

SONČNICA

Bilten Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

December 2006 ISSN 1581-7687



Vse sanje se
lahko uresničijo!
Naj bo leto 2007
vaše leto!

Iz vsebine

Uvodnik

- Kako zdravila za zdravljenje osteoporoze delujejo na kost

Iz pisarne zveze

- Kako smo obeležili svetovni dan osteoporoze 20.oktober
- Zvezde v zvezdi
- Pozdrav vitaminu D v Goriških Brdih
- Društva bolnikov z osteoporozo so zbirala za varno hišo

Zdravje in medicina

- Stroncijev ranelat (PROTELOS®): zdravilo z dvojnim delovanjem na kost
- Razmišljanje zdravnice družinske medicine

Življenje z osteoporozo

- Pripoved gospe B. B.

Zdravstvenovzgojni kotichek

- Kalcij v prehranskih dopolnilih in drugih pripravkih

Zanimivosti

- Konferenca Desetletja gibal – novosti in obvestila

Iz naših društev

- Svetovni dan osteoporoze na Koroškem
- Tiskarski škrat nam je zagodel
- DBO Jesenice ob svetovnem dnevu osteoporoze

Vesele urice

- Kaj pa plavanje
- Naše poti
- Letos pa tudi bolj proti jugu
- Prelepa Gorenjska
- Skrbimo za zdravje, za močne kosti
- Prijetno s koristnim
- Kaj je bilo, kaj še bo
- Ogled Luke Koper
- Utrinki z izleta
- Terme Zreče
- Dan starostnikov v Novi Gorici

Za vse in za vsakogar

- Nekaj pesmic

Dobitnice nagrad naše križanke



Kako zdravila za zdravljenje osteoporoze delujejo na kost



prof. dr. Janez Preželj, dr. med.
Klinični oddelek za endokrinologijo,
diabetes in presnovne bolezni,
Klinični center

Le malo ljudi ve, da je kost neprestano v "pogonu", da se razgrajuje in izgrajuje na številnih mestih in da se v 10 letih naš skelet obnovi. Procesa razgradnje in izgradnje (slika 1) sta normalno uravnovešena, le v otroški dobi prevladuje izgradnja, v starejših letih (pri ženskah po menopavzi) pa prevladuje razgradnja. Ta dva procesa telo nadzoruje, tako da pri pospešeni razgradnji pospeši izgradnjo, pri pospešeni izgradnji pa razgradnjo. Kontrola poteka tudi v obratni smeri: pri zmanjšanju razgradnje ali izgradnje se upočasnita tudi izgradnja oz. razgradnja. Ta proces kontrole si lahko predstavljamo tudi kot obveščanje med osteoklasti, celicami ki kost razgrajujejo, in med osteoblasti, celicami ki kost izgrajujejo. So kot dobri prijatelji – kamor gre eden (v smeri pospeševanja ali zaviranja) mu slej ko prej sledi tudi drugi.

Pri osteoporozi, kjer imamo zmanjšan volumen kostnine, so prvenstveni krivci osteoklasti, ki prekomerno delujejo (povečana razgradnja kosti). Osteoblasti jim sicer sledijo s povečano izgradnjo, vendar je le-ta nezadostna in zato se kost tanjša. Torej bi pri osteoporozi tudi osteoblasti potrebovali spodbudo.

Zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje osteoporoze, imajo različne načine delovanja na kost. Največjo skupino predstavljajo t.i. zaviralci razgradnje (antiresorptivi). Kot že ime pove so to zdravila, ki prvenstveno zaustavljajo pospešeno razgradnjo. Sem spadajo ženski spolni hormoni, snovi ki delujejo podobno kot estrogeni, vendar z manj stranskimi učinki (raloksifen), hormon posebnih celic ščitnice kalcitonin in največja skupina – bisfosfonati (alendronat, risedronat, ibandronat itd.). Ta zdravila v večji ali manjši meri zavrejo razgradnjo kosti, kar prepreči nadaljni propad kosti. Ko osteoblasti zaznajo zmanjšano aktivnost osteoklastov, tudi sami upočasnijo delovanje in s tem preprečijo nastanek večjega prebitka "nove" kosti (slika 2). Ugoden učinek teh zdravil na ogroženost za zlome torej ni posledica nastanka nove kosti, pač pa posledica večjega odlaganja kalcija v že obstoječi kosti.

Že nekaj let imamo na tržišču tudi zdravilo, ki prvenstveno spodbudi osteoblaste in s tem izgradnjo nove kosti (anabolik). To je hormon žlez obščitnic (paratiroidni hormon oz. njegova izpeljanka teriparatid), ki si ga je potrebno vsakodnevno vbrizgavati pod kožo. V tem

primeru pa osteoklasti zaznajo povečano dejavnost osteoblastov in kaj kmalu tudi sami povečajo razgradnjo, kar zopet omejuje občutnejši prirastek nove kosti (slika 2). Vendar se v tem primeru osteoklasti odzovejo kas-

V zadnjem času pa smo dobili novo zdravilo, ki so ga poimenovali »inovativno« - stroncijev ranelat.

neje kot osteoblasti pri antiresorptivnih zdravilih, tako da je prirastek "nove" kosti le občuten. Zaradi te "nove" kosti je to zdravilo pri

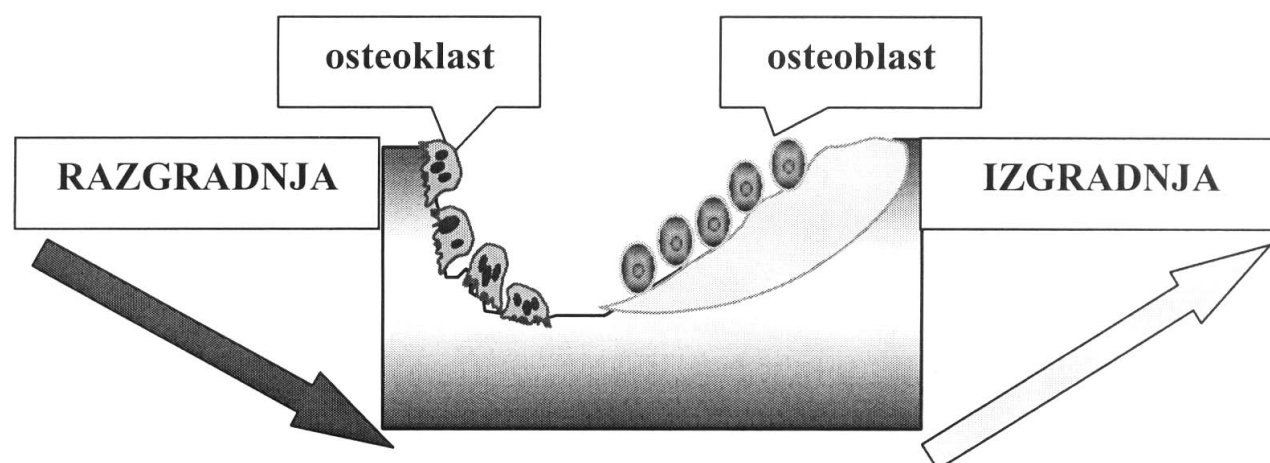
preprečevanju zlomov uspešnejše kot so to zdravila iz skupine antiresorptivov. Zaradi visoke cene in pa potrebe po vsakodnevnem podkožnem vbrzganju je pri nas rezerviran le za tiste hude oblike osteoporoze, pri katerih ostala zdravila niso bila uspešna.

V zadnjem času pa smo dobili novo zdravilo, ki so ga poimenovali "inovativno" - stroncijev ranelat. Njegovo delovanje na kost je kombinacija delovanja predhodnih dveh skupin (slika 2). Stroncijev ranelat spodbudi osteoblaste k povečanemu delovanju. To povečano delovanje osteoblastov sicer ni tako močno kot pri teriparaidu, njegovo "inovativnost" pa predstavlja nadaljnji "razvoj dogodkov". Tako kot pri anabolikih

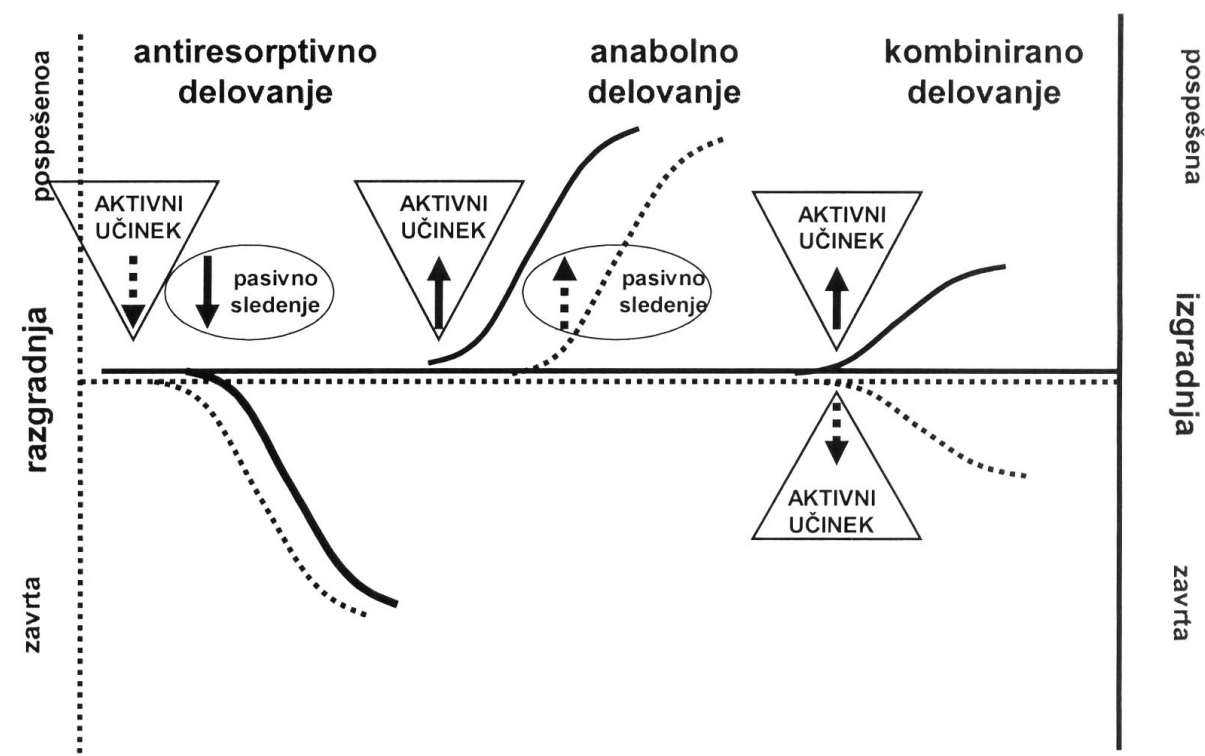
bi pričakovali, da se bodo ob povečani dejavnosti osteoblastov prebudili tudi osteoklasti in s povečano razgradnjo omejevali pomembnejši prebitek nove kosti. Zgodi pa se ravno obratno: kostna razgradnja, ki je pri osteoporozi že tako ali tako povečana, se upočasni. Rezultat tega mehanizma delovanja pa se kaže na prirastku kosti. To delovanje se odraža tudi v zmanjševanju tveganja za nastanek prvih ali dodatnih osteoporoznih zlomov. Izgleda, da je ta mehanizem delovanja še posebno učinkovit pri starejši populaciji (nad 75 oz. 80 let), kjer so rezultati študij zelo ugodni.

Torej imamo danes na razpolago za zdravljenje osteoporoze tri vrste zdravil: zdravila, ki prvenstveno upočasnijo razgradnjo kosti, zdravila ki prvenstveno pospešijo izgradnjo kosti, in zdravila, ki uspešno kombinirajo oba mehanizma. Poleg samega mehanizma in posledične učinkovitosti zdravila so pri predpisovanju pomembni tudi stranski učinki, prenosljivost (»prijetnost za uporabo«), cena in pa seveda sam bolnik, ki lahko izbira glede na vse informacije, ki jih je o zdravilu dobil.

Slika 1: Kostna presnova (razgradnja in izgradnja)



Slika 2: Mehanizmi delovanja zdravil na kosti



Kako smo obeležili svetovni dan osteoporoze 20. oktober

Čatež - Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije (ZDBOS) in Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje sta letošnji svetovni dan te bolezni obeležila v Termah Čatež z vodilom "Smo, kar jemo". Zahvaljujoč 17 delujočim društvom v Sloveniji z okoli 6200 aktivnimi člani, postaja bolezen kosti z ozaveščanjem vse manj zahrbtna in tiha. S simbolom sončnice, ki v Sloveniji že devet let motivira bolnike h kakovosti življenja, je predsednica posavskega društva Milena Jesenko pozdravila okoli 700 udeležencev srečanja in jim zaželela zares visokih sončničnih cvetov ter čim manj upognjenih.

Ker ZDBOS v svoj letni delovni program vztrajno uvršča zlasti izobraževalne in preventivne dejavnosti od organiziranega plavanja, prilagojene telovadbe, rekreacije, do sprehodov, namenja tako tudi poseben poudarek strokovnim predavanjem, ki so jih imeli tokrat doc. dr. **Tomaž Kocjan**, dr. med. na temo "Novosti na področju zdravljenja osteoporoze". S temo "Nacionalna prehranska politika in priporočila" je sodelovala dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. ing. živil. tehn., s kapljicami veselja "Aqua joy" je srečanje popestrila višja fizioterapevtka Majda Adamič, **Duša Hlade Zore**, dr. med. pa je spregovorila o ZDBOS in društvih v letu osteoporoze 2006.

Iz tematskih vsebin je v nadaljevanju pomembno opozoriti, da si je trdne temelje treba postaviti že v otroštvu in mladosti, saj je že med odraščanjem v prehrani nujno zagotoviti dovolj mleka in mlečnih izdelkov; kost je namreč živ organ. Tisti, ki mleka ne prenesejo ali ga ne

marajo, bodo pozneje v življenju najverjetneje imeli težave zaradi osteoporoze, zato je treba poskrbeti za dodajanje kalcija v tabletah plus vitamin D, ki dodatno omogoča vstop kalcija v kri. Za zdravo rast naj bi otrok zaužil približno 800 mg kalcija na dan, odrasel človek 1000 mg, ženska prva leta po menopavzi pa 1500 mg.

Mleko naj bo posneto, saj je v njem dovolj kalcija. Poleg omenjenega so glavni vir kalcija tudi določene vrste zelenjave in sadja.

Osteoporoza je stanje, ko postanejo kosti luknjičaste, krhke in lomljive ter je bolezen, ki zaradi pogostih zlomov onesposablja milijone ljudi. Različne zdravstvene statistike, ki jih zbirajo v okviru Svetovne zdravstvene

organizacije, Mednarodne fundacije za osteoporozo in drugih, navajajo, da ima zaradi te bolezni težave več kot 200 milijonov žensk, obolevajo pa tudi moški, vendar redkeje. Po nekaterih podatkih ima osteoporozo že skoraj tretjina vseh ljudi. Bolezen je velik zdravstveni problem in ga je treba obravnavati celostno. Zlomom kosti zaradi osteoporoze se je mogoče izogniti, če je bolezen pravočasno odkrita (z merjenjem mineralne kostne gostote z aparaturami DXA) in zdravljena, seveda pa je še bolje, da se proces propadanja kosti prepreči s preventivo. Ob vsem tem pa je treba upoštevati tudi dejavniki dednosti.

Za povečanje kostne mase je potrebna ustrezna terapija z zdravili. Dokazano je, da ta zdravila preprečujejo zlome tudi za polovico. Za zdravila, ki jih zdravniki največ predpisujejo, je na voljo veliko raziskav in podatkov, pri čemer je treba vedeti, da zdravila brez neželenih učinkov ne obstajajo, kar še posebej velja, če jih bolnik jemlje nepravilno. Seveda pa morajo zdravniki vsa zdravila dobro poznati in jih znati predpisati pravim bolnikom in za prave indikacije. Poleg tega imajo tudi bolniki različna pričakovanja od zdravil in si želijo različne režime jemanja – dnevno, tedensko, mesečno, eni raje v tabletah, drugi v infuziji. Zdravniki so zadovoljni, če lahko zdravljenje prilagodijo vsakemu posamezniku.

Sicer pa navadno govorimo o štirih stopnjah preprečevanja osteoporoze: uravnotežena prehrana, obogatena s kalcijem in vitaminom D, sonce, zrak; redna telesna dejavnost; zdrav slog življenja brez kajenja in čezmernega pitja alkoholnih pijač ter pravočasno merjenje kostne gostote in uvedba zdravil, če je to potrebno. Posamezna stopnja ne zadošča, vse skupaj pa so lahko zelo učinkovite.

K tako množičnemu srečanju so pripomogli častni pokrovitelj Ministrstvo za zdravje RS, Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij, Občina Krško in Občina Brežice, ki je bila tudi pokrovitelj. Župan Brežic **Ivan Molan** je v pozdravu izrazil zadovoljstvo, da je srečanje organizirano v mesecu, ko občina na različnih ravneh obeležuje občinski praznik. Gostitelj se je izkazal tudi s spremljevalnim kulturnim programom, ki so ga oblikovali Trebeški drotarji, Amir Tokič, vokalna skupina Solzice GŠ Brežice, Žana Zorko iz OŠ Brežice, Ivanka Zupančič, Miss Universe Slovenije Nataša Pinoza, Nuša Derenda, Toni Gašperič in ansambel Franca Ocvirka. Organizirani so bili tudi ogledi Posavskih zanimivosti in večerno druženje druženjem, kar bo množici navdušenih obiskovalcev dolgo ostalo v prijetnem spominu.

Natja Jenko Sunčič

Zvezde v Zvezdi

Delovni teden, ki se je v ponedeljek začel s svetovnim dnem hrane (16. oktober), smo zaključili s svetovnim dnem osteoporoze, ki je letos prav tako posvečen prehrani. V parku Zvezda na Kongresnem trgu je bilo ves dan živahno. V skladu z geslom Mednarodne fundacije za osteoporozo (*International Osteoporosis Foundation* – IOF) "Bone Appétite", ki smo ga v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije preimenovali v geslo "Nahranimo kosti", smo se v parku Zvezda izobraževali, posvetovali in poskušali. Zdrava prehrana od nekdaj velja za temelj zdravih kosti.



Za pomenopavzalne ženske z osteoporozo je z vitamini in minerali bogata prehrana izjemno pomemben del ohranjanja zdravih kosti in zaščite pred osteoporoznimi zlomi. Vitamin D ima pri zdravju kosti bistveno vlogo, saj brez njega telo ne more vsrkavati kalcija, ki je ključen za normalen razvoj ter ohranjanje močnih in zdravih kosti. V prihajajočem jesensko-zimskem obdobju lahko nezadostna izpostavljenost sončnim žarkom privede do pomanjkanja vitamina D in s tem do nezadostne vgradnje kalcija. Zato sta bila kalcij in vitamin D ključni besedi letošnjega prehranbeno obarvanega svetovnega dneva osteoporoze.



Ker je Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije polnopravna članica fundacije IOF, smo se pridružili njihovi letošnji iniciativi "Bone Appétite" oziroma "Nahranimo kosti" in v parku Zvezda na Kongresnem trgu v Ljubljani pripravili celodnevni dogodek Zvezde v Zvezdi. Dogodek so omogočili naši letošnji sponzorji: **Merck Sharp & Dohme (MSD), Mercator in Danone**, ki so na stojnicah obiskovalcem ponujali izobraževalno ter informativno gradivo, pripravili pa so tudi degustacije hrane in mlečnih izdelkov. Vse od 10. do 15. ure je zdravo hrano za obiskovalce pripravljala kuhar Jakob Polajžer. Obiskovalcem se je predstavila tudi Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije s svojimi članicami, za posvete pa sta bili obiskovalcem na voljo strokovnjakinja za prehrano Irena Hren in zdravnica internistka doc. dr. Marija Pfeifer. Program je vodil jezični kuharski mojster Žorž, ki ga poznajo predvsem poslušalci radia Hit.

O dejavnostih fundacije IOF ob svetovnem dnevu osteoporoze si lahko več preberete na spletnem naslovu www.osteofund.org.

Nina Remškar

Pozdrav vitaminu D v Goriških Brdih

Vsi vemo, kako pomembni so vitamini. Ob tej besedi verjetno najprej pomislimo na vitamin C, našega zvestega spremljevalca v zimskih dneh, ko je čas gripe in prehladov. Malo pa vemo o delovanju naslednjega iz abecede vitaminov, vitaminu D.

Lepo poletno sončno vreme je na gradu Dobrovo pozdravilo okrog 180 članic šestnajstih društev iz vse Slovenije. Glavni cilj prireditve, ki sta jo organizirala Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in podjetje Merck Sharp & Dohme (MSD), je bil ozaveščanje članic in tudi širše javnosti o pomenu hrane, ki je bogata z vitaminom D, za zdravje kosti. Članice društev, ki so se prijavila na kuharsko tekmovanje, so z izvirnimi idejami dokazale, da se da tudi iz zdravih sestavin zares preprosto pripraviti privlačne in okusne jedi.

Po uvodnih besedah predsednice ZDBO, Duše Hlade Zore, dr. med., je vajeti prireditve v svoje roke prevzel Žorž, kuharski mojster z radia Hit, ki je s svojim šarmantnim francoskim naglasom tekmovalke ponesel v eno izmed dežel kulinarčnih mojstrov in dobrot, Francijo. Tekmovanje se je tako lahko pričelo!

Rokave je zavihalo 20 tekmovalk, članic petih društev. Njihova naloga je bila pripraviti najboljšo jed s čim večjo vsebnostjo vitamina D. Na voljo so imele enake sestavine, vse po vrsti bogate z vitaminom D – lososa, tuno, jajca,

jetra, brokoli, por, zeleno, fige, korenje, mleko, itn. Nekateri izmed njih so s seboj prinesle raznolike začimbe ter se tako poskušale čim bolj izkazati.

Seveda je bilo poskrbljeno tudi za ostale udeležence prireditve. Razdelile so se v štiri skupine ter obiskale štiri tematske točke: ko so se prve na mehki travnati podlagi preizkusile v orientalskem plesu, so se

druge v sobi za oddih in aromaterapijo sprostile in poučile o tehniki pravilnega dihanja. Tretje so v vinski kleti prisluhnile enologu ter njegovi razlagi poti grozdnih jagod od vinograda do žlahtne kapljice, vse skupaj pa je z recitacijo popestril Jurij Souček. Nazadnje so se podale v češnjevi nasad, kjer so izvedle več o številnih sortah češenj. Verjetno je ni bilo take, ki se češenj ni do siteda najedla.

Medtem ko so udeležence tako združevale prijetno s koristnim, so tekmovalke pod budnim očesom komisije

počasi zaključevale svoje mojstrovine. Z zanimanjem jih je spremljala tudi Milena Zupančič, ki je s svojo udeležbo izkazala podporo tovrstnim prireditvam. Po poteku časa, namenjenega kuhi, so tekmovalke jedi postavile pred komisijo, ki je bila sestavljena iz povabljenih predstavnikov medijev. Prav tako so jedi z radovednostjo poskusile tudi preostale udeležence ter pohvalile spretne "kuharice".

Med preštevanjem točk so članice društev prisluhnile dvema predavanjema. Dr. Mateja Zavratnik, živilska tehnologinja, je predavala o živilih z vitaminom D ter poudarila, da je takšnih živil malo – še največ ga je v mastnih ribah, jajcih in mleku. Razložila je, da zgolj s hrano ne moremo zadostiti dnevnih potreb telesa po vitaminu D.

Sledilo je zanimivo predavanje doc. dr. Marije Pfeifer s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni KC Ljubljana. Opozorila je, kako zelo je pomembno, da telesu zagotovimo dovolj vitamina D. Razložila je, kako nastaja glavčina vitamina D v koži, ko je ta izpostavljena soncu, od tod tudi njegovo poljudno ime – sončni vitamin. Nastajanje vitamina D pod vplivom sončnih žarkov je mogoče le od aprila do septembra. Priporoča se kratko sončenje med 10. in 16. uro brez zaščitnega faktorja, ki bi preprečil prehod ultravijoličnih



žarkov do kože in nastanek vitamina D. Pomembno je, da vemo, da se v koži starejšega človeka tvori veliko manj vitamina D kot pri mladih. Nekateri starejši ljudje gredo le redkokdaj na sonce, zato večini starejših ljudi primanjkuje vitamina D, v zadnjih letih pa so ugotovili, da vitamina D primanjkuje tudi velikemu delu mlajših oseb. V poletnih mesecih smo tako, če se zadosti časa nastavljam o sončnim žarkom, z vitaminom D preskrbljeni, v zimskem času pa telo vitamina D ne more tvoriti, temveč uporablja poletne zaloge. Zato je takrat potrebno jemati priprave

vitamina D. Pomembno je tudi, da ga čim več zaužijemo s hrano. Doc. dr. Pfeiferjeva je razložila, zakaj je vitamin D tako pomemben. Telesu je nujno potreben, saj omogoča absorpcijo kalcija iz črevesja in njegovo vgrajevanje v kosti. Zato ravno tako kot kalcij, tudi vitamin D skrbi za trdnost kosti in zob ter hkrati za dobro delovanje mišic in žlez. Pomanjkanje vitamina D vodi v nezadostno vsrkavanje kalcija, posledično pa do osteoporoze, zaradi katere lahko utrpimo zlom že ob nedolžnem padcu.

Poudarila je, da lahko bolniki z osteoporozo s tableto, ki poleg učinkovine alendronat vsebuje tudi vitamin D in se jemlje enkrat tedensko, zadostijo celotredenski potrebi po vitaminu D. Razložila je, da hudo pomanjkanje vitamina D prav tako zmanjšuje mišično moč, kar vodi do pogostejših padcev in še večjega tveganja za zlome.

Zanimivima in zelo poučnima predavanjema je sledila razglasitev rezultatov kuharskega tekmovanja.

Tekmovalke so že nestrpno pričakovale rezultate. Delo komisije prav gotovo ni bilo lahko, saj so bile vse pripravljene jedi nadvse okusne. Preštevanje točk je za zmagovalno ekipo kuharic določilo članice društva z Raven na Koroškem. Preostala štiri društva so si delila drugo mesto. Zmagovalke je razglasila predsednica komisije, Neva Železnik, ki jim je podelila priznanja.

Podelitvi je sledil zabavni program, ki ga je s svojo šaljivostjo in prirčnostjo popestrila Nataša Tič Ralijan v vlogi Ane Lize. Za sprostitev ob zimzelenih melodijah je poskrbel Lado Leskovar, ki je s svojim glasom očaral vse prisotne. Ko je zapela še priznana operna pevka Milena Morača, je bil dan popoln. Prav gotovo sta prešerna glasba in dobra volja pustila lep priokus poučni prireditvi. V upanju, da se spet srečajo prihodnje leto, so se članice razšle in odpravile novim izzivom naproti.

Nina Remškar

Društva bolnikov z osteoporozo so zbirala za Varno hišo

Zveza društev bolnikov z osteoporozo je s svojo dobrodelno in izobraževalno akcijo presegla svoja pričakovanja glede udeležbe in zbranega denarja za Varno hišo. S prodajo ročnih izdelkov članic društev iz vse Slovenije smo v enem dnevu uspeli zbrati 200.000 SIT. Z izkupičkom bomo kupili prehranske izdelke, ki pomagajo pri tvorbi, rasti in obnovi kosti ter jih podarili Varni hiši. Na stojnici v Mercatorju smo skupaj s pokroviteljema akcije, farmacevtskima družbama Roche in GSK, z brezplačnimi presejalnimi meritvami mineralne kostne gostote ugotavljali prisotnost suma osteoporoze. Med 160 osebami, pri katerih so bile meritve izvedene, smo pri 30 ljudeh ugotovili, da obstaja sum osteoporoze in jih napotili na podrobnejše meritve.



Ob Svetovnem dnevu osteoporoze smo se v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije odločili, da bomo letos svoje aktivnosti ozaveščanja in opozarjanja na nevarnosti te bolezni nadgradili z dobrodelno akcijo. Na svoje članice so naslovili prošnjo, da prispevajo različne ročne izdelke, s prodajo katerih smo si zadali cilj oskrbeti eno od Varnih hiš s prehrabeni izdelki, ki pomagajo pri tvorbi, rasti in obnovi kosti. Ustrezna prehrana že v zgodnji mladosti je namreč ključnega pomena pri preprečevanju osteoporoze v starosti. Odziv članic je bil izjemen, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije pa je ob tem povedala: "Naše članice so me izjemno presenetile, dobili smo več kot 300 najrazličnejših izdelkov". Zelo zadovoljni so bili v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo tudi z odzivom na brezplačno merjenje kostne gostote.

Ustrezna prehrana že v zgodnji mladosti je namreč ključnega pomena pri preprečevanju osteoporoze v starosti.

Stroncijev ranelat (PROTELOS®): zdravilo z dvojnim delovanjem na kost



Foto: Diana Anđelič

doc. dr. Tomaž Kocjan, dr.med.
Klinični oddelek za endokrinologijo,
diabetes in presnovne bolezni,
Klinični center

Stroncijev ranelat ni le eno izmed mnogih novih zdravil za osteoporozo, ki so v Sloveniji na voljo v zadnjem letu. V tem trenutku je to namreč edino zdravilo za osteoporozo z dvojnim delovanjem, ki sočasno gradi novo, kakovostno kost in zavira razgradnjo stare kosti.

Kako učinkovit je stroncijev ranelat?

Stroncijev ranelat je bil preizkušen pri približno 9000 bolnicah s pomenopavzno osteoporozo v dveh velikih raziskavah. V raziskavi SOTI se je tveganje za zlome vretenc že po letu dni zdravljenja s stroncijevim ranelatom razpolovilo. Podobni so bili tudi rezultati po treh letih. Raziskava TROPOS je dokazala dober učinek zdravila na preprečevanje nevretenčnih zlomov pri bolnicah, starejših od 70 let. Stroncijev ranelat je dokazano zmanjšal tudi tveganje za zlome kolka, ob bolj izraženi osteoporozni.

Kakšne so še njegove prednosti?

Za razliko od drugih zdravil za zdravljenje osteoporoze ima stroncijev ranelat trdne podatke o preprečevanju vretenčnih in nevretenčnih zlomov tudi po petih letih zdravljenja. Tveganje za zlome vretenc dokazano zmanjšuje v vseh starostnih skupinah pomenopavznih bolnic z osteoporozo, pri tistih brez ali z osteoporoznimi zlomi in celo pri pomenopavznih ženskah z osteopenijo. Poleg tega ima stroncijev ranelat glede na podatke iz raziskav pri bolnicah z osteoporozo tudi ugoden učinek na kakovost življenja, saj zmanjša delež tistih z bolečinami v križu in znižanjem telesne višine.

Zakaj ima stroncijev ranelat omejitve predpisovanja?

Stroncijev ranelat je glede na trdne podatke o preprečevanju zlomov vretenc, kolka in nevretenčnih zlomov po slovenskih smernicah zdravilo prvega izbora za

zdravljenje pomenopavzne osteoporoze. Kljub temu vam ga zdravniki lahko predpišemo le v primeru neprenašanja bisfosfonatov ali že prisotnih težav z zgornjimi prebavili, ki terjajo zdravljenje z inhibitorji protonske črpalke. Razlog za to ni slabša učinkovitost stroncijevga ranelata, pač pa za dobrih dvajset odstotkov višja cena v primerjavi z bisfosfonati. Omejitev predpisovanja je torej izključno varčevalni ukrep s strani zdravstvene zavarovalnice.

Kako jemljemo stroncijev ranelat?

Zdravilo jemljemo enkrat dnevno, najbolje pred spanjem. Vsebinsko ene vrečke, ki vsebuje dva grama stroncijevga 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, vključno z mlekom in mlečnimi izdelki, imajo tudi kalcijevi nadomestki, ne pa tudi večina uspaval in zdravil proti bolečinam. Jemanje stroncijevga ranelata je potrebno začasno prekiniti med zdravljenjem z nekaterimi vrstami antibiotikov, kot so kinoloni (npr. ciprofloksacin) in tetraciklini, saj lahko zmanjša njihovo resorpcijo.

Kaj pa stranski učinki?

Prenašanje stroncijevga ranelata je načelno zelo dobro. Za razliko od bisfosfonatov povzroča le malo težav v zgornjih prebavilih in pokončen položaj po zaužitju zdravila ni potreben. V velikih kliničnih raziskavah so bili stranski učinki stroncijevga ranelata blagi in prehodni ter v glavnem podobni kot pri placebo. Najpogostejše so bolnice navajale slabost in drisko na začetku zdravljenja. Raziskovalci so poročali tudi o nekoliko višjem tveganju za nastajanje krvnih strdkov, zato stroncijev ranelat pri bolnicah, ki so že utrpel venosno trombozo ali pljučno embolijo odsvetujemo. Kontraindiciran je tudi pri vseh bolnicah z zelo oslabljenim delovanjem ledvic.

učinki stroncijevga ranelata blagi in prehodni ter v glavnem podobni kot pri placebo. Najpogostejše so bolnice navajale slabost in drisko na začetku zdravljenja. Raziskovalci so poročali tudi o nekoliko višjem tveganju za nastajanje krvnih strdkov, zato stroncijev ranelat pri bolnicah, ki so že utrpel venosno trombozo ali pljučno embolijo odsvetujemo. Kontraindiciran je tudi pri vseh bolnicah z zelo oslabljenim delovanjem ledvic.

Ali je potrebno ob stroncijevem ranelatu dodatno jemati tudi kalcij in vitamin D?

Pomembno je vedeti, da so vse bolnice, pri katerih so v raziskavah dokazali ugoden učinek stroncijevga ranelata na kosti, imele v prehrani zadostne količine kalcija in vitamina D. Za vse bolnike z osteoporozo je ključno, da zagotovijo ustrezen dnevni vnos kalcija (1000 do 1500 mg) in vitamina D (400 do 1000 enot). Kalcijeve preparate je ob jemanju stroncijevga ranelata najbolje jemati popoldne, ker se takrat bolje resorbirajo kot zjutraj, vsekakor pa kot rečeno vsaj dve uri pred ali po samem zdravilu.

Kako vemo, da stroncijev ranelat deluje?

Cilj zdravljenja osteoporoze je preprečevanje osteoporoznih zlomov. Če torej do takšnih zlomov ne pride, je to vsekakor znak učinkovitosti zdravila. Dodatno lahko zdravljenje spremljamo še z merjenjem kostne gostote na aparatu DXA. Stroncijev ranelat povzroča stalno naraščanje kostne gostote, ki se ne ustavi tudi po treh letih zdravljenja. Ker je stroncij gostejši kot kalcij, gre del povišanja vrednosti na račun njegove vgradnje v kost, kar je potrebno pri interpretaciji izvida DXA pri bolnikih na stroncijevem ranelatu vsekakor upoštevati.

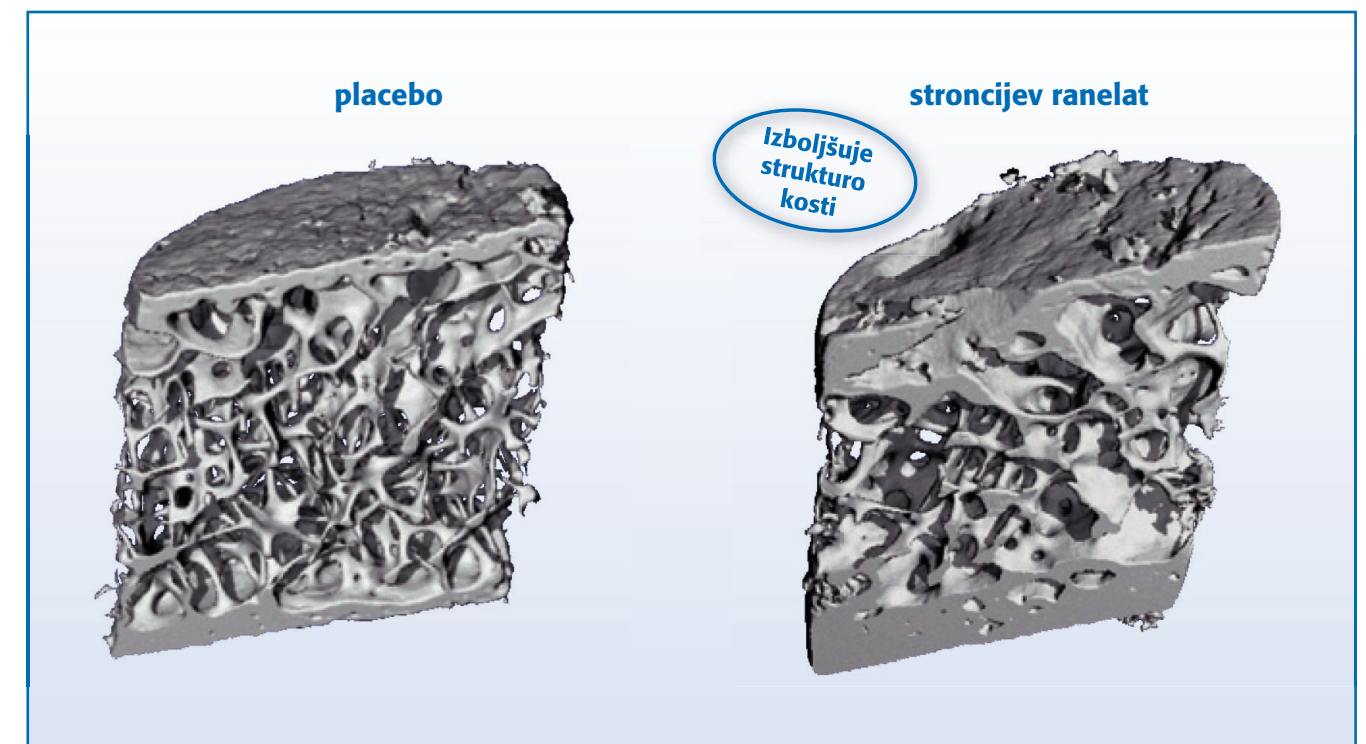
Do katere starosti zdravimo osteoporozo?

Večkrat si zastavimo vprašanje, do katere starosti je zdravljenje osteoporoze še smiselno. Ker so starejši že zaradi starosti same bolj ogroženi zaradi osteoporoznih zlomov kot mlajši, velja, da za takšno zdravljenje ni zgornje meje, če gre za sicer pokretne bolnice. Za starejše od 70 in tudi 80 let je stroncijev ranelat zelo primerno zdravilo, saj je eno redkih, ki so ga z dobrim uspehom

testirali tudi v teh starostnih skupinah. Je npr. edino zdravilo, ki dokazano preprečuje nevretenčne zlome pri bolnicah, starejših od 80 let. Odmerka zdravila pri starostnikih ni potrebno prilagajati, nikakor pa ne smemo pozabiti na zadosten vnos vitamina D in kalcija, ki sta v teh letih še posebej pomembna.

Kakšne so slovenske izkušnje z zdravilom stroncijev ranelat?

Glede na to, da je stroncijev ranelat na voljo v Sloveniji šele slabo leto, si bomo zdravniki, ki zdravimo osteoporozo, dokončno mnenje o zdravilu zagotovo šele ustvarili. V kratkem času predpisovanja pa lahko rečem, da smo z zdravilom zadovoljni. Izpolnilo je namreč naša pričakovanja glede dobrega prenašanja in omogočilo peroralno zdravljenje večini tistih, ki so bili prej vezani na infuzije bisfosfonatov. Zaradi dobre učinkovitosti upamo, da bo stroncijev ranelat v prihodnosti dostopen širšemu spektru slovenskih bolnic z osteoporozo kot sedaj.



Y. Jiang, Univerza v Kaliforniji in Univerza v Michiganu, ZDA, ter H. K. Genant, Synarc Inc, Kalifornija, ZDA



Razmišljanje zdravnice družinske medicine Osteoporoza - več kot le krhke kosti

Osteoporoza je imela moja babica, ima jo moja mama; gostoto kosti bom prej ali slej začela preverjati tudi pri sebi. Na osteoporozo se skoraj vedno spomnim takrat, ko se s študenti medicine pogovarjamo o vplivu dednosti, čemur so v preteklosti rekli "družinsko drevo". Zdravnik družinske medicine, ki dlje časa obravnava družinske člane, kmalu pozna značilnosti posameznih družin in se srečuje s pojavljanjem določenih bolezni v več generacijah.

Babica Ivanka je imela večkrat zamavčeno roko. Čeprav takrat še nisem obiskovala medicinske fakultete, sem si dobro zapomnila latinsko diagnozo: *fractura radii loco tipico* - zlom koželjnice na tipičnem mestu. Beseda *radius* me je spominjala na geometrijo, po besedi *tipico* pa sem sklepala, da gre za neko tipično poškodbo. Ker pred tremi desetletji še niso poznali učinkovitih zdravil, je bila babica dlje časa omejena v vsakodnevnih aktivnostih. Navkljub visoki starosti je bila namreč zelo dejavna in mavec jo je pri njenih opravilih precej oviral. Na srečo je tudi pri 80 letih še vztrajno pešala ter tako nekoliko vplivala na ohranjanje kostne mase.

Danes so se znanje o osteoporozi in metode zdravljenja osteoporoze precej spremenili. Ne glede na to pa strokovnjaki trdijo, da si bo zaradi neprepoznane in nezdravljene osteoporoze do 80. leta starosti zlomila kost vsaka tretja ženska in vsak osmi moški. Najpogostejše pride do zloma vretenca, kolka ali roke tik nad zapestjem (*fractura radii loco tipico*). Vsak, ki si zlomi kost, najprej obišče kirurga, ki mora pomisliti tudi na možnost osteoporoze. Bolezen torej obravnava več strokovnjakov (izbrani zdravnik, endokrinolog, kirurg, rentgenolog). Pogostost te bolezni se v zadnjih desetletjih močno povečuje predvsem zaradi nenehnega podaljševanja življenjske dobe. Poleg procesa staranja in hormonskega stanja sodijo med poglavitne dejavnike tveganja še rasa (kavkaška in azijska sta bolj ogroženi), gracilna telesna zgradba, zgodnja menopavza (prenehanje menstrualnih krvavitev pred 50. letom starosti), pozitivna družinska anamneza (osteoporoza ali zlomi zaradi le-te pri bližnjih sorodnikih), kajenje, čezmerno uživanje alkoholnih pijač in premajhen vnos kalcija. Kostna masa je manjša tudi pri

telesno nedejavnih ljudeh (sedeči način življenja) in pri pomanjkanju vitamina D.

Zdrav način življenja je prav gotovo najboljša obramba kostnine. Kajenje ter čezmerno uživanje alkohola in kofeina dokazano škodljivo vplivajo na kostno maso. Pomembna je tudi telesna vadba.

Največkrat se jemanju zdravil ne moremo izogniti. V Sloveniji imamo na voljo vsa zdravila za zdravljenje osteoporoze. Doslej največ uporabljana skupina zdravil za zdravljenje osteoporoze so *bisfosfonati* (alendronat, risendronat), ki jih glede na mehanizem delovanja uvrščamo med tiste, ki zavirajo kostno razgradnjo. S tem lahko zavrejo nadaljnji potek osteoporoze. Nedavno pa se je med uporabnicami pojavil tudi *stroncijev ranelat*. Podatki o delovanju nove učinkovine, ki poleg zavore kostne razgradnje pospeši tudi kostno izgradnjo, so vzbudili pozornost zaradi možnosti bolj »naravnega« posega v kostno tkivo. Zdravilo je bilo testirano tudi pri bolnicah, starejših od 80 let.

Zdravljenje z zdravili moramo prilagoditi značilnostim bolnic. Ob tem moramo upoštevati, ali je ta v preteklosti morda že večkrat padla, kakšna je bila pojavnost zlomov pri njenih prednicah, ali ima bolnica pogosto težave z vnetjem požiralnika ali želodčne sluznice, ali je pri jemanju zdravil dosledna in ali zdravilo morda pogosto pozabi vzeti. Upoštevati moramo tudi, da starost dandanes ni več povezana z nebogljenostjo ter da si moramo vsi prizadevati za zdrava starejša leta.

asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.

Pripoved gospe B. B.

Gospa B.B., lastnica uspešnega družinskega podjetja, je nekaj let trpela zaradi težav, povezanih z osteoporozo. Glede na to, da je poslovna in zelo aktivna ženska, si nikakor ne more privoščiti, da bi ji osteoporoza uničila oziroma kakorkoli omejila življenje.

Svoje pozitivne izkušnje z zdravilom Protelos je pripravljena deliti z nami.

Ko sem pri 40. letih že prišla v menopavzo, sem se odločila za preventivni pregled pri zdravniku, saj sem prebrala veliko literature o tveganjih, povezanih s prezgodnjo menopavzo. Zdravnik mi je svetoval nadomestno hormonsko terapijo, vendar sem jo takoj odklonila zaradi družinske anamneze - raka na dojki. Ravno v tistem času sem namreč prebrala tudi članek o ameriški raziskavi, v zvezi s pojavnostjo raka pri ženskah, ki so prejemale nadomestno hormonsko terapijo.

Pred sedmimi leti sem šla prvič na preventivno merjenje mineralne kostne gostote (MKG), kjer so ugotovili, da sem na meji z osteopenijo. Svetovali so mi pravilno prehrano in pazljivost pri gibanju. Prav slednje je bilo najbolj problematično, saj sem bila kot lastnica družinskega podjetja vedno zelo aktivna. Nato sem pred šestimi leti odšla ponovno na merjenje mineralne kostne gostote k dr. Kozlevčarjevi, ki je ugotovila, da že imam osteoporozo. Osebni zdravnik mi je takrat predpisal terapijo Fosamaxa, vendar zaradi ulkusa na dvanajsterniku, predpisane 1x dnevne terapije nikakor nisem prenesla. Takoj, ko je prišla 1x tedenska oblika jemanja zdravila, sem zamenjala prvotno terapijo. A težave v zgornjih prebavilih tudi takrat niso popustile. Težave z dvanajsternikom sem imela tako pri terapiji s Fosamaxom, kot tudi kasneje s Fosavancom. Pred približno dvema letoma so se prvič pojavile še hude bolečine v vratu. Pri pregledu pri osebnem zdravniku sem dobila protibolečinsko zdravilo Olfen, saj Ketonala nisem prenašala. Ko je bolečina v vratu popustila, se je preselila na ramena. Zdravnik je te bolečine predpisoval mojim letom. Nekateri namreč začnejo dajati ženske po 50. letu na »stranski tir«. Ampak v resnici si mnoge med nami šele po 50. lahko privoščimo malo več časa zase; mnoge se lahko zaradi odraslih otrok šele takrat odpravijo na želena daljša potovanja, aktivne počitnice, sodelovanje v različnih krožkih, zborih, društvih.

Približno leto in pol nazaj pa se je pojavila neznosna bolečina v desnem kolenu, zato sem na lastno željo, kot samoplačnica, ponovno odšla na merjenje MKG. Ugotovili so, da imam že degeneracijske spremembe zaradi osteoporoze. Kljub bolečini sem bila še vedno zelo aktivna, a zaradi morebitnih posledic veliko bolj previdna. Podzavestno pa sem še vedno mislila da mene osteoporoza nikakor ne more prizadeti.

Nekega jutra, pred približno tremi meseci, pa nisem več mogla stopiti na desno nogo. Z veliko težavo sem vendarle prišla do zdravnika, ki je ugotovil, da imam išias. V tistem trenutku sem si želela samo neko blokado oziroma karkoli proti bolečini, nekaj, da bi še lahko nekako živela. Po štirih tednih je bolečina počasi izzvenela. Vendar pa se je tako, kot je bolečina izginila, takoj pojavila grozljiva bolečina v dimljah v levi nogi. V tem času sva se z možem ravno odpravljala na dopust v Portorož. Ko sva prispela tja, sem komaj še hodila. Takoj sem odšla v dežurno ambulanto, od koder so me zaradi suma na trombozo takoj poslali nazaj v Ljubljano. V Ljubljani sem šla takoj na slikanje žil, kjer so ugotovili, da je vse v redu. Nato sem odšla tudi k ortopedu, kjer so mi slikali kolke. Tam so ugotovili, da imam že poškodovan hrustanec. Kmalu zatem so se začele bolečine v križu. Zaradi vseh omenjenih zdravstvenih težav in bolečin sem letos morala odpovedati tri službena potovanja, že vnaprej dogovorjene sestanke pa si nikakor nisem upala planirati, saj nisem vedela, kdaj se bo bolečina spet pojavila.

Medtem časom pa mi je dr. Kozlevčarjeva že napisala recept za Protelos, vendar moj osebni zdravnik na to ni reagiral. Kmalu zatem sem srečala dr. Rotarjevo in jo prosila za pomoč, da bi se le nekako rešila vseh teh bolečin. Začeli sva z vso potrebno terapijo, da bi odkrili, kaj je vzrok mojih bolečin. Ponovili sva vse preglede - CT, tumorski markerji (preiskavo sem opravila samoplačniško), krvno sliko ... skratka opravili vse, kar je bilo potrebno. Izvid CT je pokazal osteoporozo na medenični kosti ter osteoporotične zlome na križnem delu hrbtenice. Dr. Rotarjeva mi je zamenjala terapijo in predpisala Protelos, ki jo je priporočila že dr. Kozlevčarjeva. Pri zdravljenju s Protelosom je bolečina popustila. Trenutno ne prejemam več nobene protibolečinske terapije več.

Glede na to, da imam težave z ulkusom dvanajsternika, je Protelos odlična rešitev zame, saj mi ne povzroča nikakršnih težav. Jemanje je popolnoma enostavno - vsak večer popijem eno vrečko Protelos praška pred spanjem. Do danes s Protelosom nisem imela nikakršnih težav, ne glede na to, da je moja koža zelo občutljiva na kakršnekoli spremembe. Prepričana pa sem, da Protelos ta hip v meni deluje kot »cement«, ki gradi moje poškodovane kosti.

Protelos mi omogoča, da bom spet lahko hodila na dolge sprehode brez bojazni, da bom kje obtičala zaradi bolečine. Pred tem si namreč nikakor nisem upala iti predalet od hiše. Resnično sem vesela, da zaradi Protelosa teh bojazni nimam več. Zato priporočam Protelos vsem ženskam, ki trpijo za osteoporozo, posebej še tistim, ki imajo sočasne težave zaradi ulkusa želodca ali dvanajstnika.

Kalcij v prehranskih dopolnilih in drugih pripravkih

Odrasel človek ima v telesu okoli 1.200 g kalcija, od katerega se 99 % v obliki kalcijevih fosfatnih soli nahaja v kosteh in zobeh, ki jim ta pomembni mineral daje strukturo in trdnost. Preostali kalcij najdemo v živčevju, mišicah, srcu in v krvi, kjer sodeluje v številnih pomembnih procesih v organizmu. Kalcij nenehno prehaja iz kosti v kri in obratno in če ga ne zaužijemo dovolj, se izplavlja iz kosti, te pa se redčijo.

Z zadostnimi količinami kalcija lahko upočasimo izgubljanje kostne mase in napredovanje osteoporoze. Ker pa v starosti kalcij vedno slabše prehaja iz prebavil v kri, od koder se nato vgrajuje v kosti in razporedi po vseh ostalih tkivih, ga je potrebno zaužiti večje količine.

Razvoj osteoporoze ni nujno vedno posledica menopavze in starosti. Do zmanjšanja kostne gostote pride tudi po

dolgotrajnem zdravljenju s kortikosteroidi, po gastrektomiji (delni odstranitvi želodca) in dolgotrajni imobilizaciji. Tudi v teh primerih je smiselno uživati večje količine kalcija. Koristen je pri povečani vzdražnosti mišic in mišičnih krčih. Zmanjša prehod tekočine skozi stene najmanjših žil in

Raziskave kažejo, da se kalcijev citrat pri enakih pogojih absorbira za 22-27% bolje kot kalcijev karbonat, tako na prazen želodec, kot zaužit skupaj s hrano. Primeren je tudi za ljudi, ki imajo zmanjšano količino želodčne kisline.

tako zmanjša izločanje izcedka pri prehladnih obolenjih in alergijskih stanjih.

Najboljši vir kalcija je seveda hrana. Največ ga je v mleku in mlečnih izdelkih (sir, jogurt). Zelenjava (špinača, brokoli, zelje, ohrovt) vsebuje kalcij, vendar vsebuje tudi oksalno kislino, ki preprečuje njegovo prehajanje iz prebavil v kri. Nahaja se v ribah, mesu, sojinih pripravkih, stročnicah, semenih in oreščkih. Poleg tega, da je kalcij naravna sestavina hrane, je dodan številnim prehranbenim izdelkom, npr. pomarančnemu soku. Poznamo pa tudi različne kalcijeve pripravke, tako imenovana prehranska dopolnila.

Kalcijevi dodatki pomagajo kostem le, če so v taki obliki, da se ustrezno absorbirajo. Po želji lahko zaužijete poljubno veliko kalcijevih dodatkov toda, če jih telo ne prebavi in vključi vase, ste pravzaprav vrgli denar stran in sebi dali lažen občutek varnosti. Z leti postaja prebava vse slabša in zmanjšuje se količina kalcija, ki jo telo sprejme skozi prebavni trakt. Za učinkovito absorpcijo je torej zelo pomembno tudi, kakšno obliko kalcija uporabljamo.

Najpogostejši obliki kalcija v prehranskih dopolnilih sta kalcijev karbonat in kalcijev citrat. Kalcij v obliki kalcijevega karbonata sicer vsebuje največji procent kalcija, vendar se v telesu zelo slabo izkoristi. Tako se pri ljudeh z zmanjšano količino želodčne kisline absorbira le približno 4% kalcija! Kalcijev karbonat je potrebno uživati s hrano in kislimi sokovi, da dosežemo boljšo absorpcijo. Med prehranskimi dopolnili je pogost je koralni kalcij. Tu gre za kalcijev karbonat in majhno količino drugih mineralov. Številni učinki, ki jih pripisujejo koralnemu kalciju, so neutemeljeni in nepreverjeni, lahko pa je koristen vir kalcija. Pri kalcijevem citratu pa je absorpcija skoraj 50%. Kalcijev citrat lahko jemljemo kadarkoli, tudi na prazen želodec. Raziskave kažejo, da se kalcijev citrat pri enakih pogojih absorbira za 22-27% bolje kot kalcijev karbonat, tako na prazen želodec, kot zaužit skupaj s hrano. Primeren je tudi za ljudi, ki imajo zmanjšano količino želodčne kisline. Pripravke s kalcijevim citratom povezujejo tudi z zmanjšanim tveganjem za nastanek sečnih kamnov, saj citratni ioni v urinu ustvarijo ugoden pH in preprečijo vezavo kalcija na oksalate, kar je osnovni mehanizem nastajanja sečnih kamnov.

V kalcijevih prehranskih pripravkih se pojavljajo še druge kalcijeve soli. Kalcijeve fosfatne soli so zelo netopne in imajo slabo absorpcijo. Kalcijev laktat in kalcijev glukonat se dobro absorbirata, vsebujeta pa manjši delež elementnega kalcija in je potrebno za enak odmerek kalcija, zaužiti veliko večjo količino pripravka v primerjavi s kalcijevim karbonatom in citratom.

Pri izbiri pripravka s kalcijem je torej pomembno katera kalcijeva sol je prisotna in kakšna je količina te spojine oziroma kakšna je količina samega kalcija v tableti ali kapsuli, kar je pri večini pripravkov označeno na ovojnicini.

Sočasno jemanje kalcija in nekaterih zdravil zmanjša učinek zdravil, hkrati pa se zmanjša tudi izkoristek zaužitega kalcija. Med ta zdravila sodijo: nekateri antibiotiki (tetraciklini, kinoloni), zdravila za zdravljenje angine pectoris in hipertenzije (kalcijevi antagonisti), zdravila za zdravljenje epilepsije (fenitoin) in celo zdravila za zdravljenje osteoporoze (bisfosfonati). Da ne pride do škodljivega medsebojnega delovanja, je zdravila potrebno uživati z 2- do 3-urnim presledkom po hrani bogati s kalcijem oz. kalcijevimi pripravki. Če ima neko zdravilo interakcije s kalcijem, je smiselno preveriti v navodilih priloženih k zdravilu ali pri farmacevtu v lekarni in prilagoditi režim jemanja.

Dnevni odmerek naj ne presega 2.000 mg elementarnega kalcija. Priporočljivo je zaužiti do 500 mg kalcija v enkrat-

nem odmerku. Če je potrebno, večkrat na dan z 4 do 6 urnim presledkom. Jemanje skupaj s hrano in zvečer je

Kalcijeve fosfatne soli so zelo netopne in imajo slabo absorpcijo. Kalcijev laktat in kalcijev glukonat se dobro absorbirata, vsebujeta pa manjši delež elementnega kalcija in je potrebno za enak odmerek kalcija, zaužiti veliko večjo količino pripravka v primerjavi s kalcijevim karbonatom in citratom.

pomembno predvsem pri kalcijevem karbonatu, saj mu poveča absorpcijo. Medtem, ko je absorpcija kalcijevega citrata neodvisna od tega. Kalcijevi pripravki naj se zaužijejo z veliko količino vode oz. kislih sadnih sokov, kar je ponovno bolj pomembno jemanju kalcijevega karbonata. Večje količine tekočine bodo preprečile nastajanje sečnih kamnov in zaprtje, ki je pogost stranski učinek. Sočasno jemanje kalcija

in velikih količin magnezija ni priporočljivo, saj oba minerala potrebujeta vitamin D za učinkovito prehajanje v telo, zato bosta drug drugemu zmanjševala absorpcijo.

Posebna pozornost je potrebna pri pripravkih iz naravnih surovin, kot so dolomit, školjke in kostna masa. Slabo prečiščeni pripravki lahko vsebujejo težke kovine (svinec) in druge nečistoče.

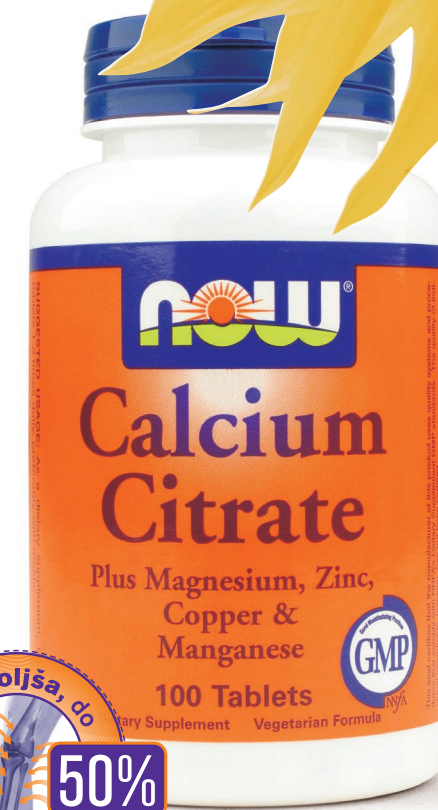
Na trgu je poplava različnih pripravkov. Zato je priporočljivo nakup v lekarni ali specializirani prodajalni, kjer je večja izbira tovrstnih preparatov in kjer za nasvet lahko vprašate farmacevta.

Mojca Lunder, mag. farm.

Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



Ohranite trdne kosti.



Kalcijev citrat ima med vsemi oblikami kalcija najboljšo, do 50 % absorpcijo.

Kalcijev citrat je oblika kalcija, ki jo telo z lahkoto prebavi in vsrka. Pri enakih pogojih kot druge oblike kalcija se absorbira najbolje, tako na prazen želodec, kot zaužit skupaj s hrano. Elementi v sledovih in vitamin D2 (rastlinskega izvora) pa so dodani zaradi njihove bistvene vloge pri ohranitvi trdnih kosti.

1 tableta kalcijevega citrata vsebuje:
1,25 µg vitamina D₂, 300 mg kalcija,
150 mg magnezija, 7,5 mg cinka,
5 mg bakra, 2,5 mg mangana.

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in spletni lekarni www.lekarnar.com. Za brezplačno brošuro in prospekt pokličite: 01/439 17 90. Uvoznik: BIMEDIA d.o.o., Šmartanska 10, Ljubljana.

www.bimedia.si

Konferenca Desetletje gibal, Durban, Južna Afrika, november 2006

V Durbanu, po velikosti drugem največjem mestu Južne Afrike, je v dneh od 1. do 4. novembra letos prvič na tej celini potekala konferenca Desetletja gibal (Bone and Joint Decade) in hkrati tudi Seminar o bolniškem zagovorništvu (Patient Advocacy Seminar).

Službeno povabilo in registracija za udeležbo na konferenci sta veljali za NAN (National Action Network), nacionalno akcijsko mrežo in za udeležbo dveh delegatov – nacionalnega koordinatorja in predstavnika bolnikov. Kot slovenski predstavnik bolnikov z osteoporozo se je tega srečanja udeležila Dušica Hlade Zore, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.

Konferenca je tokrat potekala pod geslom: **“Strategije za preprečevanje poškodb kosti in sklepov.”**

Posebno pozornost so udeleženci konference namenili Globalnim standardom skrbi za dokumentacijo osteoporoznih in kolčnih zlomov ter bolečin, ki so jih udeleženci konference predlagali za globalno izvajanje. Ti standardi so bili prvič predstavljeni, obdelani in sprejeti na konferenci Svetovne mreže desetletja gibal leta 2005 v Ottavi v Kanadi.

Sestavni del konference je predstavljal Seminar o bolniškem zagovorništvu, ki je udeležencem ponudil popoln izobraževalni in svetovalni program s ciljem izgradnje globalnega razumevanja bolnikove vloge v sporočilih, še posebej v sporočilih o preprečevanju, dokumentiranih zdravstvenih ukrepih, minimalnih standardih oskrbe in skupnem delovanju zdravnikov ter njihovih varovancev – bolnikov. Ta sporočila so usmerjena proti vladam, medijem in javnosti. Njihov namen je vplivati na javno politiko zdravja kosti in sklepov ter mišično-skeletno znanost.

Zaključki konference so sestavni del Strateškega načrta Svetovne mreže desetletja kosti in sklepov za obdobje 2006 do 2010 (in tudi za naprej) ter predstavljajo osnovna navodila delovanja strokovne in bolniške javnosti pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze, posledičnih zlomov in z osteoporozo povezanih bolečin.

Duša Hlade Zore

Svetovni dan osteoporoze 2006 na Koroškem

Ob načrtovanju programa dela za leto 2006 smo se v Koroškem društvu za osteoporozo odločili, da bomo letošnji Svetovni dan osteoporoze obeležili malo drugače, z ustvarjalnimi delavnicami za predšolske otroke. K tej odločitvi so nas nagovorili nekateri programski cilji, sprejeti že ob ustanovitvi društva pa tudi misel, da je promocija zdravja v širši skupnosti, predvsem med mladimi, pomemben dejavnik, s katerim lahko vplivamo na zavezitev »tihe epidemije« osteoporoze.

Da bi lahko uresničili našo zamisel, smo zaprosili za sodelovanje vodstvo vrtcev na Muti in na Ravnah na Koroškem ter njihove vzgojiteljice, ki so se na našo prošnjo prijazno odzvale. Predlagali smo jim, da bi v delavnicah, ki smo jih predstavili tudi staršem, starim staršem in članicam društva, združili obe temi, prehrano

in gibanje. Vzgojiteljicam pa smo prepustili izbiro oblike in načina izvedbe. Več o našem skupnem projektu, ki še ni zaključen, podprlo pa ga je tudi Ministrstvo za zdravje, lahko preberete v prispevkih vzgojiteljic.

Na tem mestu bi se še želela še enkrat zahvaliti vsem, ki so na kakršenkoli način pripomogli k uspešni izvedbi delavnic za predšolske otroke, še posebej pa vodstvu obeh vrtcev, ravnateljici Mariji Meh, pomočnici ravnateljice Metki Pavlič, vzgojiteljicam in ne nazadnje, vsem sodelujočim otrokom, ki so nam pripravili res lepa doživetja. Hvala tudi vsem našim članicam, ki so se teh delavnic udeležile.

Jelka Lečnik
Koroško društvo za osteoporozo

Tiskarski škrat nam je zagodel

Pa se zopet oglašam. Izgleda, da sem polno zaposlen. V vsaki številki kakšna pomanjkljivost. Tokrat objavljam pismo članice Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana. Moja odločitev je, da pisma in kritike vedno objavim v celoti, ker menim, da je tako najbolj prav.

Na prošnjo dosedanje urednice objavljam tudi razpis za novo mammo ali očka našega glasila Sončnica. Duša Hlade Zore se je odločila, da je bilo 7 let urejanja in 16 številčk čisto dovolj.



RAZPIS

K sodelovanju vabimo kandidatko ali kandidata, ki bo skrbel za vašo in našo Sončnico.

Od kandidatov pričakujemo:

- Pripravljenost priskrbeti dovolj denarja, da bo glasilo še vedno brezplačno (okoli 1.500.000 Sit ali 6250 EUR).
- Dogovarjanje za strokovne članke in druge prispevke.
- Sodelovanje z lektorji.
- Tehnično urejanje.
- Iskanje najugodnejših ponudb tiskarn in ostalega kar spada zraven.
- Predvsem pa veliko dobre volje, vztrajnosti, potrpežljivosti in dovolj časa

Vaše ponudbe pričakujemo na naslov Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana, do 5. januarja 2007.

Ponujamo stimulatívno nagrado 250 EUR.

Mislino zelo resno.

Lepe praznike in srečno 2007
vaš Cvetko
DBO Murgle

Draga Duša,
pišem Ti osebno, ker sva o ponesrečenem članku že govorili. Takrat si rekla, da boš obe gospe, ki sta brez moje krivde izpadli iz članka, poklicala in jima povedala, kako in zakaj se je to zgodilo. Upam, da si to res storila.

Vendar sem prepričana, da to ni dovolj. Omenjeni morata biti v časopisu, kot smo bili vsi drugi udeleženci. Da sta sodelovali, morajo vedeti bralci!

Zato sem napisala spodnje Pojasnilo. Četudi se ne boš strinjala z vsebino, pričakujem od Tebe dobesedno objavo. Mislim, da si časopis s tolikšno naklado nikakor ne sme privoščiti površnosti. Ljudje smo občutljivi in imamo do tega vso pravico.

Sprejmi z razumevanjem in stori, kot želim. Verjemi, da bo zelo prav in dobro sprejeto.

Lep pozdrav

Maja

POJASNILO

Čeprav se ne čutim krivo za napako v majski številki Sončnice, bi jo iskreno rada popravila.

Na 17. strani je bilo moje poročilo "Ustvarjalnost se predstavi". Med naštevanjem udeleženk na razstavi in v kulturnem programu sem posebej poudarila, da sta letos prvič sodelovali dve novinki. Ker nisem vedela, kako se pišeta, sem prosila, da priimka vstavijo v tekst v uredništvo. Namesto tega so moj stavek enostavno prečrtali, ker se je mudilo kot vedno.

Ker gre za veliko nerodnost, sporočam zdaj: čipke in vezene sta z zlatimi rokami izdelali in razstavili Ivanka Cotman in Martina Iglič.

Naj nam vsem skupaj oprostita!

Majda Kostanjšek
Društvo bolnikov z osteoporozo
Ljubljana

DBO Jesenice ob svetovnem dnevu osteoporoze

Na Jesenicah smo v soboto, 14.10.2006, ob svetovnem dnevu osteoporoze odprli vrata društva vsem občanom in občankam od Rateč do Bohinja. Prireditve se je odvijala v dvorani Doma starostnikov Franceta Bergelja.

Želeli smo predstaviti društvo in dejavnosti, ki se v okviru društva dogajajo. Želeli smo tudi ozvestiti in pojasniti, kaj osteoporoza sploh je. O tem nam je strokovno a na poljuden način predaval dr. med. Danilo Radošević, predstojnik zdraviliškega dela Dolenjskih toplic.

V gosteh smo imeli tudi prim. Janjo Eržen Govc, dr. med. iz Celja, ki nam je predavala o odnosu zdravnik – bolnik.

V kulturnem programu so nam peli pevke in pevci zbora Zvon, ki stanujejo v Domu Franceta Bergelja, stanovalka doma gospa Smolej pa nam je prebrala dve svoji pesmici. Ob spremljavi harmonike nam je zapela tudi odlična sopranistka gospa Melita Jalen.

Skupinica članic je pod vodstvom prikazala pravilno vadbo bolnic z osteoporozo. Udeleženci so si lahko ogledali razstavo ročnih del, ki so jih izdelale spretnke roke naših članic. Izvajali smo tudi meritve kostne mase UZ.

Po kar polnem programu smo si zaslužili malico – pogostili smo se s kanapeji z ribjim namazom, slaščicami, sadjem, sokovi, kavo in ostalimi dobrotami

Ob koncu se iz vsega srca zahvaljujem direktorici doma ga. Veri za dvorano ter ga. Karmen in ga. Minki za požrtvovalno pomoč pri skrbi za stanovalce, ki so se udeležili predavanja. Zahvaljujem se tudi svojim članicam, ki mi vedno pomagajo. Največja zahvala pa velja podjetjema Roche in GKS, saj bi brez njihovega donatorstva le stežka organizirali dan odprtih vrat.

*DBO Jesenice
Predsednica: Nuša Ražman*

Kaj pa plavanje?

V naših prispevkih za Sončnico članice našega društva vedno pripovedujemo, kako je bilo na izletih, pohodih, na Dnevu osteoporoze, vendar tretjega pomembnega udejstvovanja še nismo omenile. Prva dejavnost je vsekakor tedenska telovadba, druga dvakrat tedensko pohodi in tretja plavanje.

Naše društvo dvakrat mesečno organizira prevoz in kopanje v Zdravilišču Laško z obvezno telovadbo pod vodstvom fizioterapevte zdravilišča.

Ko opravimo »delo«, se na različne načine ukvarjamo z vodno gimnastiko, nekatere so zagrizene plavalke, druge kot na smučarskem teku večkrat prehodijo bazen, tiste ta utrujene pa se spravimo v en kot bazena ter pričnemo kuhati in peči.

Trenutno je ena najbolj zanimivih tem hujšanje po ločevalni dieti. Nekatere so pri tem uspešno izgubile že kar precej kilogramov. Zdaj, ko je malce topleje, se največ zadržujemo v zunanjem bazenu ter tako po malem pridobivamo tudi vitamin D.

Tri ure kopanja kar hitro minejo. Vsakič, ko se vračamo domov, se strinjamo, da je bilo fino.

*Društvo osteoporoze Trbovlje
Brigita ČERK*

Naše poti

Rade imamo torkova jutra, ko se dobimo na vogalu pri Šukritu ali na vogalu "naše hiše", pa pri... Rade imamo asfaltno cesto, ki nas popelje ven iz mesta, do gozdnih poti, ki vodijo proti Kleku, Katarini, proti nam dragemu Retju, pa proti Urhu in Zeleni travi, vedno nekam drugam. Rade smo skupaj, ne zaradi tega kar smo, temveč zaradi tega, kar smo, ko smo skupaj. Spoštujemo se in se imamo rade, zaradi tega, kar smo storile iz svojih življenj, kljub vsem težavam in preizkušnjam. Rade imamo naše poti, pogovore, smeh,....

Ko smo skupaj, pozabimo na ščipanje v križu, na srce, ki prehitro bije, na noge, ki bolijo, na penzijo, ki je tako tako, pozabimo na vse, kar nas čaka, ko se bomo vrnile v dolino.

Rade smo skupaj, ker druga drugi dajemo moč, ker smo take kot smo, ker ne želimo spreminjati sveta, ne druga druge in morda je v tem vsa skrivnost našega prijateljstva.

Rade imamo naše poti.

Pohodnice društva osteoporoze Trbovlje



Letos pa tudi bolj proti jugu

Goriško osteološko društvo že vrsto let v svoj program vključuje letovanje članic ob morju. V začetku novembra, ko je obmorski zrak še poln zdravilnih morskih izparin, se naša skupina odpravi v Krkino zdravilišče v Strunjanu in tam ob sprehodih, plavanju, telovadbi in še kakšni fizični in psihični rekreaciji preživi prijetnih sedem dni. Tudi letošnjega novembra bo tako.

Letos pa smo se odločili, da v društveni program poleg letovanja na slovenski obali vključimo še sedemdnevno letovanje v Dalmaciji. Izbrali smo Biograd na moru, kraj, ki ima v turizmu dolgo tradicijo. Narava tukaj ni skoparila z lepotami. Obala je lepa, voda kristalno bistra, ob njej vsakdo najde primeren kotiček zase. Temnozeleni

bori, ki rastejo vsepovsod, radodarno širijo svoje košate krošnje in ustvarjajo prijetno senco.

Poznopoletni četrtek je bil, štirinajsti september, ko se je naša skupina odpravila na pot. Vožnja z mogočnim modro-rumenim Relaxovim avtobusom nas ni utrujala - za to Relax pač zna poskrbeti - in po sedmih urah smo prispeli v hotel Adria v Biogradu. Sprejela nas je prijazna

Relaxova predstavnica, nam pojasnila vse podrobnosti, nato pa smo se namestili v sobe.

Naslednji dan je vsa skupina po jutranji telovadbi, ki jo je vodila Relaxova animatorka, in bogatem zajtrku, skupaj z Relaxovo predstavnico, ki nam je bila na voljo vseh sedem dni, krenila peš v dvajset minut oddaljeno mesto, da si ga ogleda. Biograd si brez dvoma zasluži ime "bio grad". Res je mestece belo, lepo in čisto. Nekateri predeli pa vsekakor še vedno nosijo obeležja minule vojne, nerazčiščenih lastniških odnosov med sprtima narodoma in podobnih težav.

Odločimo se, da bomo dneve, ki so na voljo, čim bolj smotrno izkoristili. Aktivno, s čim več gibanja. Jutranja telovadba med bori, ki omamno dišijo in čistijo zrak, je prva vsakodnevna priložnost, ki se je dosledno poslužujemo. V krošnjah se kdo ve zakaj kričavo prepirajo šoje, mi pa razgibavamo naše ude. Vreme nam sicer dva dneva kaže solzen obraz, a nas to ne ovira, da ne bi vsak dan odšli na sprehod v mesto, pohajkovali ob morju in po stezah pod košatimi borovci, ali pa enostavno zaplaval v hotelskem bazenu.

Nedaleč, kakšnih 8 kilometrov južno od Biograda, leži blizu naselja Pakošane, Vransko jezero. To je sladkovodno jezero; ko ga pogledaš, se zdi, da je morje. Pa ni. Je drugačne barve - tega dne je bilo sivo-zeleno - in ob obali raste polno ločja. Seveda si ga ogledamo od blizu,

pomočimo vanj prst, da se prepričamo, da res ni slano, naredimo skupinsko fotografijo. Za več pa žal ni časa, ker začne deževati. Podvizamo se, da ujamemo avtobus s prijaznim šoferjem, ki se vrača mimo jezera nazaj v Biograd, nato pa jo peš mahnemo v naš hotel.

Okolica Biograda vabi na vse strani. Polno je zanimivosti. Nekateri se odločijo za obisk Zadra, drugi Šibenika, nekaj pa se nas odpravi s trajektom na otok Pašman, ki se razteza prav pred Biogradom. Nad mestecem Tkon, kjer pristanemo, se na bližnjem hribu dviga mogočen samostan. Seveda se povzpemo do njega. Benediktinski samostan Čokovac - preberemo na tabli. Nagrajene smo s prelepim razgledom.

V hotelu pa nismo sami. Tu so veseli Štajerci, seveda upokoјenci, naša generacija. Zvemo, da so iz Oplotnice. Kjer je Štajerec, pa je tudi pesem. Zvečer se zberejo pred



hotelom in zapojo. Tudi mi se jim pridružimo. Pa ne samo mi, tudi upokoјence iz avstrijskega Gradca pritegne pevska družba. Pelo se je v slovenskem, gradiščansko hrvaškem in nemškem jeziku.

Kdor pride v ta del Dalmacije, pa naj ne odide, ne da bi obiskal nacionalni park Kornati. Bila je sredo, dan pred iztekom našega sedemdnevnega bivanja v Biogradu, ko smo s trajektom, preurejenim v turistično ladjo, odpluli

v park Telaščico. To je del nacionalnega parka Kornati, pravilčno lep kotiček, kjer je ljubi Bog radodarno združil številne naravne lepote: modrino morja in neba, zelene bore, veličastne previsne stene, ki se bele in mogočne navpično spuščajo naravnost v morje. Nekaj sto metrov od Uvale Mir, kjer smo se zasidrali, pa je posebna zanimivost, ki smo si jo seveda tudi ogledali. Obkroženo od hribov leži v samoti slano jezero Mir. Ob njem ni videti človeškega bivališča. Prihaja pa sem polno turistov, ki občudujejo prelepo naravo, se okopajo v slani vodi in odidejo. Tudi mi smo zaplavali v njej. Ne morem se načuditi čredi osličkov, ki se pase okrog jezera, pravi čredi, v kateri so tudi žrebički. Zelo so sladkosnedni, kar naprej moledujejo za bonbone. Lepota pokrajine prevzame skupino Čehinj, ki zaplavajo proti sredini jezera, se zberejo v skupino in kot morske vile pojejo sredi vode.

Na Šangulinovi Jadranki, kakor se trajekt imenuje, nam nato postrežejo s kosilom, črnim vinom in sokovi. Prijazen možak izvablja iz svojih inštrumentov ravno prave zvoke za ples. Seveda najbolj vžge dalmatinski melos in ni mogoče reči, ali se trajekt trese bolj zaradi valov ali zaradi razigranega plesa.

Tudi večeri v hotelu niso dolgočasni. Petje, glasba, ples in druženje. Tako mine teden in četrtkovo jutro vstane brez oblaka. Danes je dan za odhod. Po zajtrku kar brž pospravimo našo prtljago, nato pa na plažo. Morje je toplo, njegova gladina je ravna in mikavna.

Ko se ob treh popoldne na hotelskem dvorišču pojavi Relaxov avtobus, sedamo vanj zadovoljni, razmišljamo pa nekako takole: "Zakaj ne bi naslednje leto spet prišli sem?" In nato takoj: "Seveda pridemo, prav zares."

Ko pišem ta sestavek in obujam prijetne spomine, se oktober preveša v svojo drugo polovico. Mapa, na kateri piše "Letovanje v Biogradu", pa je dobila nov list. Na njem se že zbirajo prva imena prijavljenih za naslednje letovanje septembra 2007 v Biogradu.

Goriško osteološko društvo, Nova Gorica

“Prelepa gorenjska.....” – Korošice že drugič na Gorenjskem

Ob šestih zjutraj smo se nasmejane in dobre volje podale na pot z avtobusom prek mejnega prehoda Vič po avstrijski strani proti Kranjski gori. Megle so se dvignile in Peca je zažarela v jutranjem soncu. Ob prijetnem klepetu, lepotah gora, Vrbskega jezera, lepo obdelanih polj in razgibani vožnji mimo mejnega prehoda Podkoren, smo prispele v Kranjsko goro. Po jutranji kavici je sledil sprehod po zelo lepo urejeni gozdni poti do Zelencev – biseru narave. Povzpeli smo se tudi na stolp in občudovali smaragdno zelena jezera z močvirskim rastlinjem,

travniki, gozdovi in gorami. Vse pa je božalo jutranje sonce. Še nekaj časa bi stala, občudovala ta prelepi kos narave, pa za to ni bilo časa.

Odpeljali smo se v Gozd Martuljek, kjer so nas pričakale in prisrčno pozdravile članice Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice - Sonja Robič, Sabina Tarman, Cilka Kanalec, predsednica Nuša Ražman ter Darinka Tarman, ki nam je v martuljskem narečju predstavila kraj in nam tudi prebrala nekaj pesmi. Za konec smo vse skupaj še zapele.

Postregle so nas tudi z dobrim pecivom, kavico in toplim čajem.

Podkrepljene ter opremljene s pohodnimi palicami in ostalo opremo smo se podale po slikoviti gozdni poti Martuljskih slapov. Spremljalo nas je žuborenje vode in že smo ob prijetnem hladu, v svežini zraka občudovali prvi slap. Kako voda pada, buči in se peni ob skalah! Občutile smo vso lepoto in moč energije. Stojiš, gledaš in se čudiš.

Nadaljevale smo s hojo. Premagovale smo nekoliko zahtevnejšo pot ob vrvi po skalah. Zelo prijazna gospa Sonja mi je na nekaterih mestih še posebej pomagala, svetovala, kako in kam naj stopim. Tako smo s polno mero previdnosti priplezale in prilezle do prečudovitega slapa pod Špikom. Bila sem nadvse srečna in hvaležna Sonji, ki mi je pomagala na tej poti, ter vsem, ki so organizirali izlet. V trenutku sem se zavedala vseh svojih darov, s katerimi

sem lahko zaobjela, videla in začutila prečudovito naravo. Gledala sem in uživala, uživala ... Podobe te lepote so me spremljale tudi ob poti navzdol.

Z avtobusom smo se nato peljali do Jesenic in še naprej proti Golici, ki se je kopala v popoldanskem soncu.

Po daljšem počitku in zelo okusnem obroku smo se zadovoljne vračale mimo Kamnika po Tuhinjski dolini proti Velenju, kjer smo se posladkale še z dobrim sladoledom. Domov smo prispele z najlepšimi vtisi. Vse smo bile enakega mnenja: preživele smo prekrasen dan.

*Fanika Grošelj
Koroško društvo za osteoporozo*

Medgeneracijsko druženje: Vrtec Ravne na Koroškem in Koroško društvo za osteoporozo Ravne na Koroškem

“SKRBIMO ZA ZDRAVJE, ZA MOČNE KOSTI”

Na pobudo članic oz. predsednice koroškega društva za osteoporozo smo se v VRTCU Ravne na Koroškem enota “SOLZICE” odločili za sodelovanje z namenom, da otroke z različnimi načini pripravljamo, navajamo na zdrav način življenja, da širimo vedenje o osteoporozi preko otrok na njihove starše in stare starše.

Vzgojiteljici Darinka Ban in Marija Prekrški ter spremljevalka gibalno oviranega otroka v skupini Polona Tisovnik smo se skupaj z otroki starimi od 3 – 4 leta dogovorile za tri srečanja.

- Prvo srečanje bo v okviru 20. oktobra **“dneva osteoporoze”** in ga bomo poimenovali **“SKUPAJ Z NARAVO”**. Otroci, vzgojiteljice in naše gostje bomo šli v park, kjer se bomo igrali različne gibalne igre.
- Drugo srečanje bo s poudarkom na pripravi zdrave prehrane in ga bomo poimenovali **“KREPIMO ZDRAVJE IN NAŠE KOSTI Z ZDRAVO PREHRANO”**.
- Tretje srečanje bo spomladi. Poimenovali ga bomo **“NAŠ POHOD”**. Poudarek bomo dali pomenu hoje v vsakdanjem življenju.

Na vsa srečanja bomo povabili članice društva, starše in stare starše. Trudili se bomo, da bodo naša srečanja zanimiva, koristna in se jih veselimo.

Ravne na Koroškem, 02. 10. 2006

*Vzgojiteljici: Darinka Ban in Marija Prekrški
Spremljevalka: Polona Tisovnik in
Otroci v skupini v starosti 3 do 4 leta*



Prijetno s koristnim

Pravijo, da sonce in toplota obolemim za osteoporozo koristi. Če pa se živo srebro na termometru povzpne na 30 stopinj, je to čas, ko se zatečemo v senco, k počitku.

In k počitku so se v juniju za par mesecev podale tudi članice Društva bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije Koper, med katerimi jih je iz izolske občine več kot sto. Večina izmed teh je zelo aktivnih, saj se tedensko udeležujejo skupinskih pohodov, rekreacijske vadbe, občasnih strokovnih pregledov, predavanj, pa tudi izleti, povezani s srečanji in izmenjavo izkušenj z obolelimi iz drugih regij postanejo stalnica njihove dejavnosti. So, skratka, zgledno požrtvovalne, poznane daleč naokrog, žal pa skoraj najmanj v domačem okolju. Morda zato, ker veliko delajo in malo govorijo.

Nekatere izmed članic v izolski sekciji so spomladanske aktivnosti, pred poletnimi počitnicami, zaokrožile s pohodom po t.i. poti zdravja med Izolo in Strunjanom, kamor so povabile tudi "sotrpinke" iz obeh sosednjih občin.

Nekje do meseca septembra so za svoje kosti, telo in tudi dušo skrbele posamezno, vsaka zase, zdaj pa spet nastopa čas društvenih aktivnosti, z enim samim ciljem – povrniti si vsaj delček prepotrebnega zdravja!

*Zapisala : Cvetka Ivanovič, Izola
Foto: Romana Samec*



Kaj je bilo, kaj še bo?

Vročina letošnjega poletja se je nadaljevala tudi v zgodnjo jesen. Nismo in nismo mogli pričeti z resnim delom. Pa vendar, vprašujoči pogledi članic so nas spomnili, da moramo pričeti z našimi aktivnostmi.

Najprej smo se v velikem številu odpeljali na ogled Dunaja, pogledali smo si vse večje znamenitosti: Schoenbrun, Štefanovo cerkev, katakombe, kjer počivajo kralji... Razveselili smo se ogleda zabaviščnega parka Prater, povzpeli smo se na stolp, kjer smo imeli celo mesto Dunaj na dlani. Veseli in polni bogatih vtisov smo se vrnili domov.

Oktobrski vikend smo preživeli v Ankaranu, kjer smo organizirali naš redni pohod. K rekordni udeležbi članov, je pripomoglo lepo vreme in seveda nova pot zdravja in spomina na dr. Aleša Beblerja-Primoža, ki je zadnja leta preživel v Ankaranu in pri gradnji katere je sodelovalo tudi naše društvo. Iz Ankarana nas je pot vodila skozi hrastov gozd, mimo vinogradov, ponosnih in zanimivih oljk, čez hrib s prelepim pogledom na Koprski zaliv, mimo Hrvatina in spet k morju, kjer se med sv. Katarino in sv. Nikolajem razprostira edini sredozemski slani travnik v Sloveniji. Tu najdemo dragocenosti rastlinskega sveta z edinstveno morskno klasasto tavžentrožo, ki nas pogleduje iz obmorskega ločja.

Zadovoljni, polni nove energije in prečudovitih vtisov, smo se vrnili vsak v svoj kraj.

Komaj pričakujemo novembrski pohod po Krasu – po Kosovelovi poti, ki bo v tem času obravnavana z jesenskimi barvami ruja, hrasta, manjkalo pa tudi ne bo kraškega vetrca.

Pripravili smo tudi delovni program za člane, kjer je veliko terapevtske telovadbe, rekreacije, pohodov in seveda strokovnih predavanj. V decembru se bomo, kar se da lepo, poslovile od starega leta in si zaželele veliko lepega v letu, ki nas bo kmalu obiskalo.

Veliko imamo načrtov, veliko dela, vendar ne bomo pozabili na igro in zabavo, saj življenje je treba tudi uživati.

*DBO obalno kraška regija
Vojka Močnik*



Ogled Luke Koper

Mmmm, spustiš se po črnokalskem klancu in že si tam, kjer morje poljubi obalo, to morje silno, modro, globoko in široko, kjer lahko stojiš na obali in se potopiš vanj. Morje tako mogočno kakor galeb, ki te ponese nad oblake.

Tu stoji, kakor biserček, na naši mali obali - Luka Koper. Tja smo se odpravili člani DBO obalno kraške regije. Ogled so organizirali člani iz Kopra. Menili smo, da imamo čisto pred svojimi vrati kraje, ki so mnogim še nepoznani in, da bi bilo zanimivo videti, kaj se dogaja izza ograje, ki loči mesto od Luke.

Bil je lepo, sončno pomladansko jutro, ko smo se zbrali v bližnjem gostišču. Ta druženja so vedno prijetno - vznemirljiva in dobili smo občutek, da si jih želimo vedno znova in znova.

Zelo prijazno se je odzvala naša članica Ondina Koren, katera je bila zaposlena v Luki Koper in je še vedno povezana z organizacijo ogleda Luke. Po njeni zaslugi smo dobili enega najboljših vodičev, kateri je zadolžen za obiskovalce iz tujine - g. Valenčak Tomaža, ki pozna Luko skozi njen razvoj, do zadnjega kotička in od katerega smo dobili izčrpno razlago. S



počasno vožnjo avtobusa smo šli mimo upravnih zgradb, kontejnerskega terminala, terminala razsutih tovorov in pa tudi terminala tekočih goriv. Tu so tudi velike parkirne hiše pa tudi parkirišča na prostem napoljena z avtomobili, katere pripeljejo v Luko z ladjami in čakajo na nadaljno distribucijo. Ogledali smo si tudi prav posebno plovilo, to je *bager, ki pogloblja morsko dno in koplje koridorje, da lahko pripeljejo velike ladje na privez.*

Prijetno presenečeni smo bili tudi nad urejenostjo kraja, ki kljub svoji izrazito tehnični naravi, ki jo zahteva sama dejavnost, najdejo tudi prostor za lepo urejene zelenice.

Na koncu smo si bili enotni, da je v bistvu to mesto v malem, da smo videli res veliko zanimivega. Enotni smo si bili tudi v tem, da smo se imeli lepo in je za nami dan, katerega nam ne more vzeti nihče.

Zapisala: Ivanka Umer, Koper

Utrinki z izleta

Osem osteoporoznic iz skupine poverjenice Kristine Cizej iz Latkove vasi Celjskega območnega društva bolnikov z osteoporozo, se nas je v torek, 6. septembra 2006, zbralo pred gostiščem Rimljan v Šempetru. Povabilo za izlet je bilo poslano 32 članicam njene skupine, vendar se jih je samo četrtina odločila za izlet.

Vidite lahko, kako smo babice doma še vedno nepogrešljive, vendar pa bi en dan res lahko bil samo naš. Upajmo, da bo tako že drugo leto, saj načrtujemo potepanje po bližnji okolici.

Kako je torej potekal naša dan?

Z dvema avtomobiloma smo na razdalji dobrih 35 km obiskale tri gradove in tri jezera. Najprej smo se napotile na grad Žovnek, ki ga na veliko obnavljajo. Lep razgled se je kljub rahli megli nudil po celi Savinjski dolini.

Pot nas je nato vodila do Braslovškega jezera. V lepi okolici jezera smo se ustavile in prigriznile. Miza je bila naenkrat polna dobrot iz nahrbtnikov. Po dobri malici smo bile pripravljene na nove dogodivščine.

Na Velenjskem gradu, ki je bil naša naslednja postaja, je veliko zanimivih zbirk, ki pa si jih na hitro ni mogoče zapomniti. Ogled bo treba še kdaj ponoviti.

Pot smo nadaljevale k tretjemu jezeru - Šmartinskemu jezeru. Veter je pihal, jezero je bilo malce razburkano, me pa smo se s turistično ladjico popeljale na enourno vožnjo. Bile smo edine potnice, čeprav lahko ladjica sprejme tudi do 65 potnikov. Vožnja nam je nudila lep razgled obale ter številnih zalivov. Na kopnem smo lahko občudovali še mavrico, ki se je vila iz enega na drugi breg.

Že skoraj v mraku nas je čakal še tretji grad – Celjski grad. Preden smo se razšle, je Metka odprla svoj zvezek pesmi, ki so se ji porodile ob izgubi ljubljene osebe, moža.

Dan nam je res hitro minil, še hitreje kot doma, pa čeprav smo si rekle, da bomo poskusile vsaj en dan upočasniti ta presneti čas.

Torej, drage babice, osteoporoznice, ali si boste v naslednjem letu uspele vzeti en dan zase?

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Danica Rožanc

Terme Zreče

V aprilu daljnega leta 2001, se je naše društvo s Termami Zreče dogovarjalo za spoznavni obisk in meritve kostne gostote. Nekaj dni pred našim odhodom izvemo, da so imeli požar. Vprašale smo se: "Kaj pa zdaj, ali sploh gremo?" In smo šle. Ni nam žal, da smo storile ta korak. Od takrat vsako leto v mesecu oktobru opravimo meritve kostne gostote. Zakaj? Ker na tak način obeležimo Svetovni dan osteoporoze. Terme Zreče nam s svojim posluhom to tudi omogočijo na najboljši način. Hvala zdravstvenemu osebju!

Že v mesecu septembru, naše članice druga drugo spodbujajo za kontrolno ali pa prvo meritev. Prihajajo v društvo, se zapisujejo in kramljajo nadvse spodbudno. Od 15 meritev v letu 2001 smo jih letos zabeležile 97.

In kako to poteka? Štiri dni se po osem članic vozi v kombiju, tja in nazaj. Za varno vožnjo poskrbi naš prevoznik. Srečko, hvala.

Nadvse prijetno je opazovati te skupine. Prihajajo in odhajajo, ali z nasmehom ali zaskrbljene in verjetno z mislijo: "Kaj pa sedaj?" Druga drugo tolažijo, da boj še ni izgubljen. Slišati je tudi misel: "Veš odkar telovadim in hodim na pohode, pa se počutim bolje."

Združujejo nas tudi izleti. Enako prizadete in v medsebojnem kramljanju in spoznavanju, ugotovijo, da z dobro voljo, lahko še marsikaj premagajo.

In če je v reku: "Nikoli ni prepozno!" kaj resnice, ne obupajte, bodite aktivne.

Društvo osteoporoze Trbovlje

Dan starostnikov v Novi Gorici

V soboto 30.9.2006 smo v Novi Gorici obeležili dan starostnikov. Mogoče je v naših medijih o tem dnevu zelo malo slišati ali brati zato, ker te medije vodijo mladi ljudje, in jim je starost še zelo daleč in tako nezanimiva za širšo javnost. Tako se starejši ljudje upravičeno počutijo odmaknjeni od vsakdanjega življenja.

Zdi se mi, da vsakdo izmed nas začne misliti o svoji starosti, ko pride do določenega trenutka v življenju, ki ga postavi na realna tla. Mene je to doletelo pred kratkim, ko sem postala babica. Sama sem imela najboljšo babico na svetu. Zaradi takratnega načina oblačenja in naglavne rute, je bila v mojih očeh stara in sem se vedno bala, da jo izgubim. Ob kakšni naši pripombi, da je stara, je vedno rekla: "Oh, otroci moji, če ne umrete mladi, boste tudi vi stari." A sem te besede preslišala, češ to se mene ne tiče, to je zame še zelo daleč. Poskrbimo, da bo naša starost lepa, predvsem pa lepo preživeta. Veseli smo, ko smo pred kratkim izvedeli, da bodo v Brdih gradili nov dom starostnikov. Tako se bodo skrajšale dolge čakalne vrste za sprejem v dom na Goriškem.

Vsako leto praznujemo dan starostnikov v Novi Gorici, tako da organiziramo krajši pohod in nato z majhno slovesnostjo počastimo ta dan. Letos pa smo člani

Osteološkega društva in Društva upokojencev Nova Gorica organizirali pohod, tako da smo zavili mimo doma upokojencev in obiskali stanovalce, ki so nas prisrčno sprejeli. Mi smo jim popestrili urico s harmonikašem, naše članice so pripravile krajši skeč in tako smo razvedrili njihove obraze. Veselje v očeh teh ljudi je bilo nepopisno, posebno ko so ob harmoniki zapeli stare slovenske pesmi. Ko smo se poslavljali, smo jim morali obljubiti, da jih še kdaj obiščemo in skrajšamo dolg dan.

poglejte okrog sebe, mogoče je tudi v vaši bližini kdo, ki si želi le tople besede, krajšega obiska ali majhne pomoči.

Zahvaljujem se vsem, ki so pomagali pripraviti to praznovanje s prošnjo, da izpolnimo obljubo in obiščemo stanovalce doma starejših občanov preden bo leto naokrog.

*Nova Gorica, 2.10.2006
Alenka Cej*

Rada bi

*Rada bi se sprehajala z roko v tvoji roki,
šla po prstih čez morje,
čutila drhtenje valov
in šepetanje iz njegovih globokih brezen.*

*Rada bi preplezala vrhove gora
In tam poljubila sonce skupaj s tabo.
Rada bi plesala v vetru,
ovita v tvoje močne roke.
Rada bi objela drevesa
In se med njihovimi listi zlila s tabo.*

*Rada bi v noči, kosije luna
prepletla najine lase
in se povzpela na zvezdnati plašč.
Eno po eno bi nabirala zvezde
In jih polagala na tvojo zlato glavo.*

Rada bi, da bil bi tukaj, ljubezen moja.

Dora Beržan, Izola

Roka

*Zima je bila dolga, neobičajno dolga.
Maček ni odhajal iz hiše, samo pes je
tu in tam zbežal, pravi cigan je bil.*

*Starčki so še vedno ostajali v kuhinji.
Toda lastovke so počasi že prihajale,
Se igrale, se nad nami kot vedno
Veselile zopet najdenih streh in dimnikov.*

*Prišel si od daleč, s šopkom rož:
tri bele lilije in dve temno rdeči vrtnici,
moder pogled, tvoji že sivi kodri,
in ko sem se dotaknila tvoje roke-
je izbruhnulo Poletje.*

Dora Beržan, Izola

Na temo izleta

*Veliko po izletih hodim,
s tistimi, kamor sodim.
Nobenega ne zamudim, bog ne daj, da
katerega izpustim.
Tako je tudi tokrat bilo,
imele smo se prav lepo.*

*Obiskale smo gradove in jezera,
priznam, nikjer še nisem bila.*

*Malico smo s seboj imele, tudi pijačo,
da ne bi trpele žeje.*

*Zjutraj od doma odpeljale vse nasmejane, ob
natrpanem programu.
Veliko smo obhodile,
srce, dušo napolnile.*

*Povsod je bilo prav lepo, kot še nikjer tako.
Najbolj smo uživale na jezeru, ob labodjem
spevu.
Z ladjo se peljale, najraje bi kar tam ostale,
gledale čudo narave.*

*Ob enem izrazile pobožno željo, nič narobe ni,
če to večkrat ponovimo.
Kar pozno smo se vračale, skoraj nič plačale.*

*Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje
Metka Strnad*



To je slogan **Raziskovalne skupine Servier**, ki leto za letom vlaga 25% vseh prihodkov v razvoj in raziskave, kar je pomembno več od svetovnega povprečja za raziskovalne družbe, delež generičnih podjetij pa je zanemarljiv.

SERVIER je vodilno francosko neodvisno farmacevtsko podjetje. Zadnjih **40 let** smo v Raziskovalni skupini Servier znatno prispevali k odkritju in razvoju inovativnih zdravil, ki se predpisujejo po vsem svetu. Prisotni smo v **140 državah**.

Poglavitna področja naših raziskav so:

- srčnožilna obolenja (arterijska hipertenzija, ishemična bolezen srca – angina pectoris, srčno popuščanje, kronično vensko popuščanje)
- sladkorna bolezen
- obolenja centralnega živčnega sistema
- osteoporoza...

Raziskave so po našem mnenju najboljša izbira za naložbe. Tudi v prihodnosti bomo svoje poslanstvo izpolnjevali etično in z največjo možno kakovostjo raziskav.

www.servier.com



Tri dobitnice, ki so pravilno rešile križanko v junijski Sončnici so: Franciška Šmid, Cesta VI/26, 1260 Ljubljana-Polje
Magda Pogačnik, Cesta 1. Maja 30, 4270 Jesenice
Jožica Cesar, Otiški vrh 3, 2373 Šentjanž pri Dravogradu

Nagrade bodo prejele po pošti.

SONČNICA

Bilten Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

SONČNICA december 2006

Glasilo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Izdaja: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Urednica: Duša Hlade-Zore, dr. med.

Lektoriranje: Leemeta, prevajalska agencija

Izdaja: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Uredništvo: Sončnica, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk: Tiskarna OMAN

Naklada: 15.000 izvodov

Tisk je omogočila Servier Pharma d.o.o.