



SONČNICA

Bilten Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

MAJ 2006

ISSN 1581-7687

Iz vsebine

1 Uvodnik

2 Iz pisarne zveze

- Kaj delamo

3 Zdravje in medicina

- Alendronat/holekalciferol: korak naprej za bolnike, ki se zdravijo z alendronatom
- Pomen vitamina D pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze

6 Zdravstvenovzgojni kotiček

- Pomen kalcija in vitamina D

8 Zanimivosti

- Osteoporoza in Pilates

9 Nagradna križanka

10 Iz naših društev

- Občni zbor DBO obalnodraške regije
- Nova Gorica ima novo vodstvo
- Iz dela društva za preprečevanje osteoporoze Posavje

13 Vesele urice

- Pod Poncami se dan budi
- Izlet v Portorož
- Najboljša družba brez znakov osteoporoze
- Kako "fletno" se lahko imamo
- Naši pohodi
- Čeprav je že pomlad ...
- Ustvarjalnost se predstavi
- Povabilo
- Utrinek iz življenja v društvu

19 Križanka za razvedrilo

Uvodnik

Pa smo dočakali

Koga ali kaj? Pomlad. Prav meseci, ko sonce še ni premočno in ko so temperature znosne, so tisti, ko lahko naredimo največ zase.

Iz prebujanja narave se lahko veliko naučimo. Popki se odpirajo, cvetovi obetajo novo življenje. Živali se predajajo novim izzivom. Vsaka pomlad lahko pomeni nov začetek in vsaka pomlad pomeni nov izziv. Z novo pomladjo ni nič zamujeno, zamujeno bo, če pomladi ne izkoristimo. Dovolj je sprehod, dovolj je kozarec mleka in skleda solate, dovolj je zavedanje, da zase lahko nekaj naredimo.

Ne samo naše kosti, ne samo naše telo, tudi naš duh nam bo hvaležen. In z zdravim duhom nam bodo hvaležni tudi naši bližnji. Bolj veseli bomo in bolj spodbudno naravnani. Prav je, da uživamo vse tisto, kar nam je uhajalo v preteklih letih.

Nič ni zamujeno, vse je še pred nami.

Vaša predsednica

Duša Hlade Zore



*Nobeni poljubčki niso tako mokri,
tako lepljivi in tako od srea
dani kot poljubčki malega vnučka.*

Kaj delamo?

Letošnjo prvo sejo upravnega odbora Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki je potekala v Portorožu, dne 20. in 21. februarja 2006, smo organizirali kot dvodnevno srečanje predsednic društev, drugih predstavnic društev, predsednice in članic nadzornega odbora in članic komisije za razdelitev sredstev FIHO, predsednice in blagajničarke zveze. Na našem srečanju smo lahko prisluhnili predavanjem gospe Vide Kokalj iz Ministrstva za notranje zadeve o novem zakonu o društvih.

Prvi dan se je v dopoldanskih urah sestala Komisija za razdelitev sredstev in obravnavala predlog meril za delitev sredstev, pridobljenih na podlagi razpisa FIHO (Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij). Komisija je obravnavala predloge izračunov, ki jih je pripravila Vera Gruenfeld, za delitev sredstev za delovanje, posamezne programe in naložbe in s tremi glasovi za in enim proti predlagana merila sprejela. Sredstva za delovanje se delijo med društva glede na število članov; sredstva za posamezne programe, ki so bili prijavljeni na razpis, pa po ključu glede na število članov in glede na število društev, ki so prijavila program. Ker so vsa društva, ki so prijavila potrebo po sredstvih za naložbe, prijavila nakup računalniške opreme, so člani komisije soglašali, da se vsem prijavljenim društvom odobri enak znesek za nakup računalniške opreme.

Sestanek upravnega odbora se je pričel ob 13. uri.

Dnevni red:

- 1. Pregled zapisnika zadnje seje, ki je bil po razpravi soglasno sprejet.
- 2. Določitev datuma naslednjega sestanka, ki bo 22. maja 2006 v Ljubljani.
- 3. Razprava o poročilu dela Zveze DBO Slovenije v letu 2005. Ugotovljeno je bilo, da nekatere naloge iz programa dela Zveze za leto 2005 niso bile realizirane (odpadel je sestanek v zvezi s pripravo in izde-

lavo vloge za razpis za pridobitev sredstev FIHO, ker nekatera društva niso prejela opisov posameznih programov razpisa FIHO, zato so tudi poročila o porabi sredstev FIHO za leto 2005 pomanjkljiva. Prav tako Komisija za regijsko razdelitev društev ni pripravila nobenih konkretnih predlogov in je svoje delo predstavila v drugo polovico leta.

- 4. Merila za delitev sredstev FIHO za leto 2006.

Popoldne, ob 16. uri, se je sestel še nadzorni odbor Zveze in obravnaval finančno poročilo ter ga soglasno potrdil. Poleg sredstev FIHO je Zveza pridobila dodatna sredstva sponzorjev in donatorjev za: izvedbo presejalnih meritev mineralne kostne gostote z aparatom Sahara, izdajo 2. številke časopisa »SONČNICA«, organizacijo Svetovnega dne osteoporoze v Murski Soboti, organiziranje številnih predavanj in udeležbo na Svetovnem kongresu zvez društev ter drugih mednarodnih srečanjih.

V večernih urah smo druženje zaključili ob pogovoru na skupni večerji.

Naše srečanje smo nadaljevali naslednji dan ob 10. uri, ko se nam je pridružila Vida Kokalj, predstavnica Ministrstva za notranje zadeve, kjer pripravljajo novi zakon o društvih, ki naj bi uredil delovanje društev primerljivo EU. Postavljenih

je bilo veliko vprašanj, predvsem v zvezi s podeljevanjem statusa humanitarnih organizacij, s katerim imajo nekatera društva precej težav, ko želijo kandidirati na občinskih razpisih. Zveza bo zato pripravila pobudo o spremembi zakona, da se status humanitarne organizacije podeli tudi društvom, včlanjenim v Zvezo.

Sledila je daljša razprava o:

- programu dela za leto 2006,
- pridobivanju sponzorjev za posamezne programe društev in Zveze,
- dopolnitvi spletne strani,
- pripravi novih opisov programov za pridobivanje sredstev FIHO,
- pridobivanju dodatnih sredstev za Svetovni dan glede na ugotovitve, da je bilo na državni ravni za ta program odobrenih le 96.986.00 SIT sredstev FIHO in da so društva pripravljena prispevati iz sredstev za delovanje po 10.000.00 SIT, (vendar bo za izvedbo te obeležitve potrebnih najmanj 400.000.00 SIT),
- pripravi raznih predavanj iz zdravstvenega programa.

Svetovni dan osteoporoze bo letos 21. oktobra v Termah Čatež. Organizator bo Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavja iz Brežic in Zveze.

Ob zaključku je bilo podano tudi finančno poročilo Zveze in poročilo nadzornega odbora ter novica, da je že v pripravi prva letošnja številka časopisa »SONČNICA«, ki bo izšla v začetku aprila. Tako se je naše strokovno in prijateljsko druženje zaključilo v popoldanskem času.

Alenka Tavčar
ZDBO Slovenije

Alendronat/holekalciferol (FOSAVANCE): korak naprej za bolnike, ki se zdravijo z alendronatom

Alendronat močno zavre kostno razgradnjo, zato je že več kot deset let eno ključnih zdravil za zdravljenje osteoporoze. Gre za 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. Za bolnike z osteoporozo, ki se zdravijo z alendronatom, je od začetka leta 2006 na voljo pomembna izboljšava, in sicer alendronat v obliki nove, kombinirane tablete z dodatkom 2800 enot vitamina D₃.



Kaj moramo vedeti o vitaminu D₃?

Vitamin D₃ ali holekalciferol je nujna sestavina telesa, ki omogoča resorpcijo kalcija in fosfata iz prebavnega trakta. Kalcij in fosfat sta minerala, ki sta predpogoj za zdrave kosti. Dovolj kalcija v prehrani ali celo jemanje kalcijevih nadomestkov je lahko povsem neučinkovito, če v telesu ni dovolj vitamina D₃. V naši prehrani je le malo holekalciferola, saj ga večina nastane v koži pod vplivom sončnih žarkov. S staranjem se ta sposobnost kože naglo zmanjšuje. V pretežnem delu Slovenije in Evrope so tudi sicer sončni žarki jeseni in pozimi prešibki za nastanek zadostnih količin vitamina D₃, poleti pa so lahko ovira oblačila in kreme za sončenje z zaščitnim faktorjem. Ni presenetljivo, da v zadnjih letih raziskave kažejo pravo epidemijo pomanjkanja vitamina D, in sicer zlasti med bolniki, ki se zdravijo zaradi osteoporoze. Pomanjkanje vitamina D₃ povzroči preveliko izločanje hormona občutnih žlez, ki dodatno poslabša osteoporozo. Hudo pomanjkanje zmanjšuje tudi mišično moč, kar vodi do pogostejših padcev in pomeni še večje tveganje za zlome.

Po absorpciji se vitamin D₃ v jetrih presnovi v 25-hidroksivitamin D₃, glavno skladiščno obliko. 25-hidroksivitamin D₃ se nato v ledvicah presnovi v aktivno obliko 1,25-dihidroksivitamina D₃, ki ga imenujemo tudi hormon D ali kalcitriol. Kalcitriol ali njegove analoge je moč dodajati v obliki tablet, vendar je to potrebno le pri bolnikih z osteoporozo, ki se zdravijo z glukokortikoidi, nekaterimi zdravili proti epilepsiji ali imajo pomembno okvaro ledvic oziroma jeter. Pri bolnikih, ki jemljejo aktivne preparate vitamina D, je potrebno raven kalcija v krvi redno spremljati.

Komu je namenjen alendronat/holekalciferol?

Pri bolnikih z osteoporozo je alendronat poleg risedronata in stroncijevega ranelata edino zdravilo, ki dokazano zmanjšuje tveganje za glavni zaplet osteoporoze, to je zlom kolka. V velikih raziskavah, v katerih so ta ugodni učinek alendronata dokazali, so vsi bolniki prejeli tudi dodatek vitamina D in kalcij. Učinkovito zdravljenje osteoporoze brez dodatka vitamina D (in kalcija) torej ni mogoče, vendar naši bolniki na to pogosto pozabljajo. Nova kombinacija alendronata in vitamina D₃ zagotavlja

stalen odmerek vitamina D. Zdravniki ga lahko predpišemo večini bolnikov, pri katerih bi se sicer odločili za alendronat (Fosamax) 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 ali vitaminskih pripravkih.

Kako jemljemo alendronat/holekalciferol?

Priporočeni odmerek novega zdravila je ravno tako ena tableta enkrat tedensko, saj je alendronat v kombinirani tableti enak alendronatu v običajni, 70 mg tableti. Tableto zaužijete zjutraj na prazen želodec, s polnim kozarcem navadne vode. Z zajtrkom ali jemanjem drugih zdravil, vključno s kalcijevimi preparati, počakajte nato še vsaj 30 minut, v stoječem ali sedečem položaju.

Ali je alendronat/holekalciferol varno zdravilo?

Varnost alendronata so preverjali pri več tisoč bolnikih, vključenih v klinične raziskave. Alendronat lahko povzroči lokalno draženje sluznice zgornjega dela prebavil, kar se kaže kot ezofagitis, razjede in erozije požiralnika. Tveganje za resne neželene učinke v požiralniku je majhno. Večje je pri bolnikih, ki alendronata ne jemljejo pravilno in/ali nadaljujejo z jemanjem tudi po pojavu simptomov, ki kažejo na prizadetost požiralnika. Povečanega tveganja za razjede v želodcu in dvanajstniku niso opazili. Poročali so tudi o bolečinah v kosteh, sklepih in/ali mišicah, glavobolu, kožnem izpuščaju, uveitisu, redko o hipokalcemiji. Pri večini bolnikov so se težave zmanjšale po prenehanju zdravljenja. Pogostnost in vrsta stranskih učinkov se ne razlikujeta od tiste pri jemanju drugih bisfosfonatov. Bolnikom z močno oslabiljenim delovanjem ledvic alendronat/holekalciferol odsvetujemo.

Holekalciferol je izjemno varno zdravilo. Odrasli bolniki brez motnje v presnovi vitamina D₃ so v raziskavi brez nevarnosti jemali celo 4000 enot dnevno, torej desetkrat višji dnevni odmerek kot je v kombinirani tableti alendronat/holekalciferol.

Koliko časa jemljemo alendronat/holekalciferol?

Osteoporoza je kronična bolezen, ki zahteva dolgoletno zdravljenje. Zato je

pomembno vedeti, kakšna je dolgoročna učinkovitost in varnost alendronata, ki ostane zelo dolgo v kosteh. Dolgoročni vpliv alendronata na lomljivost kosti so proučevali v dveh raziskavah, ki sta trajali deset let. Rezultati bolnic, ki so vseskozi jemale alendronat, so pokazali stalen porast mineralne kostne gostote (MKG) in ustrezno zavrto kostno premeno. Število nevretenčnih zlomov med šestim in desetim letom raziskave je bilo pri zdravljenih bolnicah podobno kot tisto v prvih treh letih zdravljenja z alendronatom; zlomov vretenc pa je bilo celo za dobro polovico manj, čeprav so bile bolnice starejše in so imele zaradi tega večje tveganje za zlom. Analize vzorcev kosti bolnic, ki so bile deset let zdravljene z alendronatom, so potrdile normalno kost. Dolgotrajno, več kot petletno, zdravljenje osteoporoze z alendronatom je torej varno, enako velja za kombinacijo alendronat/holekalciferol.

Kako se odločimo za pet ali večletno zdravljenje z alendronat/holekalciferolom?

Po petih letih zdravljenja z alendronat/holekalciferolom bolnik in izbrani zdravnik preudarita, kako naprej. Ključno je upoštevati bolnikovo tveganje za zlom. Pri bolnikih z nizkim tveganjem za zlom je moč zdravljenje zaključiti po petih letih, bolnika pa je potrebno nato skrbno spremljati. Priporočamo kontrolno meritev MKG z DXA čez leto dni. Če takrat ugotovimo pomembno znižanje MKG, je indicirano ponovno zdravljenje z alendronat/holekalciferolom ali drugimi zdravili za osteoporozo. Pri bolnikih z visokim tveganjem za zlom, kot so npr: tisti z osteoporoznimi zlomi vretenc ali kolka, z nizko telesno težo pod 60 kg, z zlomom kolka pri materi ali s pogostimi padci, priporočamo neprekinjeno nadaljevanje zdravljenja tudi po petih letih. Tveganje za zlom se močno povečuje tudi s starostjo, zato je zagotovo smiselno zdraviti starejše bolnike, če so pokretni in aktivni.

Kaj se zgodi, ko alendronat/holekalciferol prenehamo jemati?

Prekinitev zdravljenja z alendronatom po petih letih je povzročila v raziskavah le blag porast kazalcev kostne razgradnje na vrednosti, ki so bile še vedno bistveno nižje od tistih pred pričetkom zdravljenja. Tudi pet let po zaključku zdravljenja so ostale vrednosti MKG led-

vene hrbtenice stabilne, medtem ko se je MKG kolka nekoliko znižala. Ti rezultati potrjujejo domnevo, da dvig kostne razgradnje po zaključku zdravljenja vodi do sproščanja alendronata, ki se je že prej naložil v kosteh. Koncentracija na ta način sproščenega zdravila zadošča za korekcijo neravnovesja med kostno izgradnjo in razgradnjo, ne pa tudi za vzdrževanje takšne zavore kostne razgradnje, ki je bila prisotna med samim zdravljenjem in za dodaten porast MKG. Zato je še posebej pomembno, da po prenehanju jemanja zdravila nadaljujemo z jemanjem vitamina D₃ in kalcija, redno telovadimo in se izogibamo škodljivim razvadam.

Kaj pričakujemo od novega zdravila alendronat/holekalciferol?

Nedavne tuje raziskave so pokazale, da le kakšna petina bolnikov z osteoporozo jemlje tudi vitamin D. Ker je v Sloveniji možno vitamin D nadomeščati večinoma le v obliki kapljic, kar je nerodno in zamudno, smo domnevali, da je delež slovenskih bolnikov, ki jemljejo priporočeni vitamin D, še nižji kot v drugih državah, kjer je na voljo vitamin D v obliki tablet. Domneve je potrdila mednarodna raziskava, v kateri je imela kar dobra polovica slovenskih bolnikov z osteoporozo premalo vitamina D. Potreben je torej bolj agresiven pristop k nadomeščanju vitamina D, če želimo

učinkovito preprečevati osteoporozne zlome. Ker je dokazano, da jemanje zdravila alendronat/holekalciferol pomembno izboljša zalogo vitamina D v telesu, utemeljeno pričakujemo korak naprej v zdravljenju osteoporoze tudi pri naših bolnikih.

doc.dr. Tomaž Kocjan, dr.med.

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

Pomen vitamina D pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze

Vitamin D je pomemben za normalen razvoj in delovanje več organskih sklopov: kosti, mišic in imunskega sistema. Vitamin D₃ (holekalciferol) nastaja v koži pod vplivom sončnih (UV) žarkov, nekaj, vendar ne dovolj, ga dobimo s hrano. Vitamin D₂ (ergokalciferol) nastaja v rastlinah in je učinkovit tudi pri ljudeh.

Da bi v koži nastalo dovolj vitamina D, jo moramo izpostaviti soncu med 10. in 16. uro za 15 minut vsaj trikrat tedensko. Dovolj je, če so na soncu obraz in roke. Pri nas sonce učinkovito tvori vitamin D samo od meseca marca do septembra. Jeseni in pozimi sonce nima dovolj UV žarkov in ne more tvoriti vitamina D. Zlasti v zimskih mesecih ni dovolj sončnih dni in sonce nima dovolj 'moči'. V tem

obdobju leta moramo uživati pripravke vitamina D. Vitamin D najdemo tudi v hrani, vendar pa je njegov naravni vir le malo živil (npr. mastne ribe, mleko, jajčni rumenjaki).

V koži starejšega človeka se tvori veliko manj vitamina D kot pri mladih ljudeh. Nekateri starejši ljudje tudi ne gredo pogosto na sonce. Pri njih se lahko razvije

hudo pomanjkanje vitamina D, ki se kaže z bolečinami v mišicah in kosteh, slabotnostjo v stegenskih mišicah in zmečkanimi kostmi (osteomalacija). Če ni dovolj vitamina D, se v kosteh namreč ne odlaga kalcij.

Aktivacija vitamina D v hormon D

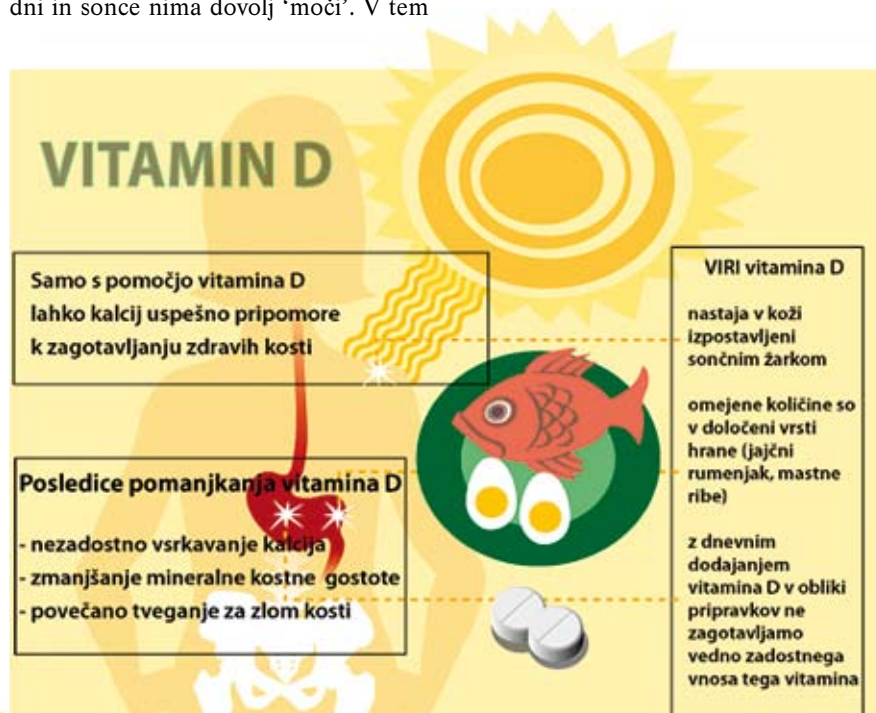
Vitamin D se mora po nastanku v koži spremeniti v aktivno obliko – v hormon D ali kalcitriol, ki v resnici posreduje vse ključne učinke, ki jih pripisujemo vitaminu D. Prva stopnja aktivacije holekalciferola poteka v jetrih, nastane 25(OH)holekalciferol. Ta oblika vitamina D prevladuje v človeškem telesu – določamo ga lahko v krvi, skladišči se v maščobnem tkivu, ker se lahko topi v maščobah. Naslednja stopnja aktivacije poteka v ledvicah, ta je za razliko od prve stopnje v jetrih natančno regulirana – aktivira se le toliko vitamina 25(OH)D v hormon D, kolikor ga telo potrebuje.

Delovanje vitamina (hormona) D

Vitamin D omogoča, da se kalcij iz hrane absorbira skozi črevesno steno v kri. Če vitamina D primanjkuje, kalcij ne more prehajati iz črevesa v telo, kalcija začne v telesu primanjkovati in sčasoma se kosti zmečajo. Pri otrocih to bolezen imenujemo rahitis, pri odraslih pa osteomalacija. V otroštvu je bolezen v našem času in prostoru zelo redka, ker vsi dojenčki dobivajo AD₃ kapljice. Bolj pogosta je pri starostnikih, ki se enolično prehranjujejo in živijo v zaprtih prostorih (ne gredo na sonce).

Vitamin D tudi pospešuje odlaganje kalcija v kosti in vpliva na tvorbo nove kostnine. V ledvicah spodbuja reabsorpcijo kalcija.

Vitamin D je pomemben za normalno delovanje skeletnih mišic. Pomaga



ohranjati mišično maso in moč. Največji vpliv ima na hitra mišična vlakna – tipa II, ki jih rabimo za hitre refleksne gibe, ko se moramo ujeti, da ne bi padli. S prospektivnimi študijami so ugotovili, da s staranjem izgublamo manj mišične mase in nam v manjši meri upade mišična moč, če imamo v krvi večje koncentracije vitamina D. Z dodajanjem vitamina D v obliki kapljic hlekalciferola in kalcija so pri starostnikih uspeli zmanjšati število padcev za polovico in znatno zmanjšati število zlomov, predvsem najhujših, zlomov kolka.

Hudo pomanjkanje vitamina D ne povzroča le nastanek mehkih kosti, ampak tudi mišično slabost. Najbolj prizadene mišice, ki upogibajo in stegujejo noge v kolku in kolenu. Tako bolnik težko vstaja iz sedečega položaja in hodi po stopnicah, pri hoji je negotov, se maje, lahko se razvije racajoča hoja. Ko bolnika zdravimo z vitaminom D, se vse težave postopoma popravijo, tudi kosti.

Vitamin D pomembno vpliva tudi na celice imunskega sistema, ki nas brani pred okužbami in rakastimi boleznimi. Ta vloga vitamina D je filogenetsko najstarejša, saj je vitamin D prisoten tudi v živih bitjih, ki še nimajo skeleta.

Pomanjkanje vitamina D je dokaj razširjeno, posebno med starejšimi ljudmi. Različne študije ugotavljajo, da od 60 do 90 odstotkom starejših bolnikov primanjkuje vitamina D. Več kot polovici bolnic z osteoporozo primanjkuje vitamina D. Italijani so ugotovili, da so serumske koncentracije vitamina D znižane pri 97 odstotkih bolnikov, ki so hospitalizirani zaradi osteoporoznega (netravmatskega) zloma, čeprav bolniki navajajo, da jih vsaj polovica jemlje pripravke vitamina D. Pomanjkanje vitamina D razdelimo glede na serumsko koncentracijo vitamina 25(OH)D na več stopenj:

- < 25 nmol/liter - hudo pomanjkanje vitamina D
- 25–50 nmol/l - blago pomanjkanje vitamina D
- > 50 nmol/l - normalna konc. vitamina D
- > 76–90 nmol/l - optimalna konc. vitamina D.

Zelo razširjeno pomanjkanje vitamina D in škodljive posledice tega pomanjkanja so zaskrbljujoče. Verjetno bolniki z osteoporozo, ki imajo predpisan vitamin D, zdravila ne jemljejo ali ga ne jemljejo redno, morda ne dovolj. Ker osteoporozo lahko uspešno zdravimo le, če je na voljo dovolj »gradbenih elementov«, ki se vgrajujejo v kost (se pravi kalcija), absorpcija kalcija iz hrane ali tablete pa

je ključno odvisna od količine vitamina D v telesu, je izjemno pomembno, da imajo naši bolniki dovolj vitamina D. Vitamina D primanjkuje pozimi in zgodaj spomladi večini ljudi, ker ne morejo tvoriti vitamina v koži. Zato morajo vsi bolniki z osteoporozo prejemati vitamin D v obliki zdravila. Da bi olajšali bolnikom zdravljenje, so izdelali zdravilo, ki vsebuje učinkovino za zdravljenje osteoporoze (alendronat) v kombinaciji z zadostno količino vitamina D. Alendronat je zelo uspešno zdravilo za osteoporozo, saj dokazano zmanjša pojavnost zlomov vretenc in nevretenčnih zlomov (predvsem kolka), poznamo ga pod imenom **Fosamax**. Z dodatkom vitamina D za en teden (7 x 400 IE) pa se imenuje **Fosavance**.

Tisti bolniki, ki jim ledvice normalno delujejo, dobivajo kapljice hlekalciferola (Plivit D₃ po 4 kapljice, AD₃ Krka po 8 kapljic). Dnevne potrebe po neaktivni obliki vitamina D so od 400 do 800 enot (od 10 do 20 mikrogramov). Vsi, ki imajo okvarjeno delovanje ledvic, in sicer 3. stopnjo okvare oz. očistek kreatinina manjši od 60 ml/min (za izračun očistka kreatinina potrebujemo vrednost koncentracije serumskega kreatinina, bolnikovo starost, telesno težo in spol), pa potrebujejo aktivno obliko vitamina D v obliki kapsul alfacalcidola v odmeku 0.5 µg (do 1 µg) enkrat dnevno (Alpha D₃) ali kalcitriola 2 krat 0.25 µg dnevno (Rocaltrol). Po uvedbi obeh aktivnih oblik vitamina D je potrebno kontrolirati serumski kalcij, ker obstaja nevarnost, da koncentracija kalcija v serumu poraste čez zgornjo mejo normalnih vrednosti, posebno pri prikritih oblikah bolezni obščitničnih žlez (primarnem hiperparatiroidizmu). Vitamin D je tudi v različnih multivitaminskih pripravkih. Predoziranja navadnega vitamina D se ni potrebno bati, saj tudi z zelo velikimi

odmerki ni toksičnih učinkov. V telesu se namreč pretvori v aktivno obliko le toliko vitamina D, kot ga telo potrebuje, ostali del se vskladišči neaktiviran. Nekontrolirano se lahko vitamin D aktivira le pri bolnikih, ki boleha za sarkoidozo, zato se pri njih večkrat pojavi povečana koncentracija kalcija v serumu.

Vitamin D je tudi v nekaterih živilih: v mleku, jajčnem rumenjaku, jetrih in morskih ribah, vendar ga s hrano praktično ne moremo dobiti dovolj. Nekaj živil in vsebnosti vitamina D prikazuje naslednja tabela:

Dnevne potrebe po vitaminu D: 400 IE (10 µg), starejši 800 IE

% dnevnih potreb (400 IE)		
Losos 150 g	24.5 µg	245 %
Postrv 150 g	6.8 µg	68 %
Teletina 150 g	5.7 µg	57 %
Šampinjoni 150 g	2.85 µg	29 %
Kokošje jajce	1.7 µg	17 %

Zaključek

Pomanjkanje vitamina D povzroča:

- zmanjšanje mineralne kostne gostote, hudo pomanjkanje povzroči osteomalacijo,
- zmanjšanje mišične moči, najbolj v proksimalnih mišičnih skupinah,
- poveča pojavnost padcev.

Pomanjkanje vitamina D je zelo razširjeno. Vitamin D se tvori pod vplivom sončnih žarkov v koži; s hrano ga ne moremo dobiti dovolj, zato ga je potrebno nadomeščati z zdravili. Z nadomeščanjem vitamina D zmanjšamo število padcev in posledičnih zlomov.

doc.dr. Marija Pfeifer, dr.med.

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



*Vitamin D je nujno potreben za ustrezno vsrkavanje kalcija. Večina smernic priporoča dnevni odmerek 400 mednarodnih enot vitamina D.

Zakaj moje kosti potrebujejo kalcij in vitamin D

Osteoporoza je bolezen kosti, ki postajajo krhke in nagnjene k zlomom. Klinična definicija osteoporoze je bila postavljena leta 2001 in označuje osteoporozo kot bolezen kosti, za katero je značilna zmanjšana čvrstost kosti in povečano tveganje za zlome.

Osteoporozo lahko preprečimo, ustavimo nadaljnje izgubljanje kostne mase, delno nadomestimo izgubljeno kostno maso in zmanjšamo tveganje za zlome, če upoštevamo sledeča priporočila:

1. gibanje in redna telesna dejavnost;
2. primerna prehrana, obogatena s kalcijem in vitaminom D;
3. zdrav način življenja brez kajenja in čezmernega pitja alkoholnih pijač;
4. pravočasno merjenje kostne gostote in dodatno zdravljenje, če je to potrebno.

S pravilno prehrano in rednim gibanjem lahko veliko storimo zase. Na našem jedilniku morajo biti vsak dan s kalcijem bogata živila.

Tipičen uravnotežen celodnevni jedilnik po načelih zdrave prehrane, s katerim bomo zaužili okoli 1200 mg kalcija na dan, mora vsebovati:

- mleko in mlečne izdelke (2 rezini sira in 2 dl mleka ali mlečnih izdelkov),
- 250 g zelenjave (ohrovt, brokoli, por, zelje, en obrok kot solata),
- 200 g sadja (v dveh obrokih),
- 200 g žitaric (polnozrnat kruh, kosmiči, ovseni kosmiči),
- pri enem obroku priloga (krompir, rjavi riž, stročnice, testenine),
- meso: 1- do 2-krat tedensko ribe (morske), 2 - do 3 - krat tedensko meso (pusto),
- napitki: najmanj 2 litra (voda - tudi mineralna, razredčeni sadni sokovi, zeliščni in sadni čaji),
- maščobe: 1 jedilna žlica olja,
- ostalo: oreški (mandeljni, sezam), za sladico sirovo ali skutino pečivo.

Verjetno nas ni veliko, ki vsak dan uživamo priporočano uravnoteženo prehrano. Koliko dni v tednu zares dobimo s prehrano zadostno količino kalcija? Če sodimo v skupino, ki jo osteoporoza ogroža, potrebujemo dodatke kalcija, da

bomo z njimi preprečili ali upočasnili razvoj osteoporoze.

Kalcij

je najpomembnejša rudninska snov, ki se vgrajuje v kosti in jim daje trdnost. Če ga ni dovolj, postanejo kosti krhke in lomljive. Večina (99 %) telesnega kalcija je v kosteh, en odstotek pa ima pomembno vlogo pri delovanju mišic, živcev, srca in pri številnih kemičnih procesih. Kalcij neprestano prehaja iz kosti v kri in druga tkiva in obratno. To prehajanje kontrolirajo hormoni. Pri tem pa je zelo pomemben tudi vitamin D, ki poveča vstopanje kalcija v kosti. Če kalcija ne zaužijemo dovolj, se kalcij za druge, izjemno pomembne življenjske procese (krčenje mišic - tudi srčne, prevajanje živčnih impulzov, strjevanje krvi), izplavlja iz kosti, te pa se redčijo in posledično hitreje zlomijo. Odločilen vpliv ima kalcij v mladosti pa tudi v zrelih letih in starosti, ko se začne kostna masa manjšati. Vsrkavanje kalcija iz črevesja v kri se s starostjo slabša, zato moramo zaužiti več kalcija, da ga dobimo dovolj v telo. Če ga v tem obdobju ne uživamo dovolj, bo izgubljanje kostne mase pospešeno - prej se bo razvila osteoporoza.

Povečanih potreb po kalciju, posebno v starosti, ne moremo vedno zagotoviti s hrano. Pomagamo si lahko s pripravki kalcija v tabletah, tako imenovanimi prehranskimi dopolnili. Kalcijevi dodatki pomagajo kostem le, če so v taki obliki, da ustrezno prehajajo v kri. Kalcijeve nadomestke lahko uživamo po jedi, ker to poveča vsrkavanje (zaradi izločanja želodčne kisline). Na trgu so številni kalcijevi pripravki, zato moramo preveriti, koliko čistega kalcija vsebujejo. Izberemo obliko, ki jo najlažje zaužijemo in najmanj obremenjuje želodec.

Dnevne potrebe po kalciju so v različnih življenjskih obdobjih različne:

- otroci od 1 do 10 let potrebujejo 800 do 1200 mg

- otroci in mladostniki od 11 do 24 leta ter nosečnice in matere, ki dojijo 1200 do 1500 mg
- odrasli 1000 mg
- ženske starejše od 51 let in moški starejši od 65 let pa 1500 mg (pravilnik o prehranskih dopolnilih UL RS št 82, 2003).

Kaj vpliva na vsrkavanje kalcija iz prebavil?

Mnogo snovi ovira vsrkavanje kalcija iz prebavil (otrobi, surova zelenjava, vlaknine, nekatero sadje). Vendar običajne količine teh živil bistveno ne zmanjšujejo vsrkavanje kalcija. Nasičene živalske maščobe tudi zmanjšajo vsrkavanje kalcija.

Zakaj je vitamin D prav tako важен kot kalcij?

Vitamin D nastaja v koži pod vplivom sončnih žarkov. Zadošča, če vsak dan vsaj za 15 minut soncu izpostavimo obraz in roke do komolcev. Čim svetlejša je koža, tem več vitamina D nastane. Krema za sončenje z zaščitnim faktorjem, steklo, obleka in onesnažen zrak zelo zmanjšajo nastajanje vitamina D v koži. Sposobnost nastajanja vitamina D se s staranjem zmanjšuje, tako da postanejo pomembni tudi viri vitamina D v prehrani. To so: jajčni rumenjaki, morske ribe (sardine, slaniki, losos, tuna) in jetra. Največ ga je v morskih ribah, ki pa jih povečini premalo uživamo:

- 100 g lososa, (kuhanega), vsebuje približno 7,5 µg ali 300 IE vitamina D,
- konzerva tune ali sardin približno 5 µg ali 200 IE,
- 1 jajce 0,5 µg ali 20 IE in
- 100 g jeter 0,4 µg ali 15 IE.

S hrano običajno ne dobimo dovolj vitamina D.

Vitamin D je eden najpomembnejših regulatorjev kalcija. Je bistven za povečano vsrkavanje kalcija iz črevesja (iz hrane ali dodatkov) kot tudi za zmanjšanje izločanja kalcija v ledvicah. Vitamin D omogoča, da prispe kalcij iz črevesja v kri in kost in je tako ključen za zdrave kosti.

Znano je, da se pri ženskah po menopavzi zmanjša vsrkavanje kalcija in



navadno so zmanjšane tudi vrednosti vitamina D v krvi. Dodatek vitamina D pomaga, da telo bolje vsrkava kalcij, poleg tega pa ima tudi sam pozitivne učinke na zmanjšanje števila zlomov (ker povečuje mišično moč in gibalne sposobnosti).

Priporočen dnevni vnos vitamina D (v obliki holekalciferola D₃ ali ergokalciferola D₂) znaša 5 µg (200 IE), najvišja dovoljena količina kot prehransko dopolnilo pa 10 µg (400 IE) (Pravilnik o prehranskih dopolnilih, UL RS št. 82, 2003). Večje količine lahko predpiše samo zdravnik.

Pomanjkanje vitamina D povzroča:

- nezadostno vsrkavanje kalcija,
- zmanjšanje mineralne kostne gostote,
- zmanjšanje mišične moči,
- povečanje pogostnosti padcev,
- povečano tveganje za zlom kosti.

Pozitivni učinki hkratnega jemanja kalcija in vitamina D so klinično potrjeni

Klinične študije so potrdile, da je preprečevanje izgubljanja kostne mase bolj učinkovito, če se kalciju dodaja vitamin D, posebno pri starejši populaciji. Dodajanje kalcija (od 500 do 1200 mg) in vitamina D (od 200 do 800 IE) zmanjša pogostnost zlomov vretenc za približno 35% in drugih zlomov za okoli 25% (Campbell, 2003), izboljša mineralno gostoto kosti v primerjavi s placebom (neučinkovitim zdravilom) in zmanjša število zlomov zapestja ali kolka (Dawson-Hughes, 1997), zmanjša število zlomov kolka (Lilliu, 2003), zmanjša tveganje za zlome (Chapuy, 2002) in daje bistveno boljše rezultate kot dodajanje samega kalcija (Deroisy, 2002 in Bischoff, 2003). Dodajanje samega vitamina D pa ugodno vpliva na mišično moč in gibalne sposobnosti (hitrost hoje, moč stegenskih mišic in splošno telesno dejavnost) (Gerdhem, 2005) ter zmanjša število padcev pri starejši populaciji za 30-do 40%, tako da poveča mišično moč (Gallagher, 2004, Bischoff-Ferrari, 2004).

Dodajanje kalcija in vitamina D nima dolgotrajnega učinka; se pravi, da kostna masa po prenehanju dodajanja počasi spet pade, in sicer v obdobju dveh let po prenehanju zdravljenja (Dawson-Hughes, 2000). Zato svetujemo stalno jemanje kalcija in vitamina D.

Kombinirani proizvodi kalcija in vitamina D₃

Dovolj je torej argumentov, ki potrjujejo, da je za preprečevanje osteoporoze pri starejših osebah boljše kombinirano dodajanje kalcija in vitamina D₃ kot dodajanje samega kalcija. S kombinirano tableto vzamete obe dopolnili hkrati v oblikah in količinah, ki sta primerni za samo zdravljenje. 500 mg kalcija in 5 µg (200 enot) vitamina D₃ v eni tableti so količine, s katerimi boste uspešno preprečili ali upočasnili nastajanje osteoporoze. Če potrebujete večje količine kalcija in vitamina D (v menopavzi, v starosti ali med puberteto), lahko odmerek povečate na dve tableti dnevno. Take količine (1000 mg kalcija in 10 µg oz. 400 enot vitamina D₃) dovoljuje tudi slovenski Pravilnik o prehranskih dopolnilih. Če že imate osteoporozo, vam bo zdravnik na osnovi merjenja kostne gostote svetoval dodatno zdravljenje z drugimi zdravili in po potrebi še povečal odmerek vitamina D.

Uporabljena literatura je na voljo pri avtorici.

Marjeta Brumen

Ca + D3 = MOČNE KOSTI

Da bi vam olajšali jemanje kalcija,
vam predstavljamo
EUMEDA CALCIUM D3 žvečljive tablete.

Vrhunska tehnologija žvečljivih tablet
omogoča, da se razpustijo že v ustih,
zato je vgrajevanje kalcija bolj učinkovito,
uporabniki pa ga dobro prenašajo.

Eumeda d.o.o., Novo mesto; info: eumeda@siol.net, tel: 07 337 6660



- optimalna kombinacija kalcija in vitamina D3 omogoča **boljše vgrajevanje kalcija** v kosti
- najnovejša odkritja o učinkovitosti vitamina D3 so pokazala, da **povečuje mišično maso in moč**
- vitamin D3 vpliva na povečanje gibalnih sposobnosti, zato se zmanjšuje nevarnost padcev in zlomov
- tablete so prijetnega okusa vanilije
- 1 do 2 tableti dnevno, med jedjo ali po jedi, najbolje v popoldanskem oz. večernem času
- za otroke in odrasle

POSVETUJTE SE IN POSKUSITE!

eumeda
CALCIUMD3
žvečljive tablete

MAJ 2006



Osteoporoza in Pilates

(nadaljevanje)

Verjetno poznate rek: »Zdrav duh v zdravem telesu.« Pilates je poudarjal, da gresta gibanje in mišljenje vedno z roko v roki, saj je pri dobrem treningu potrebno tudi dobro misliti. Zavedati se moramo, da se gibanje začne v možganih, ne v mišicah. Gibanje brez miselne kontrole lahko pripelje do nepravilne tehnike in poškodb. Poleg tega pa je vadba zabavnejša in zanimivejša, če smo z mislimi zraven. Za lažje in pravilnejše izvajanje vaj se velikokrat uporablja vizualizacija (slikovno predstavljanje izvedbe) vaj, ki so tudi poimenovane tako, da si hitro predstavljamo, kako izgledajo (npr. žaba, zapiranje zadrge, biserna ogrlica, ki jo pobiramo s tal,...).

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.

Tako kot pri ostalih načinih vadbe, je tudi pri Pilatesu potrebno vaditi redno, zavedati pa se moramo, da je potrebno na poti k zastavljenemu cilju vaditi z določenim potrpljenjem. Prisluhniti moramo svojemu telesu, saj s pretiravanjem običajno dosežemo ravno nasprotno učinke.

Izkazalo se je, da se najboljši rezultati dosežejo, če Pilates vadba poteka v od 8- do 12-tedenskih serijah; kar pomeni, da vse obdobje izvajamo popolnoma enake vaje v enakem (pravilnem) zaporedju. Ta perioda je optimalen čas, v katerem se imamo možnost popolnoma naučiti pravilne izvedbe posamezne vaje, hkrati pa je to obdobje ravno tolikšno, da se naše telo privadi na program, in ga moramo zato po tem obdobju spremeniti, da vzdržujemo dobljene rezultate.

Ker je Pilates v večji meri vadba za oblikovanje telesa, je potrebno v svoj načrt treninga vključiti tudi redni trening za srce in ožilje ter dihalni sistem (hoja, tek, hoja v hribe, kolesarjenje, ...). To je še posebej priporočljivo, če se želite znebiti odvečne maščobe ali vzdrževati telesno vzdržljivost.

Pri izvajanju Pilates vaj je izrednega pomena pravilno dihanje. Večina ljudi diha le s predelom zgornjega dela prsnega koša, tako da imajo večji del pljuč slabo predihan. Pravilno dihanje, s katerim vnesemo čim več kisika v telo, pa vključuje gibanje celotnega prsnega koša (vključno s hrbtnim delom), ter dihanje

s trebušno prepono (dihanje s »trebuhom«). Vsaka vaja, pri kateri dihamo pravilno (koordinirano z gibanjem), je še enkrat bolj učinkovita kot sicer; z vizualizacijo pa si pomagamo doseči občutek dihanja s celim telesom.

S Pilates tehnikami vplivamo na telesno držo in gibanje. Nepravilna telesna drža namreč ni »usojena«, temveč je »priučen program«, ki ga lahko tudi spremenimo. Zaradi prevelike mere sedenja, kar je zelo pogosto pri večini ljudi, so mišice podvržene stalnim enakim obremenitvam, ki lahko pripeljejo do kroničnih bolečin. Bolečine nas prisilijo, da zavzemamo položaje, ki neudobje sicer zmanjšajo, vendar pa s tem izvajamo vedno bolj netočne in nekontrolirane gibe. Ključ za idealno telesno držo – tako pri Pilates vajah, kot pri vsakdanjih opravilih – je vzdrževanje »neutrnega« položaja hrbtenice. Naša hrbtenica ima obliko dvojnega S in z zadrževanjem vseh naravnih krivin (posebno ledvene) mišice trupa lahko delujejo kot stabilizatorji. S tem dosežemo pravilno držo, ki je zelo pomembna za stabilnost celotnega telesa in s tem hkrati za pravilno izvedbo vaj.

Ker Pilates deluje globoko sproščujoče, lahko pripelje trening tudi do emocionalnih izbruhov in sprememb. Če pride do tega, je potrebno čustvom pustiti prosto pot. Vpijte, jokajte, če tako čutite, saj s tem čistimo duha in sproščamo energijske centre v našem telesu.

Čeprav je Pilates ena od zadnjih »modnih muh« po fitnes centrih, pa je dejansko v uporabi že veliko let. Mnogi verjamejo, da je bil J. H. Pilates eden prvih manualnih fizioterapevtov. Razlog, zakaj se program vadbe tako dolgo ni uveljavil

v fizioterapevtski praksi, morda tiči v tem, da vaje nimajo nekih »univerzalnih« imen. Če govorimo o trebušnjakih ali o sklecah, imamo vsi hitro pred očmi, o čem je govora; pri Pilatesu pa je ogromno različic (variant) ene same vaje, s katerimi dosežemo stopnjevanje težavnosti, kar lahko povzroči določeno pojmovno zmedo. Vendar pa je ravno zaradi tega ta vadba tako posebna, saj lahko vaje prilagodimo tako bolnikom z različnimi težavami (osteoporoza, skolioza, težave z ravnotežjem, bolečine in poškodbe hrbtenice, inkontinenca, po operacijah v trebušni votlini, ...), kot tudi vrhunskim športnikom. Pri Pilates vajah vadeče dejansko učimo, kako uporabljati okrepljene mišice, saj so vaje tako kompleksne, da celotno telo (ne samo specifična mišična skupina) deluje kot ena enota. Naenkrat, z eno tehniko, s Pilatesom krepimo globoke mišice, uravnavamo dolžino mišic, učimo vadečega pravilne telesne drže in povečamo njegovo zavedanje telesa.

Zelo pomembno je, da vadeče pravilno vodimo skozi vaje. Večina vadečih je namreč nagnjena k temu, da hitreje in raje uporabljajo velike, močne mišične skupine (upogibalke trupa, upogibalke kolka,...), iz katerih lahko potegnejo največ moči, namesto globokih, šibkih mišic, ki jih je potrebno okrepiti. Nato pa se ob koncu ure čudijo, zakaj niso od ure odnesli popolnoma nič, ali pa še celo čutijo bolečine v vratu ali ledvenem delu hrbta. Zato je strokovna usposobljenost inštruktorjev Pilatesa še kako pomembna. Ni dovolj, da obiščemo nekaj ur vadbe in imamo občutek, da že lahko učimo, ampak je potrebnih precej ur praktičnega obdelovanja in treniranja posamezne vaje, da smo lahko pozorni na vse napake, ki jih moramo pri vadečih odpravljati.

Za konec še misel, ki jo je Pilates večkrat povedal: »Po 10-ih vadbah čutiš spremembo, po 20-ih vadbah vidiš spremembo, po 40-ih vadbah imaš novo telo.«

Katja Gaber, dipl. fizioterapevtka



VOJAŠKI STRATEG, IZVEDENEC V TAKTIKI	NEMŠKI FILOZOF (THEODOR, 1903-1969)	OZKI MOSTIČKI PREKO POTOKA	ZDRAVILO	ZA POLTON ZNIŽANI TON "E"	SERVIRNI PLADENU (POGOV.)	PREBIVALKA ARABUE	AVTOR IN OBLIKA KRIŽANKE: GEORG GIDER	OTON ŽUPANČIČ	ŽENSKA OBLIKA IMENA DEAN	NASELJE MED KOZINO IN PODGRADOM	2. PREDSEDNIK ZDA (1797-1801)	ODLIČNA AMERIŠKA DRSALKA ZAYAK	PREBIVALEC KERČA
ZDRAVILO V OBLIKI OKROGLE PLOŠČICE	1												
SEZNAM NASLOVOV, IMENIK			3									2	
KRAJ PRI COLU				HUDIČ					SLOVENSKI BANČNIK (FRANCE) POPULARNA AM. PEVKA				
3			PREBIVALEC ZABRDA				5		NAŠ PESNIK (FRANCE) BARVILLO IZ BROŠČEVE KORENINE	7			
NAJBOLJ POGOST VEZNIK		RADU	PLEMŠKI NASLOV ŽIGE ZOISA		RIMSKI PESNIK TIT LUKRECIJ	HEKTAR		GLAVNO MESTO KUBE				17	
GLAVNO MESTO DANSKE (NAŠA PISA)				4				EVA LONGYKA		NERA ZA FINOST SVILE, DENIER			
DOBITNICA NAJBOLJ PRESTIŽNE SVETOVNE NAGRADE	AŠKERČEVA PESEM SKLADATELJ ATONALNE GLASBE				NINA IVANIČ	8	PESNIŠKI STIK PRI NAS GA IMA VOLČJI POTOK			MAKARSKA		OPIČJE SPAKOVANJE	9. NAJVEČJA DRŽAVA SVETA (ASTANA)
KOZMETIČNA SERIJA ILIRJE		6			PRIJUB-LJENA JED MLADINE NAJVEČJA LUKA GRČJE		9	ZAMAKANJE					
PESNIK ŽUPANČIČ	10			"TOVARNA" KRUHA	MESARSKI REKVIZIT					PRIZORIŠČE DIRK F1 V BELGIJI NOSILEC OSTREŠJA			
KRAJ PRI BERTOKIH					12			16			IVA ŽUPANČIČ SLOVENSKI SKLADATELJ (EMIL)		
EMIL NAVINŠEK		CERKVENI PEVSKI ZBOR	PESNIK KAJUH				BRISAČA ZA OTIRANJE REKA NA SEVERU NEMČIJE						
TANEK ZAŠČITNI PREMAZ			ŽIVA EMERŠIČ NEKDANJI SMUČAR KOŠIR		RIMSKI CESAR (161 DO 169) PIŠEC EPSKIH DEL			NADIH, PRIZVOK ITALIJAN, IGRALEC (FRANCO)			18		
SLOVENSKI PESNIK IN SATIRIK (JOŽE)				USNIJEN TRAK Z ZAPONKO	PRIPADNIK SOTOV				RDEČI PLANET PASTIR IZ OPERE SNEGURČKA				
POVZRO-ČITELJ NALEZLI. BOLEZNI	11				SLIKARSKA TEHNIKA SUHIM BARV	FIRENCE		13		BAJKA			
PUŠČAVSKA RASTLINA (BOTAN.)							ZASTRUPITEV KVI S URINOM			15			
KRALJICA ŠPORTOV						14	PREBIVALEC MOLUŠKIH OTOKOV						

www.enigmatko.com

GESLI IZ KRIŽANKE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	;	11	12	13	14	15	16	17	18

Gesli iz pravilno rešene križanke napišite izključno na dopisnico in jo s svojimi podatki pošljite na naslov: **Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana**. Izmed dopisnic, ki bodo prispele na naš naslov do vključno 1. junija, bomo izžrebali kar tri nagrajence ali nagrajenke, ki bodo prejeli **VELIKI ZDRAVSTVENI PRIROČNIK** za domačo uporabo. Pravilna rešitev in imena nagrajencev bodo objavljena v naslednji številki glasila Sončnica.



Občni zbor društva bolnikov z osteoporozo obalnokraške regije

V torek, 14.marca 2006, smo imeli v Strunjanu redni letni občni zbor društva.

Pregledali smo delo preteklega obdobja. Soglasno smo ugotovili, da smo veliko delali, da smo bili aktivni na vseh področjih, imeli smo: strokovna predavanja, skupno rekreacijo, pohode, izlete, družabna srečanja, opravili smo več organiziranih meritev mineralne kostne gostote po različnih krajih Slovenske Istre in Krasa. Zdravilišče Strunjan je našim članom omogočilo cenovno ugoden pregled kostne gostote na DXA-aparatu.

Tudi na zaključni račun ni bilo pripomb.

V tem letu smo si zadali veliko nalog. Mrežo rekreacije smo še razširili in jo

približali domovom članov. Strokovna predavanja bomo imeli v Istri in na Krasu.

V Ankaranu smo si po ugodni ceni pridobili bazen, kjer bomo imeli telovadbo v vodi. Tudi na izlete nismo pozabili, izvajali pa bomo še redna mesečna srečanja članov v različnih krajih ob obali.

V spomladanskem roku bomo po raznih krajih izvajali ultrazvočne meritve kostne gostote. Zdravilišče Strunjan nam je tudi letos omogočilo meritve na DXA-aparatu po polovični ceni.

Vsa ta obilica dela v društvu nas je prisilila v okrepitev in pomladitev našega odbora. Na zboru smo izvolili še dodatne člane.

Občni zbor društva je obogatilo strokov-

no predavanje. O sodobnih dosežkih in novih sredstvih pri zdravljenju osteoporoze je zelo zanimivo in poučno govorila Dragica Kozin, spec.fiziater, o pomenu kalcija in vitamina D za naše kosti pa mag.farmacije Elica Rustja.

V medsebojnem razgovoru so si udeleženske sestanka izmenjale svoje izkušnje o bolezni in zdravljenju. Poslovile so se z željo čim dlje obdržati trdne in zdrave kosti.

a, dr. med. *Vojka Močnik*
DBO obalnokraške regije

Nova Gorica ima novo vodstvo

Z redno letno sejo občnega zbora goriškega osteopološkega društva, dne 18. 2. 2006, se je zaključilo štiriletno mandatno obdobje in izvolilo nove predstavnike v organe društva, ki bodo izvajali dejavnosti društva v naslednjih štirih letih.

Občnemu zboru so bila podana vsa poročila za preteklo leto, ki – mimo grede in brez prevelike hvale – niso bila skromna. Program društva je bil bogato zastavljen in v vsakem trenutku je bilo opazno, da so bile članice z delom društva zadovoljne. V programu je vsaka našla, kaj primerne zase.

Z volitvami so bile vključene v upravni odbor, nadzorni odbor in častno razsodišče nekatere nove članice, vodenje društva in predsedovanje upravnemu odboru pa je prevzela dosedanja članica upravnega odbora **Anita Mokorel**.

Letošnja februarska seja občnega zbora je bila nekaj posebnega. Z njo smo namreč proslavile osmo obletnico obstoja goriškega osteopološkega društva, iztek pa se je tudi mandat prvi predsednici društva, Magdi Rajer. Osem let je preteklo od tistega 4. februarja 1998, ko se je na ustanovni seji zbralo 32 gospa zrelih let in se dogovorilo, da bi bilo dobro in

koristno imeti na Goriškem društvo, ki bi združevalo žene, ki imajo težave z redkimi kostmi. Med nami je tedaj nastopila gospa, ki se je nato v osmih letih obstoja goriškega osteopološkega društva z zlatimi črkami zapisala v njegovo zgodovino. To je bila Magda Rajer, pobudnica za ustanovitev in ustanovna članica goriškega osteopološkega društva, ki je na ustanovni skupščini, 4. februarja 1998, postala njegova prva predsednica. Društvo je vodila polnih osem let. V tem času je društvo zraslo od skupine prvih 32-ih članic, ki so se zbrale na ustanovni skupščini, na 336 članic, kolikor jih šteje danes.

Z neumornim delom in občudovanja vredno vztrajnostjo je pod njenim vodstvom društvo zadihalo s polnimi pljuči. Osveščanju članic, seznanjanju z osteoporozo in načini preprečevanja bolezni kot osnovni dejavnosti društva je posvetila ogromno svojega časa in v to nalogo vložila izjemno veliko truda

Z izjemnim posluhom za starejšega človeka je vključila v program društva prizadevanja za preprečevanje socialne izključenosti članic ter z vedno novimi zamislimi bogatila društveno dejavnost, tako da danes vsaka članica najde v društvu kaj zase. Svojo neusahljivo energijo je vseskozi prenašala na druge ter z lastnim vzgledom znala dati prostovoljnemu delu v društvu smisel plemenitosti.

V znak priznanja za izjemen trud pri ustanavljanju in nadvse uspešnem vodenju društva v osmih letih od ustanovitve do izteka drugega 4-letnega mandata jo je občni zbor na seji dne 18. 2. 2006 imenoval za častno članico društva. Imenovanje je simbolno pospremil šopek prelepih sončnic, ki so v tistem hladnem zimskem večeru s svojo sončno barvo še posebej zažarele. Z ogledom poklonjenega, nadvse skrbno izdelanega albuma, v katerem je »službena« fotografinja društva, Ema Rančič, zbrala najlepše

posnetke iz društvenega življenja v preteklih osmih letih, pa bo Magda obnovila marsikakšen prijeten spomin.

V poslovnem nagovoru, ki seveda ni bil prav poslovilni, saj bo Magda še sodelovala pri izvajanju programa društva, je njena naslednica Anita Mokorel prevzela predsedniške »insignije«, lepo povezane in opremljene s prelepim rožnim cvetom za vzpodbudo.

V Društvu bolnikov z osteoporozo na Goriškem je dne 18. 2. 2006 predsednico Magdo zamenjala Anita. Magda ji je ob tej priliki povedala to:

Predno za razpravo Anita vam dala bo besedo,
naj povem še kako je bilo,
ko osem let smo delali to,
kar na začetku smo obljubili.

Bile so uspešne in delovne članice
naših odborov,
smo rekle jim »voljeni kader«,
funkcionarke za šalo, a delavke zares,
enako pa pridne vse prostovoljke.

Znanje o osteoporozi in drugih
boleznih
preskrbeli sta naši zdravnici,
smo rekli kar Metka in Maja,
brez »dr«, da je bilo bolj po domače.

Adriana čuvarka zakonov in novcev je
naših,
»vse po pravilih, vse po zakonu«
zahteva je njena,
ničesar ne plača, če ni nujna potreba
in to nam pomaga, da nas ne doleti
finančna zadrega ...

Anica naša tajnica taka,
da ne more z njo se kosati vsaka.
Je pridna, je natančna, za vsako delo
poprime,
povsod, kjer je potreba, se v društvo
prerine.

Deklica za vse pa je Ema zares,
vestna, uslužna; prihiti in je glasna,
kot bi bil potres.
Vse ima pod nadzorom in ji ni težko,
da bi članice klicala,
telefon ji brni, kot bi pri njej bila
centrala.

Potem pa Nataša, Breda in Stane
»Telovadba je vaša nujna potreba!«

slišimo stalno.

Vedno nam govorijo:

»Migajte, gibajte, hodite, da vaše kosti
ne otrdijo!«

Pa Dorica, Ivanka, Alma, Alenka
in druge delovne žene,
le kdo bi našteval: dežurne, pa pevke,
pa prostovoljke; vse so prispevale, da
smo članicam društva davek,
kar smo v začetku vsakega leta
obljubile.

Anita čuvarka predpisov in zakonov
bila je,
sedaj je ona vrhovni poveljnik te četice
male.

Iz rok Magde prejela je ključ in
štampljko,
znak oblasti; a oblast je slast, to vemo
vsi.

Nove sodelavke si bo izbrala
(kakor vsaka nova vlada),
da z njimi program svojega dela bo
izpeljala,
a nikar ne menjaj vseh po vrsti,
saj v starih dostikrat je nekaj še
modrosti.

Vem in trdno to verjamem,
da storile boste vse najboljše,
da nam članicam bo v društvu lepo
in zato vam hvala in vam kličem
»SREČNO«!

Magda Rajer
Goriško osteoporoško društvo

Poti

Enkrat
znajdeš se na koncu.
Poti.

Za sabo
vidiš ljudi,
ki jim pomagali si
odrasli.

Itje si?
Spet na začetku.
Poti.

Bred sabo
vidiš ljudi,
ki jim potrebo si;
ki čakajo na te,
da stopiš jim
naproti.

Po kateri poti?

Prepusti se.
Poti izbira ti
življenje.

Breda Vojevca

Iz dela društva za preprečevanje osteoporoze Posavje

Naše društvo pokriva območje petih občin: Brežice, Krško, Sevnica, Šentjernej in Škocjan. Program dela, ki je bil potrjen na letni skupščini, je vseboval predavanja, pohodništvo, izlete, terapevtsko gimnastiko in hidrogimnastiko, meritve mineralne kostne mase za področje Škocjana in udeležbo na srečanju ob svetovnem dnevu osteoporoze v Murski Soboti. Delo je usmerjal upravni odbor, ki je imel kar nekaj sestankov.

Pomembna novost v našem delu je bila uvedba dvournega rednega dežurstva vsako sredo od 11. do 13. ure. Pisarno nam je za ta čas prijazno odstopila Krajevna skupnost Brežice. Sicer pa je največ članic vključenih v hidrogimnastiko in terapevtsko gimnastiko. To vodi fizioterapevtka Majda Adamič v hotelu Zdravilišče v Termah Čatež. Deluje pet skupin, nekatere članice so vključene v dve ali celo tri skupine, kar potrjuje, da je to ena od najbolj zaželenih dejavnosti. Na predavanjih se nas zbere nekaj čez trideset, manj odziva pa je na pohodih razen v skupini članic iz Šentjerneja in Krmelja, ki so zares aktivne. Slabši »pohodniški« odziv v Brežicah in Krškem pripisujemo dejstvu, da hodijo naše članice tudi z nekaterimi drugimi skupinami pohodnikov, predvsem s planinci

seniorji. V upravnem odboru društva pa menimo, da ni pomembno, pod katero »zastavo« gremo na pot, pomembno je, da skrbimo za gibanje, da smo aktivne. Članice so izrazile tudi željo, da bi organizirali dva do tri izlete v različne konce Slovenije. To smo hoteli uresničiti, žal pa ni bilo nikoli dovolj prijav. Cena prevoza je namreč previsoka, da bi se podali na pot na Primorsko ali Koroško samo s polovično zasedenostjo. Napačno je mnenje, da manjši avtobus bistveno poceni prevoz! Največkrat stotak ali dva manj na udeleženko pomeni le bistveno manjšo udobnost potovanja!

Za meritve v Škocjanu je bilo veliko zanimanje. Pri izvedbi sta nam pomagala Zdravstveni dom Škocjan in Društvo upokojencev Škocjan, o osteoporozi

pa je trem skupinam povedala predsednica naše Zveze, Duša Hlade-Zore, dr. med.

Zelo lep odziv naših članic je bil na srečanje ob svetovnem dnevu osteoporoze v Murski Soboti. Udeleženke, ki so del dneva namenile tudi ogledu nekaterih turističnih zanimivosti prekmurske pokrajine, so se vrnile navdušene nad celotnim programom in organizacijo prireditve.

Navedla sem le nekatere pomembnejše aktivnosti, opravljenih je bilo seveda še cela vrsta manj vidnih, a za društvo pomembnih nalog, če omenim le: prijave na razpise, iskanje sponzorjev, razpošiljanje publikacij in raznih obvestil, finančno poslovanje, udeležbo na sestankih Zveze itd., ampak to so spremljajoča dela, ki vključujejo ožji krog vodstva društva.

Posavsko društvo ima za sabo štiri leta dela. V marcu bomo izvolili nov upravni in nadzorni odbor in sprejeli nov program, ki se bo na osnovi dosedanjih izkušenj lahko vsebinsko in organizacijsko še bolj približal potrebam in željam članic. Vsekakor pa so nam vselej v veliko pomoč dobre prakse drugih društev, včlanjenih v ZDBO, zato smo veseli vsakega konkretnega zapisa v Sončnici. Ne predstavljamo pa si dela brez sodelovanja z ZDBOS, ki smo jo pooblastili, da zastopa naše interese na ravni sodelovanja z Ministrstvom za zdravje in drugimi državnimi institucijami.

Milena Jesenko

*Društvo za preprečevanje osteoporoze
Posavje*

POGUM

Pogum in moč,
želja, sreča,
naj se združita,
da življenjska pot je lepša.

Poti so razne,
poti je več,
Izberi si tako, ki ne boli preveč.

Pa saj so poti
za vse ljudi,
le da nekaterim bolj sreča sledi.

Samo ena je za vse,
že ob rojstvu tvoja je,
ta je tvoja, druge ni

*Danica lapajne Kekič
DBO Obalno Kraške regije*

Pod Poncami se dan budi, pod vejami se sneg iskri!

Dne 4. 2. 2006 se je skupina pohodnikov DBO Jesenice odpravila v dolino Tamar. Ko smo odšle od doma z Jesenic, Hrušice, Mojstrane, Kranjske Gore je bilo vreme precej kislo.

Zbrale smo se v Ratečah in jo mahnile v Tamar. Po poti proti Planici se je pričelo jasni, tudi sonček nam je pričel »nagajati«. Prispele smo do skakalnic in glasno občudovale »čudo«, ki se vzpenja proti nebu. Dejale smo vse v en glas: »Kapo dol pred orli, ki se spustijo po letalnici in dosegaajo tako odlične rezultate in čudovite polete.«

Počasi smo krenile dalje in ob občudovanju prave zimske idile, ki jo je ponujala narava, prispele v Tamar. V planinskem domu smo se okrepčale, odpočile in jo mahnile nazaj.

Hvala gospe Nadji za prečudovit dan, kajti resnično se "Pod Poncami dan budi in pod vejami sneg iskri"!

V tednu boja proti raku smo DBO Jesenice organizirali predavanje mag. prim. Mirana Remsa, spec. krg. Predaval je o raku črevesja, danke. Predavanje je bilo zelo poučno, zanimivo in nam razumljivo.

Izvedli smo tudi dan vitalnosti. V soboto 18. 3. 2006 smo člani DBO Jesenice izvedli dan vitalnosti v Termah Snovik. Že navsezgodaj zjutraj je udeležence pobiral avtobus, in sicer iz Kranjske Gore do Lesc. Že ob deseti uri so nas lepo sprejeli v Termah Snovik, kjer so nam najprej predstavili družbo Term Snovik, nato pa smo pričeli z aktivnim oddihom.

Pričeli smo z nordijsko hojo, s katero nas je seznanila dr. Darja Ažman. Pred-

stavila nam je ustrezno opremo, pravilno višino palic in nastavitve jermenčkov. Demonstrirala je pravilno tehniko hoje. Seveda smo tudi mi poskusili pravilno hojo in jo s pomočjo demonstratork tudi osvojili. Nato smo nadaljevali z aktivnostmi v bazenu, sproščenim pogovorom in utrjevanjem prijateljskih vezi. Po plavanju smo imeli še odlično pripravljeno in slastno kosilo. Bolezen je malo zmanjšala število udeležencev, vendar smo se sodelujoči na dnevu vitalnosti imeli odlično in se polni novih vtisov in dobre volje vrnili v svoje domove.

*Nuša Ražman
Društvo bolnikov z osteoporozo
Jesenice*

Izlet v Portorož

Tudi pot do cilja je lahko prijetna. Tako kot vedno doslej, je tokrat avtobus poln članic Društva osteoporozne Trbovlje. Ravnotežje poruši le en moški član. Čebljanje na levi in desni strani avtobusa, spredaj in zadaj. Glasba, s katero šofer popestri vožnjo, se skoraj ne sliši. Naenkrat tišina, spregovori nam vodnica in zelo dobra organizatorka izletov, Doda. Najprej nas seveda pozdravi, nato nam predstavi program izleta in obrazloži nekatere zgodovinske in kulturne znamenitosti krajev, ki si jih bomo ogledali.

V prijetnem vzdušju in druženju nadaljujemo pot proti Portorožu. Skozi okna avtobusa opazujemo naravo in jo doživljamo vsaka po svoje. Najprej zaplate snega na travnikih, ki počasi zelenijo, pa različne krošnje dreves, ki čakajo na liste. Ko pa se prikažejo oljčni nasadi in zagledamo cvetoča drevesa, obrezane in povezane vinograde, cvetoče narcise, smo pa res že na morju, ob hotelskem naselju St. Bernardin. Razteza se med srednjeveškim Piranom in svetovljanskim Portorožem, tik ob morju, na rtu, obdarjenem s sredozemskim rastlinjem in izredno ugodno klimo. Osrednji del naselja krasi zvonik nekdanje samostanske cerkve iz 15. stol. kot nema priča bogate kulturne dediščine tega kraja.

Skupina udeleženk izleta se razdeli po interesih. Nekatere imamo rade plavanje v bazenu, druge hojo ob morju. Skupna pa nam je skrb za zdravje in želja po rekreaciji. Spremlja nas morski zrak in lep, sončen dan.

V bazenih, z ogrevano morskovo vodo, uživamo v plavanju in čudovitem razgledu na odprto morje, ki stalno spreminja svojo podobo, v bistvu pa ostaja nespremenjeno. Ob morju in v njem najdemo ljudje resnično veliko lepega in pozitivnega za zdravje.

Tiste, ki imajo raje sprehode, se odločijo za panoramsko pot. Po njej se povzpnejo do razgledne točke. Čudovit pogled na Piran in Portorož, mesti, vredni ogleda.

Kosilo v prijetni restavraciji nas zopet združi. Ostane nam še čas za individualne želje. Razpršimo se na različne konce in se ob dogovorjeni uri zopet zberemo pred avtobusom. Odpeljemo se v Trbovlje, ki ga imamo kljub nekatere pomanjkljivosti rade, saj so naš domači kraj.

Društvo osteoporozne Trbovlje deluje zelo dobro, ker so članice, ki skrbijo za njegovo delovanje, delovne in domiselne. Hvala in uspešno delovanje še naprej!

*Kristina Hribar
Društvo osteoporozne Trbovlje*



Najboljša družba - brez znakov osteoporoze

Ni naključje, kako se nam dogodki na isti datum radi podvajajo. Predvsem, če je to december, ki je ves bolj prazničen. Tedaj je največ kolektivnih pa družinskih praznovanj in srečanj ter prednovoletnih prireditev.

Prav to se je zgodilo meni 13. decembra 2005, ko je bil po času in po luni pravi len datum, določen za dvojne domače - kolone. Isti datum je bil določen tudi za tokratno zaključno srečanje Društva bolnikov z osteoporozo Kranj.

«Kaj storiti?» Doma je tak dan gospodinja resnično nepogrešljiva, za srečanje pa sem že med prvimi oddala prijavo! Seveda zato, ker vem, da ta srečanja ne bodo šla mimo mene, dokler bo vsakokrat tako prijetno, kot je bilo doslej! Torej, kompromis: dopoldne sem hitela in (kaj sem hotela?!) priganjala vse okrog sebe, nazadnje vrgla v krop še zadnjih par krvavic, prenesla navodila soprogu in mu prepustila kuhalnico. Odvezala sem si predpasnik ter smuknila v kopalnico. Deset minut sem imela časa, da sem se »prelevila v elegantno gospo«, in še pet minut vožnje do avtobusa! Morda meščanke tega ne bodo razumele, a na podeželju, na kmetih je pač tako. Vem, da je mnogo članic tudi iz podobnega okolja kot sem sama in bodo z menoj soglašale.

Uro za tem smo z avtobusom prispele v Šenčur. Nič ni pomagalo prerivanje. Žal je to del kapitalistične »komolčarske« ureditve - iz avtobusa in v koloni smo hitele nekam navzgor po stopnicah. Večina udeleženk je namreč svoja boljša mesta ob mizah v dvorani že zapolnila. Pa svoj žlahtni prostorček je dobila vsaka izmed nas!

Po prijaznem sprejemu, aperitivu, nas je presenetilo izvirno namizno okrasje, pripravljeno prav v ta namen - delo članice našega društva. Če smo bile sprva nekoliko skeptične, smo kaj hitro ugotovile, da je pod »gankom« v kotu, kjer smo se namestile, prav tako prijetno, kot drugje v veliki dvorani. Pomembna je družba in vzdušje, za eno in drugo pa znamo poskrbeti! Seveda so za to poskrbele tudi organizatorke, s predsednico Mileno ZUPIN na čelu! Naši kulinarčni okusi postajajo razvajeni, vedno pričakujemo kaj dobrega, boljšega, ... Ja, hitro in dobro smo bile postrežene in tudi okusno je bilo!

Mene osebno moti le preglasna glasba. Današnja tehnika ozvočenja skorajda nima meja! Decibelov ni nič manj kot v disku, zato se med glasbo ni mogoče pogovarjati. Pa toliko se imamo za zmeniti! Z leti pač postanejo ušesa občutljivejša. Istočasno pa priznam: ko gremo ženske po moško ali po žensko plesat, takrat je glasba magična vzpodbuda in me glasnost sploh ne moti! Ves kulturni program pa je bil skrbno načrtovan in izveden, od malčkov naprej.

Ženske smo družabna bitja in takšna druženja nas napolnjujejo z novo energijo. Vemo tudi, da ne hodimo okrog z zaprtimi očmi in gluhe, vsako druženje nam doprinese zanimive spomine ter nova poznanstva. In vemo tudi, da ne živimo od večno in za večno, zato je v življenju treba poiskati in izkoristiti vsak lep trenutek.

Še več pa nam koristi, če si vsak dan privoščimo vsaj kakšno prijetno urico zase, za sprostitev, za smeh, za rekreacijo, da se telo in duša prečistita, da so dnevi res naši in se vsak večer veselimo novega dne!

Minka M. Likar

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Kako "fletno" se lahko imamo v društvih, kjer vlada harmonija

Zimska idila ali Koroška in znamenita gora Peca, Bergmandeljci, kralj Matjaž in Alenčica ter njihova mogočna vojska in seveda pravljичni gradovi.

Bergmandeljci

Skrivnostna majhna bitja iz davnega sveta,
rudarjem so po jamah v pomoč in strah bila.
Bergmandeljci so jim rekli, po naše,
jamski škrat,
so knapom žile kolma pomagal' iskat.
Bili so nagajivi in polni čudnih sil,
za svoje razvedrilo pa pipe so kadil'.
Ljubili so tišino in red, ki kaj velja,
kdor je iskal nesrečo, so posvarili ga ...
(del pesmice o škratih iz zasavskih revirjev)

»V tako salamenskem mrazu, minus dvajset stopinj je, ti pa rineš na izlet?! A s' čist' trčena?« je s salvo besed komentirala mojo odločitev znanka, ko sem se ji opravičevala, da v ponedeljek res ne morem z njo na zeliščni čajček.

»Deset do sedmih na avtobusni postaji v Cerkljah. Pa glej, da boš genau!« sem slišala iz telefonske slušalke.

»Kdo za ljubega boga se je spomnil ravno in prav deset do sedmih, zakaj pa ne ob sedmih?« sem spet mlela v svoji glavi, saj v tuji tako ne bi mogla.

Kmalu mi je postalo jasno, saj so ostale udeležanke iz Železnikov in Gorenje vasi odhajale s postajališč že ob šestih, od doma pa še veliko prej - vesele, da so sploh lahko šle na izlet. Menim, da smo morale imeti kar dobre veze, da smo sedež sploh dobile. Spet je gneča za »osteoporozne« izlete.

»Kakšen visok avtobus? Le kako bomo s takšno zverino rinili v Črno in naprej na Podpeco? Zakaj tako velik in tako visok? Spet! No, bod' že tih' in se bri-gej zase!« sem poslušala angelčka in hudička v sebi.

S sopotnico sva se udobno namestili na dvojico prostih sedežev v zadnjem delu drugega avtobusa. »Pa res, le kdo si je spomnil izlet v najhujšem delu letošnje, brr, ledeno mrzle zime?«

Kapa, šal, rokavice, debela bunda, spodaj brezrokavnik, pod njim debel pulover, pa majica, modrc, podložene hlače in dolge gate. »Uf, spet me zanaša ...«

Koliko prtljage. Potovalka, v katero sem na hitr'co stlačila še kopalke, brisačo, natikače, pa ognjičevo mazilo in hladno stiskano oljčno olje, v katerem sem namakala šentjanževko, rožmarin in kamilice, pa en kup šare, brez katere mislim, da ne morem in mi lahko pride prav (nič se ne ve), je pristala pod nogami, ker na policah nad glavami ni bilo več prostora. In seveda visoki čevlji in palice, kot se spodobi, če že gremo na Peco. Res ne vem, zakaj je imel avtobus spodaj tako velik prtljažnik, če pa smo vso prtljago vlačile gor in jo tlačile okrog sebe.

Znanka je baje imela s seboj tudi salo-narje za ples, saj se baje vsak tak izlet konča s plesom. A žal, naš se ni. Nič tovrstnega miganja, nič plesnih korakov, nič obratov, nič pravih vdihov in izdihov, nič pokončne drže in popka noter. Ženske, to imate vendar na telovadbi in doma. Bilo pa je miganje v vodi. V termalni, se razume, ki ni za pitje, kot je rekla prijazna dohtarca, in ne v mineralni, ki pa je za pitje. A gremo lepo po vrsti, kot so hiše v Trsti.

Saj ne gremo v Trst, kako nepoučeno, naša pot pelje na Koroško, s tisto šarmantno govorico in pogrkačnim r-jem. Dolga bo! To je daleč! Domačini sami pravijo, da so čisto bogu za hrbtom ali bogu za ritjo, kot se je sočno izrazila hudomušna Korošica, ko so nas pozdravljali ob prihodu v Črno.

»No, pa gremo. Ta p'ru u rov,« smo ugotavljale Gorenjke. Tam nas je čakal Bergmandelj, ki je v poduk požrešnim in neznansko grabežljivim človekom svoje dragocene zaklade spremenil kar v navadno kamenje. Prav jim bodi!

»Šestkrat se je brada kralja Matjaža že ovila okrog kamnite mize in še trikrat se mora, da se bodo kralj in vse njegovo spremstvo prebudili,« je zaključil Bergmandelj svoje pripovedovanje. Simpatičen tale škratelj in navihan, kot se za varuha zakladov matere Zemlje tudi šika.

Z avtobusoma smo rili naprej v serpentine in klance - a se je naš predolg in previsok avtobus, ki se ni zataknil že prej v škrialah, ki so štrlele iz skalnatih rebri na pot, ki se ji reče cesta, v trenutku ustavil na klancu. Nekajkrat dol in nazaj gor, a nikakor ni šlo naprej. Mogočne gume in teža so spraskale šoder in rebra makadamske ceste so pokazala sivo-zelene ledene ploskve, pa je bilo konec naše vožnje. V veselje vseh, so nas »izkricali« in pot smo nadaljevale peš. Super! Razmigale smo se in se nadihale hladnega, a svežega Pecinega zraka in prešerno prišle na večjo ravnino.

Tam pa smo imele kaj videti. Grad pri gradiču, stolpiči, figure, čevlji, skulpture, - res že zlizane in na več mestih krepko stopljene od zimskega sonca, - pa vendarle. Kako je moralo biti čarobno na sam večer ob zaključku ustvarjanja, sem si živo predstavljala. Svečke in bakle, ki so gorele v-in ob umetelno ustvarjenih sneženih in ledenih mojstrovinah. Ostale so sledi večernega ognja, ki je spreminjal velika in debela polena v energijo prijetne toplote in svetlobe ter risal dolge sence, ki so se vleklye v temnino iglastega gozda in strašljivo iznakažene prežale na bog ve kaj.

Topel čaj in krof sta se prav prilegla. Do poznega kosila je bilo še daleč. Pa saj ni smo prišle samo na kosilo. Toliko lepega nas je še čakalo, saj so nam požrtvovalne članice društva s šefico Kamničanko, ki se je zaljubila v enega koroškega kralja, pripravile vrsto presenečenj.

Pot nas je vodila proti Topolšici, kjer smo se udeležile strokovnega predavanja o revmi, o preventivi, o zdravljenju in o življenju s takšno nadlogo. Kako nekateri izkoriščajo bolezen za različne manipulacije in med njimi je tudi včasih težko dokazljiva revma, je še navrgla simpatična zdravnica.

Sem razmišljala o manipulacijah in popolnoma se strinjam z gospo.

Največkrat "špilajo" ubogi jaz, predvsem ženske, ko jim moški skačejo čez planke, se smilijo same sebi in s tem hočejo usmeriti pozornost nase. Ali s tegobo in boleznijo, če jo že imajo, izsiljujejo. Najprej partnerja, nato otroke, češ: "Zaradi tebe sem taka!" Kaj ni to naravnost grdo, če že ne sila neodgovorno. Z boleznijo (saj konec koncev, boleznijo sploh ni), so samo bolni ljudje; nekateri hočejo doseči predčasno upokožitev, najbolje invalidsko - samo

hudo je, ko kasneje invalidi res lahko postanejo, ali pa zahtevajo visoke denarne odškodnine. Kako se slepijo. Slej ko prej se vse povrne, saj veste, kako pravi pregovor: »Vse se vrača, vse se plača.« Bumerang prileti nazaj k tistemu, ki ga je zalučal. Vedno! Tega bi se morali bolj zavedati, pa bi bilo na svetu veliko manj gorja.

Dve uri razgibavanja v prijetno topli termalni vodi po dolgi in naporni hoji. Poseben užitek je bilo plavanje zunaj. Iz vode se je pošteno kadilo, saj je bilo zunaj minus pod minusi.

Njihova voda je krasna in terapevtske kopeli so blagodejne in zdravilne za ljudi po poškodbah kosti in sklepov. Voda med drugim vsebuje tudi veliko kalcija in magnezija. Topolšica, še se bom vrnila plavat'. Voda nas je dobesedno sestradala in kosilo se je prav prileglo. Toliko vsega okusnega je bilo, da na koncu sladice niti pogledati nisem mogla. Pa nič hudega, saj na sladko sploh nisem "mahnjena".

Po poznem kosilu ali zgodnji večerji, je napočil čas slovesa, a so nas gostiteljice spet presenetile. Harmonikar nas je dodobra nasmejal. Marsikatero je zakrnela in zato boleča prepona pošteno opozarjala, da se premalo smejimo. To smo nadoknadile na avtobusu, ko so smešnice kar deževale. Za dušo pa nam je pel pevski zbor Društva upokožencev. Dobro je bilo. Takšne izlete bi morali večkrat ponoviti. Kaj vse bi »moral« ...

Uživajmo življenje, dokler ga imamo, to neprecenljivo darilo stvarstva. In ne jezimo se ter nehajmo nergati za vsako figo. In ne bodimo no tako grabežljivi ali celo skopuški ali po gorenjsko, »ohrni«.

Ob tej besedi sem se spomnila smešnice, ki jo je povedal harmonikar v Topolšici. Gorenjka in Korošica se nekaj prerekata o zvestobi in o poštenosti in Gorenjka vrže Korošici v obraz: »Veš kaj, ti si čist' ena navadna ku...!« Korošica pa njej jadrno nazaj: »Tudi ti bi lahko b'la, če ne bi b'la tak' ohrna«.

Vera Prelovšek

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



Naši pohodi

Smo ena prijetna skupinica. Po dogovoru se dobimo tu in tam, dvakrat na teden (ob torkih in četrtkih), če nam čas in vreme to dopuščata. Naši pohodi, bolje rečeno sprehodi, niso zahtevni. Ob

PUSTNA!

O pust presenti,
ti pustna šema,
si masko snameš
in drugo že si
nase daješ.

Sedaj v dvatisočem si letu
iz svečana v Sušca se pilepil;
Ti veš zakaj?
Da z ženo bi ob svitu plesal,
se mastil in veselil.

Si vesel nasmejan,
vzvišen in bahav,
a ko obrneš se okrog,
že žalosten si in
jokav.

A ko zjutraj
zora se prikrade,
ti v navadni se opravi,
že ves utrujen in skesan,
odpravljaj se domov,
spet - sam!

Mira Rožaj

prijetnem klepetu prehodimo okolico Trbovelj. Podamo pa se tudi čez hrib v Hrastnik, Zagorje in še bi lahko naštevali in to velja za eno naših daljših poti.

Na pustni torek smo se v lepem številu zbrale pri domu F. Salamona. Ob tej priliki smo si nadele drug obraz, med nami je bila celo lepa, originalna nuna. V hladnem sončnem jutru, smo se podale po zasneženi poti proti Retjam. Pri Stanetu smo se okrepčale s pustnimi dobrotami in še malo poklepetale ter se veselo razpoložene vrnil domov v trboveljsko dolino.

Smo kot železna Lady, ki vse to zmore. Če se katera odloči za našo družbo, je dobrodošla. Preden se razidemo, se pohvalimo, da smo nekaj dobrega storile za zdravje in dušo ter se že veselimo naslednjega snidenja.

Ob tej priložnosti se vsem pohodnicam iskreno zahvaljujem za druženje in lepo preživete dneve.

Štefi Rauter

Društvo osteoporoze Trbovlje



*Pust, pust krivih ust
osteoporoze nam odpust,
saj skrbimo za življenje zdravo,
pravo hrano, gibanje in zabavo*

Čeprav je že pomlad ...

si bom dovolila obuditi spomin na zimo, točneje na ponovoletno srečanje članic in članov ljubljanskega društva 16. januarja letos.

Gostišče Portal v Mostah nam je že drugič pripravilo prostor za nekajurno druženje. Pa res velik prostor! Letos nas je bilo bistveno več kot lani in to je vsekakor pohvalno.

Dopoldne je bilo nekoliko turobno, temperatura pod ničlo, Portal čisto na drugem koncu mesta - sprva se mi sploh ni ljubilo iti. Ampak potem sem že pred vhodom srečala znanke in prijazen pozdrav me je ogrel. Tudi vse druge (predvsem) gospe so prihajale strašansko praznično urejene in nasmejane, pa še nekaj sončnih žarkov se je pokazalo.

In potem klasika: planile smo po toplih lepinjah, pa tudi kosilo nam je šlo v slast.

Včasih smo ljudje sumljivo lačni - ker v dobri družbi veliko bolj tekne.

Mladi Srdjan nam je zapel nekaj pesmi ob spremljavi kitare in nas poskusil pripraviti do plesa, pa ni bilo pretiranega odziva. Smo pač ženske v večini. Več je bilo pogovora, domačega klepeta s sosedama pri mizi. Mnogo nas je namreč, ki se srečujemo le na prireditvah. Bolje se poznajo tiste podjetnejše, ki skupaj telovadijo in plavajo. Tam se sklepajo prijateljstva in povečuje krog ljudi za prijetno druženje. Nitke povezav z ljudmi so zares zlate; z leti vse bolj in bolj.

Vsekakor moram zabeležiti, da sta naši članici Tea in Saša odigrali simpatičen

šaljiv prizorček v prleškem narečju. Nasmejali so se tudi tisti, ki niso razumeli vsake besedice.

In še posladek - dobesečno. S sladicami so nam postregle požrtvovalne odbornice. Žal "foto Majda Kostanjšek" ni bil v službi in manjka dokazno gradivo - ampak iz rok predsednice Duše je bila rezina še slajša!

Nič drugega ni za dodati kot najlepša hvala vsem, ki so se potrudili za naš skupen lep in prijazen dan.

Majda Kostanjšek

Društvo bolnikov z osteoporozo
Ljubljana

Ustvarjalnost se predstavi

Še nikoli nismo zapisali, čeprav se je letos dogodilo že tretjič: nekje okrog dneva žena se zbere skupinica članic DBO Ljubljana in predstavi svoje zasebne dejavnosti tudi drugim. Da teče vse gladko, se še posebej trudi Saša Brinšek, pa še njen soprog priskoči na pomoč z ozvočenjem in tehnično podporo.

V dvorani Društva civilnih invalidov vojn smo postavile na ogled del tistega, kar smo naredile oziroma ustvarile.

Stene, točneje pokonci postavljene mize za namizni tenis, so polepšale slike različnih slogov in tehnik. Prispevale so jih: Saša Brinšek, Teodora Čič, Majda Kumer in Slavica Lovenjak (po abecednem redu, da ne bi bilo kakšne zamere). Fotografije cvetja je dodala Majda Kostanjšek.

Na mizah so se znašla lepo razvrščena ročna dela in izdelki: vezenine, čipke, keramični izdelki, voščilnice, ... Tudi pri tem sta se izkazali Teodora in Slavica.

Da ne bi le gledali, ampak tudi poslušali, so z nekaj svojimi pesmimi in prozo poskrbele Teodora Čič, Majda Kostanjšek, Slavica Lovenjak, Ema Piliš (brala je Saša Brinšek) in Breda Vojevec.

Ustvarjalke smo vam, drage članice in člani društva, iz srca namenile in pripravile malce drugačno popoldne. Zahvaljujemo se vsem, ki ste naš trud opazili in nagradili s svojo prisotnostjo.

*Majda Kostanjšek
Društvo bolnikov z osteoporozo
Ljubljana*



Zakonca Brinšek med zadnjimi pripravami



Majda Kumer ob svojih slikah



Tega pa resnično na zna narediti kdorkoli!

Povabilo

Kadar sem povabljen na pohod naših pohodnic, sem vedno vznemirjen. Zakaj? Vzdušje je vedno prijetno in razpoloženje nadvse pozitivno.

Nad Trbovljami leži dobro uro oddaljena vasica Retje, na nadmorski višini 500 m. Od tod se ponudi popotniku čudovit razgled po zasavskem hribovju in tudi pogled na Triglav je mogočen.

Tokrat smo se zbrale na Tereziji, nekdanji tipično rudarskem naselju. Z dobro voljo in nasmehom smo se podale na pot proti našemu cilju, cerkvi iz 15.

stoletja, ki stoji na najvišji točki prej omenjene vasi.

Pot pod nogami hitro mineva, brez napore. Že smo pred mežnarijo, kjer nas pričaka prijazen gospod Stane. Postreže nam z dobrim planinskim čajem. V prijetnem razpoloženju si pripovedujemo šale, zapojemo in napolnjene s pozitivno energijo se počasi vračamo nazaj v našo dolino.

Moč in volja se napolni in dnevi, ki nas v poznih letih pestijo, postanejo za nekaj časa zopet premagljivi.

Včasih kar malo zavidam našim pohodnicam, ki s tako dobro voljo premagujejo še tako zahtevne poti in vztrajajo v mrazu, dežju, vetru ali soncu.

Ko mi bo čas dopustil, se zopet pridružim. Hvala!

*Povabljenka
Društvo osteoporoze Trbovlje*

MAJ 2006



Utrinki iz življenja v društvu

Četrtek zvečer.

Zbiramo se postavne, malo manj postavne, mlade, malo manj mlade, toda vse vesele po srcu.

Ljudje, ki nas vidijo, kako hitimo po ulici, otovorjene s torbami in blazinami, se sprašujejo, kam hitimo. Mogoče bodo imele piknik, zabavo?

Ni jim jasno, kam gremo!

Me pa vesele, nasmejane proti našemu cilju – proti šoli, kjer nas čaka prosta telovadnica. Priborile smo si jo za eno uro. Komu smo jo odtujile za eno uro ne vemo, pa nas to tudi ne zanima. Sedaj bo naša!

Nobena ne zamudi. Ura je šest zvečer, me smo vse na svojih mestih. Do prihoda naše Saše – fizioterapevtke, ki skrbi, da nam naši sklepi ne zatrdijo in da so naše kosti prožne in poskočne, si še na hitro izmenjamo informacije preteklih dni. Upokojenke smo različnih poklicev, ki smo jih v svojem aktivnem obdobju opravljale: medicinske sestre, pedagoške delavke, ekonomistke, računovodkinje in še in še bi lahko naštevala, toda sedaj smo vse enake, smo telovadke, ki se trudimo vsaka po svoje.

Prihod Saše nas razveseli, poiščemo si vsaka svojo blazino in pripravljene na trdo delo začnemo razgibavati svoje telo: najprej segrevanje, nato razgibavanje rok, prstov, ramen, vratu, nog, pa vse do trebušnjakov, vožnje kolesa, pa muca, pa še, še ... Ne vem kako nas je videti, to ve samo Saša, ki nas pozorno gleda. Me pa si mislimo, saj ni tako slabo, da ne bi moglo biti še slabše. Tako vse do konca, vsako vajo ponovimo 10-krat. Včasih je kar naporno, posebno zato, ker naše počutje ni vedno enako. Toda brez muje, se še čevelj ne obuje! Ko pospravimo našo telovadno opremo, smo zadovoljne, da smo nekaj storile zase, za svoje zdravje. In gremo ven na mraz. Joj, kako piha burja! Poskrbimo, da se ne prehladimo, zato jo mahnemo v bližnjo slaščičarno na vroč čaj. Pa kaj! Dan je treba zaključiti veselo. Ob klepetu nam še ena urica hitro mine. Tudi to je del rekreacije, razgibavanja in predvsem veselega druženja.

*Društvo bolnikov z osteoporozo
Obalnodraške regije
Vojka Močnik*



Čaj po naporni telovadbi kar tekne



Skupina zagretilih telovadk



pozorno jo poslušajo, kot so jo nekoč učenci v razredu

AVTOR: BORA	KLADIVO ZA KLEPANJE	ITALIJANSKI SLIKAR IZ 15. STOLETJA (DOMENICO)	ANONIMEN ČLOVEK	4. IN 16. ČRKA	PRVI ZAKRAMENT KATOLIŠKE CERKVE	MESTO V BELGIJI, ATH	POSODA ZA NAPAJANJE ŽIVNE	PIHALO Z OVOJNIM JEZIČKOM	NAPRAVA ZA MLETJE ŽITA	HIŠNA TALNA OBLOGA	RAZVALINA	ERIC SATIE	AMERIŠKI REŽISER SEGALL	PODELITEV VLADAR- SKEGA NASLOVA	DRŽAVA V SEVERO- ZAHODNI INDIJI
PREDMET ZA KVAČKANJE				4			MIŠICA STISKALKA								
BÜRGER- JEVA BALADA							MOR. ŽIVAL S SESALNI- MI USTI ADAMOVA IZBRANKA				3				
BOG V NOVO- PLATO- NIZMU				ORGANSKE SPOJINE SRBSKI PEŠNIK ŠANTIČ	1							ENA OD NORN BARVILO ZA LASE, KANA			13
STARO- RIMSKI BOG, HIŠNI VARUH						FR. KNJI- ŽEVNIK (BORIS) FINANČNA USTANOVA	11		9	NIKOLAJ KOPERNIK DANSKI FIZIK (NIELS)			OTON ŽUPANČIČ ZVEZDA V OZVEZDJU ORLA		
POLITIČNO ZATOČIŠČE					TOLKAČ, KIJ KEMIJSKI ZNAK ZA TITAN			SVETLOBA, SIJ LEŽENJE	TROPSKI SADEŽ			5			
LIMONOVCU SORODNA VRSTA AGRUMOV		2				GL. MESTO NORVEŠKE EGIPČANSKI BOG ZEMLJE	12				JEMENSKI POLITIK (HAJDAR) NIZOZEM. JADRNIKA				
GOSTA, MOČNA BOMBAŽNA TKANINA				14			LESEN ZAMAŠEK ZA SODE MARKO OKORN	8				STAR SLOVAN FRANCE ARHAR			
SMUČARSKA TEKAČICA HIŽAR	6				GRAFIČNA TEHNIKA, JEDKANICA									7	
ZUNANJA TELESNA PREVLEKA					NESPAMET, NEUMNOST					AMERIŠKA IGRALKA BLACK	10				

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 osteoporoz 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**
Jezerska cesta 41, 4000 Kranj
- Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice**
Titova 112, 4270 Jesenice
- Goriško osteopološko društvo Nova Gorica**
Rejčeva 4, 5000 Nova Gorica
- Društvo bolnikov z osteoporozo obalnokraške regije**
Strunjan 148, 6320 Portorož
- Društvo za osteoporozo Pomurja - Radenci**
Kaplenska cesta 32, p.p. 96, 9252 Radenci
- Društvo za preprečevanje osteoporoz 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 osteopološko 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 Šaleške doline**
Koželjskega ulica 5, 3320 Velenje
- Društvo za osteoporozo kočevsko-ribniške regije**
Roška cesta 18, 1330 Kočevje

SONČNICA

Glasilo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Izdaja:

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Urednica:

Duša Hlade Zore, dr. med.

Lektoriranje:

Tadeja Topolnik, prof. slov.

Uredništvo:

Sončnica, Potrčeva 16,
1000 Ljubljana
www.drustva-za-osteoporozo.info

Tisk in prelom:

Razvedrilo d.o.o.

Naklada:

10.000 izvodov

Tisk je omogočila družba Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana.

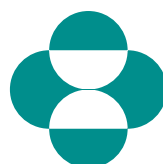
Navedbe so mnenje avtorjev in niso nujno tudi stališče družbe Merck Sharp & Dohme, d.o.o.

v imenu zdravja



IMELDA, foto: Aloja Rebelj

Vsako življenje je dragoceno. Zato svoje poslanstvo prepoznavamo v raziskovalnem delu in odkrivanju novih zdravil za boljšo kakovost življenja ljudi. Nenehno izpopolnjujemo in izboljšujemo proizvode ter ostajamo v družbi vodilnih farmacevtskih podjetij v svetu.



MSD

Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o.
Šmartinska cesta 140
1000 Ljubljana, Slovenija
T: 01/520-42-01, F: 01/520-43-49, 520-43-50
www.merck.com