

# SONČNICA

Glasilno Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Oktober 2007 ISSN 1581-7687



## Iz vsebine

### Uvodnik

Deset let = eno desetletje

### Iz pisarne zveze

Nove informacije za bolnike z osteoporozo  
Slovenija predseduje Strokovni posvetovalni skupini  
za osteoporozo pri Evropski uniji  
Priznana strokovnjakinja na obisku v Sloveniji  
Konferenca društev bolnikov z osteoporozo v Miamiu  
Sestanek upravnega odbora ZDBO Slovenije  
Kongres Desetletja gibal

### Zdravje in medicina

Bonviva - po prvem letu zdravljenja

### Življenje z osteoporozo

Moja zgodba: Milica Končar Pukl

### 10 let prvega društva za bolnike z osteoporozo

Pogovor z Dušo Hlade - Zore  
Prijetni spomini na skupno delo

### Zdravstvenovzgojni kotiček

Blagodejne ročne masaže  
Vaje za bolnike z osteoporozo  
Prehranska dopolnila  
Prehrana v poletnem času

### Zdravo in okusno

Jedilnik s 1200 mg kalcija na dan

### Strokovnjak svetuje

O gibanju in jemanju kalcija ter vitamina D

### Iz naših društev

Aktivne Posavke  
Spomini, ki ne zbledijo  
Svetovni dan osteoporozе bomo praznovali z najmlajšimi  
Aktivno v novo sezono

### Vesele urice

Pomladni oddih v Strunjanu  
Halo, Milena?

Potep po Prežihovih poteh

### Za vse in za vsakogar

Seznam društev, nagradna uganka



# Deset let = eno desetletje

Deset let ali eno desetletje, dolgo časa ali kratek čas, kakor za koga. Ravno toliko časa je minilo od ustanovitve prvega društva bolnikov z osteoporozo v Sloveniji. Ob pravem času in na pravem mestu je bila v Ljubljani skupina zagnanih gospa, ki jih je vodil skupen cilj: narediti nekaj za tiste, ki jim je osteoporozo zagrenila življenje. Ni jim bilo žal časa, niso se ustrašile naporov, ni jim manjkalo zagnanosti in tudi zaradi njih smo po desetih letih tukaj, kjer smo. Dosegli smo veliko in smo upravičeno ponosni. Brez zadrege lahko rečemo, da za nas res velja rek, da iz majhnega raste veliko. Začelo se je z manj kot 80 članicami, danes nas je 6000. Bili smo majhni in neprepoznavni, danes nas poznajo številni doma in v svetu. Začeli

*Deset let ali eno desetletje, dolgo časa ali kratek čas, kakor za koga. Ravno toliko časa je minilo od ustanovitve prvega društva bolnikov z osteoporozo v Sloveniji.*

smo z nekaj dejavnostmi, danes jih imamo mnogo več. Še bi lahko naštevala, vendar menim, da to ni letno poročilo. Kaj počnemo, vemo; da to počnemo dobro in prijazno, potrjujejo tudi vedno novi članice in člani naše velike družine in upam, da bomo tudi v prihodnje rasli. To je tudi naš cilj, kajti skupaj bomo še močnejši in bolj prepoznavni.

Ob našem jubileju bi se rada zahvalila vsem, ki so nam v teh letih pomagali. Preveč jih je, da bi naštevala vse, pa še katerega bi morda pozabila. Ni bila pomembna samo denarna pomoč, veliko veljajo tudi strokovna in moralna podpora ter razumevanje za naše težave in besede vzpodbude takrat, ko jih potrebujemo. Pomembno vlogo v našem razvoju imajo prejšnje in sedanje predsednice društev in njihove najozžje sodelavke, ki skrbijo za zdravje in dobro počutje našega članstva. Brez sponzorjev in donatorjev bi včasih težko dosegli zastavljene cilje. Posebna zahvala pa vam, naše članice in člani. Brez vas, brez vašega sodelovanja v različnih programih, brez vašega zadovoljstva bi društva ne mogla rasti in se razvijati.

Naj zaključim z motom, ki nas vodi pri našem delu: Črpano iz včeraj, ustvarjamo za danes in načrtujemo za jutri.

Ponosna sem, da sem - kot pravijo nekateri - »mama« tako velike družine.

*Duša Hlade - Zore  
Predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana*



# Aktivno v novo sezono

## NOVE INFORMACIJE ZA BOLNIKE Z OSTEOPOROZO

Ob svetovnem dnevu osteoporoze smo v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije izdali zloženko, v kateri najdete vse potrebne informacije o sami bolezni, o tem, kdo lahko zboli za osteoporozo, o dejavnikih tveganja, o merjenju mineralne kostne gostote, o društvih, ki delujejo v Sloveniji in o ugodnostih, ki vam jih ponujajo. Na zadnji strani najdete tudi prijavnico, podrobnejše informacije o društvih pa vam bomo zaupali na ZDBO Slovenije v času uradnih ur, to je vsak torek med 10. in 12. uro, na telefonski številki 01/ 540 19 15. Konec avgusta pa je luč sveta zagledala tudi predstavitvena zgoščanka, ki smo jo bili dolžni pripraviti po prejemu mednarodnega priznanja Linda Edwards Memorial Award.

## SLOVENIJA PREDSEDUJE STROKOVNI POSVETOVALNI SKUPINI ZA OSTEOPOROZO PRI EVROPSKI UNIJI

S predsedovanjem Slovenije Evropski uniji v prvi polovici prihodnjega leta bomo Slovenci prevzeli tudi predsedovanje Strokovni posvetovalni skupini za osteoporozo, ki deluje v okviru Evropske unije. Predsedovanje bo prevzela predsednica ZDBO Slovenije Duša Hlade - Zore. Skupina je bila ustanovljena leta 2002, da bi združila oblikovalce javnih politik in strokovnjake s področja osteologije iz vseh držav članic Evropske unije. Naloga članov je tako na nacionalni kot na evropski ravni zagotavljati in uresničevati uporabne in učinkovite strategije, ki bi bolnikom olajšale dostop dostojnega zdravljenja in čimprejšnjega odkrivanja bolezni.

## PRIZNANA STROKOVNJAKINJA NA OBISKU V SLOVENIJI

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije bo 22. in 23. oktobra gostila priznano strokovnjakinjo s področja osteoporoze, prof. dr. **Juliet Elisabeth Compston** iz Londona. Compstonova je dejavna v številnih pomembnih zdravstvenih organizacijah in odborih, ki se ukvarjajo s problematiko bolezni gibal, zlasti osteoporoze. Naj omenimo samo nekatere: je članica odbora Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF), pri Evropski komisiji je vodja projekta Poziv k dejanjem, je predsednica posvetovalne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu, poleg tega sodeluje tudi v uredniških odborih pomembnih strokovnih publikacij. Med njenim obiskom v Sloveniji načrtujemo srečanja s predstavniki Ministrstva za zdravje, Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje RS ter z našimi strokovnjaki s področja zdravljenja osteoporoze.



## KONFERENCA DRUŠTEV BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO V MIAMIJU

Konec decembra bo v Miamiu v Združenih državah Amerike potekala svetovna konferenca društev bolnikov z osteoporozo.

## SESTANEK UPRAVNEGA ODBORA ZVEZE

Sredi septembra so se v Ljubljani zbrale predstavnice lokalnih društev bolnikov z osteoporozo. Skupaj s predsednico ZDBO Slovenije Dušo Hlade - Zore so se pogovarjale o sredstvih in programih Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) za leto 2007, o obeležitvi svetovnega dne osteoporoze in vsebini Sončnice, ki jo držite v rokah.

## KONGRES DESETLETJA GIBAL

Na avstralski Zlati obali se je pravkar končal mednarodni kongres in seminar v okviru programa Desetletje gibal. Program poteka pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije od leta 2000, zaključil pa se bo leta 2010. Bolezni kosti in sklepov so med najpogostejšimi vzroki poslabšanja zdravja in znižanja kakovosti življenja. Zato je namen programa prikazati potrebe in opozoriti na možnost izboljšanja preventivne dejavnosti in zdravljenja v prihajajočem desetletju. S temi problemi se ukvarja tudi Slovenska ekspertna skupina, ki jo sestavljajo predstavniki ortopedije, travmatologije, fizioterije, revmatologije, endokrinologije, ginekologije, socialne medicine, družinske medicine in medicine dela. Njihove aktivnosti so usmerjene na mlado, srednjo in starejšo skupino prebivalstva v petih vsebinskih sklopih: poškodbe, bolezni in okvare hrbtenice, zlomi zaradi osteoporoze, revmatske bolezni ter bolezni in okvare sklepov.

# IBANDRONAT (BONVIVA®) po prvem letu zdravljenja



*Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.  
Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes  
in presnovne bolezni*

Pred dobrim letom so slovenske bolnice in bolniki z osteoporozo dobili na razpolago novo zdravilo ibandronat. Gre za bisfosfonat v obliki tablete, ki jo je potrebno zaužiti le enkrat mesečno. V tem kratkem zapisu bom govoril o izkušnjah z ibandronatom, ki smo si jih pridobili zdravniki v zadnjem letu. Nekaj več prostora bom nato namenil novosti, to je intravenskim injekcijam ibandronata, ki jih bolniki prejmejo le štirikrat letno.

V ljubljanskem Kliničnem centru smo bili pri uporabi ibandronata za zdravljenje osteoporoz prvi v Sloveniji. Vključeni smo bili namreč v mednarodno multicentrično raziskavo Bounce, ki je preverjala podporni program za bolnice na ibandronatu. Z raziskavo smo pričeli že nekaj mesecev prej, preden je bilo zdravilo na voljo v naših lekarnah. Bolnice z osteoporozo smo spremljali šest mesecev. Rezultati so bili zelo dobri, resnih stranskih učinkov nismo zabeležili. Iz raziskave je izstopila le ena izmed bolnic, in sicer zaradi težav z zgago. Tudi v vsakdanji klinični praksi z ibandronatom ni večjih težav. Treba pa je vedeti, da bolnikov, ki bi se pri nas zdravili od samega začetka, torej eno leto ali več, zaenkrat ni zelo veliko.

Med bolniki, ki prejemajo bisfosfonate v obliki tablet, so sicer največji problem stranski učinki v zgornjih prebavilih. Zelo težko je natančno oceniti, kakšen delež bolnikov se dejansko sreča s takšnimi težavami. V velikih raziskavah z bisfosfonati, ki so namenjeni dajanju enkrat tedensko ali enkrat mesečno, ni bilo razlike med placebom in aktivno učinkovino v pogostosti stranskih učinkov v zgornjih prebavilih. V obeh primerih so zabeležili nekaj odstotkov bolnikov, ki so doživljali stranske učinke. V realnem življenju je ta številka zagotovo višja. Za to obstaja več razlogov. Prvi je ta, da bolniki, ki so vključeni v klinične raziskave, niso povsem odraz resničnih, povprečnih bolnikov, pač pa izbrani po točno določenih merilih. Poleg tega bolniki v vsakdanji praksi bisfosfonatov v tabletah žal večkrat ne jemljejo, kot bi jih morali, torej po točno določenem protokolu. To je bil velik problem v preteklosti, ko je bilo potrebno bisfosfonate jemati vsakodnevno. Danes bolniki veliko lažje upoštevajo navodila za jemanje pri bisfosfonatih v obliki enkrattedenske in zlasti enkratmesečne tablete, zato imajo manj stranskih učinkov. Kljub temu pa ocenjujemo, da dejansko od 10 do 20 odstotkov bolnikov ne prenaša bisfosfonatov v obliki tablet. Pri takšnih bolnikih je potrebno razmisliti o peroralnih zdravilih za zdravljenje osteoporoz iz drugih farmakoloških skupin. Ustrezno učinkovita zamenjava je predvsem stroncijev ranelat, če

zanj ni kontraindikacij. Odlična možnost je v zadnjem času tudi intravensko zdravljenje z ibandronatom. Predpišemo ga tistim bolnikom, ki potrebujejo prav bisfosfonat, in tistim, ki že jemljejo ogromno peroralnih zdravil. To so zlasti starejši bolniki, ki trpijo za več kroničnimi boleznimi hkrati: srčnim popuščanjem, astmo, sladkorno boleznijo, visokim pritiskom in tudi osteoporozo.

V preteklosti smo kot intravenski bisfosfonat lahko uporabljali le infuzije pamidronata. Enkrat na tri mesece so bolniki prejeli 30 mg tega zdravila v 500 ml fiziološke raztopine. Takšna infuzija je v bolnikovo žilo stekla v štirih urah. To je bila sorazmerno dobra možnost za tiste, ki niso prenašali peroralnega zdravljenja. Žal ni šlo brez pomanjkljivosti. V zdravstvenih domovih takšnega zdravljenja praktično ni bilo mogoče izvajati, saj zdravniki družinske medicine nimajo posebnega prostora, kjer bi lahko bolnike namestili za cele štiri ure. Druga pomanjkljivost je bila odsotnost velikih raziskav, ki bi potrjevale učinkovitost pamidronata v preprečevanju zlomov. Kljub temu smo zdravilo na našem oddelku uporabljali in verjeli, da z njim bolnikom pomagamo, saj prihaja iz družine bisfosfonatov, dokazano učinkovitih zdravil.

Intravenski ibandronat v odmerku 3 mg na vsake tri mesece odpravlja obe zgoraj omenjeni pomanjkljivosti pamidronata. Dajemo ga v obliki kratkotrajne injekcije v 15 do 30 sekundah, kar je bistveno enostavneje in zdravilo približa zdravnikom družinske medicine. Hkrati ima ibandronat za sabo kar nekaj kliničnih študij, ki potrjujejo njegovo učinkovitost pri preprečevanju zlomov vretenc in tudi nevretenčnih zlomov pri nekaterih skupinah bolnic. Zaradi naštetih prednosti je intravenski ibandronat tako rekoč izrinil iz uporabe pamidronat, kljub temu da je cena novega zdravila nekoliko višja.

Zdravljenje s četrletnimi injekcijami ibandronata uvedemo na našem Kliničnem oddelku za endokrinologijo v Kliničnem centru Ljubljana, nadaljnje zdravljenje bolnic pa lahko izvajajo splošni zdravniki. Žal se, kot vselej, tudi tukaj zatika pri denarju. Zdravstveni domovi naročajo zdravilo ibandronat z denarjem iz fonda, ki ga imajo na voljo za parenteralna oziroma intravenska zdravila. Ta fond je omejen, zato so z nabavo večkrat težave. Porajajo se predlogi, da bi zdravstvena zavarovalnica nekako spodbujala porabo denarja iz tega fonda, tako da bi ga smiselno prerazporejala glede na potrebe. Na ta način bi se več bolnikov z osteoporozo preselilo pod okrilje splošnih zdravnikov, kamor tudi

sodijo. Vodenje primarne osteoporoze je namreč domena splošnih zdravnikov in ni razloga, da bi bolniki hodili po zdravila v Klinični center. Zlasti ne tisti, ki se v Ljubljano vozijo od daleč. Zanje bi bilo bolj prikladno, da obiščejo svojega osebnega zdravnika in tam zdravilo prejmejo v nekaj minutah.

Vsi intravenski bisfosfonati, tudi ibandronat, so varna zdravila. Njihov sorazmerno pogost, a nenevaren stranski učinek je tako imenovana reakcija akutne faze, ki se pri do 20 odstotkih bolnikov pokaže podobno kot gripa, z vročino, bolečinami v mišicah, sklepih in kosteh ter utrujenostjo. Gripi podobni simptomi, ki trajajo največ dva dni in se zdravijo s paracetamolom in počitkom, se najbolj intenzivno pojavijo v času 24 ur po prvi aplikaciji zdravila, na kar bolnike tudi opozorimo. Ob naslednjih aplikacijah težav običajno ni ali pa so bistveno manj intenzivne in trajajo krajši čas.

Zdravniki smo tako upravičeno zadovoljni z vse večjo izbiro zdravil za zdravljenje osteoporoze. Obetajo pa se nove možnosti. Prihaja enoletna injekcija zoledronske kisline, najmočnejšega bisfosfonata, ki so jo strokovni javnosti za zdravljenje osteoporoze predstavili prvič septembra lani v ZDA. Zdravila sicer na našem tržišču za to indikacijo še ni, ga pa pričakujemo letos jeseni ali v začetku leta 2008. Treba je vedeti, da ni zdravila, ki bi bilo ustrezno za vse, ki se zdravijo zaradi osteoporoze. Pogosto bolnikom bolj ustreza redkejša, enkrat tedensko ali enkrat mesečno jemanje terapije, ni pa nujno. Nekateri npr. raje jemljejo zdravila vsak dan. Vsi bolniki tudi niso primerni za intravensko zdravljenje, spet drugim ne ustrezajo zdravila v obliki tablet. Zaključimo lahko, da je velika prednost, da imamo na voljo več vrst zdravil, tako da lahko terapijo prilagodimo vsaki bolnici ali bolniku glede na njegove značilnosti in želje. Ibandronat v obliki enkratmesečne tablete in četrletne injekcije je v tej skupini zdravil vsekakor pomembna izbira.

*Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.*

# Na Rožnik pri -10 stopinjah Celzija

*Za srečo je potrebno le malo drobnih reči,  
le nekaj prijaznih besedi  
in že srce se v tebi veseli ...*

Takole je svoje misli strnila bolnica z osteoporozo Milica Končar Pukl, ki jo tokrat predstavljamo v rubriki Življenje z osteoporozo. Verzi za 78-letno Ljubljanko zagotovo držijo, saj se najbolj razveseli prijaznih besed ali obiska, rada poklepeta z mimoidočimi in uživa na svojem malem vrtičku.

Milica je za diagnozo osteoporoze izvedela leta 2001, ko je bila stara 71 let. »Konec devetdesetih let prejšnjega stoletja je moj mož resno zbolel. Sama sem ga negovala in zraven skrbela še za vrt, hišo in gospodinjstvo. Zase nisem imela časa, zato tudi nasveta zdravnice, naj si grem izmerit mineralno kostno gostoto, nisem poslušala,« pravi. V ambulanto se je odpravila takoj po smrti moža. »Rezultati so bili zaskrbljujoči, osteoporozo je že zelo napredovala,« se spominja. Zdravnica Maja Živec Kozlevčar ji je takoj predpisala tablete alendronata fosamax, ki jih je jemala pet let in pol, lani pa ji je osebna zdravnica priporočila tablete bonviva, ki jih jemljemo enkrat na mesec. Končar Puklova je nad novostjo navdušena: »S fosamaxom razen na začetku, ko sem se morala navaditi na vsakodnevno jemanje tablet, nisem imela težav, nad tabletami bonviva pa sem naravnost navdušena. Ustreza mi, ker tableto vzamem le enkrat mesečno, poleg tega me je pritegnila lično oblikovana embalaža. Vesela sem tudi, ker tablete name nimajo nobenih stranskih učinkov,« še dodaja. Tableto vzame vsakega 20. v mesecu. Mi smo jo obiskali ravno na ta dan. Na vseh koledarjih je bilo na tem datumu z velikimi črkami napisano bonviva, listka s sporočilom sta visela tudi na hladilniku in ob telefonu.

Z boleznijo se je spoprijela odgovorno in z vso zavzetostjo, zato ji težko rečemo bolnica, saj njena lica žarijo veselo in zdravo. Takoj po odkritju osteoporoze se je vpisala v Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana in na telovadbo na Poljanah. »Na začetku sem imela precej težav in zadreg, saj se nikoli nisem ukvarjala s športom,« pripoveduje in dodaja, da kljub temu ni nikoli obupala, predvsem pa vztraja zaradi fizioterapevtov, ki vodijo telovadbo. »To so tako srčni in prijazni ljudje. Zaradi njih telovadbo redno obiskujem,

lani sem jo izpustila le dvakrat, ko sem imela zdravnika. Še sedaj vem vsa njihova imena: Danijel, Katja, Milena, Manca, Rozalija ...« Lani se je udeležila tečaja nordijske hoje in se tudi pri -10 stopinjah Celzija s palicami odpravila na Rožnik. Vsako jutro telovadi, za zdravo prehrano pa skrbi kar njen domači vrtiček. Prisega na delo, pravi, »da delo rešuje vse težave in stiske.« Ker živi sama, si dneve krajša tudi s pisanjem pesmi. Nekatere so že bile objavljene v prejšnjih številkah Sončnice, tokrat pa objavljamo še dve.



*Milica Končar Pukl*



## *Hodim*

*Hodim, hodim, hitim,  
se srečujem z neznanci.*

*Hodim, hodim, hitim,  
da prehitim spomin  
in misel žalostno zgubim.*

## *Sedi in pije kavo*

*Sedi in pije kavo, sama v tišini.  
Prihajajo otožne misli,  
usi najdražji so odšli,  
vse skrite želje so le tihe sanje,  
čudežev več ni.*

*Sedi in pije kavo, sama v tišini.  
Čaka, da sonce posije,  
da otožnost mine,  
a nič se ne zgodi,  
sonca ni, dež rosi in pada,  
le trava zelena še bolj zelena je.*



Pogovor z Dušo Hlade - Zore,  
predsednico Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

## »Namesto da kadite, ustanovite društvo!«

**S temi besedami se je začela pisati zgodovina slovenskih društev bolnikov z osteoporozo. Andreja Kocijančič, tedaj še zdravnica, danes pa rektorica Univerze v Ljubljani, je z njimi spodbudila nekaj bolnic z osteoporozo, da so ustanovile tedaj 80-člansko Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana (DBO Ljubljana). In kot že pregovorno iz majhnega raste veliko, je tudi iz tega prvega društva v desetih letih zrastle Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki združuje 16 lokalnih društev z več kot 6000 članicami in člani iz vse Slovenije. Že zelo zgodaj se je društvu – sama pravi, da popolnoma naključno – pridružila tudi Duša Hlade - Zore. Zdravnica z veliko izkušnjami v farmaciji in menedžmentu Zvezo vodi že šesto leto, poleg tega pa predseduje tudi ljubljanskemu društvu. Pri njej smo se ustavili na krajšem klepetu.**

**Čeprav pri društvu ne sodelujete od samega začetka, nam boste zagotovo znali povedati, kako se je vse skupaj začelo.**

Pobudnik za nastanek DBO Ljubljana je bila profesorica Andreja Kocijančič, ki je bila takrat vodja Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Kliničnem centru. Imela je pacientko, ki je bila pripravljena nekaj energije vložiti v ozaveščanje ostalih bolnic. Nekoč ji je svetovala, naj namesto da kadi, ustanovi društvo. Že na prvi sestanek, ki so ga bolnice pripravile v Kliničnem centru, je prišlo 80 žensk.

**So se dela lotile same ali so imele strokovno pomoč?**

Članice so se najprej srečevale kar v kuhinji tedanje predsednice Vere Grünfeld. Društvenih prostorov še niso imele, vendar imajo vseeno na tiste čase vse zelo lepe spomine. Društvo se je najprej osnovalo v okviru Slovenskega osteološkega društva zdravstvenih delavcev, ki se ukvarjajo z boleznimi lokomotorne sistema. Osteološko društvo je bilo dobro leto naš pokrovitelj, nato smo spoznali, da moramo ubrati svojo pot. Oni so se ukvarjali z zdravljenjem, naša skrb pa je namenjena predvsem aktivnostim, ki naj bi ozaveščale čim širši krog ljudi o preprečevanju bolezni kosti in pomagale bolnim, da bi bilo njihovo življenje čim bolj kakovostno. Od vsega začetka so nam bili v veliko pomoč na

Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni. Najprej sta nam strokovno pomoč nudila prof. Radko Komadina in prof. dr. Andreja Kocijančič. Kmalu so se priključili tudi drugi: Urška Gantar Rott, dr. med., doc. dr. Tomaž Kocjan, ki ni zavrnil še nobene naše prošnje, doc. dr. Miša Pfeifer, prof. dr. Janez Preželj, prim. Aleš Demšar in Maja Kozlevčar, dr. med. Mnogi nam še danes stojijo ob strani, pomagajo pa nam tudi zdravniki po posameznih krajih, kjer delujejo društva.

**Kako ste sami našli pot do društva?**

Društvu sem se priključila leta 1998. Zgodilo se je popolnoma po naključju. Hčeri sta me namreč začeli priganjati, naj se vpišem na telovadbo. Tam sem spoznala veliko žensk iz DBO Ljubljana, ki so telovadbo obiskovale v okviru društva. Ker sem se ravno odpravljala v pokoj, sem želela svoj novi vsakdan napolniti z nečim drugim, biti še kje koristna s svojim znanjem, zato sem jim ponudila svojo pomoč. Takrat je bila predsednica DBO Ljubljana Vera Grünfeld. Ko smo po enem letu ustanovili Zvezo društev, je Grünfeldova prevzela njeno vodenje, jaz pa predsedniški stolček na DBO Ljubljana, hkrati pa sem postala podpredsednica Zveze. Po dveh letih je Grünfeldova prosila za zamenjavo in od takrat Zvezi in DBO Ljubljana predsednikujem jaz. Letos že šesto leto.

**Katere so glavne naloge društev in zveze?**

Že od vsega začetka skrbimo za druženje, izlete, organiziramo telovadbo, strokovna predavanja in izobraževanja, različne delavnice in še marsikaj. Vsako leto pa obeležimo tudi svetovni dan osteoporozne. Našim članicam največ pomenita druženje in pogovor z nekom, ki ima podobne težave.

**Kje vidite nove izzive?**

Z akcijami osveščanja in aktivnim delom smo v Sloveniji dosegli zavidljivo raven ozaveščenosti o osteoporozni. S svojim delom nadaljujemo, saj vemo, da naše poslanstvo še zdaleč ni končano. Doseči želimo, da bi prebivalci – tako stari kot mladi, moški in ženske – za svoje zdravje skrbeli že takrat, ko so kosti zdrave, in tako prve znake bolezni premaknili v pozno starost ali jih celo preprečili. Več naporov moramo vložiti tudi v ozaveščanje prebivalstva na





podeželju in skrbi za bolj kakovostno življenje obolelih. Še vedno pa si prizadevamo doseči dogovor z vlado, da bi bilo merjenje kostne gostote brezplačno za vse ženske po 65. letu starosti in za vse, pri katerih je izraženo povečano tveganje za osteoporozo. Mnenja glede tega so v Sloveniji precej deljena, prepričani pa smo, da bi bili stroški preventivnega merjenja manjši, kot so stroški kasnejšega zdravljenja.

### **Članstvo in število društev se je iz leta v leto povečevalo. Kako vam je to uspevalo?**

Pri prepoznavnosti so nam veliko pomagali mediji, ljudje so se začeli zanimati za naše akcije merjenj kostne gostote z ultrazvokom. Veliko pa so naredila tudi društva na lokalni ravni. Delala so dobro in dober glas seže v deveto vas. Prelomnico smo doživeli po petih letih delovanja, ko se je članstvo povzpelo na 6000 članov. Takrat nas je začelo delo preraščati. Veliko naših članov se je že poslovilo, vendar se nam nenehno pridružujejo tudi novi, zato nam uspeva ohraniti to številko. Prav pred dnevi sem prejela simpatično pismo dekleta, ki jo zanima, kako bi v naše društvo včlanila svojo 82-letno babico. Za nas je izvedela iz glasila Sončnica, ki je tudi naša velika promocija.

### **Za svoje delovanje ste prejeli tudi dve pomembni nagradi.**

Prvo nagrado smo prejeli leta 2002 od Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF), in sicer za naša prizadevanja, da bi zagotovili brezplačno merjenje mineralne kostne gostote starejšim od 65 let, ki imajo prisotne dejavnike tveganja za osteoporozo. Najbolj pa smo ponosni na nagrado, ki smo jo dobili leta 2005 kot zveza društev, ki je z najmanj sredstvi in največ entuziazma dosegla vidne uspehe. Izbrani smo bili med 200 članicami IOF.

### **Ali se zavest o nevarnosti osteoporoze med Slovenci dviguje? Se število obolelih zmanjšuje?**

Napovedi nam ne kažejo dobro, saj se prebivalstvo stara, s tem pa širi tudi osteoporozo. Opažamo, da so z boleznijo bolj seznanjene ženske v mestih, na

podeželju pa nekoliko slabše. Je pa res, da so ljudje pripravljene vedno več vlagati v svoje zdravje.

### **Koliko ljudi se je že udeležilo vaših akcij merjenj mineralne kostne gostote?**

Natančne številke ne poznam, giblje pa se nekje okrog 8000. Na vsakem merjenju približno tretjino ljudi napotimo na nadaljnje preiskave in skoraj 80 odstotkov teh jih ima osteoporozo.

### **Ste v društvu oziroma zvezi same ženske?**

(smeh) Pred nekaj leti sem v letno poročilo napisala, da se je število moških članov povečalo za 100 odstotkov. To je pomenilo, da sta bila namesto enega dva. Moški so v manjšini, v DBO Ljubljana jih je na primer 8, žensk pa 552.

### **Največ dela ste v teh letih vložili v ...**

...zagotavljanje denarnih sredstev za delovanje društev in Zveze. Društva imajo sicer članarino, a ta v celoti ostane njim. Največ sredstev dobimo od FIHO, vendar ko jih razdeliš na 16 delov, vsako društvo prejme kvečjemu 1000 evrov. Poskušamo se prijavljati na občinske in evropske razpise, nekaj stroškov pokrijemo z donacijami in sponzorji. Trudimo se, da bi bile vse aktivnosti – od izletov do telovadbe – našim članom čim bolj dostopne.

### **Ste kdaj rekli, sedaj imam pa tega dovolj?**

Raje me ne sprašujte kolikokrat. Res pa je, da če nekaj daš, dobiš to tudi vrnjeno. Vesela sem vsakršne pošte, zahvale, to mi veliko pomeni in me tudi žene naprej.

*Nataša Ozebek*

# Prijetni spomini na skupno delo

## SPOMINI ZDRAVNIKOV, KI SO V ZADNJIH 10 LETIH POMAGALI ZVEZI IN DRUŠTVOM BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO

*Prof. dr. Janez Preželj, dr. med.,*

*Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni*

Predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni prof. dr. Janez Preželj se spominja, da so osteoporozo v času njegovega študija in v praksi do poznih 80. let prejšnjega stoletja redko omenjali. »Takrat ni bilo na razpolago klinično uporabnih diagnostičnih sredstev, s katerimi bi osteoporozo ugotavljali že pred zlomom, zato so diagnozo postavljali »za nazaj«, ko je do zlomov že prišlo. Šele proti koncu osemdesetih let se je z uvedbo učinkovitih in natančnih diagnostičnih pomagala - DPA in kasneje DXA - zanimanje za osteoporozo povečalo, na tržišče so prišla tudi nova zdravila. Na naši kliniki smo sledili aktualnim svetovnim trendom in kmalu kupili tudi aparat za merjenje kostne gostote. Osteoporozo je tako pri mojem delu in delu klinike prisotna že dobrih 20 let,« pojasnjuje dr. Preželj. Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni sodeluje z društvi že od vsega začetka, osebno pa se dr. Preželj z njimi pogosteje srečuje zadnji dve leti, odkar je predstojnik oddelka. Pravi, da ima sodelovanje z društvi v lepem spominu: »Predvsem me veseli, da je poučenost ogrožene populacije o vseh vidikih osteoporoze – preprečevanje, diagnostika, zapleti, zdravljenje - iz leta v leto večja.« Nasmejimo se ob anekdoti iz njegove prakse: »Pri zdravljenju osteoporoze smo kot dodatek pred leti pogosto uporabljali posebno vrsto vitamina D, njegovo komercialno ime je bilo rocaltol®. Ko smo bolnice spraševali, katera zdravila jemljejo, so pogosto odgovarjale, da rock 'n' roll. To smo sprejemali kot pozitiven pristop, saj je pri zdravljenju osteoporoze priporočljiva fizična aktivnost, kamor sodi tudi ples.«



*Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.,*

*Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni*



Doc. dr. Kocjan se je z osteoporozo in boleznimi kosti prvič srečal še pred letom 1990 v času študija na Medicinski fakulteti v Ljubljani. »To področje se mi je takrat zdelo zelo zapleteno in oddaljeno. Še zdaleč si nisem mislil, da se bom kdaj ukvarjal z njim,« nam je zaupal. S to problematiko ga je kasneje seznanila prof. Andreja Kocijančič, ki ga je leta 2000 vključila v sedaj že tradicionalno Šolo za osteoporozo v Banovcih. »Spomnim se, da sem takrat predstavil področje osteoporoze pri moških,« pripoveduje Kocjan.

Njegovo sodelovanje z društvi bolnikov z osteoporozo se je začelo kmalu po tem, ko je leta 2000 prvič predaval na dnevu osteoporoze v Ljubljani. »Prepričan sem, da je delo zdravnikov učinkovitejše, če so bolniki dobro poučeni o svoji bolezni, zato sem se rade volje vključil v program izobraževalnih predavanj in srečanj,« meni zdravnik. Leta 2003 je spoznanja o osteoporozni na poljuden način predstavil v knjižici z naslovom Vse kar moram vedeti o osteoporozni, pomen osteoporoze je predstavil v številnih intervjujih v tiskanih medijih, na radiu in televiziji. Njegovi pogledi na osteoporozo so bili vključeni v knjigo Zdrava poznejša leta, letos pa bodo izšli tudi v zborniku o ogroženih skupinah prebivalstva. S predsednico ZDBO Slovenije skupaj predstavljata Slovenijo v svetovnem telesu za osteoporozo pri Evropski skupnosti, Zvezi pa je že večkrat pomagal pri pripravah na svetovni dan osteoporoze.

Kocjan zaključuje, da so njegovi spomini na sodelovanje z društvi v vseh pogledih pozitivni in če le najde čas, bolnicam in bolnikom z osteoporozo še vedno z veseljem pove kaj novega. »Težko bi našel bolj zvedavo publiko, ki pozorno in z velikim zanimanjem spremlja predavanje, kot so ravno članice in člani društev bolnikov z osteoporozo,« je prepričan.

*Maja Kozlevčar Živec, dr. med.,**specialistka fizioterapije in rehabilitacijske medicine, Ambulanta za osteoporozo Medicus*

»Moje prvo večje srečanje z osteoporozo je tesno povezano s primarijem Markom Demšarjem. On je bil med prvimi, ki so pričeli z meritvijo mineralne kostne gostote. Leta 2000 me je povabil k sodelovanju in mi skrbno predal svoje znanje in izkušnje. Poleg znanja je bil zame vedno tudi zgled zdravnika, ki ima veliko posluha za paciente,« pravi Maja Kozlevčar Živec. Kmalu po zaposlitvi v Ambulanti za osteoporozo Medicus je prišla v stik z gospo Dušo Hlade - Zore, skupaj sta pripravljali knjižico z vajami za pacientke, tiskovne konference, predavanja. Ambulanta Medicus pa je bila vedno tudi podpornik ZDBO Slovenije. Kozlevčarjeva je najbolj dejavna v Društvu bolnikov z osteoporozo Kranj. »Vedno sodelujem pri njihovih dnevih odprtih vrat, pripravljam predavanja, imam svetovalnico, enkrat mesečno pa smo imeli tudi posvetovalnico. Sedaj smo to preoblikovali v obliko svetovanja po telefonu, da smo pacientom vedno na voljo.« Veliko dela jo čaka tudi ob svetovnem dnevu osteoporozе: v začetku oktobra je sodelovala na meritvah mineralne kostne gostote v Zrečah, 15. oktobra je pripravila predavanje za gorenjske osteoporoznice, pri ZDBO Slovenije pa aktivno pomaga pri pripravah na obisk predstavnic Mednarodne fundacije za osteoporozo v Sloveniji. O sodelovanju z društvom bolnikov z osteoporozo pa pravi: »Moje izkušnje so res lepe, ni lepšega, kot delati v okolju, kjer so vsi pripravljeni pomagati drug drugemu. občutek je lep, posebno ko vidiš, da takšno skupno delovanje obrodi sadove. Nikoli ni bilo nič pretežko, članice so zelo povezane med seboj in čudovito sodelujejo. To pa prenašajo tudi na ostale.«

*Prim. mag. Aleš Demšar, dr. med.,**specialist ortoped in fizioterapevt*

Zdravnik, specialist ortoped in fizioterapevt iz Splošne bolnišnice Celje sodeluje z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, posebej pa z Območnim društvom bolnikov z osteoporozo Celje od leta 2000. Pravi, da se je z osteoporozo prvič srečal v letih 1970 do 1972 med specializacijo iz ortopedije. »Že takrat smo se srečevali z osteoporotičnimi zlomi hrbteničnih vretenc in stegnjeničnega vratu. Spominjam se, da je bila v klasičnem ortopedskem učniku prof. Ruzkowskega iz Zagreba osteoporozo opisana zelo podrobno. Ločili smo postmenopavzno, senilno, inaktivitetno, idiopatsko, pri stradanju in osteoporozo primarno endokrinega izvora. Ortopedi smo se tako s to boleznijo spoznali že zelo zgodaj, zato za nas ni bila nič novega, ko je postala »moderna«. Primarij Demšar Območnemu društvu bolnikov z osteoporozo Celje pomaga predvsem s strokovnim gradivom in članki, priskrbel pa je tudi prostore za vodeno telesno vadbo in fizioterapevtko, ki jo vodi. »Na sodelovanje s celjskim društvom in njegovo predsednico imam odlične spomine in upam, da bomo tako sodelovali tudi v prihodnje,« še poudari primarij Demšar.

*Prof. dr. Radko Komadina, dr. med.,**svetnik, nacionalni koordinator SZO za Desetletje gibal*

Radko Komadina se je z osteoporozo srečal leta 1985, ko je pričel opravljati specializacijo v kirurgiji. Pravi, da je zlom kolka eden največjih travmatoloških problemov sodobnosti. V vseh letih njegovega delovanja na tem področju zloma tehnično še niso rešili tako, da bi lahko pacienta popolnoma rehabilitirali. V stik z društvom bolnikov z osteoporozo je prišel dobesedno še pred njihovim nastankom. »Člani Slovenskega osteološkega društva smo bili leta 1996 sprejeti v Evropsko fundacijo za osteoporozo. S tem smo prevzeli obvezo, da v društva poleg raziskovalcev in zdravnikov vključimo tudi bolnike. S prof. dr. Andrejo Kocijančič sva iskala ustreznega človeka z dovolj energije, ki bi nama pomagal pripraviti trojno sodelovanje. In našla sva na Vero Grünfeld. Gospa Grünfeldova je postala prva predsednica ljubljanskega društva bolnikov z osteoporozo in ga razvila do zavidljivega nivoja.«

Dr. Komadina pomaga pri izvajanju programa društvu na lokalnem nivoju in Zvezi bolnikov z osteoporozo Slovenije, sodeluje na strokovnih srečanjih in v pripravah vsakoletne prireditve ob svetovnem dnevu osteoporozе. »V desetletju sodelovanja so se razvile tesne vezi med člani društva in tistimi, ki društvu pomagamo po službeni dolžnosti. Zlasti si prizadevam, da bi se društvo ne imenovalo Društvo bolnikov z osteoporozo, temveč Društvo za osteoporozo, kjer naj aktivisti v okviru civilne družbe pomagajo seznanjati laično in strokovno javnost z obsegom tega problema,« doda zdravnik in napove, da bo ob letošnjem 20. oktobru še posebej dejaven. »S sodelavci bom dopoldan na Medicinski fakulteti v Mariboru sodeloval na okrogli mizi Smernice za zdravljenje osteoporozе, nato pa bomo skupaj odhiti v Ljubljano na osrednjo slovesnost.«



# Blagodejne ročne masaže

*Ročne masaže so v različnih oblikah poznali in uporabljali že starorimski in starogrški zdravniki kot ene izmed najpomembnejših terapij za zdravljenje in lajšanje bolezni. Hipokrat je celo zapisal: »Zdravnik mora znati marsikaj, še zlasti pa drgniti ..., kajti z drgnjenjem lahko utrdimo razmajan sklep in razrahljamo otrdelega.«*

Masaža je najstarejša povsem naravna oblika zdravljenja in ohranjanja zdravja, ki sprošča telo v celoti, blagodejno in sproščujoče pa vpliva tudi na duševnost. Za masažne tehnike, kjer se uporablja praviloma kvalitetno olje, velja, da imajo tudi kozmetični učinek. Pogosto se povsem samodejno zmasiramo sami: pomanemo si boleče oči ali čelo, pomasiramo razbolelo ramo. Vse to je dotik. Danes medicina prav dotiku daje posebno vlogo. Masaža je tudi umetnost in govorica, ki nam je vsem skupna. Skozi različne oblike dotika, masaže dosežemo bolj ali manj intenzivno regeneracijo telesa, to pa vpliva na človekovo sposobnost samozdravljenja.

Pri **klasični ročni masaži** gre za različne dotike in prijeme: gladenje, gnetenje, stiskanje, tresenje, udarjanje. Ta masaža učinkuje :

- na mišice, sprošča in razteza mišična vlakna, razbija vozličce, povzročene z napetostjo in stresom;
- na živčevje, ki ga pomirja, poživlja, lajša bolečine, odpravlja napetost;
- vzpodbuja prebavo in dobro vpliva na presnovo celic, stimulira limfo, pospešuje izločanje odpadnih snovi iz telesa, manjša apetit;
- vzpodbuja krvni obtok, niža krvni tlak in večja odstotek kisika v tkivih;
- sklepe naredi bolj elastične, močnejše, manj boleče.

**Masažo z ledom** imenujemo kriomasaža. Namenjena je predvsem v podporo ostalim terapevtskim postopkom, predvsem pri zdravljenju oteklin, po poškodbah in ohlajanju telesa. Pomembno je, da jo izvajamo krajši čas, nikdar več kot 10 minut.

**Tajska masaža** temelji na raztezanju in gnetenju dvanajstih energijskih točk oziroma meridianov (nevidnih), ki potekajo vzdolž celotnega telesa. Sestavljena je iz joge, akupresure in refleksologije. Veliko prijemov je podobnih gibom pri hatha jogi, zato to obliko masaže pogosto imenujejo tudi »joga za lene ljudi«. S to masažo se vzpostavlja ravnovesje med fizičnim in duhovnim telesom. Sočasno se poveča gibljivost, sprosti se pretok energije po meridianih in telesu, kar daje osebi moč, življenjsko energijo in notranje zadovoljstvo. Masažo izvajamo na tleh na blazini, masirani je oblečen v udobna oblačila, ne uporabljamo olj, deluje globlje kot klasična masaža, maser masira s palci, dlanmi, komolci in koleni.

**Refleksnoconska masaža stopal** je energetska masaža. Vsak del telesa ima svojo točko na stopalih, s pritiski na te točke sprostimo posamezne organe ali dele telesa, uravnesimo celo telo, vzpodbudimo krvni obtok, aktiviramo in/ali umirjamo organske funkcije.

**Ročna limfna drenaža** je rahla, črpanju podobna masaža. Vzpodbuja pravilno delovanje limfnega sistema posameznih delov ali celega telesa. Ob njej se pospeši pretok telesnih tekočin in beljakovin, kar omogoča hitrejše izločanje strupov iz telesa, to pa je osnovni namen limfne drenaže. Ročna limfna drenaža zelo ugodno vpliva na limfno-žilno ravnovesje, živčevje, na delovanje mišic, poveča tudi odpornost telesa. Priporočljiva je pred kirurškimi posegi in po njih ter pri lepotnih operacijah, v kozmetiki pa za odpravljanje celulita.

**Indijska masaža glave** je starodavna ajurvedska masaža, ki se v Indiji že stoletja uporablja kot krepčilna in sprostitvena metoda. Pri indijski masaži glave masiramo ramena, vrat, lasišče in nazadnje še obraz. S to masažo v nekaj minutah dosežemo globoko sprostitvev in razbremenitev stresa, kar človeku povrne energijo in voljo, ki sta potrebni za premagovanje vsakdanjih obveznosti. V Sloveniji je indijska masaža še novost. Na Zahodu, zlasti v poslovnem svetu, pa je zelo priljubljena in iskana vrsta masaže. V Londonu, Parizu, New Yorku je hit med poslovneži, menedžerji, trgovci, tajniki, torej med vsemi, ki se vsak dan srečujejo z večjimi psihičnimi in fizičnimi obremenitvami.

**Klinična aromaterapija** je kombinacija rabe zdravlilnih eteričnih olj, mešanih s hladno stiskanimi rastlinskimi olji, ter različnih tehnik masaže, kot so: limfna drenaža, akupresurne točke in refleksnoconska masaža stopal. Klinična aromaterapija nudi popolno sprostitev, tako psihično kot fizično, pomaga pri hitrejšem odvajanju toksinov iz telesa, pospeši prekrvitev ter s tem vzpostavi ponovno harmonično ravnovesje v telesu. Namenjena je ljudem, ki čutijo mišično napetost in bolečine, ki imajo slabo prekrvitev ter zastajanje toksinov v telesu, ki jih pestijo pogosti glavoboli, nespečnost, zaprtost ali če imajo težave s kožo...

**Shiatsu terapija**, več kot 4000 let stara oblika japonske fizioterapije, je preprosta, a zelo učinkovita in zanesljiva oblika diagnostike, zdravljenja in preventive. Svoje korenine ima v orientalski (japonski) tradicionalni medicini, temelji na naravnih zakonih in ustvarja naravno, zdravo harmonijo telesa. Osnova shiatsu terapije je dotik prstov in dlani. Z dotikom izkušen terapevt ugotavlja energetsko stanje telesa,

nato pa izzove, vzpodbudi in poveže različne mehanizme samozdravljenja v telesu. V orientalski medicini so bolezni, bolezenska stanja, bolečine in slaba telesna zmogljivost posledica porušenega ravnotežja v energetskem sistemu posameznika. Energija v človeku kroži po kanalih ali meridianih. Človek se dobro počuti, kadar energija po meridianih kroži ritmično in uravnoteženo, kadar pa je pretok energije oviran ali ustavljen, se na meridianih energija zaustavi. Shiatsu terapevt sprošča zastoje energije z uporabo različnih tehnik: z akupresuro, raztezanjem, mobilizacijo, masažo in z elementi refleksnoconske masaže. Shiatsu masaža sprošča in krepi imunski sistem, vrača in ohranja vitalnost, lajša težave sodobnega časa, vrača psihofizično kondicijo, pomaga spoznavati lastno telo in razvija možnosti samozdravljenja.

*Ivica Flis Smaka, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije*



# Vaje za bolnike z osteoporozo

## IZVAJANJE VAJ:

Vaditi je treba od 15 do 30 minut dnevno. Lahko vadite tudi po večkrat dnevno manj časa. Najprej naredite do 10 ponovitev – to je en set. Ko bo zmogljivost boljša, povečajte število setov, največ do tri. Ob vsaki vaji zadržite gib od 5 do 8 sekund ali več.

Ob izvajanju vaj je pomembno pravilno dihanje. Ne zadržujte sape! Da bi vaje dosegle učinek, je potrebno paziti na držo celotnega telesa. Medenica naj bo pomaknjena nekoliko naprej, poprek pa potisnjen proti hrbtenici. Hrbta ne upogibajte in ne zvijajte, skušajte biti čim bolj vzravnani.

Za vadbo z utežmi lahko uporabite uteži od pol do dva kg ali pa kar politrške plastenke, ki jih napolnite z vodo ali peskom. Za izvajanje vaj s trakovi uporabite rumen trak, ki ima najmanjšo napetost.



Jasno, Radenska.

**Radenska PLUS**

## Protect ZA MOČNE KOSTI



V zahodnem svetu danes osteoporozo prizadene kar tretjino žensk po menopavzi. Z daljšanjem življenjske dobe ta delež postaja še večji. Maksimiranje kostne gostote v mladosti in minimiziranje izgube kostne mase v starejših letih lahko razvoj bolezni učinkovito odloži. Pri tem je pogosto glavni problem ta, da kalcij, ki ga zaužijemo s hrano, naše telo absorbira v razmeroma majhnem deležu.

**Vlaknine za boljši izkoristek kalcija**  
Pomoč zdaj prihaja tudi v obliki nizkoenergijske funkcionalne pijače Radenska Plus Protect. Ta namreč vsebuje topne vlaknine (inulin in oligofruktozo - Beneo®), ki v debelem črevesu povečajo mikrobnobno fermentacijo, katere glavni produkt so kratkoveržne karboksilne kisline. Posledica tega je povečanje kislosti, zato se kalcij bolje raztaplja, njegova biorazpoložljivost pa se zveča.

**Za vso družino**  
Koristi pijače Radenska Plus Protect niso omejene zgolj na ženske v zrelih letih. Tudi moški so v nevarnosti razvoja osteoporoze, čeprav statistično gledano v pol manjši. In kot smo že omenili, preventiva se začne v dobi odrasčanja in mladosti, ko moramo doseči kar največjo gostoto kosti. Poleg tega pa topne vlaknine, s tem ko uravnotežajo črevesno mikrofloro, krepijo tudi našo naravno odpornost. Zato lahko Radensko Plus Protect upravičeno priporočimo vsakomur.



**Radenska Plus Protect z eksotičnim okusom guave osveži, dodane topne vlaknine pa krepijo naravno odpornost organizma.**

**Topne vlaknine v Radenski Plus zvečajo izkoristek kalcija, ki ga zaužijemo s hrano, in tako izboljšujejo strukturo kosti.**

www.radenska.si

## Vaja 1

**POSTAVITEV:** z obrazom obrnjeni proti steni položite dlani na steno v višini ramen. stopali sta vzporedni in rahlo razkoračeni.

**IZVEDBA:** eno roko odmaknite od stene čim bolj nazaj, dlan ostane v višini ramen, zadržite; medenica ostaja vzporedna s steno! Ponovite z drugo roko.



## Vaja 2

**POSTAVITEV:** postavite se z obrazom k steni, iztegnjene roke položite na steno. Stopala so v rahlo razkoračenem položaju.



**IZVEDBA:** odmaknite eno iztegnjeno roko od stene in zanožite nasprotno nogo, zadržite. Ponovite z drugo nogo in roko.



## Vaja 3

**POSTAVITEV:** s hrbtom se naslonite na steno, stopala so vzporedno in nekoliko odmaknjena od stene.

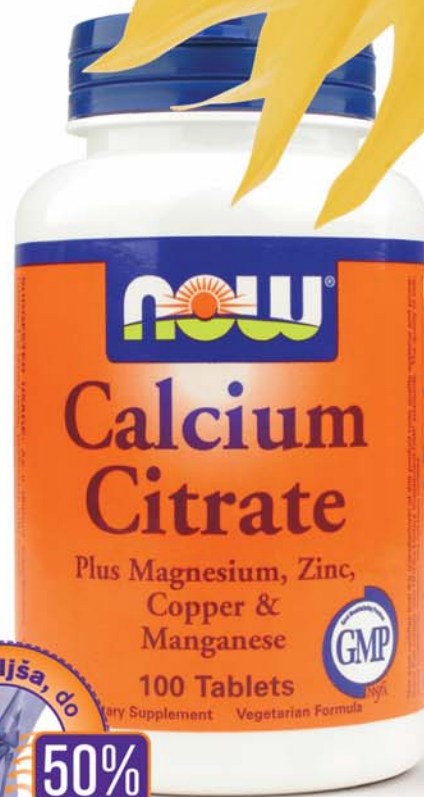
**IZVEDBA:** počasi drsrite navzdol ob steni do polčepečega položaja, zadržite in se zopet vzravnejte. Ponovite.



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 D<sub>2</sub>, 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, prodajalnah Sanolabor in spletni lekarni [www.lekarnar.com](http://www.lekarnar.com). Za brezplačno knjižico o prehranskih dopolnilih pokličite: 01/244 95 00 od pon. do pet. med 8.00 in 16.00 uro. Uvoznik: BIMEDIA d.o.o., Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana, [www.bimedia.si](http://www.bimedia.si)



### Vaja 4

**POSTAVITEV:** s polpokrčenimi rokami v višini ramen se naslonite na steno, telo naj bo vzporedno s steno.

**IZVEDBA:** eno nogo iztegnjeno odnožite v stran kolikor morete in zadržite. Ponovite z drugo nogo.

### Vaja 5

**POSTAVITEV:** z iztegnjenimi rokami v višini ramen se naslonite na steno, noge so vzporedne, rahlo razkoračene, 40 cm stran od stene.

**IZVEDBA:** pokrčite roke v komolcu in se z nosom približajte steni. Hrbet naj ostane čim bolj raven. Vzdržite in se spet vzravajte, ponovite.



### Vaja 6

**POSTAVITEV:** trak zataknete za okensko kljuko, stol postavite en meter stran. Usedite se na polovico stola in pazite na držo. Trak držite zategnjen v višini ramen, komolci so pokrčeni.

**IZVEDBA:** roke iztegnite in odročite, zadržite. Ponovite.

### Vaja 7

**POSTAVITEV:** trak naj bo še zataknen za kljuko, s hrbtom ste obrnjeni proti njej. V vsako roko vzemite en krak traku in roke odročite. Trak naj bo dobro zategnjen. Pri tem se ne smete grbiti naprej, drža naj bo vzravnana.

**IZVEDBA:** roke iztegnite nad glavo, zadržite. Ponovite.





## Vaja 8

**POSTAVITEV:** sedite vzravnan, pazite na držo. Roke z utežmi so pokrčene v višini ramen in vzporedne s trupom.

**IZVEDBA:** roke z utežmi počasi iztegnete nad glavo, zadržite. Pazite na iztegnjeno pravilno držo trupa. Ponovite.



## Vaja 9

**POSTAVITEV:** sedite vzravnan, trebuh vlečete navznoter, medenico pa potiskate naprej. Dlani z utežmi obrnete navzven.

**IZVEDBA:** roke pokrčite v kolnicah, uteži približate ramenom, zadržite. Ponovite.

## Vaja 10

**POSTAVITEV:** vzravnan sedete na polovico stola, medenico potisnete naprej, trebuh noter, ramena nazaj. Dlani z utežmi so obrnjene proti tlam.

**IZVEDBA:** roke odročimo do vodoravne lege, zadržimo. Pazimo, da ramen ne potezamo k ušesom! Ponovimo.



# Prehranska dopolnila

## Pred nakupom se posvetujmo s farmacevtom

Internetne strani, časopisi, revije in drugi mediji so polni reklam za različna prehranska dopolnila, ki - tako obljublajo - nam bodo povrnila zdravje, čudežno odpravila odvečne kilograme, izboljšala naše počutje ... V pilotni študiji, ki so jo opravili na Visoki šoli za zdravstvo Univerze v Ljubljani in je vključevala 408 polnoletnih naključno izbranih ljudi, se je pokazalo, da 12 odstotkov anketirancev redno dnevno uporablja vitaminske in mineralne pripravke, tedensko jih uporablja 27 odstotkov, 38 odstotkov anketiranih pa le v izrednih primerih, na primer med boleznijo.

Vodja raziskave dr. **Borut Poljšak** pravi, da odgovori anketirancev povedo, da jemljejo prehranska dopolnila najpogosteje zaradi zvečanja odpornosti organizma, sledijo premagovanje fizičnih naporov, izboljšanje storilnosti in koncentracije in izboljšanje razpoloženja. Kar polovica anketirancev pa je ocenila, da si z jemanjem vitaminov in mineralov bistveno izboljšajo zdravje. »Pozitivno je dejstvo, da se 86 odstotkov vprašanih zaveda, da je kljub redne-



### KDAJ JEMATI PREHRANSKA DOPOLNILA

Počutje, zdravje in dolžino življenja si odmerjamo z načinom življenja, s prehrano, z gibanjem in razvadami, ki si jih vsak dan znova določamo sami. Pravilno izbrana zelišča in vitaminsko-mineralni izdelki mnogokrat lahko pomagajo na poti do zdravja in boljšega počutja, niso pa čudežna rešitev za tiste, ki svojemu zdravju ne posvečajo nobene pozornosti, je prepričana **Barbara Hrovatin**, dr. med., iz podjetja Fidimed. »Čeprav tudi v medicini še vedno slišimo, da ob zdravi prehrani ne potrebujemo dodatkov, je povsem jasno, da nosečnica potrebuje dodatke folne kisline (vitamina skupine B), pogosto tudi železa in magnezija, da brez kalcija in vitamina D ni ne preventive in ne zdravljenja osteoporoze, esencialne maščobne kisline omega-3 dokazujejo vse več pomembnih in ugodnih učinkov na naše zdravje (proti boleznim srca in ožilja, depresiji, revmatskim in drugim kroničnim vnetjem), koencim Q 10 zmanjšuje utrujenost in krepi delovanje srca. Ob izbiri pravih mikrohranil v pravih odmerkih torej lahko veliko težav omilimo ali okrepimo svojo odpornost in zmogljivost,« pojasnjuje Hrovatinova.

mu uživanju vitaminskih in mineralnih dopolnil potrebno uživati tudi sadje in zelenjavo, ki sta še vedno pomemben gradnik zdrave in polnovredne prehrane, česar ne moremo nadomestiti zgolj s sintetičnimi pripravki,« pravi dr. Poljšak. Nekoliko bolj zaskrbljen pa je nad podatkom, da se večina pred uporabo prehranskih dopolnil ne posvetuje z zdravnikom ali farmacevtom. Na pomen posvetovanja s farmacevtom opozarja tudi **Jasna Stošič**, dr. med., zaposlena v podjetju Fidimed, ki izdeluje prehranska dopolnila. Zdravnica svetuje, naj bomo pri nakupu prehranskih dopolnil previdni, hkrati pa opozarja, da ta niso čudežna rešitev za tiste, ki svojemu zdravju ne posvečajo nobene pozornosti.

### KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA

Prehranska dopolnila so izdelki, ki vsebujejo prehransko ali fiziološko pomembne sestavine živil (minerale, vitamine in druga mikrohranila) v koncentrirani obliki. Iz njih dobimo hranila, ki jih našemu telesu vedno bolj primanjkuje zaradi neustreznih življenjskih in prehranjevalnih navad ter onesnaženega okolja. Jasna Stošič pojasnjuje, da je eden pomembnejših vzrokov za naraščanje kroničnih degenerativnih obolenj prav pomanjkanje vitaminov in rudnin v hrani. »Intenzivni načini pridelave hrane s pesticidi, herbicidi in gnojili sicer pridelek povečujejo, prst pa siromašijo. Hrana, ki jo najdemo na policah v naših trgovinah, tako

## OSTEOPOROZA IN PREHRANSKA DOPOLNILA

Raziskave kažejo, da je za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze izredno pomemben optimalen vnos kalcija (med 1000 in 1500 mg na dan), najbolje skupaj z vitaminom D, ki bistveno izboljša absorpcijo kalcija iz prebavil v kri in njegovo vgrajevanje v kostnino. Na dodajanje kalcija in vitamina D ne smemo pozabiti niti takrat, ko za zdravljenje osteoporoze že uživamo eno od zdravil na recept. »Količino kalcija, ki smo ga zaužili s hrano, lahko približno ocenimo: večino tega minerala vnesemo z mlečnimi izdelki (1 dl mleka ali jogurta vsebuje 120 mg, 10 dag skute 100 mg in 10 dag sira okrog 800 mg kalcija), z "nemlečno" hrano pa v telo vnesemo približno 330 mg kalcija na dan. Razliko do priporočenega dnevnega vnosa lahko nadoknadimo s kalcijevimi preparati. Priporočen dnevni vnos kalcija je pri ženskah pred menopavzo in pri moških do 65. leta starosti 1000 mg, pozneje pa 1500 mg. Priporočen dnevni vnos vitamina D pa znaša od 400 do 800 IE oziroma od 10 do 20 mikrogramov,« pravi asist. dr. **Boštjan Salobir**, dr. med., spec. interne medicine iz Bolnišnice Petra Deržaja. Barbara Hrovatin pa še dodaja, da je prehranska dopolnila s kalcijem najbolje jemati zvečer pred spanjem ali po jedi, hkrati pa pazimo, da jih ne jemljemo istočasno z antibiotiki in dodatki železa.

vsebuje vedno manj vitaminov in mineralov, ki so nujno potrebni za naše zdravje. Poleg tega se veliko mikrohranil izgubi tudi ob kuhanju, pečenju in pripravi hrane. Drugi vzrok za pomanjkanje pomembnih mikrohranil v našem telesu pa je neredno in neuravnoteženo prehranjevanje,« pravi Stošičeva.

## RAZLIKA MED PREHRANSKIMI DOPOLNILI IN ZDRAVILI NARAVNEGA IZVORA

Jasna Stošič opozarja, da prehranskih dopolnil ne smemo zamenjevati s tako imenovanimi zdravili naravnega izvora, saj je velika razlika med omenjenima proizvodoma. Prehranska dopolnila spadajo v kategorijo živil in se tudi obravnavajo kot hrana, zdravila naravnega izvora pa sodijo v isto kategorijo kot vsa zdravila na recept. »To pomeni, da so zdravila naravnega izvora morala skozi celoten postopek registracije, kjer sta bili dokazani učinkovitost in varnost izdelka. Vse na embalaži navedene sestavine mora zdravilo tudi vsebovati. Pri prehranskih dopolnilih pa tako strogih zakonodajnih kriterijev ni. Tako kot nam nihče ne more zagotoviti, da kilogram na tržnici kupljenega grozdja vsebuje točno določeno količino vitamina C, tudi za prehranska dopolnila ne moremo vedeti, kolikšne količine določenih hranil vsebujejo, saj tega nihče ne preverja,« razlaga zdrav-

nica. Svetuje, naj kupujemo le prehranska dopolnila tistih proizvajalcev, ki jih poznamo in jim zaupamo. Neprijetnim izkušnjam pa se najlažje izognemo, če za nasvet povprašamo farmacevta, ki nam bo pomagal izbrati pravi izdelek s pravimi učinkovinami za naše težave, povedal, kako in kdaj naj prehransko dopolnilo jemljemo, in razložil, kolikšen naj bo dnevni odmerek.

## VARNOST PREHRANSKIH DOPOLNIL

V zadnjem času se pojavlja tudi vse več opozoril, da naj bi nekatera prehranska dopolnila povzročala neželene stranske učinke. **Barbara Hrovatin**, dr. med., iz podjetja Fidimed pojasnjuje, da večina podatkov o možnih stranskih učinkih prihaja iz povsem nenadzorovanega ameriškega trga, kjer lahko vsak prodaja, kar hoče, dokler ni dokazano, da ima zdravilo ali prehransko dopolnilo toksičen učinek. »Evropski in slovenski trg sta veliko bolj urejena in sta pod strogim nadzorom ustreznih služb, zato je tveganje za stranske učinke in predoziranje pri nas zelo majhno,« pravi Hrovatinova in dodaja, da bi se morali v Sloveniji bolj kot o varnosti pogovarjati o informiranju potrošnikov, da bi znali sami izbirati zanesljive in preverjene izdelke. »Dobro je vedeti, koliko in kakšne sestavine vsebuje izdelek, ki si ga iz svojega žepa kupujemo za lastno zdravje. Dobro merilo so nezavajajoče navedbe in uradna prodajna mesta – torej ne po pošti, internetu, pod pultom ali od uličnih prodajalcev, kar se še vedno pogosto dogaja tudi pri nas.«

*Nataša Ozebek*



# Prehrana v poletnem času

Letošnje poletje nas je presenetilo s hudo vročino in čeprav se počasi od nas poslavlja, bomo spregovorili nekaj besed o prehranjevanju v tem letnem času. S hrano namreč lahko telo ogrejemo ali ohladimo in mu dodamo manjkajočo vlago, torej vzdržujemo energijsko ravnovesje. Pri tem pa moramo poznati tudi svoje energijske potenciale, ki so nam dani ob rojstvu, odvisni pa so od položaja planetov v tistem trenutku.

V vročih dneh izgubljammo veliko vlage, zato takrat uživajmo hrano, ki nas bo hladila in nadomestila izgubljeno tekočino. Najbolj primerna je zelenjava, na prvem mestu zelena - gomoljna ali belušna, potem rdeča pesa, kumare, bučke, pastinak, stročji fižol, nadzemna kolerabica in vsa zelena solata. Zelenjavo uživamo surovo, naribano in pripravljeno v solati, a brez kisa, saj ta greje. Solate začiniimo z blagimi začimbami in bučnim ali oljčnim oljem.

Kdor porabi več energije, naj uživa tudi žitne kaše iz ješprenja, riža in koruze. Zelo praktične so v tem času hladne žitno-zelenjavne solate, ki zadoščajo za glavni obrok ali pa za malico. Od sadja so najboljše slive, lahko tudi namočene suhe, češnje, marelice in hruške. Vsi ti sadeži spadajo med nevtralne, ostalo kislno sadje greje. Primerne so tudi borovnice. Iz navedenega sadja in zelenjave si lahko sami pripravimo sokove, ki jih delno razredčimo z vodo, vendar največ do polovice.

Beljakovinska hrana za ta čas ni najbolj primerna, ker povzroča občutek toplote, poleg tega pa je tudi težko prebavljiva. V telesu ostaja veliko metaboličnih ostankov, ki jih ob pomanjkljivi vlagi ne moremo normalno izločiti. Sprejemljive so še ribe, predvsem morske in morski sadeži. To je lahko prebavljiva hrana in ima hladne učinek. Izogibajmo pa se kruhu in močnatim jedem, ostrim začimbam, kavi, alkoholnim pijačam in drugim stimulansom, pa tudi umetnim pijačam in industrijsko pripravljene hrani, ki vsebujejo konzervanse in barvila. Vse obroke pripravljamo tako, da bodo sočni, žejo pa si pogasimo z že omenjenimi sokovi, čisto vodo ali čaji. Za ohladitev v vročih poletnih dneh so najbolj primerni čaji iz semen grškega sena, moračnika, melise, črne mete in sladkega korena.

Ljudje smo si po energijskem potencialu zelo različni, zato se tudi vpliv temperatur pri posameznikih odraža različno. Naše nasvete naj zato upoštevajo zlasti tisti, ki so rojeni v ognjenih znamenjih, to je v ovnu, levu in strelcu, pa tudi v zračnih, to je v dvojčkih, tehtnici in vodnarju. Njim zaradi prevladujoče pozitivne polarnosti že v normalnih razmerah mnogokrat primanjkuje vlage, kar jim povzroča zdravstvene težave, kot so glavobol, vnetja, visok pritisk, krči in blokade. Seveda pa bo svežina take prehrane dobro dela tudi vsem ostalim.

Taka solata je polnovreden samostojen obrok. Lahko jo pripravimo tudi nekoliko prej, le kumarice dodamo tik pred uporabo, ker bi sicer zaradi soli izločile preveč vode. Kdor ima občutljiv želodec - običajno so to rojeni v vodnih ali zemeljskih znamenjih - naj ne dodaja rdeče pese, če pa že, naj bo v majhni količini. Pesa namreč želodec močno ohladi, kar nekaterim povzroča prebavne težave. Razumljivo pa je, da nam pričakovane učinke lahko zagotovi le kakovostna, naravna oziroma ekološko pridelana hrana, ki jo je že mogoče kupiti na ekoloških tržnicah, na primer v Kranju, Strahinju, Domžalah, Kamniku in Ljubljani, ali pa jo pridelamo sami.

*Krista Ferjan  
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*

## PRIPRAVA JEŠPRENJEVE SOLATE:

Ješprenj skuhamo v večji količini vode, eno skodelico zrn na primer kuhamo v dveh skodelicah vode. Zrna vsujemo v vrelo vodo, na zmerni temperaturi naj vrejo od 15 do 20 minut. Pokrita pustimo čez noč. Hladnemu ješprenju dodamo naribano surovo nadzemno kolerabico, rdečo peso, malo zelene, na koščke zrezane kumare, lahko tudi nekaj blitve, špinače ali kreše. Količinsko naj bo zelenjave toliko kot ješprenja, lahko pa tudi več. Sesekljamo malo česna, ga stremo s soljo, dodamo nekaj žlic vode in vse skupaj zlijemo po solati. Dodamo lahko tudi malo čebule, od začimb baziliko, koriander, drobnjak, malo kumine in olje. Če je mešanica bolj suha, dodamo še malo vode. Solato lahko obogatimo z arašidi, olivami ali kalčki.

# Jedilnik s 1200 mg kalcija na dan

*Novost tokratne Sončnice je tudi stalna rubrika Zdravo in okusno. V njej bomo objavljali recepte in jedilnike, primerne za bolnike z osteoporozo. Poskrbeli bomo, da hrana ne bo samo zdrava, temveč tudi okusna. Če tudi sami pripravljate kakšno zanimivo jed, ki sodi v našo rubriko, nam recept zanj lahko pošljete na naslov uredništva.*



Osteoporozo je bolezen, za katero je značilno progresivno tanjšanje kosti. Danes zanjo oboleva mnogo ljudi, večina od njih so ženske. Nevarnost obolenja je mogoče zmanjšati tudi s primerno prehrano in redno telesno dejavnostjo. Za preprečevanje osteoporoze so pomembna predvsem naslednja živila:

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

Za pokušino vam v tokratni številki ponujamo jedilnik z več kot 1200 mg kalcija.

#### **Zajtrk:**

2 dl posnetega mleka  
120 g polbele žemljice  
100 g lahkega trdega sira

#### **Malica:**

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

#### **Kosilo:**

kremna koromačeva juha  
puranja ruladica z pršutom in blitvo  
polnovredni riž z zelenjavo z vrta  
solata iz kitajskega zelja

#### **Malica:**

3 mandarine

#### **Večerja:**

pisana zelenjavna zloženska s tribarvnimi papričnimi žličniki,  
ananasov kompot



## PURANJA RULADA S PRŠUTOM IN BLITVO

Sestavine za 4 osebe:

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

*Priprava:*

*Iz puranjega fileja oblikujemo lepe zrezke, jih narahlo potolčemo in začинimo s soljo in poprom. Zrezek obložimo z blitvinimi listi in pršutom ter zvijemo v ruladico – ovijemo jih tako, da je pršut z zunanje strani. Ruladico spnemo z zobotrebcecm ali žajbljevo vejico in jo z vseh strani dobro opečemo in spečemo. Pečeno ruladico prestavimo na toplo, v soku od pečenja pa hitro sprážimo česnovе rezine, dolijemo kokošjo juho, dodamo belo vino in peteršilj. Moko razžvrkljamo z malo vode in jogurtom ter vmešamo v omako. Omako dobro prevremo, da se zgosti. Piščančje fileje serviramo z omako, kot prilogo postrežemo zelenjavni riž.*

## PAPRIČNI ŽLIČNIKI

Sestavine:

1/2 pečene paprike  
1 žlica puste skute  
česen, sol, gorčica

*Papriki odstranimo pečke, jo olupimo in drobno nasekljamo. Skupaj z oljem jo vmešamo v skuto, dodamo česen, sol in gorčico. Maso pustimo v hladilniku eno uro. Na rezino šunke položimo žlico nadeva ter zvijemo.*



## PISANA ZELENJAVNA ZLOŽENKA

Sestavine:

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

*Brokoli in cvetačo očistimo, operemo in skuhamo v slanem kropu. Nato zelenjavi ločeno spasiramo, da dobimo dve vrsti pireja. V brokolijev pire vmešamo dve jajci, dve žlici zdroba, naribane mandlje in deciliter jogurta. V cvetačni pire pa dodamo tri jajca, tri žlice zdroba in preostali jogurt. Obe masi začинimo s soljo, poprom in s sesekljanim česnom. Z masama po plasteh napolnimo modelčke in jih kuhamo v vodni kopeli 90 minut.*

*Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, zdravilišče Šmarješke Toplice*



# O gibanju in jemanju kalcija ter vitamina D

*V tokratni izdaji Sončnice uvajamo novo rubriko Strokovnjak svetuje. Namenjena je bralkam in bralcem našega glasila, bolnim, vsem, ki vas zanimajo teme v povezavi z osteoporozo. Zdravniki, terapevti in drugi strokovnjaki bodo odgovorili na vaša vprašanja ali pomisleke, ki jih boste poslali na naslov Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana ali po e-pošti: dusa.zore@siol.net. Za začetek smo dve zanimivi in najpogostejši vprašanji zastavili Maji Kozlevčar Živec, dr. med., specialistki fizioterije in rehabilitacijske medicine.*



**VPRAŠANJE:** *Pred kratkim so mi ugotovili osteoporozo. Ker nisem pristaš zdravil in imam raje naravne načine zdravljenja, me zanima, ali lahko bolezen zdravim samo z uživanjem primernih količin kalcija in vitamina D?*

ODGOVOR: Osteoporozo nastane zaradi prevelikega razgrajevanja kostnine. Razgrajevanje je posledica različnih vzrokov: upada ženskih spolnih hormonov, povečanega delovanja ščitnice, povečanega izločanja obščitničnih hormonov, plazmoctome, jemanja določenih zdravil. S tem kost izgublja svojo gostoto in trdnost. Tega procesa samo z uživanjem vitamina D in kalcija nikakor ne moremo zaustaviti, saj je potrebno zmanjšati aktivnost celic, ki kost razgrajujejo, tako imenovanih osteoklastov. To lahko storijo le zdravila, ki vplivajo neposredno nanje. Antiresorptivi, kot so na primer fosavance, bonviva, actonel, protelos, evista, zmanjšujejo njihovo aktivnost in tako upočasnijo kostno premeno, nekateri od njih pa vplivajo tudi na povečano tvorbo kostnine in skušajo tako vzpostaviti izgubljeno ravnotežje. Vitamin D in kalcij sta pomembna kot dodatka pri zdravljenju. Za uspešno delovanje teh zdravil je namreč potrebna dovolj velika količina kalcija v kosti. Da pa se kalcij lahko vsrka v črevesni sluznici in vgradi v kost, je nujen tudi vitamin D. Za uspešno zaustavitev kostne razgradnje je torej potrebna trojna terapija. Vsaka snov ima svoj pomen, z izpuščanjem katerekoli pa bi samo zmanjšali učinkovitost zdravljenja.

**VPRAŠANJE:** *Sem zelo telesno aktivna. Ves dan sem na nogah, saj imam velik vrt, kmetijo, hišo in družino, za katero skrbim, saj mladi nimajo časa za kuhanje in pospravljanje. Ob koncu dneva se kar sesedem. Je res potrebna še telovadba?*

ODGOVOR: Gibanje je velikega pomena za tvorbo kosti, saj z aktivnostjo mišic, ki se pripenjajo na kost, vzpodbujamo nastajanje kostne gostote. Pri vseh naštetih opravilih je narobe samo to, da obremenjujemo le posamezne mišice. Veliko delajo nekatere mišice rok in nog, ostale pa so zaradi prisilnih dolgotrajnih drž raztegnjene. Mišice trebuha in vzravnalke hrbta so na primer pri teh aktivnostih najmanj udeležene, so pa najbolj pomembne, da naše telo stoji pokonci, in če so močne, preprečejo marsikatero obremenitev, ki zadane hrbtenico. Zato je nujna telesna vadba, da okrepi mišični steznik trupa. Vaditi je potrebno vsak dan, vsako vajo ponovimo 10- do 15- krat po petkrat na dan. S tem ne bomo izboljšali le mišične moči in povečali pozitivni učinek na tvorbo kosti, temveč bomo vzpostavili tudi ravnotežje med bolj in manj aktivnimi mišicami, popravili držo in pomembno izboljšali počutje. Bolečine v hrbtu, vratu in ramenih se bodo zmanjšale. Poleg tega se bo povečala presnova. Zato vam polagam na srce: če že mora biti pri vas vse kot iz škatlice, bodite tudi sami takšni. Najprej poskrbite zase in za svoje počutje in zdravje, šele nato naj pridejo na vrsto druge obveznosti. Tako imate veliko več možnosti za srečnejše in zadovoljnejše življenje.

## Aktivne Posavke

Članice Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje so se nam oglasile s fotografijo in sporočilom, da so v začetku septembra ponovno začele z vodeno telovadbo v Termah Čatež. Članice so zelo dejavne, saj jih v devetih skupinah pod budnim očesom fizioterapevtke vadi kar 180. Predsednica društva Milena Jesenko (na sliki desno) ureja še zadnje formalnosti pred začetkom vadbe.



Foto: Stanka Pucko

## Spomini, ki ne zbledijo

Ko me je pred sedmimi leti sestra, sedaj žal že pokojna, povabila na sestanek bolnikov z osteoporozo, sem povabila z veseljem sprejela. O tej bolezni takrat nisem vedela veliko. Skoraj nič! Kljub temu mi bo prvi večer z bolnicami z osteoporozo, ki se je dogajal v domu upokojencev Kranj, ostal za vedno v lepem spominu. Zdravnica Alenka Pegam nam je povedala vse in še več o tej bolezni, razložila načrte za naslednje leto in nam dala napotke, kako bi lahko same obvladovale to bolezen. Pegamova je bila tudi pobudnica povezovanja, izmenjave izkušenj in uvedbe rekreacije za ženske, ki imajo dejavnike tveganja za nastanek osteoporoze. Žal nas je kmalu potem, ko sem jo spoznala, tragično zapustila. Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj sedaj vsako leto 25. maja pripravi spominski pohod v njeno čast. Letos smo se na pohod odpravili že četrto leto zapovrstjo.

Z veseljem lahko napišem, da sem z vodstvom društva zelo zadovoljna. Tudi rezultati delovanja društva so opazni. Kranjsko društvo ima nekaj čez 1000 članic. Telovadne skupine se vsako leto povečujejo, predavanja o izboljšanju zdravja in kuharske delavnice so le del rezultatov dobrega delovanja društva. Posebne pohvale so deležni številni izleti. Prav vsaka članica, če je še tako zahtevna, lahko najde kaj zase. Sama sem bila vedno zadovoljna, kjerkoli smo bile skupaj.

Zadnje vrstice bom posvetila našemu pikniku, ki se je začel na Primskovem, zaključil pa na Šmarjetni gori. Ko sem zjutraj ob 9. uri vstopila v dom na Primskovem, sem bila mokra od dežja, ki je prav potihoma padal, kot da bi hotel podmazati vse, kar se bo čez dan dogajalo. Sprejele so me nasmejene članice in mi v znak dobre volje ponudile aperitiv. Že ko sem vstopila v dvorano, me je obdal neverjeten občutek; povsod je bilo videti nasmejene obraze in zadovoljstvo v očeh, prav čutila sem pozitivno naravnost žensk, mamic, babic in prababic. Mize so se šibile od dobrot, ki jo jih članice pripravile z veliko ljubeznijo in dobro voljo. Piko na i pa so dodali še najmlajši, ki so nam tako lepo zapeli, kot bi nas ogrel sonček. Potem smo se razdelile v štiri skupine in se odpravile na pohod.



Na dvanajstih lažje dostopnih vrhovih ima Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj vpisne knjige, kamor si članice lahko zabeležijo število svojih vzponov. Najbolj prizadevnim sta Milena Pisk in Nada Česen izročili pohvalo in simbolično darilo. Foto: Arhiv društva

Moja skupina je bila namenjena na Brdo. Bilo nas je okrog osemdeset. Hodile smo ob reki Kokri. Obdajala nas je lepa narava. V Predosljah smo občudovale obdelane vrtove, sadovnjake in urejena dvorišča. Po eni uri in pol hoje smo prišle na cilj. Tam nas je sprejela in pozdravila zgovorna vodička. Povedala nam je veliko zanimivega o tem gradu, sprehodile smo se po čudoviti naravi v njegovi okolici in se polne vtisov na koncu usedle v avtobus, ki nas je že čakal na parkirišču.

Odpeljale smo se še na Šmarjetno goro, kjer se je nadaljevalo naše druženje. Ko se nas je na Šmarjetni gori zbralo vseh 300, navdušenja ni bilo konec. Postregli so nam z obaro in pecivom, ki so ga spekle članice. Tudi zabavnemu ansamblu gre vsa pohvala. Dan je prehitro minil, toda lepi spomini bodo dolgo ostali, prav tako želja, da bi se tak dogodek kmalu ponovil. Hvala vsem, ki so prispevali k temu lepemu dnevu, še posebej organizatorkam, ki jim je odlično uspelo izpeljati ta naš dan.

Alojzija Škarič  
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



# Svetovni dan osteoporoze bomo praznovali z najmlajšimi

Iz Koroškega društva za osteoporozo se letos v reviji Sončnica oglašamo prvič, kar pa ne pomeni, da nismo bile vse leto zelo dejavne. Že drugič smo pripravile letovanje ali šolo osteoporoze v Strunjanu, koristno in prijetno smo združile na spomladanskem pikniku, spoznavale smo pravice bolnikov in se nedavno odpravile na planinsko postojanko Pikovo. Seveda pa skozi vse leto nismo pozabile na telovadbo.

Šole osteoporoze v Strunjanu se je lani udeležilo 11 članic, letos pa že 26 in po navdušenju sodeč, jih naslednje leto lahko pričakujemo še več. Kot sem že omenila, smo se od pomladi poslovile s celodnevni piknikom, ki ga je slovesno odprl naš pevski zbor. Čeprav se na piknikih ponavadi vse vrti okrog hrane, smo se članice odločile za bolj aktivno različico. Najprej smo na predavanju spoznale teoretični pomen hoje z nordijskimi palicami, nato pa osvojeno znanje preizkusile še s pohodom na bližnjo Brinjevo goro. Ker se hrani tudi me nismo mogle izogniti, nas je po vrnitvi v dolino čakala gospa Emilija Pavlič iz Kopra, ki nam je pripravila zanimivo kulinarčno delavnico. Gospo Emilijo smo letos spoznale v Strunjanu. Takoj smo se navdušile nad njenim delom ter jo povabile, naj tudi za naše društvo pripravi šolo zdravega kuhanja. Zanj lahko rečem, da je res »ta prava« temperamentna Primorka. Nikoli se ne naveličaš njene družbe, saj je zakladnica novih idej in znanja. Ne zateka se k modernemu hitremu načinu kuhanja, temveč poudarja preprostost in naravnost.

Tako kot šolarji so tudi naše članice imele počitnice, in to dolge – čez celo poletje, samo jaz sem sem in tja kaj nujnega postorila. S septembrom se je končalo tudi naše počitnikovanje in z veliko vnemo smo se lotile dela. V četrtek, 13. septembra, smo se zbrale na Prevaljah, kjer nam je mariborska varuhinja bolnikovih pravic Magda Žezlina predstavila, kakšne pravice imajo bolniki, kako jih uveljavljajo in kje naj poiščejo pomoč, ter vsebino novega zakona o bolnikovih pravicah. Tema je bila več kot zanimiva, saj smo jo na koncu zasule z dodatnimi vprašanji.

Že takoj naslednji dan pa smo se odpravile na pohod na planinsko postojanko Pikovo, ki leži pod Peco. Slabe štiri ure trajajočega pohoda se je udeležilo lepo število pohodnic, razpoloženje pa je dvigovalo tudi lepo vreme. Naše društvo je v septembru praznovalo peto obletnico delovanja in to je bil že naš drugi pohod na Pikovo. Če nam bo le uspelo, bomo pohod pripravile tudi naslednje leto in tako bo postal tradicionalen.

In kaj je z našo osrednjo dejavnostjo, preventivno telovadbo? Do sedaj smo telovadile v petnajstih skupinah po celi Koroški in tako bo tudi naprej. S telovadbo smo pričele oktobra, tedenska srečanja pa bodo potekala do konca meseca maja drugo leto. Tudi letos bomo v okviru svetovnega dne osteoporoze na Koroškem pripravile zanimivo druženje, tokrat z najmlajšimi. Skupaj z učenci in učitelji Osnovne šole Juričevega Drejkca na Ravnah na Koroškem se bomo udeležile naravoslovnega dne o pomenu gibanja, zdrave prehrane in skrbi za zdrave kosti.

*Leonida Arbeiter  
Koroško društvo za osteoporozo*



# Aktivno v novo sezono



S prvimi poletnimi dnevi, ko se šolarji zapodijo na počitnice, malčki pa v varstvo babic in dedkov, se tudi za članice Goriškega osteološkega društva začnejo počitniški dnevi. Društvena dejavnost za dobra dva meseca zamre, članice pa v tem času nabiramo energijo, da v septembru lažje zajamemo sapo in s prvim oktobrom zadihamo s polnimi pljuči. V letošnji sezoni poleg vodene telesne vadbe pripravljamo še veliko zanimivih dogodkov, prijetnih druženj, poučnih predavanj in "vandranj" po Sloveniji in tujini.

Na jesenske dejavnosti smo se letos začeli pripravljati že v maju. Takrat smo vsem članicam poslali posebne obrazce, na katerih so se prijavile k izbranim aktivnostim društva. Pri tem nam je pomagal tudi naš novi pomočnik – računalnik, ki je članice pregledno razvrstil v preglednice. Letos so lahko članice izbirale med šestnajstimi krožki. Vsak dan v tednu si lahko izberejo nekaj: ob ponedeljkih in petkih sta dve uri plavanja v bazenu novogoriškega Zavoda za šport, ob torkih se lahko udeležijo terapevtske telovadbe pod vodstvom fizioterapevtke, ob sredah je na vrsti ura telovadbe, ob četrtnih pa ura telovadbe in dve uri joge. Kot novost smo letos vpeljali skupne jutranje pohode po bližnji okolici in gozdu Panovec, kjer so urejene lahko dostopne pohodniške poti. Škoda bi bilo, da jih ne bi izkoristili, še bolj pa smo bili veseli, ko je naša ponudba naletela na dober odziv.

Tudi v letošnjem letu se bodo članice lahko udeležile letovanj na slovenski obali in v Dalmaciji. Posebej pa so se nam prikupile počitnice v Strunjanu. Tam znajo tenkočutno prislunhiti potrebam naše generacije in ponudijo prav tisto, kar človek naših let potrebuje. Prva skupina osteoporoznic odpotuje v Strunjan v prvih dneh novembra, naslednja pa marca prihodnje leto. Lani smo prvič pripravili letovanje v Dalmaciji. Skupina se je vrnila izjemno navdušena, zato smo letovanje na dalmatinskem morju uvrstili v redni društveni program.

Ob vsem naštetem ne smemo pozabiti tudi na predavanja. Še letos bo zdravnica in članica upravnega odbora društva, prim. Maja Pavlin - Klemenc, dr. med., specialistka splošne medicine pripravila predavanja o novostih zdravljenja v šempetrski bolnišnici in o osteoporozi na primerih bolnic.

Tu so še izleti. Konec septembra odhajamo na Štajersko "gledat kaj delajo", pa ne ljubice tri, ampak Štajerci okrog Slovenskih Konjic. Menda so tam veseli ljudje in na Zlatem griču pridelujejo izborna vino, "ki utopi vse skrbi, v potrth prsih up budi". Ogledale si bomo še kartuzijo v Žižah in pri zeliščarju kupile zdravilni čaj. Okrog božiča se nameravamo pridružiti občudovalcem božično okrašenega Salzburga. V tem času je njegova podoba menda pravljica. Prednovoletno srečanje članic - letos bo 8. decembra - je vedno zelo dobro obiskano. Nedvomno bo tudi letos, saj se organizacijska skupina vedno zelo potruji in pripravi odličen program.

Ana Ašanin

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

# Pomladni oddih v Strunjanu

Aktivne članice Društva bolnikov z osteoporozo Kranj se kar na urah telovadbe dogovorimo, katere aktivnosti so pred nami, da si pravočasno organiziramo službene in družinske obveznosti. Tako je bilo tudi tokrat, ko nas je naša prijazna terapeutka Nada Česen seznanila s pomladanskim oddihom na Obali. V Krkinem zdravilišču v Strunjanu je vedno zanimivo, zato odločitev ni bila težka. Kljub organiziranemu prevozu, za katerega vedno poskrbi vodstvo našega društva, sva s sosedo Slavko skočili kar v avto. V sončnem marčevskem dnevu sva se mimogrede znašli na cilju, kjer je že bila naša predsednica Milena Pisk s celotno skupino članic.



*Ko smo vesela se vrtele,  
sklenile smo tako:  
nazaj še pridemo,  
ker vseh nam je bilo.*

Prijazno hotelsko osebje nam je pripravilo dobrodošlico, predstavili so nam program in nas seznanili z dodatno pestro ponudbo aktivnosti, med katerimi še tako zahteven gost najde kaj za svojo dušo in telo. Udeleženske smo bile vse dni zelo aktivne. Veliko smo plavale, telovadile, preizkusile smo se v nordijski hoji in se podajale na pohode. Seveda vse pod vodstvom hotelskih animatorjev in terapevtov. Dodobra smo si ogledale okolico Strunjana in prepešale pot celo do Pirana. No, moram povedati po pravici, da se sama tega pohoda nisem udeležila. Pokukale smo še k sosedom v Italijo. Ogledale smo si grad Miramar in obiskale sejem v mestecu Milje. Grad Miramar je zares vreden ogleda, predvsem pa prija pravi italijanski kapučino na lepo urejenem grajskem vrtu. Tudi v Miljah smo prišle na svoj račun, saj so nas privabile številne do vrha obložene stojnice. Dodobra smo se tudi naklepetale in se pogovorile o »pomembnih« ženskih temah. Veliko smo skuhale, skrile sive lase, zlikale gubice na obrazu, zgostile kosti, skratka: nekaj dobrega smo naredile za sebe. Dnevi so hitro minevali, poslovilni večer pa je izzvenel ob glasbi in plesu ...

*Nika Pirc Mrgole  
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj*



# Halo, Milena?

»Halo, Milena? Končno se slišiva!«  
 »Pozdravljena, sem te po glasu prepoznala. Kako si?«  
 »Nekaj me muči in ti si pravi naslov za moje težave.«  
 »Ja? Kar reci!«  
 »Hotela sem te vprašati, če je še kaj prostora na avtobusu za Portorož. Saj veš, spet bi bil čas, da se malo namočimo.«  
 »A ti bi šla?«  
 »Seveda, midva z možem bi oba šla, če ...«  
 »Imaš srečo, ravno dva sedeža sta še prosta. A vaju pišem?«  
 »Seveda, lepo prosim! Hvala ti, krasno! Saj sem slišala, da je že veliko prijavljenih. Torej v sredo ob istem času na istem mestu. Nasvidenje!«  
 »Drži, urejeno. Lep pozdrav!«

Mobilni telefoni so res dobra pogruntavščina. Kaj vse človeku omogočijo! Tudi izlet na morje. Tokrat je šlo za las. Bolnice z osteoporozo iz Gorenje vasi v Poljanski dolini se približno tako dogovarjamo z Mileno Pisk kar vsak mesec. Po tistem, ko sva se prijavila midva z možem, je želelo na izlet še za skoraj cel avtobus osteoporoznic in njihovih svojcev, zato nam je prevoznik Freljih pripravil dva avtobusa.

Milena nas na vsaki postaji lepo pozdravi in prešteje. Včasih se kdo pozabi odjaviti, če ne more iti. To ji ni najbolj všeč. V Žireh se navadno preštevanje zaključi in avtobus se zažene po ovinkih proti Rovtam. Vmes se dogovarjamo o podrobnostih in poteku izleta. Vedno se vsi strinjamo, da se bomo kopali v Bernardinu, kjer so bazeni z morsko vodo za nas zelo ugodni, pa še glede časa nam včasih pogledajo skozi prste. Enotni smo tudi za postanek v restavraciji Emonec. Dolgo se že poznamo, hrano hitro postrežejo, mi,

»škrti« Gorenjci, pa smo najbolj zadovoljni, ko nam podarijo kavico.

Tokrat se je Milena na našo željo dogovorila z lokalnim vodičem iz Pirana za kratek ogled tega obmorskega mesta in spoznavanje njegove zgodovine. Večina nas sicer Piran že pozna, a je vseeno zanimivo, če te po starem pristaniškem mestu popelje vodič. Tedaj človek ugotovi, da pravzaprav ve o svoji mali domovini zelo malo. Nazadnje se povzpne mo še do cerkve sv. Jurija. Močno že piha in ko se vrnemo do avtobusov, je morje močno valovito, tako da valovi pljuskujejo prek zaščitnih zidov. Zadovoljni z vsem in prijetno utrujeni od kopanja se v dežju, ki pada v osrednji Sloveniji, vrnemo domov.

Če bi bil to opis šolskega izleta, bi ga z zgornjim stavkom zaključila. Vendar imajo naši izleti tudi dušo, zato vsak udeleženec natanko ve, zakaj se vedno znova prijavi na naslednji izlet v Portorož. Nekaterim prija morska voda, ki deluje zelo pozitivno, najverjetneje pa vsem največ pomeni druženje. Med seboj se vse bolj poznamo, sklepamo nova poznanstva in utrjujemo prijateljstva. Vemo tudi, da včasih človek kakšno tegobo lažje zaupa tuji osebi kot najbližjemu, saj ve, da zaupanja ne bo izrabil v svojo korist. Takšni smo pač ljudje. Vedno se polni nove energije vrnemo domov in težko čakamo naslednjo prvo sredo v mesecu. Zase mirno priznam: odkar se hodim namakat tja dol z našim društvom, ne čutim potrebe po večdnevem poležavanju na plaži in prenočevanju v pregretih in dragih hotelskih sobah.

Milena M. Likar  
 Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



# Potep po Prežihovih poteh



*... Ta trenutek je daljno sonce poslalo svoj prvi sončni žarek na dvorišče in po njem se je razlila prelepa svetloba. Sredi te svetlobe je stala mati, prečudno lepa in vsa ožarjena, kakor prikazen iz nebes. Planil sem prednjo s polnim naročjem cvetlic in ji zmagoslavno zaklical:*

*»Mati, mati ... solzice ...« Topil sem se od same sreče in neizmerne navdušenosti. Materin obraz je pokril blažen smehljaj; presrečna je iztegnila roke za solzicami in jih nesla k licu ...*

Odlomek iz črtice Solzice poznamo že iz osnovnošolskih let. Napisal jo je Lovro Kuhar - Prežihov Voranc, revolucionar in pisatelj velike umetniške moči, pesnik koroške zemlje. Omenjam ga, ker smo si članice Društva osteoporozne Trbovlje v maju ogledale njegovo rojstno hišo, ki je od leta 1979 preurejena v pisateljev spominski muzej. Prislonjena je ob Preški Vrh, od koder je lep razgled na Kotlje in vso hotuljsko kotlino.



Z zanimanjem smo vstopile v leseno hišo, zgrajeno v slogu tradicionalne koroške arhitekture 19. stoletja. Ob pogledu na črno kuhinjo, kjer sta odprto ognjišče za kuhanje in klop za odlaganje loncev, smo ugotovljale, da so takrat gospodinje opravljale trdo delo. Na levi strani je soba, kjer je spala babica, po koroško bica. Danes so tu v vitrinah knjige, na steni pa visijo podobe matere, očeta in Kuharjevih otrok, kot se je reklo pri hiši. Na desni strani je soba z zidano pečjo in posteljo, na njej pa ležijo za tisti čas značilna oblačila. Tu sta še predalnik in miza s klopjo.

V bližini Prežihove bajte stoji bronast kip pisatelja, delo akademskega kiparja Stojana Batiča. Obstopile smo kip in se skupaj s Prežihovim Vorancem zazrle na Kotlje, kraj, ki se ponaša z bogato naravno in kulturno dediščino. Kip je lep, kiparju je zelo dobro uspelo oblikovati Prežihov obraz. Na njem vidimo, s kakšno nežnostjo, morda prijaznostjo, morda s toplino zre Voranc na Kotlje. Da, rad je imel koroške ljudi in koroško zemljo!



Nad Preškim Vrhom se razprostira gozdna pokrajina Podgora z Ivarčkim jezerom. Tja smo se odpravile po ogledu Prežihovine. Avtobus je ostal v vznožju, me pa smo se peš napotile proti jezeru. Čeprav je sonce močno pripekalo, smo pridno pešačile, saj vemo, da je hoja zelo pomembna za zdravje. Ob jezeru smo posedle za mize, v miru uživale ob pogledu na jezero in ležerno pile kavo. Medtem je pričelo rahlo deževati. Imele smo streho nad glavo, zato nas dež ni motil in ko se je razvedrilo, smo se zopet peš odpravile do avtobusa. Šofer nas je nato odpeljal na Ravne, v gostilno Lečnik, ki je lani na ocenjevanju v Gornji Radgoni prejela zlato medaljo za jetrne cmoke in srebrno medaljo za jetrno pašteto, suho ribo in pečeno šunko. Ni kaj, res so mojstri, tudi naše kosilo je bilo zelo okusno. Še skupna fotografija v spomin na prijeten izlet po Koroški in čas za slovo. Zadovoljne in že z mislimi na prihodnji izlet smo se vrstile v Trbovlje.



*Kristina Hribar  
Društvo osteoporozne Trbovlje*

## Mati

*Mati, koliko otrok si rodila?*

*Ob porodu jih v naročje  
usa srečna sprejela,  
objemala, ljubkovala,  
hranila, za njih skrbela.*

*Z ljubeznijo jih spremljala,  
ko rasli so in se učili,  
težave v življenju  
jim lajšala si,  
da vse so imeli,  
skrbela si.*

*Zdaj so že odrasli  
žene, možje,  
mar jim ni več zate.  
Družine svoje imajo,  
tebe še komaj poznajo.  
A ko pomoči si želijo,  
še vedno pri tebi jo dobijo.*

*Mati, stara si že,  
lepote mladostne več ni,  
lasje se tvoji srebrijo,  
tebe si tvoji otroci več ne želijo.*

*Anica Zelko  
Društvo za osteoporozo Ljutomer*

## Sonce

*Ognjena krogla - nebo,  
rumena svetloba - toplo,  
to je življenje planeta.*

*Sonce, ogrej mi telo,  
v dušo mi pošlji svetlobo,  
da v srcu ne bo več huda,  
preženi iz mene tesnobo!*

*Sončni žarek – upanje,  
mir, ljubezen – dobro le,  
to ljudje želimo vsi -  
on in jaz in ti.*

*Alenka Trampuš,  
Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice*

**ZVEZA DRUŠTEV BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO SLOVENIJE**

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana  
Telefon, 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

**Koroško društvo za osteoporozo**

Prežihova 24, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem

**Društvo za osteoporozo Ormož**

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

**Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota**

p. p. 294, 9000 Murska Sobota

**Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci**

p. p. 96, 9252 Radenci

**Društvo za osteoporozo Ljutomer**

Prešernova 25, 9240 Ljutomer

**Društvo osteoporoze Trbovlje**

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

**Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje**

Černelčeva 15, 8250 Brežice

**Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje**

Brodarjeva 4, 3000 Celje

**Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline**

Goriška 45 (KS Gorica), 3320 Velenje

**Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj**

Jezerska cesta 41, 4000 Kranj

**Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice**

Titova 112, 4270 Jesenice

**Goriško osteološko društvo - Nova Gorica**

Rejčeva 5, 5000 Nova Gorica

**Društvo bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije**

Strunjan 148, 6320 Portorož

**Društvo za osteoporozo Dolenjske**

Novi trg 5, p. p. 311, 8000 Novo mesto

**Društvo bolnikov z osteoporozo kočevsko-ribniške regije**

Roška cesta 18, 1330 Kočevje



**V spodnja polja vpišite številko oziroma črko pravilnega odgovora in dobili boste nagradno geslo, ki ga pošljite na naslov uredništva. Izžrebali bomo tri nagrajence, ki bodo nagrado prejeli po pošti.**

**1** Kot zvezo društev, ki je z najmanj sredstvi in največ entuziazma dosegla vidne uspehe, nas je Mednarodna fundacija za osteoporozo (IOF) nagradila leta ....

1. 2005

2. 2002

3. 2006

**2** V Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je včlanjeno ...

0. več kot 6000 članov    1. manj kot 8000 članov    2. približno 4000 članov

**3** Glasilo zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije se imenuje ...

J. Mavrica

K. Marjetica

L. Sončnica

**4** Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije združuje ...

D. 7 lokalnih društev

E. 16 lokalnih društev

F. 36 lokalnih društev

**5** Če ga ni dovolj, postanejo kosti mehke in lomljive ...

T. kalcij

U. fosfor

V. magnezij

1 2 3 4 5

Pravilni gesli križanke v junijski Sončnici sta vitamin D in zlom kolka. Izžrebali smo tri nagrajence, ki bodo nagrado prejeli po pošti: **Ida Mežnar**, Center 94, 2393 Črna na Koroškem, **Martina Mauko**, Mele 43, 9252 Radenci in **Marija Nered**, Trubarjeva 1, 1290 Grosuplje.

# SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

SONČNICA  
Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije  
Odgovorna urednica: Duša Hlade - Zore, urednica: Nataša Ozebek, lektoriranje: Milena Jesenko  
Naslov uredništva: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana  
Telefon: 01/540 19 15, telefaks: 01/540 19 15  
E-pošta: dusa.zore@siol.net, spletna stran: www.drustva-za-osteoporozo.info  
Izdajatelj: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Oblikovanje in tisk: Koncept d.o.o., naklada: 14.000 izvodov. Fotografije: Aleš Fevžer, arhiv društva. Tisk sta omogočili podjetji: Roche farmacevtska družba d.o.o., Vodovodna cesta 109, 1000 Ljubljana in GSK d.o.o., Ljubljana, Knezov štradoln 90, 1000 Ljubljana. Navedbe so mnenja avtorjev in niso nujno tudi stališče družbe Roche farmacevtska družba d.o.o. in GSK d.o.o., Ljubljana. Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Sončnico prejmejo člani društev, vključenih v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dvakrat ali trikrat letno brezplačno. Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo ministrstva za zdravje: »Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«