



# SONČNICA

Bilten Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

DECEMBER 2005

ISSN 1581-7687

## Iz vsebine

### 1 Uvodnik

#### 2 Iz pisarne zveze

- Pripnimo si rumeno pentljo
- Mednarodno priznanje za delo in uspehe Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

#### 4 Zdravje in medicina

- Raloksifen (EVISTA) - 8 let izkušenj v zdravljenju osteoporoze
- Novosti v zdravljenju osteoporoze

#### 5 Življenje z osteoporozo

- Življenje zapisano skrbi za zdravje
- Življenje z osteoporozo

#### 7 Zdravstveno vzgojni kotiček

- Gibanje je neprecenljivega pomena za naše zdravje
- Pravilna prehrana za preprečevanje osteoporoze

#### 10 Zanimivosti

- Osteoporozna in Pilates

#### 11 Iz naših društev

- Od dežele suhe robe, doline pragozdov in medveda do doline Petra Klepca
- V goriškem osteološkem društvu je živahno
- Kaj smo v DBO obalno kraške regije delali letos

#### 13 Vesele urice

- Utrinki iz Šole osteoporoze v Strunjanu
- Septembrski pohod
- Sreča je v srečanju
- Prijateljsko srečanje društva za osteoporozo iz Kranja v Libeličah
- Člani koroškega društva na testu hoje
- Koko smo se "Ipo mele"
- Nepozabno doživetje s koroškimi splavarji na Dravi
- Naši pohodi
- Izlet DBO Celje

*Prijetne*

*praznike in*

*naj bo leto 2006 polno sreče,*

*prijateljstva, uresničenih želja in ljubezni*

## Uvodnik

### **Bodimo krmarji svoje ladje ne le veslači svojih bark**

Preveslali smo že skoraj 365 dni morja na naši poti od obale, ki smo jo zapustili na začetku leta s pogledom uprtim naprej.

Igla kompasa našega ladjevja sestavljenega iz posameznih bolj ali manj trdnih in uravnoveženih ladij-društev, je bila usmerjena v osveščanje in reševanje osebne in družbene težave s skupnim imenovanim - osteoporozo.

Družbeno morje, po katerem smo pač morali krmariti nam je bilo usojeno, ker smo pač del tega morja in vseh njegovih sestavin od brezvetrja, rahlega valovanja pa tudi do kar velikih viharov. Seveda so nas valovi premetavali toda veslali in krmarili smo zagnano, zavzeto in usklajeno, kar se je pokazalo v doseženih obalah, na katerih so nas pričakala tudi priznanja.

Sadovi našega veslanja so bili prijetni in slavni. Ne smemo pa pozabiti, da prijetni trenutki in slavni občutki nas veslače in krmarje, zavezujejo, da še krepkeje poprimemo za vesla, čeprav nas včasih žulji na rokah spomnijo, da bi morda raje počivali na lepi obali in gledali preko morske širine v daljavo, kot pa nadaljevali našo začrtano pot.

Igle naših kompasov še vedno kažejo naprej proti obzorju, kjer nas čaka še več obal na katerih je še vedno prisotna osebna in družbena težava - osteoporozna.

Preveslajmo viharno in mirno morje in osvojimo še neosvojene obale, kajti to je bila naša zaveza, ko smo se odločili, da bomo pričeli in nadaljevali naše potovanje do začrtanih ciljev.

Duša Hlade Zore

## Pripnimo si rumeno pentljo 20 oktober - svetovni dan osteoporoze

V Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije smo letos svetovnemu dnevu osteoporoze 20. oktobru posvetili kar cel mesec oktober.

5. oktobra smo imeli **izobraževalno medijsko delavnico** v DXA Centru Medicus d.o.o., ambulanti za osteoporozo. Predavanju Maje Kozlevčar Živec, dr.med o pomembnosti pravočasnega merjenja kostne gostote in odkrivanja osteoporoze je sledil prikaz merjenja kostne gostote z denzitometrijo. Meritev je bila na prostovoljki, slovenski poslanki v Evropskem parlamentu Mojci Drčar Murko, ki je aktivna članica interesne skupine za osteoporozo, delujoče v Evropskem parlamentu.

19. oktobra je bila **Modna revija članic društev bolnikov z osteoporozo**.



S kratko osebno zgodbo o tem, kako so odkrile, da imajo osteoporozo in kako so se z njo soočile, se je v oblačilih znane modne hiše iz Ljubljane, predstavilo 15 manekenk, bolnic z osteoporozo. Te so nazorno pokazale, da osteoporozo ni le prisposoba za trpljenje in zlome kosti, temveč, da se da z njo kakovostno in lepo živeti ter dočakati častitljivo starost.

Ker pa osteoporozo že dolgo ni več zgolj ženska bolezen, smo slišali tudi zgodbo

predstavnik moške vrste, ki se o osteoporozi pričinja počasi a vztrajno osveščati.

### Strokovni večer – **POD ŽAROMETOM**

V večernih urah istega dne, smo na Ljubljanskem gradu, skupaj z Združenjem zdravnikov družinske medicine Slovenskega zdravniškega društva pripravili strokovni večer »Pod žarometom«, ki je družil strokovnjake s področja zdravljenja in diagnostike osteoporoze.

Namen strokovnega večera so upravičili:

- Prof.dr.Juliet Compston (Mednarodna fundacija za osteoporozo (International Osteoporosis Foundation – IOF) Prevention of fractures caused by bone fragility – one of the health priorities in the EU (Preprečevanje zlomov zaradi krhkosti kosti – ena od prednostnih nalog Evropske skupnosti)
- Asist. dr. Tomaž Kocjan Bolnik z osteoporozo in osebni zdravnik
- Prim. dr. Gojmir Žorž Dobro vodenje bolnikov z osteoporozo v Sloveniji – kako daleč je cilj?

Srečanja se je udeležil državni sekretar ministrstva za zdravje dr. Marušič, slovenska poslanka v Evropskem parlamentu Mojca Drčar Murko, mestna svetnica D. Piškur Kosmač.

22. oktobra je bilo obeležje svetovne dne osteoporoze v Murski Soboti. Dogodek je bil namenjen promociji gibanja v preprečevanju osteoporoze in hitrejšemu okrevanju po zlomih. Tema srečanja je bila osnovna v 180 deželah, članicah IOF, ki so obeležile ta dan. Pokrovitelj srečanja je bilo Ministrstvo za zdravje. Več o tem dogodku v prispevku Prekmurskega osteološkega društva.

### Obeležili smo svetovni dan osteoporoze Bilo nas je veliko

20. oktober, svetovni dan osteoporoze smo tokrat proslavili v pokrajini ob reki Muri, v Murski Soboti. Letošnje prireditve, ki se je v Sloveniji odvijala že sedmič zapovrstjo, se je udeležilo 14 društev, prišlo je nekaj nad 700 članic. Pokrovitelj obeležja je bilo Ministrstvo za zdravje RS.

V zgodnjem jutranjem prihodu v Prekmurje, je udeleženske najprej pozdravilo sonce s svojimi sončnimi žarki, ki so napovedovali lep jesenski dan, katerega smo samo dopolnile z že izbranim programom.

Dopoldanski program se je pričel ob zvokih glasbe in prijetnem vonju po prekmurskem bograču pred hotelom Zvezda v središču Murske Sobotice. Ker je bilo kolo že nekaj množično ljudsko prevozno sredstvo, ki sedaj ponovno pridobiva na veljavi, se nam je pridružila skupina 20 kolesarjev s starodobnimi



DXA Center Medicus

kolesi iz Beltincev. Da pa ne znajo samo kolesariti, so hitro dokazali s plesnimi veščinami. Ker pa zgledi vlečejo, so se jim pridružile tudi ostale udeleženke.

Ob dobri glasbi in prijetnem vzdušju čas hitro beži. Zato se je bilo potrebno počasi odpraviti proti hotelu Diana, na osrednjo prireditve, ki se je pričela ob 12 uri.

S himno Upanje vedno živi, zapela jo je Moira se je pričelo slavnostno obeležje. Vse zbrane je najprej s pozdravnim nagovorom pozdravil predstavnik ministrstva za zdravje prim. Janez Remškar, dr. med. in župan mestne občine Anton Štihec.

Sledil je kratek glasbeni vložek, nastop mlade glasbene in otroške folklorne skupine OŠ Beltinci.

Ob vsakoletni tovrstni prireditvi, je nekaj časa namenjeno tudi strokovnim predavanjem. Zvrstilo se je troje predava-

vanj: **Društva v boju proti osteoporozi**, Duša Hlade Zore, dr. med. in s kratkim ogledom video kasete, posnetek modne revije, na kateri so nastopale naše članice. **Gibanje je neprecenljivega pomena za naše zdravje**, mag. Erne Kraševac Ravnik ter **Imam osteoporoza-kako lahko telovadim**, Maja Kozlevčar Živec, dr. med. spec. fiz. reh. med.

Vsa predavanja so bila izredno zanimiva in poučna. Po zaključku predavanj se je nadaljeval kulturni program.

Ob spremljavi klavirja in v popolni tišini, je po dvorani odmeval čudovit glas tenorista, Metoda Žunca. Zapel je odlomke iz dveh arij.

Z nastopom plesne skupine Plesne šole Urška se je program počasi iztekal.

Kako se zdravo živi na vasi pa so nam s skečom uprizorili člani KD Martin iz Martjanec. Upam, da ste razumele, kajti žeele smo vam prikazati, kako zvenijo

besede v pravem prekmurskem narečju. Pred zaključkom svečane prireditve nam je ostalo le še zadnje dejanje. Želele smo, da ponesete domov mali spomin iz Prekmurja, narejen z ljubeznijo in dan s prekmurskim srcem.

Popoldanski odmor, do svečane večerje so društva izkoristila za izlete po Prekmurju, ogled pokrajinskega muzeja, kopanje, itd.

S svečano večerjo, ob zvokih glasbe se je celodnevno dogajanje prevesilo v zaključek prireditve. Veselje in medsebojno druženje se je pomaknilo v pozno večerno uro, kljub dolgi poti do domačega kraja, ki je še bila pred vami in verjetno že tudi težkih nog.

Zdenka Podlunšek  
Prekmursko osteološko društvo

## Mednarodno priznanje za delo in uspehe Zvezi društev bolnikov osteoporoze Slovenije

V času od 27. do 30. septembra je bil v Bangkoku Svetovni kongres društev bolnikov z osteoporozo. Zvezo sva zastopali Duša Hlade – Zore, dr.med., predsednica in Alenka Tavčar, blagajničarka.

IOF –mednarodna fundacija za osteoporozo je svetovna organizacija, ki povezuje 170 društev v 84 državah in vključuje zdravstvene, socialne, športne, kulturne in druge ustanove, pripravljene pomagati v ozaveščanju in informiranju o tej bolezni.

Tokrat je bilo prvič, da smo se predstavniki posameznih društev srečali v Aziji. 200 predstavnikov iz skoraj 60 držav je izmenjalo svoja znanja in vedenja o tej »tihu epidemiji«. Na številnih predavanjih, predvsem pa na delavnicah so priznani zdravniki, psihologi, fizioterapevti, in drugi strokovnjaki podali svoje izkušnje z delom z bolniki z osteoporozo, z delom v društvih, načini odkrivanja in zdravljenja te bolezni. V 6. delavnicah, ki so potekale celodnevno smo udeleženci izmenjali izkušnje na področju oglaševanja, pomoči bolni-

kom, telovadnih vaj, vključevanja v družbo, organiziranja posebnih dogodkov, lobiranja in podobno.

Srečanje v Bangkoku je bilo pomembo, kajti število oseb, ki bolujejo za osteoporozo strmo narašča prav v azijskih in afriških deželah. Do leta 2050 bo vsak drugi zlom kosti posledica osteoporoze prav v Aziji, je poudaril generalni sekretar IOF, gospod Daniel Navid.

Ob zaključku kongresa je 11 državnih društev za osteoporozo prejelo posebne nagrade in priznanja IOF. Med dobitnicami nagrad je bilo 7 držav iz Azije, Južne Amerike in 4 države iz Evrope. **Vsekakor je bil za slovensko zvezo in njeni predstavnici najlepši trenutek, ko so najprestižnejše priznanje za uspešno delo na področju informiranja, ozaveščanja in delovanja v društvih podelili prav Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.** To je priznanje v spomin gospe Linde Edward, ene od ustanoviteljic gibanja proti osteoporozi in prve predsednice britanske Zveze društev za osteoporozo. Dobitnica tega priznanja, ki jo

je izbrala žirija IOF, mora biti članica Mednarodne fundacije za osteoporozo in mora izpolnjevati zahteve Lindinega duha – »misliti veliko«, imeti praktične in uspešne projekte, zagnano osebje, domišljijo in strokovno verodostojnost.



Alenka Tavčar (levo) in Duša Hlade Zore (desno) ZDBO Slovenije sprejemata priznanje iz rok predsednika Odbora nacionalnih društev bolnikov z osteoporozo pri IOF.

Alenka Tavčar  
Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije



# Osem let izkušenj v zdravljenju osteoporoze z raloksifenom (EVISTO)

V zadnjih desetletjih je bil dosežen velik napredek v razpoznavanju in zdravljenju osteoporoze. Natančno lahko izmerimo gostoto kosti, vendar nam preiskava nič ne pove o kvaliteti kosti, ki prav tako vpliva na trdnost kosti.

Za zdravljenje osteoporoze imamo na razpolago vrsto zdravil s katerimi lahko preprečujemo razvoj osteoporoze in že razvito osteoporozo zdravimo. Z rednim zdravljenjem se zmanjša tveganje za zlome vretenc za 30 do 65%, za zlom kolka in druge osteoporozne zlome pa za 10 do 50 %. Idealno zdravilo naj bi povečalo gostoto in izboljšalo kvaliteto kosti ter tako zmanjšalo tveganje za zlome, imelo naj bi tudi čim manj stranskih učinkov, bilo naj bi varno in učinkovito tudi pri dolgotrajnem jemanju. Seveda pa je vsako zdravilo učinkovito le, če ga bolnik redno jemlje daljši čas; neredno ali prekratko zdravljenje ne zmanjša tveganja za zlome.

### Kaj je raloksifen (EVISTA)?

Raloksifen je selektivni modulator estrogenskih receptorjev (SERM); ni estrogen (ženski spolni hormon) ali drug hormon, čeprav deluje preko estrogenskih receptorjev. Na kosti učinkuje podobno kot estrogeni, na dojke in rodila pa ravno obratno.

Zdravilo uporabljamo za zdravljenje in preprečevanje pomenopavzalne osteoporoze že od leta 1997, torej osem let. Zdravilo je bilo preizkušeno na več kot 7000 bolnicah s pomenopavzno osteoporozo z ali brez zlomov. Raloksifen (EVISTA) upočasni razgradnjo kosti, premena kosti se vrne na premenopav-

zalno raven, zaradi tega se upočasni izgubljanje kostne mase. Mineralna kostna gostota se poveča za 2-3%, kar je manj kot pri nekaterih drugih zdravilih, vendar je pomembno, da se ob vsem tem izboljša kvaliteta kosti in zmanjša tveganje za vretenčne zlome za 55 %, tako pri bolnicah, ki so imele zlome že pred zdravljenjem kot tudi pri tistih brez predhodnih zlomov. Tudi po osmih letih zdravljenja z raloksifenom ugotavljajo povečanje mineralne kostne gostote nad kolkom in hrbtenico, ni pa se zmanjšalo tveganje za nevretenčne zlome. Zdravilo je učinkovito le pri rednemu jemanju.

Poleg skeletnih ima raloksifen tudi pomembne izvenskeletne učinke.

Zmanjša tveganje za raka dojke in ne povzroča občutljivosti dojk. Ne sproži sprememb na rodilih, ni neželenih vaginalnih krvavitev in ne zveča tveganja za raka maternice. Raloksifen (EVISTA) zmanjša raven celotnega in LDL (slabege) holesterola v krvi in tako ugodno vpliva na srčno - žilni sistem.

Poleg ugodnih učinkov ima raloksifen tudi nekaj neželenih stranskih učinkov. Poveča se tveganje za vensko trombozo, podobno kot pri hormonski terapiji, zato zdravila ne smejo jemati bolnice, ki so že prebolele vensko trombozo ali embolijo. Včasih se ponovno pojavijo navali vročice, podobno kot ob nastopu meno-

pavze, lahko se pojavijo krči v nogah in otekanje nog, vendar omenjene težave sčasoma minejo in zaradi njih ni potrebno prekinjati zdravljenja.

### Kdo je kandidat za zdravljenje z raloksifenom (EVISTA)

Raloksifen (EVISTA) je primeren za zdravljenje in preprečevanje osteoporoze pri bolnicah, ki so že nekaj let v menopavzi in nimajo več menopavzalnih težav. Primeren je zlasti za bolnice, kjer ni velikega tveganja za zlome dolgih kosti in tudi za tiste, ki imajo težave z želodcem.

Zdravila ne smemo predpisati bolnicam, ki še niso v menopavzi, tistim, ki so prebolele vensko trombozo ali embolijo ter pri hudih okvarah jeter in ledvic.

V času, odkar je zdravilo raloksifen (EVISTA) na razpolago za zdravljenje osteoporoze, se je izkazalo tudi po dolgotrajni uporabi kot učinkovito in ob upoštevanju vseh priporočil tudi varno. Bolnice zdravljenje z raloksifenom včasih prehitro opustijo, ker se kostna gostota ne poveča toliko kot pri nekaterih drugih zdravilih. Pomembno je, da raloksifen (EVISTA) izboljša kvaliteto kosti, kar je za zdravljenje osteoporoze in preprečevanje zlomov enako pomembno kot povečanje kostne gostote.

*Urša Gantar Rott, dr. med.*

*Klinični center, klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove*

## Novosti v zdravljenju osteoporoze

V decembru pričakujemo v Sloveniji tri pomembne novosti, ki bodo obogatile paleto zdravil za zdravljenje osteoporoze.

**Stroncijev ranelat** je do sedaj edino zdravilo za osteoporozo, ki istočasno gradi novo kost in zavira razgradnjo stare kosti. Na ta način pri pomenopavzalnih bolnicah z osteoporozo zmanjšuje tveganje

za zlome vretenc in kolka za približno 40 %. Zdravilo jemljemo enkrat dnevno, najbolje pred spanjem. Vsebinsko vsebuje dve vrečki, ki vsebuje dva grama stroncijevega ranelata v obliki prahu brez okusa, raztopimo v vodi in popijemo. Pomembno je, da to storimo vsaj dve uri po obroku oziroma dve uri pred naslednjim obrokom, saj se drugače resorpcija zdravila poslabša. Podobno negativen vpliv

kot hrana imajo tudi kalcijevi nadomestki, ne pa tudi večina uspaval in zdravil proti bolečinam. Pokončen položaj po zaužitju ni potreben, saj je prenašanje stroncijevega ranelata načelno zelo dobro. V raziskavah ni imel resnih stranskih učinkov, niti pomembnih negativnih učinkov na prebavni trakt. Lahko se pojavi le driska, pa še ta je običajno prehodna. Zaradi nekoliko višje cene bo



stroncijev ranelat moč predpisati pomenopavzalnim bolnicam z osteoporozo na zelen recept le v primeru težav z želodcem in v primeru neučinkovitosti predhodnega zdravljenja.

**Teriparatid** ali humani rekombinantni parathormon je zdravilo, ki spodbuja tvorbo nove, kvalitetne kosti. Verjetno gre za do sedaj najbolj učinkovito zdravilo za zdravljenje osteoporoze, ki zmanjša tveganje za vretenčne in nevretenčne zlome pri pomenopavzalnih bolnicah z osteoporozo za več kot polovico. Uporabno je tudi za moške z osteoporozo in za tiste bolnike, ki imajo nizko kostno gostoto zaradi zdravljenja s kortikosteroidnimi zdravili. Teriparatid damo v obliki podkožnih injekcij s posebnim peresnikom, podobno kot insulin, vendar le enkrat dnevno zvečer v stegno ali trebuh. Trajanje zdravljenja je največ 18 mesecev. Najpogostejši stranski učinki so slabost, bolečine v mišicah, glavobol in omotica. Slaba stran zdravila je izredno visoka cena, ki bo omejila predpisovanje le na bolnike z najhujšimi obli-

kami osteoporoze z zlomi, kjer je bilo drugo zdravljenje neučinkovito. Vsak primer bo individualno obravnavala in odobrila posebna komisija v Kliničnem centru.

**Alendronat** je močan bisfosfonat, za katerega je v raziskavah dokazano, da pri bolnicah in bolnikih z osteoporozo zmanjšuje tveganje za zlome vretenc, kolka in druge nevretenčne zlome približno za polovico. Z uspehom ga sicer uporabljamo že več kot 10 let, kljub temu pa se nam obeta v decembru pomembna izboljšava. Na naše tržišče namreč prihaja alendronat v obliki nove, kombinirane tablete z dodatkom 2800 enot vitamina D<sub>3</sub>. Priporočeni odmerek bo ravno tako ena tableta enkrat tedensko kot do sedaj. Dobro je znano, da učinkovito zdravljenje osteoporoze brez dodatka vitamina D ni mogoče, vendar bolniki na to pogosto pozabljajo. V mednarodni raziskavi je imela kar dobra polovica slovenskih bolnikov z osteoporozo premalo vitamina D. Nova kombinacija alendronata in vitamina D<sub>3</sub>

zagotavlja stalen tedenski odmerek vitamina D. Predpišemo ga lahko večini bolnikov, pri katerih bi se sicer odločili za alendronat 70 mg tedensko. Mlajši bolniki v tem primeru dodatnega vitamina D sploh ne potrebujejo, starejšim pa lahko še vedno priporočimo ustrezno manjši dodatek v kapljicah kot do sedaj. Predvidevamo, da bo kombinirana tableta enkrat tedensko pomembno izboljšala zalogo vitamina D tudi pri naših bolnikih. Bolniki z osteoporozo in zdravniki, ki vas zdravimo, si v letu 2006 torej upravičeno obetamo nekaj novih, zares močnih orožij v boju proti tej zahrbtni bolezni. Spodbudno je seveda tudi to, da so medtem na vidiku že nova zdravila, ki bodo zdravljenje osteoporoze še dodatno poenostavila.

*asist. dr. Tomáš Kocjan, dr.med.  
Klinični center, klinični oddelek za  
endokrinologijo, diabetes in bolezni  
presnove*

## Življenje z osteoporozo

# Hermina Simončič je svoje življenje zapisala skrbi za zdravje

Prvič sva se srečali na ustanovnem sestanku Društva osteoporoze Trbovlje. Gospo Hermino so, kot višjo fizioterapevtko, povabili k sodelovanju. Bila je eden tistih strokovnjakov, ki se je poleg službenih dolžnosti (opravljala je delo vodje oddelka fizioterapije v Splošni bolnišnici Trbovlje) ukvarjala z rekreacijskim razgibavanjem v skupinah žensk, ki so želele shujšati ali je bila potreba po gibanju prisotna zaradi osteoporoze.

### Osteoporozna – tiha ubijalka!

Zdaj po šestih letih sodelovanja v društvu je gospa Hermina zaradi osebnih razlogov predala delo s »telovadkami« mlajšim kolegicam..

Zopet sva se srečali in poklepetali. Zanimalo me je kdaj se je srečala s to, takrat še dokaj skrito boleznijo.

### Takole je povedala:

» S to boleznijo sem se srečala 1997 le-

ta, ko sem si zlomila roko in so mi zdravniki povedali, da imam osteoporozo. Ni sem mogla verjeti, saj sem živela in delala vse po pravilih: pravilna hrana, razgibavanje. Po potrditev sem šla k strokovnjakom v Dolenjske Toplice. Dr. Radoševič mi je iz pogovora o mojem življenju potrdil, da je pomanjkanje tiste prave hrane v mladostnih letih – v taborišču, po vojni v dijaškem domu – pripomoglo k tej bolezni v zrelih letih. Zato sem kasneje k organiziranju društva v Trbovljah pristopila s še toliko večjim interesom.

Najprej sem poiskala ves material, vse mogoče vaje, klicala v šolo za fizioterapijo in prosila za prave vaje. Iz vsega sem sestavila vaje prilagojene ženskam, ki so imele še mnogo drugih težav. Z vsako posebej sem se tudi pogovorila in ji svetovala kaj je najbolje zanjo. »

“**Imejte se rade**», sem jim govorila.

Razgibavanje, ki od takrat teče redno enkrat tedensko, je obiskovano nad pri-

čakovanji. Kar čez sto žensk, različnih starosti, redno obiskuje telovadbo, v dveh skupinah, v pripravi je se še tretja.”  
**Je to dovolj, kako se razgibava sama, zdaj doma, kdaj in koliko časa ?**

» Pomembno je vsak dan in jaz sem v tem res disciplinirana. Tudi če imam zgodaj obveznosti, vstanem prej in razgibavanje vseeno opravi. Potem je dan lažji, lepši. To sem skušala dopovedati tudi mojim ženskam. Imejte se rade, sem jim rekla. Ja, telovadim vsaj trideset minut in več, a ne na hitro. Vaje morajo biti premišljene, raje manj in pravilno. Nobenega pretiravanja, hitenja, površnosti. Prav zato je organizirano razgibavanje pod vodstvom strokovnjaka pomembno. Tam se učimo tisto, kar potem nadaljujemo doma.

Pomembna je tudi redna hoja, tudi v društvu je organizirana. Še to, poleg telovadbe, vaj pomembnih za osteoporozo sem pri vsaki uri nekaj časa namenila Keglovim vajam in jih osveščala zakaj

in kdaj jih izvajati. Tudi sedenje pred TV naj bo pravilno, sem jim večkrat rekla. Opazila sem kako so se rade in želele pogovarjati. Postala sem kar več kot le voditeljica razgibanja. »

### Kaj pa hrana?

«Čim več sveže zelenjave, o mleku ne bi posebej govorila. Mlečnih izdelkov je veliko, treba je slediti ponudbi, izbirati tisto, kar posameznikom najbolj prija. Kalcij je včasih treba tudi dodajati. Ponudbe je dovolj, tudi obvestil, najboljši pa je seveda v naravni obliki.»

Govorili sva o zmernosti prehranjevanja, čeprav debelost ne vpliva direktno na osteoporozo omejuje pa gibanje.

### O osveščenosti pa je treba še kaj reči!

»Na splošno se o osteoporozni veliko govori. Včasih so rekli zdravniki, da je to bolezen starih ljudi. Danes je drugače. O njej ne govorijo le zdravniki, obstaja dovolj poljudne strokovne literature, piše se tudi v medijih. Veliko vlogo imajo društva in naše je eno uspešnejših. To kaže tudi število članov ( vse pogosteje

se vključujejo tudi moški ), po udeležbi na organiziranih pohodih, telovadbi, predavanjih, merjenjih kostne mase in še bi lahko naštevali.

### Nasvet vsem, ki še niso našli poti v društvo.

Najvažnejše:

- skrb za zdravo življenje, pravo prehrano, vsako dnevno hojo, razgibanje
- in pridite v društva, ki z nasveti in gradivom o tej bolezni pomagajo pri razumevanju in ukrepanju in ne nazadnje tu

di z možnostmi organiziranega merjenja kostne mase.«

### Se vam kaj toži po tej veliki družini, sem jo pobarala?

«Tudi, a stiki so ostali, osebni in z društvom. Saj sem članica in vse aktivnosti, če jih bo le mogoče, bom izkoristila.»

Marija Kužnik  
Društvo osteoporoze Trbovlje



## Življenje z osteoporozo

Spominjam se še svoje mame, kakšne težave je imela, ko je prišla v zrelejša leta s sesedanjem in ukrivljanjem hrbtenice, bolečinami v križu in s postopno zmanjšano kakovostjo življenja...

V zgodnjem pričetku menopavze sem imela sama hude težave s polivkami, nespečnostjo in obdobji depresije. Skoraj 7 let sem jemala hormonsko nadomestno terapijo, ki pa sem jo nato zaradi izboljšanja stanja opustila.

Pred približno 10-imi leti sem v svojem tempu začela opazovati spremembe, marsikdaj sem morala kakšno delo preložiti na jutri, predvsem moteča je bila nesigurnost v hoji in pojavilo se je sosledje parih nepotrebnih padcev iz stojne višine.

Po obisku nevrologa in osebne zdravnice sem se odločila za preventivno meritve kostne mase v DXA centru Zdravilišča Dolenjske Toplice. Diagnostificirana je bila osteoporozna brez zloma in s spec. dr. Radoševičem sva oblikovala zdravljenje za trenutno stanje ter se dogovorila za kontrolo čez približno leto dni in pol.

Moje življenje se je korenito spremenilo, kajti v trenutku sem se zavedla, kakšna je lahko posledica zapostavljanja tovrstne bolezni – da sem praktično odvisna sama od sebe, da si življenja z zlomom ne morem privoščiti in da na tak način ne morm nadaljevati! Stvar sem zelo resno vzela v svoje roke; začela sem z vsakodnevno jutranjo telovadbo, kadarkoli je vreme le dopuščalo hodim na bližnji Šentvid ali v Vrbinjo, in pazim kaj jem. Sigurno sem najbolj korenite spremembe naredila ravno v prehrani; pazim na vnos kalcija (z mlekom, jogurtom, sirom – parmezan, zelenjavo), na vnos vitamina D (dnevna svetloba oz. sonce, semena, ribe) ter na manjšo vsebnost neželenih maščob v vsakodnevni obrokih.

Postala sem tudi članica DBO Brežice, kjer se dekleta redno srečujemo, dopolnjujemo svoje znanje o bolezni s pogovorom oz. poslušamo predavanja raznih predavateljev, ki se s problematiko redno srečujejo in jo uspešno zdravijo.

Po prvih dveh kontrolnih meritvah do vidnih sprememb še ni prišlo, pred le-

tom dni pa sem se vrnila s kontrolne meritve zelo zadovoljna. S pomočjo terapije in spremembe načina življenja sem precej izboljšala vrednosti kostne mase. Dobila sem novo zdravilo Evisto, ki je manj agresivno za moja prebavila, bolje prenosljivo ter zelo učinkovito. Najbolj stimilirajoča je bila pohvala, katera me še danes vsako jutro spremlja ob telovadbi, katera odmeva v ušesih ob hoji na Šentvid in ki mi narekuje jedilnik, s katerim telesu dajem vse kar potrebuje v mojem vsakdanu.

Veslim se že Božiča z mojimi najbližjimi, ko jih bo lahko pričakala polna miza dobrot in domačih piškotov iz moje kuhinje, moj vrt ne bo prikrajšan zaradi moje nepokretnosti, za prihodnjo pomlad pa že načrtujem potep po sredozemju – vse to je mogoče – le s trdno voljo!

Anica Avšič  
Društvo za preprečevanje osteoporoze  
Posavje



# Gibanje je neprecenljivega pomena za naše zdravje

**Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, vendar smo na to kar pozabili.**

Gibanje je osnovna človekova potreba, tako kot potreba po zraku, hrani, vodi, svetlobi. Vendar smo na to kar pozabili. Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede: v avtomobilu, v službi, v šoli, pred televizorjem. Tudi svoj prosti čas običajno ne preživljamo aktivno, ali vsaj ne toliko, kot bi ga lahko. Študije opozarjajo, da »zaseden« način življenja prevladuje v vseh državah razvitega sveta in svarijo pred zdravstvenimi posledicami. Telesna nedejavnost je namreč za zdravje prav tako nevarna kot kajenje.

V razvitem svetu 50% odraslih ne dosega nivoja telesne dejavnosti, ki je potreben za zaščito zdravja. Strokovnjaki ugotavljajo, da je v Sloveniji zadostno telesno dejavnih za zaščito zdravja le ena tretjina odraslega prebivalstva. Zaskrbnjujoče je tudi dejstvo, da telesna dejavnost s starostjo še dodatno upada.

Ko govorimo o telesni dejavnosti za zdravje, mislimo na kakršnokoli gibanje telesa, ki je usmerjeno v krepitev zdravja in pri katerem se porablja določena energija. Med zdravju koristne oblike telesne dejavnosti tako sodijo poleg rekreativnih športnih aktivnosti tudi druge oblike gibanja, kot so: hoja, ples in številna domača opravila od pospravljanja do vrtnarjenja. Seveda bomo več koristni in veselja našli v različnih razvedrilnih športno-rekreativnih aktivnostih, posebno v naravi.

**Ali veste, da si z redno telesno dejavnostjo lahko občutno izboljšate zdravje in splošno dobro počutje?**

Redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za razvoj številnih bolezni:

- srčne bolezni in možganske kapi (do 50%)
- sladkorne bolezni tipa II (do 50%)
- raka, predvsem na debelem črevesu in dojki (do 50%)
- povišanega krvnega tlaka
- padcev in poškodb
- osteoporoze in zloma kolka (do 50%)
- razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta
- debelosti (do 50%)
- depresije.

Redna telesna dejavnost ima številne koristne učinke tudi na naše splošno dobro počutje:

- Pomaga nam, da lažje premagujemo

- stres in vsakdanje napetosti.
- Pomaga nam, da si okrepimo samozavest in pozitivno samopodobo.
- Lepše spimo, hitreje se odpočijemo in nadomestimo energijo.
- Lažje vzdržujemo normalno telesno težo, kar upočasni izgubo kostne mase pri starejših ženskah.
- Lažje osvojimo zdrave življenjske navade brez tobaka, alkohola in drugih odvisnosti.
- Pomaga nam, da naše telesne in miselne sposobnosti ne zakrnijo in da ostanemo dolgo vitalni.
- Gibalne/športne aktivnosti so tudi dobra priložnost za druženje in spoznavanje novih ljudi.
- Če smo v dobri telesni kondiciji, čutimo, da imamo življenje v svojih rokah.

**Koliko časa in kako moramo biti telesno dejavni, da bomo dosegali koristi za svoje zdravje?**

Telo potrebuje gibanje v vseh starostnih obdobjih od otroštva do pozne starosti. Z redno telesno dejavnostjo v vsem življenju si podaljšujemo zdravo življenje v starosti.

Strokovnjaki priporočajo različno količino, vrsto in intenzivnost telesne dejavnosti za tiste, ki želijo izpolniti le minimalne zahteve, in za tiste, ki želijo biti bolj telesno dejavni. Toda ne pozabite: »Več telesne dejavnosti prinaša več koristi za vaše zdravje.«

**Osnovna priporočila za tiste, ki ste manj zahtevni**

Gibajte se vsak dan vsaj 30 minut z zmerno intenziteto.

Zmerna intenziteta pomeni, da boste pri gibanju nekoliko zadihani, rahlo se vam

bo povečal srčni utrip in občutili boste toploto po telesu.

Nekaj primerov gibalnih aktivnosti, med katerimi boste gotovo našli tiste, ki jih že izvajate ali pa bi jih mogoče še lahko izvajali: jutranja vadba doma, hoja po opravkih, v službo, k prijateljem, sprehodi, različna domača opravila od pospravljanja do vrtnarjenja

**Priporočila za tiste, ki želite več**

Če želite povečati koristi za zdravje, bodite telesno dejavni ČIM VEČ ČASA in kombinirajte različne vrste gibalnih in športnih aktivnosti.

Izbirajte različne aktivnosti znotraj vsake od naslednjih treh skupin: VZDRŽLJIVOST, GIBLJIVOST, MOČ

Začnite z lažjimi aktivnostmi in jih stopnjujte, če želite in zmorete. Ne pretirajte.

Oblecite udobna oblačila in obujte udobne čevlje.

**Gibalno/športne aktivnosti za VZDRŽLJIVOST** so tiste, pri katerih ste zadihani in občutite toploto po telesu. Pravijo jim tudi aerobne aktivnosti ali vaje za srce. Povečajo nam energijo, krepijo vzdržljivost srca, pljuč ter pospešujejo krvni pretok. Priporočljivo je, da jih izvajamo čim večkrat na teden, najbolje vsak dan vsaj 45 minut. Nekaj primerov aktivnosti, s katerimi si lahko izboljšate splošno vzdržljivost: hitra hoja, kolesarjenje, ples, tek, delo na vrtu, ples, planinarjenje, plavanje, aerobika.

**Gibalno/športne aktivnosti za GIBLJIVOST** vzdržujejo naše telo gibljivo in spretno. Pomagajo nam ohranjati krepke mišice in gibljive sklepe. Priporočljivo je, da aktivnosti za gibljivost izvajamo čim večkrat na teden, najbolje vsak dan. Vaje za gibljivost, kot so npr. predkloni in dotikanje prstov na nogah, dvigovanje rok nad glavo, počepi, lahko vključimo v svojo vsakdanjo »jutranjo vadbo«. Gibalno/športne aktivnosti za povečevanje gibljivosti so: ples, joga, gimnastika, igre z žogo, raztezne vaje, vrtnarjenje, pomivanje tal.



**Gibalno/športne aktivnosti za MOČ** ohranjajo naše mišice in kosti močne ter preprečujejo izgubo kostne gostote. Skrb za ohranjanje mišične moči je pomembna zato, da lahko opravljamo vsakdanja opravila, kot so: dvigovanje, nošenje, sklanjanje, obračanje. Z vajami za krepitev mišične moči pa varujemo tudi sklepe pred poškodbami in obrabo. Med aktivnostmi za moč kosti so posebej priporočljive tiste vrste aktivnosti, ki kost mehansko obremenijo, kot so npr.: nošenje ali dvigovanje primerno težkih bremen, igre z žogo, igre z loparji, hoja po stopnicah, vrtna opravila. S takimi aktivnostmi dolgoročno zmanjšujemo tveganje za osteoporozo in zlom kolka. Priporočljivo je, da aktivnosti za moč izvajamo čim večkrat na teden.

**Vsak lahko izpolni osnovna priporočila.**

**Zakaj ne bi začeli s hojo?**

V razvoju človeka je hoja ustvarila naše telo. Človek hodi že 2,5 milijona let. Zato brez hoje ne moremo preživeti. Hoja

je popolna telesna dejavnost za zdravje. Koristi celemu telesu. Krepi vzdržljivost srca ter pospešuje krvni obtok. Krepi moč in vzdržljivost mišic ter kosti in sklepov. Krepi kostno moč in ohranja naše telo gibljivo, kar je še posebej pomembno v starosti. Hoja pa je tudi idealna priložnost za kramljanje s prijatelji in naključnimi znanci.

Hoja je primerna za vsakogar: za otroke, za odrasle, za starostnike, za bolne, za ljudi z osteoporozo. Je preprosta in varna. Zato hodite pogosteje: po opravkih, v trgovino, na sprehod, po stopnicah, v službo, k prijateljem, na krajše izlete, prej izstopite iz avtobusa. Strokovnjaki priporočajo vsaj 30 minut hoje na dan večino dni v tednu.

**Nikoli ni prepozno. Razmislite o predlogih, kako si lahko izboljšate svoje telesno in duševno počutje.**

Gibanje naj postane prijeten del vašega vsakdanjega življenja.

Gibajte se kjer koli in kadar koli more-

te. Veliko hodite. Izberite in izmislite si nekaj čisto svojega, tisto, kar vam je najbolj všeč.

Ne pozabite, da gibanje v naravi dela prave čudeže.

Bodite zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut vsak dan. Bolje več.

Izberajte različne vrste gibalno/športnih aktivnosti, ki bodo krepile vašo vzdržljivost, gibljivost in moč.

Telesno dejavnost prilagodite svojim telesnim možnostim in zdravstvenemu stanju. Ne pretiravajte.

Posvetujte se z zdravnikom, če menite, da potrebujete njegov nasvet.

Gibanje je užitek in lepo doživetje. Zato se imejte predvsem lepo.

*mag. Erna Kraševac Ravnik, Inštitut za varovanje zdravja RS*

## Pravilna prehrana za preprečevanje osteoporoze

Za ohranjanje in krepitev zdravja je potrebna zdrava-varovalna prehrana in zdrav način življenja. Zdrava prehrana vključuje uravnoteženo prehrano, ki preprečuje nastanek raznih bolezni, ki nastanejo zaradi pomanjkanja beljakovin, vitaminov, mineralov..., varno hrano, ki ne sme vsebovati zdravju škodljivih snovi (toksinov, patogenih mikroorganizmov, akrilamidov, akroleinov, pesticidov...) in varovalno prehrano, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni. Varovalna prehrana vsebuje manj maščob, zlasti nasičenih (maščob živalskega izvora), sladkorja in soli, oziroma več zaščitnih snovi: vlaknin, vitaminov, rudnin in vode kot jih priporočila uravnotežena prehrana.

Bistveni prehranski dejavnik, ki pospešuje nastanek osteoporoze, je predvsem nepravilna prehrana z malo kalcija.

S prehrano, ki je usklajena s potrebami, je mogoče preprečiti nastanek osteoporoze, oz. zadržati njeno napredovanje. Pri že prizadetih osebah je to poleg zdravljenja z zdravili in medicinske gimnastike pomemben dopolnilni ukrep.

Po spoznanju prehranske medicine je namreč za nalaganje kalcija v kosteh pomembno razmerje med kalcijem in fosforjem v hrani. To naj bi bilo približno 1:1,2. Pri najbolj običajnih prehranskih navadah pa telesu dovajamo premalo kalcija in preveč fosforja.

Najpomembnejši vir kalcija so mleko in mlečni izdelki (pinjenec, jogurt, trdi sir).

Od kalcija, ki ga vsebujejo, ga telo izkoristi približno 30 %. Druga živila, na primer zelena listnata zelenjava, imajo tudi omembe vreden delež kalcija, ki pa ga telo lahko izkoristi v bistveno manjšem obsegu. Zato naj bi mleko in mlečni izdelki bili na jedilniku vsak dan. Pomembno je, da so izdelki posneti (nemastni, lahki), da ne bi, v nasprotju z navodili zdravega prehranjevanja, dobili previsok delež maščob. Vsebnost kalcija v izdelku ni odvisna od njegove vsebnosti maščob.

Pomembna je tudi mešana prehrana, da zagotovi dovolj ostalih vitaminov in mineralov, ki sodelujejo pri nastanku kosti (mangan, bor, fluor, in drugi).

**ŽIVILA, POMEMBNA ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE:**

- Mleko in mlečni izdelki, saj vsebujejo veliko kalcija, ki daje kostem trdnost.
- Oreščki, sadje, med, stročnice, ki so bogat vir bora. Ta preprečuje izgubo kalcija in demineralizacijo kosti.
- Ananasov sok in drugi bogati viri mangana (ovsena kaša, oreščki, žita, fižol...). Mangan ugodno vpliva na kostni metabolizem.

**D VITAMIN**

Nekaj vitamina D je v hrani, večina pa se ga tvori v koži, pod vplivom uv žarkov. Učinkovit postane takrat, ko potuje po krvi skozi jetra in ledvice, kjer se pretvori v vitamin D3. V tej obliki spodbuja prehajanje kalcija iz črevesa v kri. Na



kost pa deluje tako, da spodbuja tvorbo nove kosti in zavira njeno razgradnjo. Pomembno vpliva tudi na imunski sistem.

Nekatera živila, ki vsebujejo izjemno količino rastlinskih estrogenov, izoflavinov (fitoestrogenov), izboljšujejo gostoto kosti in dvigujejo raven dobrega HDL holesterola v krvi. Veliko fitoestrogenov vsebujejo zlasti stročnice, še posebno soja, zelje, ohrovt, brstični ohrovt, brokoli, cvetača, korenje, sladka koruza, ovseni kosmiči, riž, laneno in sezamovo seme, arašidi, janež, kumina, jabolka, ananas.

## **SNOVI, KI ZAVIRAJO IZKORIŠČANJE KALCIJA IZ PREBAVIL:**

### • OKSALNA KISLINA;

pri uživanju hrane, bogate z oksalati, ostane nekaj kalcija neizkoriščenega, saj se kalcij veže z oksalati v spojino, ki ne more preiti skozi steno črevesa.

### • SOL, KAVA, ALKOHOL;

slabijo kosti in jim jemljejo kalcij.

### • VLAKNINE;

v nenavadno velikih količinah, posebno v obliki otrobov in olesenele zelenjave.

### • FOSFATI;

lahko neugodno vplivajo na kostno substanco, zato naj bo v prehrani čim manj živil bogatih s fosfati: (mesni izdelki, mesni ekstrati, hrana iz pločevink, topljeni sir).

Naredimo vse, kar je v naši moči, da osteoporozo preprečimo oz. jo pravočasno spoznamo in zdravimo. Tudi, če že imate osteoporozo in prejimate zdravila za zdravljenje, bo varovalna prehrana dobrodošlo dopolnilo.

Geslo tistih, ki se zavedajo kaj je osteoporozo, se glasi: zaustavite osteoporozo, preden ona zaustavi vas.

## **JEDILNIK Z VEČ KOT 1200 mg kalcija**

### **Zajtrk:**

2dl posnetega mleka  
120 g pol bele žemljice  
100 g lahkega trdega sira (jošt)

### **Malica:**

250 g navadnega lahkega jogurta  
3 žlice mešanice ovsenih kosmičev, lanenega semena  
5 suhih jabolčnih krehljev

### **Kosilo:**

Kremna koromačeva juha  
Puranja ruladica z pršutom in blitvo  
Polnovredni riž z zelenjavo  
Solata iz kitajskega zelja

### **Puranja ruladica s pršutom in blitvo**

#### **Sestavine za 4 osebe:**

0,48 kg puranjega fileja  
6 dag pršuta  
1 dag polnovredne moke  
4 stroke česna  
0,1 dl ego jogurta  
blitvini listi  
olje  
sol, poper, timijan

#### **Priprava:**

Iz puranjega fileja oblikujemo lepe zrezke, katere narahlo potolčemo in jih narahlo začинimo s soljo in poprom. Zrezke obložimo z blitvinimi listi in pršutom ter zvijemo v ruladico-ovijemo jih tako da je pršut z zunanje strani. Ruladico spnemo z zobotrebcem ali žajbljevo vejico. Ruladico z vseh strani dobro opečemo in spečemo. Pečeno ruladico prestavimo na toplo. Nato v soku od pečenja hitro sprazimo česnovne rezinice, dolijemo kokošjo juho, dodamo še belo vino in peteršilj. Moko razžvrkljamo z malo vode in jogurtom ter vmešamo v omako. Omako dobro prevremo, da se zgosti.

Puranje fileje serviramo z omako, kot prilogo postrežemo zelenjavni riž.

#### **Malica:**

3 mandarine

#### **Večerja:**

Pisana zelenjavna zložienka s tribarvnimi papričnimi žličniki  
Ananasov kompot

### **Pisana zelenjavna zložienka**

#### **Sestavine:**

50 dag brokolija  
70 dag cvetače  
5 jajc  
5 žlic zdroba  
2 žlici naribanih mandljev  
2 dl ego jogurta  
malo soli  
poper  
česnov strok

Brokoli očistimo, operemo in ga skuhamo v slanem kropu.. Prav tako naredimo tudi z cvetačo. Nato ločeno spsiramo

zelenjavi, tako da dobimo dva pireja. Cvetačni in brokolijev. Brokolijev pire pomešamo z dvema jajcema, dvema žlicama zdroba, naribanimi mandelji in enim decilitrom jogurta. Cvetačni pire pomešamo s tremi jajci, tremi žlicami zdroba in s preostalim jogurtom. Obe masi začинimo s soljo, poprom in s sekljanim česnom. Obe masi lepo po plasteh napolnimo v modelčke in jih kuhamo v vodni kopeli 90 minut.

### **Paprični žličniki**

#### **Setavine:**

1/4 pečene paprike  
1 žlica puste skute  
česen, sol, gorčica

Papriki odstranimo pečke, jo olupimo in drobno nasekljamo. Skupaj z oljem jo vmešamo v skuto, dodamo česen, sol in gorčico. Pustimo v hladilniku 1 uro. Na rezino šunke položimo 1 žlico nadeva ter zvijemo. Da dobimo tri vrste namazov za žličnike, pa uporabimo tri različne barve paprike.

kosilo:

*Janja Strašek, univ.dipl.ing.živ.teh.  
Zdravilišče Šmarješke Toplice*



## Osteoporoza in Pilates

Pilates je sistem vadbe, za katerega lahko rečemo, da je edinstven, saj povezuje vaje za izboljševanje sklepne gibljivosti, vaje za krepitev vseh mišičnih skupin in vaje, kjer kot obremenitev uporabljamo upor.

Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa, ki nam predstavljajo center – »hišo moči«, za ohranitev stabilnosti celotnega telesa. Z dovolj močnimi mišicami trupa (trebušne mišice, vzravnalke hrbtenice, trebušna prepona – glavna dihalna mišica, mišice medeničnega dna, upogibalke in iztegovalke kolka) smo sposobni zadržati pravilen položaj hrbtenice oz. celotnega trupa, medtem ko izvajamo kakršnako koli gibanja z rokami in nogami.

Ogromno ljudi po svetu, ki danes z navdušenjem vadijo po tem sistemu, ne ve, da se beseda pilates v resnici piše z veliko začetnico, saj se vadba imenuje po iznajditelju Josephu Hubertusu Pilatesu, ki je živel od leta 1880 do 1967. Rodil se je v Düsseldorfu kot zelo bolehen otrok. Bil je premajhen, imel je astmo in bronhitis, vendar pa je z močno voljo začel trenirati različne športne zvrsti (boks, plavanje, jogo). Leta 1972 je odšel v Anglijo, kjer je delal kot boksar in akrobat, kasneje pa so ga zaposlili na Scotland Yardu kot trenerja samoobrambe. Med 1. svetovno vojno je bil kot tujec poslan v internacijsko taborišče, kjer je kot izučeni zdravstveni strežnik kmalu začel trenirati sojetnike. Za dodatno obremenitev je uporabljal posteljne vzmeti, ki jih je pritržil na steno, kar se je izkazalo za zelo učinkovito, saj so si njegovi pacienti v zelo kratkem času izboljšali svoje zdravje. Po koncu vojne se je za nekaj časa vrnil v Nemčijo, vendar pa je kmalu odšel v Ameriko. Na poti tja je spoznal bodočo ženo Claro, medicinsko sestro, s katero sta v New Yorku, v stavbi New York City Ballet-a, odprla prvi Pilates studio, ki še vedno obstaja. Zaradi same lokacije studia, je metodo spoznavalo vedno več plesalcev. Pilates je ozdravil številne profesionalne plesalce, ki jih je s tem obvaroval pred koncem kariere. Po njegovi smrti je Clara še nekaj časa vodila studio, nato pa ga je predala učenci Pilatesa, ki jo je izobrazil sam Joseph Pilates. Pilates nikoli ni zaščitil (patentiral) vadbe in zato je šel njen razvoj v različne smeri.

Joseph H. Pilates je že takrat govoril, da

se je rodil vsaj 100 let prezgodaj, saj je pravo aktualnost vadba dosegla šele konec 20. stoletja v Ameriki in v začetku 21. stoletja v Evropi. Vendar pa je prav kmalu »obnorela« večino studiev v Ameriki in Evropi.

**Mogoče se sprašujete, zakaj je prav ta način vadbe tako zanimiv za različne populacije vadečih, predvsem pa, zakaj je tako učinkovit?**

S Pilates vadbo vzpostavimo medmišično ravnovesje, s tem pridobimo ravnotežje, gibljivost, moč in vzdržljivost. Izboljša se tudi razmerje med mišicami in telesno maščobo v telesu.

Z rednim Pilates »treningom«:

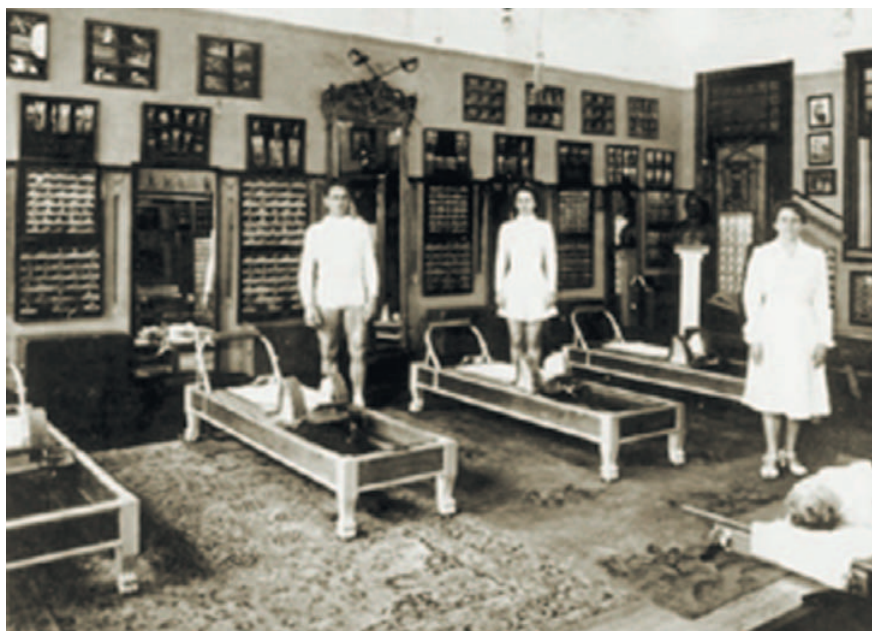
- se nam okrepijo hrbtne mišice, kar preprečuje pojav bolečin v hrbtenici pri povečani obremenitvi le-te,
- zaradi aktivacije globokih mišičnih skupin trupa se nam avtomatično zmanjša obseg trupa, s tem postane naša postava bolj vitka in pokončna,
- poveča se gibljivost v kolkih, kolenih, stopalih, gibanje telesa postane mehkejša in naravnnejša,
- preprečimo bolečine v sklepih, mišicah,
- bolj pozorni postanemo na spremembe svojega telesa in tako tudi hitreje opazimo opozorilne znake bolezni,



- sposobni smo bolj pokončno sedeti, s tem omogočimo boljšo prekrvavitev organov, kar zmanjša dovzetnost za obremenitve dnevnih dejavnosti na telo,
- s pravilnim dihanjem vnesemo več kisika v telo, s tem izboljšamo delovanje vseh celic, delujemo protistresno, pomagamo pri problemih spanja,
- sproščamo energetske blokade in napetost v telesu in še mnogo drugega.

**Toliko za uvod. Več o PILATES vadbi v spomladanski številki Sončnice.**

*Katja Gaber, dipl. fizioterapevtka*



## Od doline suhe robe do doline pragozdov in medveda ter doline Petra Klepca

Ideja o društvu za osteoporozo Kočevsko ribniške regije je nastala v Kostelski dolini pri Stanku Nikoliču dr. med., ki preko Turističnega športnega društva Kostel, katerega predsednik je, že več let organizira in vabi v Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana.

Tako srečanje je bilo tudi letos 14.05.2005 v Osnovni šoli Fara ob Kolpi. Udeležba je bila zelo velika. Prav tako kot pred leti nam je o osteoporozi in zdravi prehrani predavala Duša Hlade zore dr. med., predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

Letos junija smo se zbrali v hotelu Valentin v Kočevju.. Zbrali smo se iz Kočevja, Ribnice in kolpske doline. Na ustanovnem srečanju nas je bilo 25. Sedaj po dveh srečanjih nas je že več.

Za predsednico društva osteoporozo Kočevsko ribniške regije smo izvolili Ireno Begič, dr. med.- specialistko ginekologije, ki se že dolga leta ukvarja s to boleznijo in dela v Kočevju. Tajnica je viš-

ja medicinska sestra Lili Zamida, zaposlena v ZD Ribnica v dispanzerju za ženske. Tudi njej je problematika o osteoporozi poznana.

Po sprejetju statuta in izvolitvi članov društva, smo si zadali cilje:

- predavanja o preprečevanju in zdravljenju bolezni,
- telovadba,
- skupni pohodi,
- izleti,
- zdrava prehrana.

Delo smo si zastavili resno, saj je Kočevje občina z 11.000 prebivalci, Ribnica pa jih šteje 13.000. Torej pokrivamo 34.000 prebivalcev.

Naš cilj je, da članice in ostale prebivalce čim bolj spodbudimo, da se srečuje-

mo in izmenjujemo izkušnje, težave in znanje z drugimi društvi, kot so društvo upokojencev, društvo podeželskih žena, turistična športna društva, zdravstveni dom Ribnica Kočevje s Cindy programom.

V društvu si želimo lepega in sproščene delovanja, polno sončka. Želimo si, da bi vzbudili veselje do zdravega načina življenja vsem članom in nečlanom. Saj le zdrav duh v zdravem telesu pripomore k dobremu sožitju.

*Lili Zamida*

*Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije*

## V goriškem osteološkem društvu je živahno

Članice goriškega osteološkega društva Nova Gorica so svoje počitnice končale meseca avgusta in septembra že začele z aktivnim delom. Že 18. in 25. avgusta so v dokaj velikem številu prišle v času dežurstva v društvene prostore, da povprašajo o tem in onem, v glavnem pa o tem, kako se bo začelo delo društva v jesenskem obdobju.

Ta dva dneva smo sprejemali prijave za telovadbo in za telovadbo v vodi. Lani smo imeli dve uri tedensko telovadbo v telovadnici pod vodstvom višje fizioterapevtke, letos je bilo prijavljenih več članic, in uspeli smo organizirati še eno uro. Sedaj imamo od 30 do 33 udeleženk vsako uro za telovadbo v telovadnici, toliko pa je tudi prijavljenih za telovadbo in plavanje v bazenu, tukaj pa imamo štiri ure tedensko.

Koncem meseca septembra je 7 članic odšlo na letovanje na Hvar, 51 članic pa v novembru na zimovanje v Strunjan. V Strunjanu je bilo organizirano predavanje tamkajšnje zdravnice, telovadba v vodi in v telovadnici, savna, izleti in dosti hoje.

Učna delavnica za osteoporozo je bila 16. novembra v Šempetru, za občane občine Šempeter- Vrtojba. Vodile so jo Maja Klemenc - Pavlin, dr. med., Metka Rous - Jug, dr. med. in višja fizioterapevtka Stana Batistič.

3. septembra smo se podale na obisk naše zemeljske lepote Rezije. Prelepa dežela nas je sprejela odprtih rok, žal je že zelo malo ljudi, ki še govorijo rezjansko in mi smo jih le z velikim naporom razumeli. Ob njihovi pomoči so naše članice zaplesale rezjanske plese, bilo je lepo in veselo. Obiskali smo še romarsko božjo pot Sv. Višarje kamor smo prišli v času, ko je bila v cerkvi maša v slovenskem jeziku.

17. septembra je dr. Maja Klemenc Pa-

vlin predavala o temi- zlom kosti kot posledica osteoporozo in kaj nam je storiti, ko se zgodi nesreča in si zlomimo kost.

30. septembra smo bili na tradicionalnem pohodu "Starost brez meja". Ob zvokih harmonike in malim prigrizkom smo se pogovarjali tudi z zamejskimi upokojenci.

21. in 22. oktobra smo bile na izletu. Končni cilj je bil Murska Sobota, kjer je bilo v soboto obeležje Svetovnega dne osteoporozo. 57 članic se je na pot podalo že v petek zjutraj. Prvi postanek je bil v Rogatcu, kjer smo pogledali muzej na prostem in grad Strmol. Po dobrem kosilu nas je pot vodila na Ptujsko Gorod znamenite cerkve in v Mitrej na



Ptjuju. V Termah Lendava smo se kopali in prenočili, zjutraj pa odšli še na ogled hiše Miška Kranjca v Veliki Polani. V Murski Soboti smo prisostvovala prireditvi in predavanjem ob obeležju Svetovnega dne osteoporoze. Po končani uradni prireditvi smo obiskale še naš največji grad v kraju Grad in po učni poti nadaljevale do tromejnika Slovenija-Avstrija - Madžarska. Na povratku smo lahko še enkrat koristile ugodnosti kopanja v termalni vodi v Lendavi.

**17. decembra** bomo imele novoletno prireditve. 15. januarja 2006 nam bo naša članica Nada Pisk predvajala slike in poročala o zanimivostih z njenega potepanja po Evropi.

**18. februarja** 2006 bo občni zbor, na katerem bodo članice volile pretežno novo vodstvo društva. Po osmih letih dela društva je red, da se večji del članic vodstvenih organov zamenja. Čeprav malo zgodaj, vendar želim, da bi novo vodstvo delalo v dobro vseh članic društva in da bi imelo kar največ uspeha pri svojem delu.

*Magda Rajer*

### Ljubezen

Ko ljubezen je rojena  
po žilah kri kipi  
in v srcu med se toči ...  
ujetega v zanko, kot pajek svojo  
žrtev,  
ona ne izpusti.  
Kot puščica zasajena v srce,  
skozi celo življenje  
pušča svoje sledi.  
Vsi, ki v njeno tanko prejo smo  
ujeti,  
prosimo Boga,  
da klub bolečinam,  
vedno uživali njene bi slasti.  
Le kaj bi brez nje?  
Bili bi kot drobni kamenčki,  
ki čakajo na obali, da sonce jih  
poboža  
in voda jih s svojim dotikom oživi.  
Zato ljubezen naj živi  
z vsemi bolečinami in strastmi!  
Naj večno nas prežema,  
svoje iskre naj pošlje nam v oči,  
da s toplimi pogledi,  
drug drugemu oživljamo srečne dni.

*Ljubica Klun  
Kočevje*

## Kaj smo v društvu bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije delali v tem letu?

**V društvu nismo počivali, vedno se kaj dogajalo. Včasih sem imela občutek, da so bile kolegice iz odbora že kar malce utrujene.**

Ko smo načrtovale delo v društvu, so včasih zavzdihnile, toda nobena ni odnehala. Delale smo in delale. Članov je bilo vedno več, prihajali so novi in novi. Včasih sem se tudi sama vprašala, kako bomo naprej? Tako velik kolektiv, je nemogoče obvladovati. Nenehno se bojiš, da koga preveč zanemarjaš in mu s tem delaš krivico. Toda vedno si pravim, vsega naenkrat se ne da.

### Vsako leto ponudimo kaj več.

Najbolj smo vesele, da se naša telovadba približuje krajem, kjer so članice doma. Tako, da jim ni treba v avto in se voziti v večje kraje. Priznajmo si, da je vsakemu najlepše, da ima vse pred pragom, da se ni treba odpravljati in voziti in potem po temi vračati domov.

Poleg tega smo skrbele za izobraževanje članov, vedno radi prosluhnejo besedam strokovnjakov, ki jim, poleg tega, da jih seznanijo z novostmi, ponudijo tudi rešitve njihovih problemov. Saj vemo, da je človeku veliko lažje, če je seznanjen z vzroki svojih težav, ali pa se jim še pravočasno lahko izogne.

Imeli smo več meritev kostne gostote z ultrazvokom po manjših krajih Slovenske Istre, kjer je bil odziv prebivalcev zelo velik. Organizirali smo tudi pregled pri zdravniku v Strunjanu in meritev na DXA aparatu. Vse to so nam v Strunjanu opravili po polovični ceni, požrtvovalni zdravniki in medicinske sestre.

Tudi na družabni del v društvu nismo pozabili. Poleg novoletnega srečanja, smo imeli spomladansko srečanje, poimenovali smo ga kar pozdrav pomladi. Ob skromni pogostitvi, radi tudi zaplesamo, zapojemo in čas mine kot bi mignil. Vsi komaj čakamo na novo srečanje. Izletov ne smemo pozabiti, saj je udeležba vedno velika. Tako smo spomladi

spoznali Brkine in Čičarijo, poskusili njihove specialitete, seznanili smo se z njihovo kulturo, življenjem. Spoznali smo, da se v manjših krajih lepo in prijazno živi.

Pred poletjem smo se odpravili še po poti slovenskih pesnikov in pisateljev, začeni s na Vrhniki pri Cankarju, kjer smo se spomnili njegove črtice, ki jo je posvetil materi - Skodelic kave. Pot nas je potem peljala preko Ljubljane v Kranj, kjer smo se ustavili za kratek ogled mesta in parka, kjer je pokopan naš največji pesnik France Prešeren. Pot nas je preko Brezja pripeljala v Begunje, katere so v glavnem poznali vsi le po slavni Avsenikih, marsikdo pa je prvič zvedel in videl zloglasne zapore, kjer so mučili zavedne Slovence. Res neverjetno kakšne strahote so se dogajale med vojno. V nas vseh so prav ti zloglasni zapori pustili grenak priokus. Zato smo se brž odpravili po sončni Gorenjski, mimo rojstnih hiš Janeza Jalna, F.S. Finžgraja, do rojstne hiše Franceta Prešerna, našega največjega pesnika. Seznanili smo se z njegovim bogatim življenjem, od otroških let pa do njegove smrti. Obiskali smo tudi cerkev Sv. Marka in vaško Lipo. Po vtisom Prešernove poezije smo si ogledali Bled, se posladkali z blejskim pecivom in se preko Krajske gore, Belopeških jezer, vrnili domov.

Soglasno smo ugotovili, da nam je skupaj lepo, da se znamo zabavati, da si le tako nabere dovolj energije za vsakdanje obveznosti, ki jih moramo opraviti.

**Ali ni to tudi namen druženja v društvu?**

*Vojka Močnik*

*Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije*



## Utrinki iz šole osteoporozе v Strunjanu

**Društvo osteoporozе Trbovlje se že sedmo leto udeležuje v Zdravilišču Krka v Strunjanu njihovega programa Šola osteoporozе, ki je razdeljen na :**

### **Program zdravljenja osteoporozе :**

posvet pri zdravniku, ročne masaže, magnetoterapija, ali protibolečinska terapija, strokovno vodena terapevtska gimnastika, izobraževanje o zdravi prehrani, gibanju, DXA merjenju ter o sami bolezni in zdravljenju.

### **Preventivni program za ugotavljanje in preprečevanje osteoporozе:**

strokovno vodena terapevtska gimnastika ter izobraževanje iz programa zdravljenja.

### **Letovanje za spremljevalce:**

skupinska telovadba v bazenu, izobraževanje iz programa zdravljenja.

### **Udeležujemo se tudi njihovih animacijskih programov.**

V skupini, ki šteje od 20 do 28 članov, pripravimo svoj rekreacijski program, prilagojen specifičnosti skupine, kjer zlasti upoštevamo star kitajski pregovor, da je » gibanje telesa podobno tekoči bistri reki, ki pa, če se umiri in skali, postane vir bolezni » .

Vsako jutro ob 5.30 se zberemo ob morju, se razgibamo, z dihalnimi vajami napolnimo pljuča z morskim aerosolom ter nadaljujemo s sprehodom čez soline. Seveda obvezno sledi » kofetkanje » ali čaj, ki nam ga v parku zvesto vsako leto pripravlja naša Doda.

Dopoldnevi potekajo z različnimi terapijami, ki jih določa program, obiščemo pa tudi Beauty center. Popoldnevi so zapolnjeni s tremi daljšimi pohodi ( Piran, Izola, Portorož ) ter vsakodnevnimi krajšimi sprehodi, saj strunjanski krajinski park ponuja neizmerne možnosti. Po-

tem je tu tudi skupinska telovadba v bazenu, plavanje, savna, kjer preizkušamo svojo telesno zmogljivost. Lahko rečem, da je dan prekratek.

Prijazen in razumevajoč kolektiv Krke zdravilišča, tako zdravstveni kot hotelski po svojih možnostih uresničuje naše želje in krepi voljo, da se vsako leto z zadovoljstvom vračamo.

*Danica ŠANC  
Društvo osteoporozе Trbovlje*



## Septemberski pohod

Članice posameznih sekcij Koroškega društva za osteoporozo Ravne na Koroškem nas večkrat na leto prijazno povabijo na izlete, pohode, druženja... in Dravograjčanke so nam pripravile čudovit dan v zavetju njihove najvišje gore 1522 metrov visokega Košenjaka.

Letos nam ni bilo vreme dostikrat tako naklonjeno kot ravno 1. septembra, ko smo se po prisrčnem pozdravu pred Traberg centrom odpeljali navzgor do kmetije Juvan na približno 1000 m . Na sprehodu do znamenite cerkvice sv. Duha smo klepetali in se navduševali nad čudovitimi razgledi. (cerkev je bila leta 2000 uvrščena med objekte evropske kulturne poti, je kulturni spomenik državnega pomena, v njej je največji lesen poslikani strop pri nas). Kavica je teknila še bolj, ker so jo iznajdljive poverjenice skuhale z drvimi na štedilniku v obnovljenem župnišču.

Do planinskega doma na Košenjaku smo prispeli z jeklenimi konjički, potem pa smo vzeli palice v roke in pot pod nogo. Na vrhu je bila večina prvič. Tisti, za katere steza na vrh nima pravega naklon so se sprehajali bolj po ravnem terenu. Tudi teh je bilo le nekaj manj kot »hribolazcev«

Prijazna oskrbnika na planinskem domu sta nam skuhala okusno enolončnico po prekmursko, imenitni palačinki pa ne vem geografskega porekla. Pred vnesenimi kalorijami ni bilo bojazni, saj smo jim poleg hoje »naredile prostor« še s telovadbo številnih mišic, ki sodelujejo pri

smehu! Naše srečanje se je namreč prevesilo v veselo druženje, polno humorja, šal, petja... in izmenjave receptov za pecivo, ki so ga »na ogled in pokušino postavile« dravograjске poverjenice.

Zadovoljnih, veselih udeležencev pohoda nas je bilo bliže 60 kot 50, prav vsi pa se veselimo prihodnjih druženj!

*Jožica Heber  
Koroško društvo za osteoporozo*

## Sreča je v srečanju

**Večkrat sem že pomislila, da je v srečanju sreča. 10. septembra letos, ko se je Koroško društvo za osteoporozo pripeljalo na povratno srečanje z Društvom bolnikov z osteoporozo Kranj se je ta misel še utrdila.**

Z Gorenjkami smo se prvič srečale 19. maja 2005, ko so se pripeljale k nam. Sprejeli smo jih v »plebiscitnih« Libeličah, jim po koroško ponudili vsakega nekaj, malo za dušo, malo za telo, popoldne smo se skupaj prelevili v »flosarje« na Dravi, druženje pa zaključili v gostišču Korošica.

Sedaj pa s Koroške na Gorenjsko. Tja smo se z avtobusom pripeljali preko slikovitega Jezerskega in v Preddvoru so nam pripravile članice DBO Kranj čudovito dobrodošlico, za pozdrav je našel čas tudi tamkajšnji župan. Pod strokovnim vodstvom smo si ogledali preddvorske znamenitosti, se srečali z Josipino Turnograjsko, se sprehodili po njenih stezah nad graščino Turn, se navdušili nad sodelovanjem direktorja Doma starejših s turističnimi zanesenjaki, prisluhnili smo domačim gledališčnikom in zaploskali folklorni skupini na dvorišču stare vaške gostilne, s slastjo poobedovali ter se odpeljali novim preseneče-

njem naproti: po Rožnati cesti do cerkve v Adergasu in nato k Jenkovi lipi na nastop prizadevnih plesalk, članic DBO, ki poleg zanimivih plesnih aranžmajev poskrbijo same tudi za svoje kostume.

Ob spomeniku Davorinu Jenku smo se poslovili in se polni enkratnih vtisov odpravili proti domu. Prepričani, da je sreča v srečanju.

*Jožica Heber,  
Koroško društvo za osteoporozo*



## Prijateljsko srečanje društva za osteoporozo iz Kranja v Libeličah

**Tistega jutra se sonce nekako ni moglo odločiti, da bi stopilo izza oblakov in nas pogrelo, ko smo pričakovali goste iz domače Koroške in Kranjske. Vse je bilo že pripravljeno, pridne članice libeliškega društva so še zadnjič pregledale, če je vse nared za nemoteni sprejem.**

Malo pred deveto so začeli prihajati avtomobili s koroškimi registracijami in končno smo dočakali tudi avtobus s kranjsko. Predsednica društva, ga. Jelka Lečnik, je goste najprej prisrčno pozdravila in jim zaželela lep in doživetja poln dan na Koroškem. In prva zadrega ob srečanju je minila, razvnel se je živahen klepet, ki pa je nekoliko potihnil, ko so se pojavile na dolgi mizi dobrote, ki so jih napekle libeliške članice. Zraven se je prilregel vroč čaj, ki nas je dodatno ogrel.

Sledil je ogled libeliških znamenitosti. Najprej smo si ogledali muzej kmečkega orodja in strojev. Vzorno urejen nas popelje skozi vse štiri letne čase kmetovega dela na polju in doma. Vmes se prepletajo prikazi ljudskih praznovanj in lokalnih običajev.

V župnišču smo se najprej spustili v velik temačen prostor, kjer je do pred sto leti še delovala črna kuhinja. Opremljena je z vsemi kuhinjskimi pripomočki in nam nudi celoten pregled čez kuhinjska opravila nekdanje gospodinje.

Nadstropje višje v isti stavbi se nahaja plebiscitni muzej. Tu obiskovalec najprej izve, po živem pripovedovanju vodiča, o dogodkih v času koroškega plebiscita leta 1920 in boju Libeličanov, ki so se z lastnimi močmi rešili avstrijske oblasti in se po dveh letih, leta 1922, priključili matični domovini, Stari Jugoslaviji.

Sedaj pa je bilo treba premagati še grčasto potko do vrha griča, kjer stoji libeliška farna cerkev. Najprej se odpre prelep pogled na Libeliško polje in hribe, ki pripadajo avstrijski Golici. Loči jih reka



Drava, ki si je utrla strugo globoko pod poljem. »V Libeličah priteče Drava v Slovenijo« ponosno povemo turistom, kot da je to naša zasluga. Pravzaprav pa je, ne naša, ampak naših prednikov.

In tam, na pokopališču, ki obkroža cerkev sv. Martina, stoji znamenita kostnica iz 12. stoletja. Ko se obiskovalec spusti po nekaj stopnicah v kletni del okrogle zgradbe, se mu izvije vzklik »Uh«, kajti nihče ne ostane ravnodušen ob pogledu na tako veliko gomilo človeških kosti in lobanjo, ki na vrhu kupa bolšči vate.

Po ogledu vaških znamenitosti smo se zbrali v dvorani gasilskega doma, kjer nas je spet čakal topel čaj, mošt in zdaj še znana libeliška trenta, ki jo pripravlja domača gospodinja.

Za kulturni program sta poskrbeli članci Kulturno prosvetnega društva Libeliče, ki sta v domačem narečju predstavili humoristično dramatizacijo in goste dodobra nasmejali. Za glasbeno plat programa pa je poskrbelo ubrano petje članic društva za osteoporozo iz Kotelj. Posloviti se je bilo treba od Libelič in krenili smo proti Dravogradu, ter se nato vkrcati na splav. Dravograjski splavarji ali »flosarji«, kot jim pravimo na Koroškem so s programom, okusnim golažem in domačim pivom še stopnjevali dobro voljo.

Dan se je končal z večerjo v restavraciji Korošica pri Dravogradu in vsi smo si bili edini, da je bil dan bogat, zabaven in polni vtisov smo si obljubili, da se še srečamo. Tokrat v Kranju.

Irma Knez

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

## Koroško društvo za osteoporozo

### Člani Koroškega društva - udeleženci na testu hoje

Zdravstvena vzgoja je »aktivni proces učenja ob lastnih izkušnjah in ne le širjenje informacij o zdravju«. Utrjevanje in varovanje zdravja, odkrito opozarjanje na vzroke obolevanja in njihove posledice, je odgovornost in temeljna naloga delovanja Koroškega društva za osteoporozo. Po skrbnem premisleku o načrtovanju zdravstveno – vzgojnih akcij smo se uspešno povezali z izvajalci različnih zdravstveno – vzgojnih programov in zelo učinkovito članom društva predstavili nekatere pomembne zdravstveno – vzgojne vsebine.

Motorične sposobnosti so moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost. Spreminjanje motoričnih sposobnosti s telesno vadbo, treningom, ima na človeka ugoden vpliv in se kaže v pozitivnih spremembah vseh elementov, ki ga sestavljajo. Strokovnjaki priporočajo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti vsaj pet dni v tednu.

Hoja je telesna dejavnost, ki je primerena za vse starosti. Člani našega društva so pretežno ljudje v zrelih letih in nekateri med njimi so kar malce pozabili, da redna telesna dejavnost daje energijo, ter ščiti pred različnimi boleznimi, kot so srčne bolezni, možganska kap, debelost, visok krvni tlak, rakave bolezni, depresija in osteoporozo. Da bi pomagali k vzdrževanju moči in gibljivosti, ter preprečevanju pešanja moči, ki ga prinese-



jo »kasnejša« leta, smo po dogovoru z zdravstvenim domom Ravne, naše člane povabili v delavnico spreminjanja nezdravega življenjskega sloga, nato pa na preizkus telesne zmogljivosti ali test hoje na 2km, z namenom, da bi telesno ne-dejavne člane vzpodbudili k čim bolj redni, stalni telesni dejavnosti.

### Koroško društvo za osteoporozo prvič na testu hoje

Že na uvodnem predavanju so udeležence spoznale osnovna načela zdravega življenja, zdrave prehrane, telesne aktivnosti, uravnavanja telesne teže, se seznanile o škodljivostih kajenja, alkohola ter bile poučene o dejavnih tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Predavanje na temo o telesni aktivnosti, je potrdilo njeno koristnost in nujnost, saj pripomore k preprečevanju in k uspešnosti zdravljenja omenjenih bolezni in osteoporoze. Naše članice so izvedele, da je izbor telesne vadbe zelo pomemben za ohranitev in krepitev zdravja, da je priporočljiva aerobna vzdržljiva vadba kamor sodi hoja, kot najmanj tvegana telesna dejavnost za krepitev delovanja srca in ožilja, da je hoja poceni in idealna za vse starosti, da sprošča in pomaga premagovati napetost,

stres in nespečnost in da telesna aktivnost na splošno izboljša gibljivost, gibčnost in mišično moč, pomaga ohranjati in izboljšati mineralno kostno gostoto ter tako preprečuje padce in zlome.



Članice so pognale mišice na delo in jih ogrele, da bi se tako izognile morebitnim poškodbam.

Predpisovanje telesne vadbe je eden od splošnih terapevtskih ukrepov pri zdravljenju osteoporoze. Prilagoditi jo je potrebno sposobnostim posameznice in jo vgraditi v vsakdanje življenje postopoma. Strokovnjaki priporočajo 20 minutno hojo, vaje za krepitev hrbtne in trebušne mišice, ter vaje za boljšo koordinacijo, kadar ugotovijo osteoporozo zgolj z meritvijo kostne gostote in ko še ni osteoporotičnih zlomov. Dobro je, da

bolnice po osteoporotičnem zlomu, ko se ta zaceli, telesno aktivnost prilagodi-jo trenutni sposobnosti.

Torej, hoja je odlična vaja za obremenitev telesa z lastno težo. Preden jo začnemo izvajati, je dobro, da v izogib morebitnim poškodbam poskrbimo za raztezanje mišic in razgibanje sklepov, vodilo pri doziranju telesne dejavnosti pa naj bo subjektivno počutje oziroma utrip srca. Hoja naj bi bila tako intenzivna, da se prepotimo, zadihamo, a le toliko, da se lahko med hitro hojo še pogovarjamo. Lahko pa si utrip srca izmerimo tudi bolj natančno. Dobro je določiti dopustni srčni utrip, ki ga dobimo, če od 180 odštejemo leta starosti, ter maksimalni srčni utrip, ki je število utripov srca pri maksimalnem naporu in ga izračunamo, če od 220 odštejemo leta. (npr. 50 letnica ima maksimalni srčni utrip  $220 - 50 = 170$ ). Priporočljivo je vzdrževati ritem, ki ne utruja in ne povzroča dihalne stiske, tiščanja v prsih in drugih bolečin. Hoja naj predvsem razvedri in poživí.



Po označeni poti do cilja

Naše članice so druga za drugo prispele na cilj. Deležne strokovnih nasvetov za primerno in zdravju prijazno telesno dejavnost, so uspešno zaključile preizkus svoje telesne zmogljivosti.

Vse članice, ki so se preizkusile na omenjenem testu, so seveda aktivno vključene v program strokovno vodene terapevtske telovadbe, so redne udeleženke naših pohodov in večina med njimi se udeležuje preizkusov hoje, ki so organizirani v kraju, od koder prihajajo.

Uspešnost aplikacije zdravstveno - vzgojnih vsebin postaja ob zavedanju pomembnosti prevzgoje zdravstvene zavesti očitno uresničljiva bolj kot kdajkoli prej. Premišljene, strokovne, vsebinsko dobro zastavljene in učinkovite zdravstveno - vzgojne vsebine našega društva navajajo na dejavno in zavestno usmerjanje lastnega življenja tudi tiste člane in članice, ki so v svojih »najlepših letih« zavestno ali pa zaradi nevednosti pozabili nase in na svoje zdravje. Živeti zdravo nikoli ni prepozno?

Saša Horvat

Koroško društvo za osteoporozo

## “Koko smo se l’po ‘mele”

**Da morda ni to pravilo...? Kadar se čez dvesto žensk zbere na pikniku, mora svoj žegen dati tudi nebo; lani v Gorenji vasi, letos v Cerkljah...!**

Prelepa Gorenjska! Spet sem te videla en lep del in ugotovila, da povsod vendarle še ne vlada prostorska stiska! Doma sem vajena bregov in »zelnikov«, pogled na širno zeleno polje, ki je skrbno obdelano, pa me vsakič resnično razveseli.

Kakšen veličasten sprejem na župnijskem dvorišču v Cerkljah! Koliko znanih in novih obrazov, veselih in prijaznih! A gostoljubnost že presega okvire našega normalnega (zdravega) prehranjevanja! Enkratno je bilo gledati toliko raznolikih slaščic, lepo okrašenih, mize so se šibile od dobrega! Če bi bila pametna in bi dobrote gledala, vonjala, občudovala in le malce pokušala ... a kaj, ko mi to spet ni bilo dano, da bi gleda predvsem z očmi in ne z - usti! (In prišlo mi je na mi-

sel, da bi mogoče kdaj v prihodnje nekaj slaščic raje zamenjale s kakim sezonskim sadjem...?). Nekaj smo slišale o zgodovini občine Cerklje, ne vem pa, če bi sedaj o njej znale kaj dosti povedati! A vem, da še dolgo ne bom pozabila tistih malih sončkov iz Marijinega vrtca, ki so - skupaj z mentoricami in ob sprem-

ljavi kitare tako prisrčno, celo dvoglasno, zapeli in nam polepšali to dopoldne!

Namenoma sem se potem znašla v tretji pohodniški skupini, pod belim dežnikom, z utemeljitvijo: ena ura lahke hoje... Prijetna je bila pot po senci do gradu Strmol, koristna in zanimiva razlaga





o njegovi zgodovini in lastnikih. V Adergasu še nisem bila. Vse mi je bilo novo, zanimivo. O ti, naša mala Slovenija, kako nevedne domorodce imaš! Po ogledu cerkve je bil na vrsti pravi »že-gen« v obliki plohe: potrpežljivo smo počakale pod streho in – najradovednejše malce »pošpegale« v bivši samostan ...

Skupina za skupino smo se zbrale Pod Jenkovo lipo, prve v zavetju sten, druge

zunaj - sicer tudi pod streho. Nevihta je bila mimo, ostal je le hlad. Pomena besede lakota ta dan res nismo poznale! In tega dne so nas presenečali možje z začetnico 'ž'! In sončno rumene plesalke iz društva ter petelin in kuri v skeču. Te stvari imamo še posebno rade!

Preveč mrzel veter za ta letni čas je pihal čez dvorišče in nas, ki smo bile zunaj, je pričelo hladiti. Organizacija in za-

bava sta bili odlični in le zaradi mraza smo nekoliko pohitele. Zadovoljne, ker smo lepo preživele dan, na avtobus in - nemara smo se organizatorkam celo pozabile zahvaliti za pristrčno gorenjsko gostoljubnost...!? (baje nas je tiščalo mleko...)

Minka M. Likar

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

## Nepozabno doživetje s koroškimi splavarji na Dravi

Splavarjenje ob Dravi ima že petstoletno tradicijo. Včasih pomembna gospodarska dejavnost, s katero so koroški splavarji na Dravi spravljali les do Donave v Srbijo, je z drugo svetovno vojno zamrla. Za lep čas so se splavarji povsem umaknili z Drave, dokler ni dozorela ideja o zanimivi turistični ponudbi, ki je v letu 2004 doživela pravi razmah. Lani so koroški splavarji vozili turiste že na več kot petsto turističnih voznjeh po raki Dravi. Dva splava sta namenjena prevozu do 120 potnikov. Vožnja je varna za odrasle in otroke.

Kljub letošnjem muhastem vremenu nam je bila 20. avgusta naklonjena čudovita, ravno primerno topla sobota. Ta dan smo se članice in člani Društva za osteoporozo Radenci odpravili na enodnevni izlet po Koroški. Pot nas je vodila po slikoviti dravski dolini. Prva postaja je bilo mesto Dravograd. Naša predsednica Mira je že v Radencih mislila na lakoto in za vsakega udeleženca nabavila dober sendvič. Pridne članice društva so napekle orehovitih potic in vrsto drugih sladkih dobrot. Tako okrepani smo se odpravili na ogled Pivovarne Relax. Tam nas je čakala dobrodošlica s koroškimi kruhom in soljo. Pivo pa smo si lahko natočili kar sami iz 15-litrskega sode. Izvedeli smo marsikaj koristnega v zvezi s proizvodnjo domačega Koroškega piva, ki ni filtrirano in pasterizirano in zato v celoti ohranja vitamin B ter druge beljakovinske in vitaminske zasnovne. Seveda je vsak udeleženec kupil tudi plastenko piva za domov.

Po ogledu pivovarne smo se odpeljali k pristanu splavarjev na reki Dravi. Pozdravil nas je harmonikar, tudi fotograf je bil takoj pripravljen na skupno sliko. Ob vstopu na splav je poleg kruha in soli sledilo še šilce žganja in za spomin lesena kuhalnica okoli vratu. Ko smo vsi potniki napolnili splav, se je pričela plovba in predstavitev flosarjev z zanimivim animacijskim programom, mnogimi ša-

lami, ki so nas nasmejale do solz. Vožnja s flosom je trajala dve uri in pol. Nismo pa se samo smejali, temveč se tudi okrepčali s flosarsko malico: dobrim golažem, polento in rženim kruhom. Tudi na flosu smo se lahko odžejali s pivom pivovarne Relax. Sledi je še »flosarski krst« za vse tri vodje skupin, ki smo bile na splavu. Za slovo je bila postrežena še flosarska kava. Vožnja in vse dogajanje na flosu je bilo res lepo doživetje.

Na tem izletu smo si ogledali še starodavno, sedaj zapuščeno cerkev sv. Vida v Dravogradu. Nato je sledila predstavitev dela in življenja na kmetiji Klančnik, degustacija domačih Klančnikovih sa-

lam in vina. Nekaj salam smo odnesli tudi domov.

Tako je minil lep avgustovski dan, poln vtisov in doživetij. Na povratku domov je sledila še dobra večerja v gostišču Šratovcih. Gotovo so takšna druženja pravo zdravilo za vsakega človeka. V današnjem hitrem tempu življenja vedno slišimo le tarnjanje, da nimamo časa. Članice in člani Društva za osteoporozo Radenci pa si radi vzamemo čas za stvari, ki nam polepšajo življenje.

Ivica Stolnik

Društvo za osteoporozo Pomurja



Splavarjenje po Dravi



## Naši pohodi

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje ima več dejavnosti, med drugim tudi pohodništvo. Tudi članice skupine, ki jo vodi Anica Vrhovšek iz Dol, vasi pri Šentjerneju, smo se dogovorile, da bomo začele s pohodi in sicer vsak drugi četrtek v mesecu. Do sedaj jih je bilo že šest. Tako smo se prvič podale na pot 14. aprila 2005. Vsak začetek je vznemirljiv, spremlja ga posebna energija. Veselimo se teh srečanj. Dobimo se na domeniženem mestu, nato pa vodi določena članica in nas seznanja z značilnost-

mi tistega kraja. Ponavadi se nas zbere okrog 7, sedaj pa se je članstvo povečalo. Spoznale smo okolico Kostanjevice, obiskale smo Zavode, Mohor, Orehovec, Zaboršt, Kočarije. Zanima nas tudi šentjernejsko področje in prvi cilj je bila lovska kočna na Pragu nad Javorovico, a smo se zaradi slabega vremena le sprehodile po Javorovici. Zadnji pohod pa je bil na Tolsti vrh in do razvaline cerkvice Sv. Danijela. Takrat nas je bilo 14, kajti pridružile so se nam še 4 članice iz Brežic. Anica nas je pri svoji zidnici po-

gostila z grozdem in dobro malico. Tudi sicer so se pohodi končali z druženjem pri počitniški hišici katere od udeleženk. Postale smo prave prijateljice. Veliko se pogovarjamo, šalimo in smejeemo. Tako imajo pohodi poleg telesne aktivnosti tudi sprostitveno vrednost.

*Slavka Kuhelj*

*Društvo za preprečevanje osteoporoze  
Posavje*

## Izlet DBO Celje

***v Škofjo loko - Crngrob in Visoko v Poljanski dolini***

Iz Celja smo se odpeljali ob sedmi uri zjutraj. Vreme nam sprva ni bilo najbolj naklonjeno, pozneje pa nas je pozdravilo tudi sonce. V ŠKOFJO LOKO smo prispeli okrog pol devetih in se najprej podali na čaj in kavico. Sledil je ogled znamenitega loškega gradu. Ogledali smo si arheološke, zgodovinske, etnološke in likovne zbirke. Od gradu smo se poslovili in se podali na spodnji trg, kjer smo imeli pravo delavnico. Vsaka se je preizkusila v izdelavi loških kruhkov pod budnim očesom voditeljice. Potem smo se podali na peš ogled ŠKOFJE LOKE, čudovitega srednjeveškega mesta. Na severni strani smo šli preko Kapucinskega mostu s kipom Janeza Nepomuka z loškim grbom. Skozi polkrožno oblikovan podhod, ki je ostanek obrambnega zidu, smo prišli v mestno središče po Blaževi ulici, mimo stare karsarne, plemeniških stavb iz 16. Stoletja, nunske cerkve s samostanom, do mestnega trga. Na severni strani trga dominira Homanova hiša. Počasi smo se podali proti spodnjemu trgu ali Lontragu, kjer so bile prvotne hiše lesene. Med stavbami lepo izstopa z velikostjo in obliko kašča iz 16. stoletja, v kateri se nahaja galerija Franceta Miheliča. Posebnost sta Špital z majhno cerkvijo, v kateri se nahaja križev pot. Pot smo nada-

ljevali v Puštal in Puštalski grad. Posebnost Puštala pa je Nacetova hiša. Z avtobusom smo se odpeljali v gručasto vas Suha, ki leži ob južnem robu Soriškega polja in vzhodnem robu mesta Škofje Loke. Nad vasjo je cerkev Janeza Krstnika s pravokotno ladjo.

Pot smo nadaljevali do vasi CRNGROB, kjer smo imeli najprej obilno kosilo in postanek za odmor v prijetni gostilni. Po kosilu vedri in okrepečani, smo si ogledali enega najpomembnejših spomenikov v Sloveniji- cerkev Marijinega oznanenja iz 13. stoletja, ki jo označuje čokat zvonik z baročno kapo. Pred vhodom cerkve stoji dvoranski prezbiterij, s stebri in rebrastim svodom. Tu je znamenita freska Kristusovega trpljenja iz 14. stoletja. Na južni zunanji strani je poslikava sv. Krištofa iz leta 1464.

Po ogledu smo pot nadaljevali v Poljansko dolino skozi Log nad Škofjo loko, kjer nad vasjo na obronku Gaberške gore stoji cerkev sv. Volbenka iz 17. stoletja. Dalje nas je pot pripeljala na Visoko. Zaselek je znan po Tavčarjevem dvorcu. Tam smo se ustavili pred kmečkim baročnim dvorcem, ki je bil last ljubljanskega župana in pisatelja Ivana Tavčarja. Poslušali smo zgodovino in po ogledu zunanosti žal propadajočega dvorca in Tavčarjeve rodbinske grobnice, smo se

napotili nazaj proti Celju, kamor smo prispeli polni prelepih vtisov, v večernih urah. Izlet je bil zelo poučen in zanimiv.

*Društvo bolnikov z osteoporozo Terme  
Zreče- Celje*

### **Nini**

Znotraj ograje dete spi.  
Mirno in tiho je vse.  
Ko dete v sanjah se smeji,  
to sreča je in zdravje.  
Poglej te lase, te oči,  
Saj to je angel, ki mirno spi.  
Se dete prebudi,  
ograjo odpre in v svet odhiti.  
Zdaj ženska je že  
in nosi jo reka življenja,  
vse melodije sveta žejno vase srka,  
z opojnostjo rosnih trav in vonjem  
rož,  
njena duša diha.  
Njen angelski glas, kot zven harfe  
v daljavi  
vse obnemi in omami ...  
v srcu ljubezen goji  
in z njo premaguje zatrte strasti.

*Ljubica Klun  
Kočevje*

AVTOR: BORA	ADVO-KATKA	NAPIS, V KATEREM SO VEL ČRKE TUDI RIM. ŠTEVILKE	NOČNI METULJ, KI LETA PODNEVI	SONAROD-NJAK	EVA JANC	LEDENA PLOSKEV	ODPUŠČA-NJE GREHOV	ŽEBELJ ZA PRI-BIJANJE SKODEL	REDEK IN OGRŌZEN ROĀAR, KI ŽIVI NA OBMOČJU OD VZHODNE HIMALAJE DO ZAHODNE KITAJSKE	MNOGO-ČLENIK V MATE-MATIKI	ZIMSKO ŠPORTNO SREDIŠČE V SREDNJI ŠVEDSKI	DEL TRUPA TIK POD PRŠNIM KOŠEM	GLAVNA TIROLSKA REKA	HRVAŠKI POLITIK MESIČ	NAJET AVTO Z VOZNIKOM
OTRPLOST, ODREVE-NELOST				9						8					
HIŠNA GOBA								10				4			
VOH			6		VOZ NA DVEH KOLESIH AVSTRAL-ROKER (NICK)	1								7	
PRVI VEČ-NAMENSKI RAČUNAL-NIK						URADNIKI V STAREM RIMU					GRŠKA BOGINJA MODROSTI	DEL NASELJA ŠMARJE-SAP	PAUL SIMON		
OSNOVNI ELEMENT PREMICE, DALJICE, RAVNINE						HAREM V PERZLJI VAS V SOŠKI DOLINI				12		JAPONSKI PISATELJ ITO VOJAŠKI PRATEŽ			
NIKO GORŠIČ			PRITOK ORANJA V JUŽNI AFRIKI	5				NAŠA SOPRANISTKA ONDINA KLASINC						HERCE-GOVEC	HRVAŠKI KOŠARKAR TABAK
MISLJONAR FRIDERIK BARAGA	2		MESTO V SRED. NI-ZOZEMSKI	REKA NA SEVERU TAJSKE			NEZMERNEN ČLOVEK	GLAVNI STEVNIK		11					3
KOS IZRABLJE-NEGA BLAGA					SMREKA (NAREČNO)						ŽENSKA PRSI				
KONEC MOLITVE					DOMAČINSKI VOJAK V VZHODNI AFRIKI		14				ION Z NEGATIV-NIM ELEK-TRIČNIM NABOJEM		13		

**GESLO iz KRIŽANKE**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

**ZVEZA DRUŠTEV BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO SLOVENIJE**

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana  
tel: 01/ 540 19 15, faks: 01/ 540 19 15, gsm: 041 365 443

Seznam članov zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

- **Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana**  
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
- **Društvo osteoporozne Trbovlje**  
Ul. 1. junija 2, p.p. 138, 1420 Trbovlje
- **Društvo bolnikov z osteoporozo Terme Zreče - Celje**  
Gregorčičeva 7, 3000 Celje
- **Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj**  
Tomšičeva 4, 4000 Kranj
- **Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice**  
Titova 112, 4270 Jesenice
- **Goriško osteološko društvo Nova Gorica**  
Rejčeva 4, 5000 Nova Gorica
- **Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške-regije**  
Vlahovičeva 20, 6280 Ankarani
- **Društvo za osteoporozo Pomurja - Radenci**  
Zdraviliško naselje 6, 9252 Radenci
- **Društvo za preprečevanje osteoporozne Posavje**  
Černelčeva 15, 8250 Brežice
- **Koroško društvo za osteoporozo**  
Prežihova 24, p.p. 29, 2390 Ravne na Koroškem
- **Društvo za osteoporozo Ormož**  
Ptujška 8, 2270 Ormož
- **Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota**  
Kocljeva 4, 9000 Murska Sobota
- **Društvo za osteoporozo Ljutomer**  
Prešernova 25, 9240 Ljutomer
- **Društvo za osteoporozo Dolenjske**  
Novi trg 5, 8000 Novo mesto
- **Društvo za osteoporozo • aleške doline**  
Koželjskega ulica 5, 3320 Velenje
- **Društvo za osteoporozo kočevsko ribniške regije**  
Roška cesta 18, 1330 Kočevje

**SONČNICA**

**Bilten društev bolnikov z osteoporozo Slovenije**

**Izdaja:**

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

**Urednica:**

Duša Hlade Zore, dr. med.

**Lektoriranje**

*prispevki niso lektorirani*

**Tisk in prelom:**

Razvedrilo d.o.o.

**Naklada:**

7.500 izvodov

**Uredništvo**

Sončnica, Potrčeva 16,  
1000 Ljubljana  
[www.drustva-za-osteoporozo.info](http://www.drustva-za-osteoporozo.info)

**Tisk:**

Razvedrilo d.o.o. - tiskarna

Tiskanje je omogočila  
Eli Lilly (Suisse) S.A.,  
Podružnica v Ljubljani



# ZDRAVLJENJE OSTEOPOROZE



**62 let**  
brez zlomov

**Močna  
navznoter,**

**kar se vidi  
navzven.**

Vse dodatne informacije so na voljo na naslovu podružnice.

**osteoaščita**

Eli Lilly (Suisse) S.A., Podružnica v Ljubljani  
Dunajska 156, 1000 Ljubljana  
Telefon: (01) 5800 010, faks: (01) 5691 705  
[www.lilly.com](http://www.lilly.com)

*Lilly*