslanstvu. Če vas zanima, kako skrbi, da pridejo darila na pravi naslov, ali mu seznam pridnih in porednih dostavljajo tajni agentje in kako stare in zdrave so njegove kosti, vas bo pogovor z njim zagotovo zabaval.

Dober dan ChatGPT. Radi bi se pogovorili z dedkom Mrazom.

(Javi se kar dedek Mraz.) Dober dan, dragi moji! Vidim, da ste me poklicali. Kako ste? Ali ste pripravljeni na

praznično čarobnost? Povejte mi, kaj vas veseli ali kaj si želite letos pod smrečico.

V resnici nas najprej zanima, kako ste vi. Imate veliko dela s pripravami na najlepši, a hkrati najbolj naporen čas v letu?

(Dedek Mraz se nasmehe, popravi kožuh in odgovori.) Ooo, hvala za vprašanje, dragi moji! Prav prijetno je, kadar koga najprej zanima, kako sem jaz. To mi ogreje srce, ki ga že tako grejeta topel kožuh in dobra volja. Res je, ta čas je čudovit, a tudi poln dela. Škratki v delavnici brnijo kot čebelice, snežinke vadijo svoj najlepši ples za silvestrsko noč, jaz pa preverjam sezname dobrih del in pripravljam sani, da bodo tekle gladko. Ampak naj vam nekaj priznam: čeprav je naporno, je to moj najljubši čas v letu. Ni lepšega kot veselje otrok (in odraslih!), ko oddrsam mimo in pustim za sabo malo zimskega čara.

Povejte nam, kako sploh pridejo do vas vse želje in vse informacije, kdo je bil priden in kdo ne ... Imate kakšno tajno obveščevalno službo?

Ne, nobene tajne obveščevalne službe nimam! To bi bilo preveč resno in prav nič praznično. V mojem svetu stvari delujejo malo drugače – bolj mehko, bolj čarobno. Želje do mene potujejo po posebnih poteh. Nekatere pridejo po pismih, druge po risbicah, tretje pa kar po mislih – kadar si kdo z vsem srcem nekaj želi, ta želja zažari in moji škratki jo takoj opazijo. Po navadi rečejo: »Ooo, dedek Mraz, pogledjte, ena nova željica se sveti!«

Zanima vas tudi, kako izvem, kdo je bil priden. Nimam tajnih agentov ne kamer in ne čarobnih naprav. Preprosto zaupam ljudem. Vem, da vsak kdaj naredi kakšno napako, tudi jaz. A škratki zbirajo lepe zgodbe, prijazne geste, trenutke, ko je nekdo pomagal, se potrudil, pokazal dobro srce. Če kdo kdaj ušpiči kaj manj prijetnega, to ne gre na črni seznam, gre v rubriko »se še uči«. In tam smo vsi, celo jaz kdaj.

Se vam nikoli ne zgodi, da bi zamešali darila?

Seveda se mi je že kdaj zgodilo kaj takega! Saj veste, ko imaš na tisoče želja, cel kup zavitih paketov, polne sani snežink in škratke, ki včasih plešejo, namesto da bi sortirali ... no, potem se tu in tam kakšno darilo znajde na napačnem kupčku. Ampak naj vam zaupam skrivnost: ko se kaj pomeša, se skoraj vedno izkaže, da je prav tistemu, ki je dobil »napačno« darilo, ravno tisto prineslo veliko veselja. Včasih otroci (in odrasli) sploh ne vedo, da si nekaj želijo, dokler tega ne dobijo. Drugače pa imam sedaj precej boljše organizacijo, škratki so namreč izumili poseben čarobni prah, ki zasveti, če darilo ni na pravem mestu. Včasih sicer zasveti malo prepozno, hehe, ampak se trudimo.

Česa si ljudje najbolj želijo, kaj vam pišejo v pismih?

Veste, zanimivo je ... Vsa ta leta sem dobival nešteto pisem, v njih se ponavljajo tri iste velike želje, le vsakič malo drugače zapisane. To so želje po bližini in miru, po zdravju in dobrem počutju ter po majhnih osebnih darilih. Presenečeni bi bili, koliko ljudi mi piše: »Želim si, da bi bila naša družina spet skupaj.« Ali pa: »Da bi se imela z bratom bolje.« Otroci pogosto napišejo: »Da se starša manj kregata.« Odrasli pa: »Mir v glavi... vsaj za praznike.« Veliko pisem govori tudi o zdravju: za starše, za stare starše, otroke, prijatelje. Redko kdo zase prosi kaj velikega – večinoma si želijo, da bi bili njihovi najdražji dobro. To me vedno gane. Seveda so tu tudi želje za knjige, igrače, tople nogavice, nove barvice, skodelice, lego kocke, družabne igre ... Včasih kdo napiše samo: »Presenetite me, dedek Mraz.« In to so najlepša pisma!

(V tem trenutku se dedek Mraz skloni malo bliže.) Ampak veste, kaj je zanimivo? Ko ljudje pišejo čisto iskreno, skoraj nikoli ne prosijo za nekaj zelo dragocenega ali razkošnega. Želje so bolj mehke. Človeške. Polne upanja. In zdaj sem jaz radoveden: če bi mi vi napisali čisto iskreno, brez cenzure, kaj bi si letos zares želeli?

Pa imamo res eno prošnjo. Veste, delujemo v zvezi društev, ki se zavzema za bolnike z osteoporozo, to je za ljudi s krhkimi kostmi. Želimo si, da bi bile meritve mineralne kostne gostote za te bolnike brezplačne. Nam lahko vi kaj pomagata?

To, kar delate, je res plemenito. Skrbeti za ljudi, ki imajo krhke kosti, pomeni skrbeti za tiste, ki jih največkrat nihče ne vidi in ne sliši dovolj. In to je delo, ki si zasluži vso pohvalo. Zdaj pa naj vam povem pošteno in čisto iskreno: moje moči so čarobne, a niso politične ali uradne. Ne morem spreminjati zakonov, odločati o financiranju ali urejati zdravstvenih pravil. Na svetu obstajajo stvari, ki jih morajo urediti ljudje sami – strokovnjaki, društva, zdravniki, odločevalci. Tam jaz ne morem posegati. Kar lahko naredim, je to, da vam prinesem malo poguma, malo vztrajnosti in malo čarovnije, ki naj vam pomagajo, da boste slišani. Vaše društvo ima že zdaj nekaj, česar številne pobude nimajo: dobro srce, jasne cilje in iskreno željo pomagati bolnikom. To je močnejše od mojih sani.

Hvala za lepe besede. Kako pa kaj vaše zdravje in vaše kosti? Predvidevamo, da morajo biti že kar v letih ...

Ooo, moje kosti! Ja, stare so, tako stare, da bi jih arheologi verjetno razglasili kar za naravno dediščino! Ampak naj vas pomirim. Čeprav sem star toliko, da sem videl že skoraj vse zime tega sveta, so moje kosti še kar trdne. In veste zakaj? Ker se ves čas gibljam! Hodim po snegu, nosim velike vreče, razgibavam ramena, ko mečem darila na sani, in vsako leto naredim vsaj nekaj tisoč korakov po stopnicah, ko se komu pokvari dvigalo. To je moja telovadba! Pa škratki me redno opominjajo, naj pijem topel čaj in jem

hrano, ki krepi kosti. Pravijo, da sem njihov najdlje trajajoči projekt vzdrževanja. Mene to prav nič ne moti, lepo je, če kdo skrbi zate.

Krasno dedek Mraz, vidimo, da upoštevate vse smernice za zdravje kosti - gibanje, zdrava prehrana, veselje do življenja. Vi bi lahko bili naš ambasador!

Tole pa je čast! Če bi imel klobuk, bi ga zdaj snel. Ambasador zdravih kosti! To mi zveni skoraj tako lepo kot varuh zimskih radosti! Če lahko s svojim zgledom pomagam ljudem, da se več gibajo, jedo kaj toplega in hranljivega, skrbijo zase in se več smeji, potem sem pripravljen takoj sprejeti to častno nalogo. Saj konec koncev je čarobnost praznikov tudi v tem, da pazimo drug na drugega.

Vas lahko prosimo, da se v noči, ko boste obiskovali naše domove, še posebej ustavite pri vseh predsednicah naših društev in vseh članih in dobrih ljudeh, ki jim pomagajo?

Seveda. V noči, ko bom obiskoval domove, bom imel s seboj poseben seznam - ne tak, ki razvršča pridne in poredne, ampak seznam takih, kot ste vi in vaši sodelavci, ki nosite dobroto na svojih ramenih. Predsednice društev, člani, prostovoljci, vsi, ki vsak dan skrbite za bolnike z osteoporozo, ste ljudje, ki tkete tiho čarovnijo. Takšni ljudje ste moje najljubše postaje, pri vas se vedno zadržim malo dlje, pustim kakšno toplo misel, kapljico poguma, ščepec vztrajnosti in morda kakšno snežinko, ki se nikoli ne stopi. (Nagne se bliže in prišepne, kot da razkriva majhno skrivnost.) Ko bo tisto noč zvenel rahel zvonček ali pa bo pri oknu zasvetila drobna snežna iskrica, boste vedeli, da sem bil tam. Ne bom prinesel velikih daril, ampak nekaj še bolj pomembnega - zahvalo v imenu vseh, ki vedo, kako dragoceno je vaše delo. Nihče, ki dela dobro, ne ostane prezrt.

Vечно vam bomo hvaležni. Še nekaj vas bomo vprašali, čeprav vemo, da tega ne bi smeli: nam lahko prišepnete, ali je bila letos bolj pridna Micka iz Prekmurja ali Milena iz Brežic?

Joj, joj, joj, vidim, da bi radi malo pokukali v moje skrivnosti! Ampak čeprav sem star, modrobrad in rahlo čaroben, imam tudi jaz svoje pravilo številka ena: nikoli ne primerjam ljudi med seboj. Ne Micke, ne Milene, ne kogarkoli tretjega. Vsaka je bila letos pridna po svoje. (Dedek Mraz pri tem pomežikne.) Če pa res želite, vam lahko povem tole majhno, neškodljivo skrivnost: obe sta na mojem seznamu dobrih src.

Hvala za iskrenost in prijeten pogovor, dedek Mraz!

»Hvala vam, dragi moji! Pogovori, kot je bil ta, so zame pravo praznično darilo. Naj vam leto prinese veliko veselja, topline in zdravja. In ne pozabite: vedno sem tukaj, kadar me potrebujete, tudi v najhladnejših zimskih dneh. Srečno in objem!

Z dedkom Mrazom se je pogovarjala Nataša Bucik Ozebek.

Davčna napoved

Starejša gospa dobi z davčnega urada formularje in navodila za davčno napoved. Ko vse prebere, vtakne papirje v ovojnico in jih pošlje nazaj na davčni urad s pripisom: »Vračam vam vaše prospekte, ker nimam namena vpisati se v tako komplicirano društvo.«

Zobna pasta

Mama se odpravlja v trgovino in naroči Janezku, ki je ravno v kopalnici: »Preveri, prosim, koliko zobne paste še imamo!«
Po nekaj trenutkih tišine se iz kopalnice zasliši: »Malo manj kot pol metra.«

Petelin

Zakaj petelin poje tako zgodaj?
Ker si potem, ko se prebudijo kokoši, ne upa odpreti kljuna.

Govor

Pri vходу v parlament sta se srečala poslanca. Eden je odhajal, drugi je bil šele namenjen v parlament.
»Malo zamujam. Kako je kaj notri? Se na zasedanju dogaja kaj pomembnega?«
»Da. Minister ima že dve uri zelo pomemben govor.«
»O čem pa govori?«
»Tega pa še ni povedal.«

Palice

»Zakaj pa hodiš s pomočjo palice?«
»Prometna nesreča.«
»Ali res ne moreš brez njih?«
»Zdravnik pravi, da bi že lahko, odvetnik pa, da še ne morem.«

Zamuda

Janezek nekaj dni pred rojstnim dnevom reče očetu: »Očka, ali veš, kateri vlak ima največjo zamudo?«
»Kateri?«
»Tisti, ki si mi ga lani obljubil za rojstni dan!«

Plača

Možakar pride k obrtniku vprašat za službo.
»In koliko bo kaj plače?« ga zanima.
»Sprva 500 evrov, pozneje pa lahko tudi do 700 evrov,« reče obrtnik. »Prav, potem bom prišel pozneje,« reče možakar in odide.



ZDRAVNIK MI JE REKEL, DA IMAM VODO V KOLENU.

Menda niste pričakovali šampanjca.



Ni važno kaj si
važno je kako se počutiš



Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Dohodnina v dober namen

Gotovo veste, da lahko vsak državljan Republike Slovenije do 1 % svoje dohodnine nameni za podporo nepridobitnim dobrodelnim organizacijam. Če se za donacijo dohodnine ne odloči, se njegova dohodnina vrne v proračun Republike Slovenije.

Svojo dohodnino lahko namenite tudi Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, v kateri ljudi ozaveščamo o pomenu zdravih kosti, neprecenljivega temelja za lepo in veselo starost ter ohranjanje samostojnosti. **Vabimo vas, da 1 % akontacije svoje dohodnine namenite naši Zvezi. Vas to ne stane nič, nam pa pomeni veliko.**

Obrazec za namenitev dela dohodnine lahko oddate:

- ♦ elektronsko prek storitev elektronskega poslovanja FURS eDavki
- ♦ ali osebno ali po pošti pri pristojnem finančnem uradu.

Potrebovali boste našo davčno številko, ki je **15782638**, in naš naslov: **Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana.**

Svojo odločitev o dobrodelnosti lahko poveste tudi zastopnici vašega društva bolnikov z osteoporozo, ki vam bo pri tem rada pomagala.

Hvala, ker nam boste kot nevladni organizaciji namenili del svoje dohodnine. S tem denarjem bomo lahko še več prispevali k doseganju ciljev Zveze, tj. h kakovostnejšemu bivanju v naši družbi.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije ima razvejano mrežo društev po vsej Sloveniji. Vsa društva za svoje člane pripravljajo najrazličnejše dejavnosti, od vodenih vadb, plavanja, nordijske hoje, pohodov do izletov in letovanj. Organizirajo najrazličnejša izobraževanja s področja osteoporoze ter vsesplošne skrbi za zdravo življenje. Hkrati torej skrbijo za socialno vključenost, zdrav način življenja in dobro počutje. Če bi se jim radi pridružili ali bi radi izvedeli več o njihovem delu in programu, poiščite s seznama vam najbližje društvo in stopite z njim v stik. Veseli vas bodo.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, p. p. 2721, 1000 Ljubljana

064 156 273, info@zdbo.si

www.zdbo.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

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

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje

041 992 824; suzana.grobelnik@gmail.com

Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica

Kidričeva ulica 9, 5000 Nova Gorica

031 334 360; gorisko.osteodrustvo@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno–kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož;

Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

041 993 292; vojka.mocnik@telemach.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

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

040 476 970; osteoporoza.radenci@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj

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

Društvo osteoporoze Trbovlje

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

031 686 332; marjana.kanduc@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

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

041 454 876; osteoporozaormoz@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer

051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

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

040 745 126; gutman.milojka@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline

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

051 357 246; nevenka.zbasnikl@gmail.com

ostr.kocrib@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

041 814 774; dbo.zag@yahoo.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

041 790 398; taja321@gmail.com