



Svetovni dan ledvic
Ali veste, koliko soli zaužijete na dan?
Z dializo se življenje ne konča

AKTUALNO



- Svetovni dan ledvic praznujemo tudi Sloveniji **4**
- Ali veste, koliko soli zaužijete na dan? **4**
- Zvezo bo dve leti vodil Brane Tome **4**

PREHRANA



- Rastline, s katerimi moramo zelo previdno ravnati **10**

STROKOVNO



- Največja težava pri presaditvah je pomankanje organov **12**
- Z dializo se življenje ne konča **13**

BOLNIK BOLNIKU



- Bormio 2007: bilo je odlično! **16**
- Državno prvenstvo v namiznem tenisu **18**

OPTIMIZEM



- Spomin na poletje **19**
- Teta S. **20**

DRUŠTVA



- Božiček na obisku **22**
- Bogato silvestrovanje **23**

Svetovni dan ledvic



Letos – 8. marca – smo prvič obeležili svetovni dan ledvic. Namen tega dne je, da pozornost javnosti usmerimo na bolezen ledvic; predvsem kronično ledvično bolezen, ki lahko vodi tudi v ledvično odpoved, in seveda na preventivo pred razvojem te bolezni ter zgodnje odkrivanje znakov bolezni, kar prispeva k bolj ugodnemu poteku bolezni. Ob tem dnevu so po svetu potekale številne aktivnosti, del pa smo jih ob sodelovanju Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, nefrologov, medicinskih sester in farmacevtskega podjetja Roche izvedli tudi v Sloveniji.

Res je, da je za nas, bolnike s kronično odpovedjo ledvic, za preventivo pred kronično ledvično odpovedjo že prepozno, zato pa lahko z našimi izkušnjami veliko storimo za osveščanje drugih ljudi, da bi ti kar najbolj pazili na svoje ledvice in da jim bo prizaneseno z dializo in transplantacijo. Tako smo 8. marca v nekaj trgovskih centrih v krajih, kjer delujejo društva ledvičnih bolnikov, postavili informativne točke, kjer so bili prostovoljci naših društev mimosoidočim na voljo za informacije o ledvični bolezni. Prostovoljcem so se pridružile tudi medicinske sestre, ki delajo z ledvičnimi bolniki, in obiskovalcem merile krvni tlak in ponekod tudi sladkor v krvi, saj sta prav nezdravljen visok pritisk in sladkorna bolezen najpogostejša vzroka za razvoj kronične ledvične bolezni.

Ocenjujejo, da je v Sloveniji okoli 100.000 ljudi, ki imajo eno od stopenj razvoja kronične ledvične bolezni, v prihodnje pa bo tudi te bolezni žal vse več. Pri marsikomu ob obolelih je mogoče še veliko narediti, saj je mogoče z zgodnjo zaznavo bolezni in pravilnim zdravljenjem celo preprečiti odpoved ledvic ali pa vsaj upočasniti razvoj bolezni. Zaradi tihega in nebolečega poteka bolezni pa mnogi sploh ne vedo, da z njihovimi ledvicami ni več vse v redu. In če smo z aktivnostmi ob dnevu ledvic vsak nekaj ljudi spodbudili, da bodo poslej bolj pozorni na stanje svojih ledvic in celo kakemu izmed njih prihranili dializo, smo svoj cilj dosegli.

● **Mojca Lorenčič, urednica**



Fotografijo na naslovnici je podarila Mojca Lorenčič

Glasilo Ledvica, izdaja Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Zaloška 7, 1000 Ljubljana / **Naslov uredništva:** Zaloška 7, 1000 Ljubljana / **Odgovorna urednica:** Mojca Lorenčič / **Uredniški odbor:** Mojca Lorenčič, prof. dr. Jadranka Buturovič-Ponikvar dr. med., asis. mag. Jelka Lindič dr. med., Mirjana Čalič vms, Nebojša Vasič / **Lektoriranje:** Mirjam Furlan Lapanja / **Računalniška priprava in oblikovanje:** Boex DTP d. o. o. / **Tisk:** Itagraf d. o. o. / **Naklada:** 2500 izvodov

FI 360693



So vaše ledvice **ZDRAVE** ?

1 izmed 10 odraslih v svetu ima neko obliko ledvične bolezni.

Ugotovite, ali ste med njimi tudi vi...
www.zveza-dlbs.si

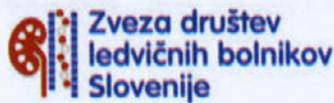


Svetovni dan ledvic

8. marec 2007



920090493



World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij: International Society of Nephrology in International Federation of Kidney Foundations (www.worldkidneyday.org). Podpira jo tudi Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije (www.zveza-dlbs.si).

Svetovni dan ledvic praznujemo tudi Sloveniji

Na pobudo Mednarodne zveze za nefrologijo (International Society of nephrology – ISN) in Mednarodne zveze fundacij za zdravljenje ledvičnih bolezni so lani sklenili, da bomo vsako leto drugi četrtek v marcu praznovali svetovni dan ledvic. Letos je to 8. marec in na dan bodo potekale številne dejavnosti. Geslo letošnjega svetovnega dneva je »Kronične ledvične bolezni so pogoste, nevarne, vendar jih je mogoče zdraviti!«.

Zakaj svetovni dan ledvic? Ledvične bolezni so pogoste, saj ocenjujemo, da ima vsak deseti odrasli človek kronično ledvično bolezen različne stopnje – vendar se tega zavedajo le redki posamezniki. Najpogosteje je to bolnik z napredovalo stopnjo kronične ledvične bolezni, ki je že večkrat obiskal zdravnika in ugotovil, da »me pa sedaj toliko pregledujejo, da gre najverjetneje zares, čeprav me nič ne boli«. In že smo pri poteku kronične ledvične bolezni, ki se pogosto dolgo razvija brez bolečin ali jasnih težav. Namen svetovnega dneva ledvic je predvsem izboljšati

obveščенost o tovrstni bolezni med vsem prebivalstvom in v strokovni javnosti. To bolezen lahko ugotovimo že s preprostimi in poceni laboratorijskimi preiskavami seča, krvi in merjenjem krvnega tlaka. V zgodnjem obdobju lahko s preprostim ukrepom, kot je manj soli v hrani, znižamo krvni tlak in tako ne preprečimo le morebitne ledvične bolezni, ampak tudi srčno-žilne zaplete, ki so najpogostejši vzrok smrti pri ledvičnih bolnikih.

Zgodnje odkritje kronične ledvične bolezni omogoča zgodnje zdravljenje, s čimer lahko marsikatero tovrstno bolezen preprečimo, pozdravimo ali vsaj upočasnimo poslabšanje do končne odpovedi ledvičnega delovanja, ko je potrebno zdravljenje z umetno ledvico ali njeno presaditvijo. Na napredovali stopnji kronične ledvične bolezni lahko učinkovito zdravimo zaplete odpovedovanja ledvic (na primer slabokrvnost, kostno bolezen) in tako se bolnik lahko zelo dobro počuti in živi normalno življenje, čeprav je po nekaterih izvidih »zelo bolan«.

● Staša Kaplan Pavlovčič

Ali veste, koliko soli zaužijete na dan?

Letos poteka akcija Svetovne zdravstvene organizacije, s katero želimo zmanjšati količino soli v hrani. Povsod po svetu naj bi dosegli znižanje dnevne porabe soli s sedanjega povprečnega vnosa 10 do 15 gramov na dan na 5 gramov. Z manjšim vnosom soli bi vplivali na znižanje krvnega tlaka in s tem na zmanjšanje srčno-žilnih bolezni, ki so vodilni vzrok smrti in invalidnosti. V Sloveniji je na živilih točna navedba o količini soli prej izjema kot pravilo, kar moramo spremeniti z akcijo, v katero se moramo vključiti vsi.

Človek je začel uporabljati sol z začetkom poljedelstva, ki se je razvilo na bregovih rek Tigrisa in Evfrata. V svoji skoraj dvajset tisočletij dolgi zgodovini se je sol izkazala tako s koristnimi kot s škodljivimi učinki. Najstarejše zapise z recepti za zdravljenje okuženih ran s soljo in pripravo napitkov za zdravljenje zaprtosti so našli v zapiskih na papirusu že v starem Egiptu. Hipokrat v stari Grčiji je že leta 460 pred našim štetjem ugotovil zdravilno delovanje soli pri zdravljenju nekaterih kožnih bolezni, lajšanju prebavnih težav in lajšanju dihanja z vdihavanjem par raztopljenih soli pri nekaterih pljučnih boleznih. Že v srednjem veku je znana šola v Salernu izdala priročnik Umetnost, kako ostati zdrav, ki je priporočal uporabo soli v kruhu in hrani, obenem pa prvič jasno opozoril na škodljivo uživanje pretirane količine soli. V 20. stoletju je bilo pomembno odkritje, da ima fiziološka raztopina soli podobne lastnosti kot plazma, kar je omogočilo zdravljenje z infuzijo v žile ter dajanje injekcij pod kožo in v mišico.

Škodljivost soli

Medicinska znanost je ugotovila, da veliko soli v hrani lahko poveča tveganje za srčno-žilne bolezni. Zvišuje krvni tlak, ki je nevaren dejavnik tveganja za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta, srčnega popuščanja, za razvoj ateroskleroze in bolezni ledvic. To so potrdile raziskave, s katerimi so ugotovili povezavo s količino soli in zvišanjem krvnega tlaka. Visok krvni tlak pogosto imenujejo tihi ubijalec, saj bolniki v začetnih letih bolezni, ki se lahko pojavi že kmalu po 20. letu starosti, nimajo bolezenskih znakov in se ne zavedajo, da imajo nevarno bolezen. Bolniki z zvišanim krvnim tlakom imajo trikrat večjo možnost, da razvijejo srčno bolezen ali utrpijo možgansko ali srčno kap, kot bolniki z normalnim krvnim tlakom. Verjetnost, da bodo umrli zaradi srčno-žilnih bolezni, je dvakrat večja. Nezdravljeni krvni tlak povzroči ne le srčno-žilne bolezni, ampak tudi okvaro ledvic in oči. Z zmanjšanjem količine soli v prehrani



Pridelovanje soli na solinah v Eritreji

lahko znižamo krvni tlak, še posebno kadar je to del zdrave prehrane. Ob manjšem soljenju je tudi delovanje zdravil za znižanje krvnega tlaka učinkovitejše.

Priporočena dnevna količina soli

Ocenjujejo, da povprečni prebivalec Slovenije na dan porabi od 15 do 25 gramov soli. Po zadnjih priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je priporočljiv dnevni vnos soli 5 gramov (čajna žlička). To priporočilo je osnovano na raziskavah, ki so ugotovile povezavo med količino soli in visokim krvnim tlakom. Največje znižanje krvnega tlaka dosežemo, če uživamo uravnoteženo hrano z veliko sadja in zelenjave, zmanjšamo količino maščob živalskega izvora, omejimo pitje kave (na največ tri skodelice na dan) in alkohola (moški do 3 dl vina, ženske do 1,5 dl) in se gibamo v okviru sodobnih priporočil (na primer redna hoja najmanj 30 minut). Tako zmanjšamo zgornji (sistolni) in spodnji (diastolni) krvni tlak.

Skrita sol

Pri navodilih o prehrani z manj soli večina ljudi meni, da ne jedo preveč slane hrane. Najpogostejši odgovori so »pri nas doma ne solimo« ali »saj nikoli ne dosolim

hrane« ... Za pravilno uporabo soli moramo upoštevati »skrito sol«, ki jo živila že vsebujejo, in dodano sol, saj tri četrtine priporočljive količine soli dobimo z že pripravljenimi živili - na primer v juhi, omakah, piškotih, kruhu, čeprav se sicer hranimo z doma pripravljeno hrano in ne z »malicami« v lokalih.

Za učinkovito znižanje količine soli v dnevni prehrani je pomembno vedeti, da hrana vsebuje sol že pred kuhanjem. To količino ugotovimo tako, da pred nakupom natančno preberemo podatke o soli v živilu. Točno količino je pri nas težko ugotoviti, saj na številnih hranilih ni podatkov o tem, še posebno ne na tistih izdelkih, ki vsebujejo veliko soli.

Kako ugotovimo, koliko soli je v živilu?

Sol je kemično natrijev klorid (NaCl), za naše zdravje je škodljiv natrij. Med podatki na ovitku hranila je navedena količina natrija ali soli. Kadar je naveden samo natrij, izračunamo količino soli tako, da pomnožimo količino natrija z 2,5.

Praktični primer: iz podatkov na pločevinki, v kateri je omaka, razberemo, da 100 g živila vsebuje 1, 2 g natrija.

Izračun: 1,2 g natrija x 2,5 je 3. 100 g omake torej vsebuje 3 g soli, kar je že več kot polovica priporočljivega

dnevnega vnosa. Sedaj samo še ugotovimo, koliko omake bomo pojedli; če bo to 150 g, bomo torej že samo z omako pojedli 4,5 g soli!

Kako hitro ugotovimo, ali vsebuje hrana veliko soli

Podatke o količini soli preberemo na ovitku hranila ali izračunamo količino soli iz navedene količina natrija.

Glede na količino soli v 100 g hranila razvrstimo hranila na skupine z malo, zmerno ali veliko količino soli:

- majhna: do 0,25 g soli ali 0,1 g natrija (Na) na 100 g,
- zmerna: od 0,25 g do 1,25 g soli ali od 0,1 do 1,25 g natrija (Na) na 100 g,
- velika: več kot 1,25 g soli ali 0,5 g natrija (Na) na 100 g.

Hrana, ki vsebuje veliko soli

Veliko soli vsebujejo piškoti, vlaknine, kuhane klobase, vroča čokolada, pica, pripravljene jedi, juhe, suhomesnati izdelki, čips, olive, slane prestice, slani in praženi oreški, slane ribe, vsa hrana v pločevinkah, sojina omaka in drugo. Ni potrebno, da popolnoma opustimo uživanje slane prehrane, priporočljivo je, da zmanjšamo količino soli.

Izbirajte hranila z malo soli, po možnosti tista brez dodane soli.

Tako kot moramo za zdravo življenje usvojiti ustrezne navade, jih moramo usvojiti tudi za uporabo soli. Najprej se moramo zavesti, da jemo preveč slano hrano. Ob opozorilu, da jedo preveč slano, ljudje celo ob tem, ko se mastijo s šunko ali sirom, pogosto menijo, da »jedo manj slanega ali ne tako slanega ...« Vzrok je v tem, da se čutnice za sol nanjo hitro privadijo in ne zaznajo, da je hrana preslana. Na srečo se čutnice od soli tudi hitro odvadijo, in to že v štirih do šestih tednih – le zdržati je treba in potem hrana hitro postane preslana.

Okusno hrano lahko skuhamo tudi z malo soli

Uporabljamo začimbe, ki jih sami pripravimo, sveža zelišča, čebulo, česen, okus izboljšamo s kozarcem rdečega ali belega vina, odvisno od vrste hrane. Opustite vnaprej pripravljeno zelenjavno mešanico za izboljšanje okusa, ki vsebuje veliko soli. Nikoli ne dosolite hrane pri mizi. Omejevanje soli v prehrani je le začetni korak do zdravega prehranjevanja.

Kdaj lahko pride do pomanjkanja soli (natrija)?

Pri raznovrstni prehrani pri zdravih ljudeh ne pride do pomanjkanja soli. Z omejitvijo soli v prehrani pomembno vplivamo na znižanje krvnega tlaka, izboljša se stanje srčnega popuščanja, tudi stanje oteklin pri bolnikih s slabim delovanjem jeter.

Pri bolnikih lahko pride do pomanjkanja soli, kadar uživajo popolnoma nesoljeno hrano (kar ni potrebno) in se zdravijo z zdravili, ki povečajo izločanje soli s sečem (na primer nekatera zdravila za odvajanje vode, diuretiki).

Priporočljivo količino dnevne soli določi zdravnik glede na stanje bolnika, bolezen in zdravila, ki jih prejema. Z določanjem natrija, izločenega v seču, lahko tudi ugotovi, ali se bolnik drži priporočil.

Ali s priporočljivo količino soli dobimo dovolj joda?

Pomanjkanje joda lahko povzroči slabše delovanje ščitnice in golšo, pomembno vpliva na razvoj možganov in inteligence pri novorojenčkih in plodu. V Sloveniji je sol jodirana, s pestro prehrano dobimo dovolj joda in ni nevarnosti, da bi prišlo do pomanjkanja tega sicer pomembnega elementa.

Bolniki s kronično ledvično boleznijo

Pri bolnikih s kronično boleznijo ledvic v začetnih stopnjah je pomembno, da se tako kot zdravi ljudje čim prej navadijo na zdravo prehrano, ki vsebuje priporočljivo (5 g) količino soli. Tako bodo potrebovali manjše število zdravil, manjše odmerke ali pa jih glede na vzrok bolezni sploh ne bodo potrebovali. Z ustrezno količino soli bodo lažje vzdrževali ustrezno tekočinsko ravnovesje, kar pomeni, da se ne bodo pojavile otekline zaradi zadrževanja vode v telesu, ki jo lahko povzroči prekomerno soljenje.

Podobno velja za bolnike s presajeno ledvico, kjer je ravnovesje tekočine v telesu pomembno uravnavaano z zaužito soljo, tekočino in zdravili. Osnovna navodila so enaka, zdravnik pa natančneje določi vnos soli in tekočine glede na delovanje presajene ledvice in druge dejavnike, ki se pri bolnikih razlikujejo.

Bolniki s končno ledvično odpovedjo imajo pogosto težave z vnosom ustrezne količine tekočine med dvema dializama. V zadnji stopnji kronične ledvične bolezni (peti), tik pred dializo, poskušajo s pitjem več kot dveh litrov tekočine še malo podaljšati čas do zdravljenja z umetno ledvico. Posledica sta le zadrževanje tekočine in še višji krvni tlak.

Pri zdravljenju z dializo je treba tekočino omejiti in tu se začnejo težave. Huda žeja, ki zahteva pitje tekočine, je posledica velikih porastov teže (zaradi zadrževanja vode v telesu) med dvema dializama, ko je potrebna večja odtegnitev tekočine, kar spet povzroči večjo žejo. To vodi do začaranega kroga, saj receptorji za žejo, ki ugotavljajo količino natrija (»sol«) in tekočine v telesu, »ne vedo«, da ledvice, ki to uravnava, ne delajo. Zato je ključ dobrega počutja in stabilnega zdravljenja z dializo v zmanjšanju soli v prehrani. Natrij (sol) povzroči žejo in začarani krog moramo prekiniti z ukrepanjem – omejevanjem soli v hrani, kar pa je možno le z aktivnim sodelovanjem bolnika.

Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo je trajanje neugodnega učinka prevelike količine soli (na primer ob praznovanjih) po vrnitvi na ustaljeno prehrano odvisno od stopnje ledvične okvare, pri stopnji 4 in 5 lahko traja več dni.

Zvezo bo dve leti vodil Brane Tome

Na letošnji skupščini Zveze so se predstavniki društev ledvičnih bolnikov zbrali v nedeljo, 25. februarja, v Laškem. Ker je na zadnji izredni skupščini jeseni lani predsednica Zveze Olga Zorman napovedala odstop s tega položaja in je hkrati s položaja podpredsednice odstopila Zdravka Žižić, je bila najpomembnejša naloga predstavnikov društev izvoliti novo vodstvo.

In dobili smo ga: v naslednjih dveh letih bo kot vršilec dolžnosti vodil Zvezo Brane Tome, že nekdanji predsednik, za podpredsednika pa so izvolili Jožeta Ocvirka, predsednika celjskega društva. Olga Zorman bo ostala članic izvršnega odbora (IO) Zveze in bo skrbela za pravna vprašanja, namesto Žižičeve pa so v IO izvolili Mirjano Kujundžič iz DLB Zasavja. Ker je Zveza novembra lani zaposlila poslovnega sekretarja, ni bilo potrebe, da bi volili tudi novega generalnega sekretarja Zveze, čigar naloge je doslej opravljal Brane Tome.

Obrnili 48 milijonov tolarjev

Skupščino je kot običajno vodil starosta naše organizacije Ivan Logar, na njej pa so člani IO poročali o delu Zveze v minulem letu, o načrtih dela za letos in kako smo oziroma bomo vse to izpeljali finančno.

OI Zveze se je lani sestal devetkrat, vsakič sklepčno, in razpravljal o aktualni problematiki. Poročevalec Brane Tome je poudaril predvsem tri aktivnosti. Najprej je predstavil udeležbo članov na evropskih športnih igrah dializnih in transplantiranih bolnikov avgusta lani na Madžarskem, kjer so se predstavniki Zveze in Slovenskega društva Transplant dobro odrezali. Stroški udeležbe so znašali 1,4 milijona tolarjev in jih je Zveza v celoti krila iz sponzorskih prispevkov. Zelo dobro medijsko pokritost je doživelo tudi vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov v Ljubljani, lani prvič pa je Zveza v okviru socialnih programov del sredstev preko razpisa namenila tudi za kritje stroškov izobraževanja mladih bolnikov.

Za izvedbo programov je Zveza lani porabila 48,76 milijona tolarjev, od tega je 42,95 milijona pridobila od FIHA, 1,5 milijona tolarjev s sponzorskimi sredstvi, preostalo pa s članarinami in drugimi prispevki članov, je poročal Jože Ocvirk. Programi so bili opravljeni v okviru zahtev FIHA, letos pa bomo morali več energije nameniti iskanju sponzorskih in donatorskih sredstev. Zveza je prihodke lani povečala za 13 odstotkov, stroške delovanja pa znižala za 20 odstotkov. V okviru zastavljenih programov se je predvsem povečalo mednarodno sodelovanje Zveze, premalo pa smo naredili v programih izobraževanja in vključevanja bolnikov v normalno življenje. Predsednik nadzornega odbora Milutin Sekulič je opozoril, da nekatera društva programov niso izvajala v skladu z zastavljenimi cilji in je prihajalo do prerazporejanja denarja med programi, kar ni dopustno. Predlagal je, da društva Zvezi dvakrat na leto poročajo o porabi Fihovega denarja in pošiljajo zapiske s sestankov svojih izvršnih odborov.

Disciplinska komisija se lani ni sestala, ker za to ni bilo nobene pobude. Zdravka Žižić je predlagala, da bi bilo treba v finančno poročilo vnesti primerjavo z lanskim planom dejavnosti in njegovim izvajanjem, saj sta iz teh indeksov najbolj razvidna rast ali upad dejavnosti.

Spet poudarek socialnim programom

Letos je Zveza za izvrševanje programov od FIHA prejela 154.055 evrov, kar je za 14.196 evrov manj kot lani. Poudarek dela bo spet na socialnih programih, saj s tem najbolj pomagamo članom pri premagovanju bolezni.

Ker v Sloveniji upada število bolnikov, ki se zdravijo s peritonealno dializo, je Zormanova predlagala, da Zveza letos več pozornosti posveti osveščanju bodočih bolnikov o prednostih tega manj agresivnega načina dialize, ki je primeren predvsem za mlade bolnike. Pri tem je glavna sestra nefrološke klinike v Kliničnem centru Stojana Vrhovec poudarila pomen sodelovanja med zdravniki, medicinskimi sestrami in bolniki pri svetovanju ambulantnim bolnikom o izbiri načina dializnega zdravljenja, saj le tako lahko sporočila dosežejo bolnike, ki so sicer zaradi globoke spremembe načina življenja, ki jih čaka z odpovedjo ledvic, težko dostopni za educiranje. Vrhovčeva je tudi predlagala, da Zveza in društva na novo opredelijo socialne programe, morda v povezavi s socialnimi delavci, da bodo ti res pisani na kožo različnim skupinam bolnikov.

Skupščine so se udeležili predstavniki vseh društev.



Predstavniki bolnikov so ponovno omenili problematiko prostorske stiske Centra za transplantacijo ledvic v KC in željo, da bi imeli transplantirani bolniki svojega nefrologa, ki bi jih spremljal. Strokovna in poslovna direktorica KC sta lani na sestanku z vodstvom Zveze sicer obljubili, da se bo prostorska stiska Centra rešila do konca minulega leta, a je ostalo le pri obljubah.

Društvo Nefron nov član Zveze

Na skupščini so delegati obravnavali tudi prošnjo lani ustanovljenega društva ledvičnih bolnikov Nefron, da postane član Zveze. Društvo deluje na območju Celja, ima 42 članov, od tega 19 bolnikov, ki se zdravijo v novem Nefrodialovem dializnem centru v Celju. Prisotne je zanimalo, kako to, da so bolniki ustanovili novo društvo in se niso raje pridružili kakemu že obstoječemu, saj na tistem območju delujeta že DLB Celje in društvo Viva iz Vojnika. Podpredsednik društva Matjaž Pinter je pojasnil, da so prepričani, da bodo na ta način lažje sodelovali in izvrševali svoje interese. Zormanova je pojasnila, da je združevanje ljudi ustavna pravica in seveda lahko ustanovijo svoje društvo, da pa je vendarle treba v prihodnje v takih primerih upoštevati tudi realne možnosti; na Celjskem sedaj delujejo tri sorodna društva in bodo težave, ko se bodo ta društva pri istih virih potegovala za denar. Ker so predstavniki društev podprli predlog, da društvo Nefron postane 15. članica zveze, mu je Zveza iz svojega proračuna namenila 1044 evrov za izvrševanje treh programov, saj je društvo letos brez sredstev FIHA.

Delegati na skupščini smo z zanimanjem pričakovali tudi razpravo o tem, da bi članica Zveze postalo novo-ustanovljeno športno društvo dializnih in transplantiranih bolnikov, a je Brane Tome to točko z obrazložitvijo, da so člani društev z nenaklonjenostjo sprejeli ustanovitev tovrstnega društva in da športno društvo, ki bi bilo član humanitarne organizacije, iz formalnih razlogov ne more kandidirati za sredstva na razpisih za športne organizacije, in zato ni potrebno, da je članica Zveze, umaknil z dnevnega reda. Napovedal pa je ustanovitev Zveze športnih društev dializnih in transplantiranih bolnikov.

● Mojca Lorenčič

Vseslovensko srečanje letos v Prekmurju

Letos Zveza ne bo izdelala terminskega načrta za aktivnosti Zveze in društev, saj se je lani izkazalo, da so društva kljub temu nekatere dejavnosti pripravila na iste dneve in se jih člani niso mogli udeležiti. Za to je Olga Zorman predstavnike društev prosila, naj predvsem upoštevajo dva datuma:

- **10. junij**, ko bo vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov, in
- **6. maj**, ko bo potekal Pajžlarjev memorial, in svojih dejavnosti ne načrtujejo v tem obdobju.

Vseslovensko srečanje bo letos pripravilo mursko-soboško društvo. Milan Osterc iz društva gostitelja pojasnil, da želijo ob tej priliki gostom razkazati del Prekmurja, zato morajo društva računati tudi z morebitno prestativijo srečanja zaradi vremena.



FINANČNO POROČILO ZDLBS ZA LETO 2006

		FIHO	SKUPAJ
A	PRIHODKI	42.993.652	48.769.005
1.	PRENOS PROSTIH SREDSTEV IZ LETA 2005		0
	stanje na TRR 1. 1. 2007		1.041.420
	devizna sredstva preračunana v tolarje		450.633
2.	DOTACIJA FIHO NA DRŽAVNI RAVNI	15.576.794	15.576.794
	programi		11.068.200
	delovanje		3.068.594
	naložbe in vzdrževanje		1.440.000
3.	DOTACIJE FIHO NA LOKALNI RAVNI	27.416.858	27.416.858
	programi		15.006.200
	delovanje		6.057.446
	naložbe in vzdrževanje		6.353.212
4.	ČLANARINE - prispevek društev Zvezi		868.100
5.	SPONZORSTVA		190.000
6.	DONACIJE	1.431.235	513.396
7.	DRUGI PRIHODKI - prispevki članov za udeležbo pri aktivnostih		4.199.199
8.	OBRESTI		4.658
B	ODHODKI	42.993.652	47.741.559
1.	DOTACIJA FIHO DRUŠTVOM	27.416.858	27.416.858
2.	OBVEZNI PROGRAMI - skupaj (2. 1. do 2. 8.)		15.345.655
2.1.	VPLIV NA IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA	1.627.676	1.631.794
	nefrološko srečanje Zreče		149.500
	predavanje zdravila		80.024
	predavanje socialne pravice		154.060
	strokovno letno srečanje bolnikov s 100% telesno okvaro /Ljubljana		1.248.210
2.2.	OHRANJANJE ZDRAVJA IN PPEPREČEVANJE ZAPLETOV	1.627.676	1.733.484
	zimsko srečanje na Pohorju		937.500
	bowling Ljubljana		316.000
	kolesarjenje Gorenjska		24.425
	preostalo		66.475
	Pajžlerjev memorial Murska Sobota		210.095
	pikado Zasavje		30.024
	namizni tenis Slovenj Gradec		97.129
	zimski rekreativni programi na evropski ravni		15.000
	drugi programi (konto 1090)		36.836
2.3.	AKTIVNOSTI ZA VKLJUČEVANJE BOLNIKOV V NORMALNO ŽIVLJENJE	976.606	982.676
	izobraževanje bolnikov - pokojninsko in invalidsko zavarovanje		36.845
	izobraževanje prostovoljcev		300.553
	meddruštveno povezovanje		645.278
2.4.	IZOBRAŽEVANJE MLADIH BOLNIKOV	1.302.142	1.338.377
2.5.	PROMOCIJA DAROVANJA ORGANOV	976.606	1.035.792
2.6.	GLASILO LEDVICA	3.906.423	4.688.836
2.7.	MEDNARODNI PROGRAMI	651.070	3.485.276
	kongres ETDSF Atene Grčija		437.730
	4. evropsko srečanje EDTSF Madžarska		2.886.544
	povezovanje z društvi na območju bivše države		86.200
	sodelovanje v delu sorodnih organizacij na mednarodni ravni		74.802
2.8.	CELOSTNA PODOBA	300.000	449.420
3.	STROŠKI DELOVANJA	3.068.595	3.087.346
4.	OPREMA (vdrževanje in nabava)	1.440.000	1.459.958
5.	PLAČE		431.742

Rastline, s katerimi moramo zelo previdno ravnati

V predzadnji lanski številki revije *Ledvica* ste lahko prebrali prispevek o možni škodljivosti nekaterih rastlinskih izvlečkov. Rastline, ki bi bile lahko strupene za ledvice, so bile samo našteje in v njih je marsikdo prepoznal svojo vsakodnevno izbiro živil, čajev ali začimb.

Pripravljanje različnih seznamov je dokaj nehvaležno delo. Človek se ob tem sprašuje, kakšne kriterije sprejeti in katerim ciljem mora slediti, da bo seznam uporaben. Največjo vrednost imajo tisti sezname, ki so opravljeni na temelju dolgotrajnih študij in raziskovanj. Žal se pri nas zaradi pomanjkanja sredstev s tem ne moremo ukvarjati, zato so bili v naši reviji objavljeni sezname povzetki opozoril iz tujine.

Tako so bila zelišča razporejena na dva sezname. Na prvem so se znašla zelišča, ki so jih tuji viri označili, da so lahko strupena za ledvice:

- pelin (*Artemisia absinthium*),
- jesenski podlesek (*Colchicum autumnale*),
- navadni zimzelen (*Vincetoxicum*),
- indijski kostanj (*Vandelia cordifolia*),
- divjki kostanj (*Aesculus hippocastanum*).

Previdno s pelinom

Če dobro premislimo, praviloma ni večjega tveganja, da bi te rastline zaužili v vsakdanji prehrani, edino pelin je lahko malce vprašljiv. Nekdaj so predvsem v delavskih središčih dobro poznali »ta zelenga«, kar ni bilo nič drugega kakor pelin, namočen v nekoliko razredčen špirt. Pitje te grenke svetlozelene alkoholne pijače je bilo še sredi 70. let prejšnjega stoletja aktualno predvsem v času med veliko nočjo in 1. majem. Ker pa je uživanju sledil močan glavobol, je navada počasi poniknila ob poplavi bolj prefinjenih alkoholnih napitkov.

Karambola

Marsikdo se bo spomnil še neke rastline, na katero smo opozarjali bolnike. Karambola je eksotični sadež lepe zvezdaste oblike, ki je v naših trgovinah na voljo v zimskem času. Nima posebnega okusa, izredno prav pa pride kot dekoracija. Za zdrave ljudi vse lepo in prav, toda pred leti so v strokovnih revijah poročali o hitrem poslabšanju ledvične funkcije pri ledvičnih bolnikih po zaužitju karambole. Ker sadež ni ravno okusen, ga bomo zlahka pustili pri miru.

Na drugi seznam pa smo uvrstili zelišča, ki mogoče škodijo ledvičnim bolnikom. Posebnih dokazov o njihovi škodljivosti ni na voljo, vendar je včasih že dvom povsem primeren razlog za dodatno pozornost.

Alfa alfa

S prvim zeliščem, ki je na seznamu, ne bomo imeli večjih težav. Alfa alfa je seme detelje. Ker vsebuje izredno veliko hranilnih snovi, tudi beljakovin, ga nekateri poskušajo uživati. V obliki svežih kalčkov je lahko celo zelo okusna solata, to pa je vse, kar je koristnega. Žal vsebuje snovi, ki lahko reagirajo z nekaterimi zdravili in potem poškodujejo notranjost krvnih žil.

Aloe vera

Aloe vera se je v naše kraje pritihotapila s številnimi farmacevtskimi pripravki za samozdravljenje. Alojnin sok vsebuje številne zdravilne učinkovine. Uporabljajo ga kot blago odvajalo, deluje protibakterijsko in protivirusno, pospešuje celjenje ran in še kakšna zdravilna lastnost bi se našla. Še celo več, uživanje alojinega soka vodi v pospešeno izgubo kalija s sečem. Zaplete se, če ledvice ne delujejo normalno, saj takrat lahko pripomore k dodatni oslavitvi preostale ledvične funkcije in porasta krvnega tlaka. Čeprav so preparati z aloe vera zelo dostopni, jih je pri ledvičnem odpovedovanju bolje pustiti pri miru.

Krhlika

Kot krhlika poznamo številna drevesa in grme (kozje češnje, krhlike), ki so izredno močna odvajala. Ker povzroči pospešeno odvajanje, se zmanjša tudi čas zadrževanja terapevtskih učinkovin v črevesu. Slabše delovanje zdravil je še najmanj, kar se lahko dogodi, saj rastlina lahko povzroči zelo močno vnetje sluznic. Krhlika se lahko pojavi v kakšni domači čajni mešanici za odvajanje, ker pa je tudi v uradnem seznamu zdravilnih učinkovin, jo vsebujejo tudi nekateri farmacevtski pripravki za odvajanje. Ker vedno velja pravilo, da je lažje preprečiti kakor lečiti, se je treba pred jemanjem krhlike posvetovati s farmacevtom in zdravnikom.

Čili

Čili pa je povsem nekaj drugega. V strokovni literaturi je resda opisan samo čili, vendar so s tem mišljene prav vse izredno pekoče paprike v sveži ali sušeni obliki. Vse vrste paprike vsebujejo kapsaicin (od njegove količine je

odvisno, kako ostrega okusa bo paprika) in barvilo kapsantin, flavonoide in razna eterična olja, vitamin C in še številne druge učinkovine. Čili pri zunanji uporabi deluje analgetično (zmanjšuje občutek za bolečino), dokazali so tudi, da deluje zaščitno za želodec. Žal pa zmanjša učinek aspirina in nekaterih zdravil proti krvnemu tlaku, in to je razlog, zaradi česar se moramo o rednem uživanju paprike (predvsem ostre) pogovoriti z zdravnikom.

Po drugi strani pa se moramo vprašati, koliko sveže paprike lahko dializni bolnik sploh zaužije in kdaj je potrebna previdnost. Ravno tako nas zanima, koliko sušene paprike bi lahko zaužili brez težav. Pravega odgovora ni. Vsekakor ni nobenih težav pri količini 2 LE (2 ledvični enoti sveže paprike = 200 g) na dan – to pa je količina, s katero je večina ljudi povsem zadovoljna. Pri mleti papriki pa se moramo vprašati, ali je uživanje redno in vsakodnevno. Če je, potem naj ne bi presegli čajne žličke. Če ni redno, tudi dilem ni.

Stari napotki, da pekoče paprike ne sme biti v prehrani ledvičnih bolnikov, temeljijo na nepravilnem reagiranju, kadar se pojavi pekoč občutek: če vemo, da pekoč občutek nastane zaradi blagega vnetja sluznice, potem vemo, da ne pomaga nobeno pitje tekočin. Ravno nasprotno – s pitjem tekočin še bolj pospešimo pekoč občutek. Omilimo ga z žvečenjem peperminta. Preprosto, mar ne?

Ingver

Nekaj posebnega je ingver. Odebeljena in sočna korenika prijetno diši po limoni in je rahlo poprastega okusa. Odlična začimba za medenjake in kekse. Uporaba, kakršna je običajna v naših krajih, ni vprašljiva, saj zaužijemo le malo te začimbe. V večjih količinah (kot se nahaja v specialnih kapsulah) pa lahko ojača ali oslabi delovanje nekaterih zdravil. Opisali so tudi pojav lokalnih krvavitev.

Rabarbara in regrat

Tudi pri rabarbari in regratu poznamo nekaj zdravilnih učinkov. Žal ju zaradi izredno visoke vsebnosti kalija prav noben dializni bolnik ne sme zaužiti v večjih količinah.

Sladki koren

Sladki koren velja za domače zdravilo za kašelj in bronhitis, zato ga vsebujejo nekatere vrste čaja, bomboni in posebne pastile. Žal pa nekatere snovi v sladkem korenu (glicirizin) lahko reagirajo z zdravili in povzročijo nenaden porast krvnega tlaka, pojav bolečin v trebuhu in srčnih motenj, skratka, potrebna je previdnost.

Mate čaj

Tudi mate čaj je lahko dosegljiv. V zadnjem času lahko opazujemo pravi razcvet čajnic, trgovinic, v kateri lahko kupimo številne vrste čajnih mešanic, pravega čaja in pogosto lahko v miru z užitkom popijemo skodelico odličnega čaja. V teh trgovinah je naprodaj tudi mate čaj. Pogosto ga ponujajo kot vrsto zelenega čaja, čeprav ne spada v skupino pravih čajev. Napitek vsebuje veliko kofeina, teofilina, zato vpliva na srčno akcijo, na prekrvitev. Priporočajo ga kot spodbujevalo pri športnih in umskih naporih. Ker povzroča počasnejše praznjenje želodca, je neizogibna sestavina vseh čajnih mešanic za hujšanje. Ker pa povzroči tudi vazokonstrikcijo (oženje drobnih žil), bi lahko poslabšal ledvično bolezen.

Sok noni

Za polinezijski noni (*morinda citrifolia*) oziroma njegov sok velja, da je popoln dodatek za telesno krepitev. V Polineziji raste kot divja, nekulturna rastlina, kar pripomore k njegovi kakovosti. Rastlino tradicionalno uporabljajo v zdravilne namene. Po ljudskem prepričanju naj bi sok nonija pomagal v prav vseh primerih. Tako ga uporabljajo tudi za zdravljenje različnih odvisnosti in za krepitev imunske odpornosti. Vendar že sam proizvajalec opozarja, da preparata ne smejo uživati alergiki, transplantirani in bolniki, ki se zdravijo z dializo. Razlog: spodbujanje avtoimunih procesov in večanje možnosti za zavrnitev organov. Ker pa je sok nonija izredno drag, je na srečo malo možnosti, da bi z njim lahko prišli v stik.

Če bi nam bile omenjene rastline na voljo v običajnih količinah, z njimi praviloma ne bi bilo težav. Žal je sodobni čas čas komercializacije. Za denar se dobi vse – tudi prečiščene in koncentrirane učinkovine iz številnih potencialno zdravilnih rastlin. Reklamni oglasi zanje so vedno pogostejši in vedno glasnejši, obljube vedno bolj pogumne. Bolniki so pri nakupu takšnih preparatov še bolj izpostavljeni. Le kdo ne bi želel na preprost in vsaj navidezno varen način poskrbeti za svoje zdravje? Žal nekateri učinkovine, pa čeprav so povsem naravnega izvora, lahko škodijo, zato bodite previdni! Zdravje je vredno veliko več kakor samo nekaj desetakov!



Največja težava pri presaditvah je pomanjkanje organov

V začetku decembra lani je dekan Medicinske fakultete v Ljubljani prof. dr. Dušan Šuput za zaslužnega gostujočega profesorja fakultete imenoval prof. dr. Ferdinanda Muhlbacherja, predstojnika dunajskega Transplantacijskega centra za jetra in ledvice, ki je eden največjih tovrstnih zdravstvenih ustanov v Evropi in po rezultatih eden najuspešnejših v svetu. Avstrijski kirurg je tudi namestnik predsednika izvršnega odbora Eurotransplanta in je v minulem desetletju veliko pripomogel k razvoju transplantacijske dejavnosti v Sloveniji. Povabili smo ga na kratek klepet.

V Avstriji ste pri presajanju organov veliko bolj uspešni kot v Sloveniji, saj presadite polovico več organov. Čemu pripisujete tako dober rezultat?

Na voljo imamo več organov za presaditve, a imamo v Avstriji pri tem veliko daljšo tradicijo. Glede na prizadevanja, ki jih v to vlagate v Sloveniji, bi pričakoval, da boste v nekaj letih dohiteli naše rezultate.

Torej je glavna težava, ki zavira transplantacijsko dejavnost, pomanjkanje organov?

Seveda. Glavna težava je razpoložljivost organov, predvsem umrlih darovalcev. Zdravstveno osebje mora pazljivo spremljati, kateri bolniki bi lahko bili po smrti darovalci organov, tudi v majhnih bolnišnicah. Prepričani morajo biti, da s tem delajo izjemno dobro stvar. Slovenija ni tako velika, da ne bi mogli dobiti podpore 80 do

90 odstotkov zdravstvenega osebja, če ste jih sposobni prepričati o prednostih transplantacije.

Menite, da je prihodnost transplantacijske dejavnosti v presajanju organov mrtvih darovalcev ali živečih darovalcev, če gre za ledvice?

Organi umrlih darovalcev bodo tudi v prihodnje osnova za opravljanje transplantacijske dejavnosti. V svetovnem merilu 80 odstotkov organov, ki jih presadijo, podarijo umrli darovalci in samo 20 odstotkov živeči. Izjema so samo ZDA in nekatere skandinavske države, kjer presadijo tudi polovico ledvic živečih darovalcev, a so te države zelo posebne.

Kako pa vidite razvoj Eurotransplanta, organizacije, ki pri transplantacijski dejavnosti povezuje Nemčijo, Avstrijo, Slovenijo in države Beneluxa?

Eurotransplant se zdaj širi na območje srednje Evrope, na Madžarsko, Slovaško, Češko republiko, Hrvaško... Te države še niso članice Eurotransplanta, a je moj cilj, da v prihodnosti bodo. Velike države, kot sta Nemčija in Francija, zaradi številčnosti prebivalstva lahko izvajajo lasten transplantacijski program, države, ki imajo manj kot deset milijonov prebivalcev, pa se morajo povezovati, da jim je dosegljiv večji nabor darovalcev in lahko najdejo tkivno skladnejše organe za svoje bolnike.

V Sloveniji ne opravljajo presaditev nekaterih organov, na primer pljuč, in bolnike pošljejo na presaditev v

tujino, tudi na Dunaj. Je to za bolnike dobro ali slabo?

Presaditev pljuč zahteva veliko znanja in izkušenj. Če pljuča presadite manj kot desetim bolnikom na leto, boste verjetno imeli slabe rezultate. Zato je bolje, da te bolnike pošljete v večje transplantacijske centre. Za druge organe pa menim, da imate v Sloveniji dovolj izkušenj in znanja, da jih lahko opravljate sami.

Se obeta kaj novega pri imunosupresiji? Bolniki morajo po presaditvi jemati zdravila, ki znižujejo imunski odziv telesa, da to ne zavrne presadka, a imajo ta hude stranske učinke.

Nič ni bistveno novega, trenutno predvsem preskušajo različne kombinacije in odmerke imunosupresivnih zdravil, ki se že uporabljajo. Je pa cilj, da v prihodnosti ne bi več uporabljali zdravil za zniževanje imunskega sistema, temveč, da bi sožitje organizma in presadka dosegli na drugačen način. Da bi bolniku, na primer, sočasno z organom presadili še kostni mozeg darovalca organa; s tem bi dosegli trajno toleranco in bolnikov organizem ne bi zavrnil presadka. To je mogoče in je že bilo dokazano na primerih šestih bolnikov, ki so jim morali sočasno presaditi tudi kostni mozeg. Seveda pa bi morali ta postopek izvesti tako, da bi imel kar najmanj stranskih učinkov na prejemnika, kar pa še ni mogoče. Če želiš sočasno presaditi kostni mozeg, moraš bolnika na to pripraviti z močno kemoterapijo, to pa je trenutno zanj veliko večje breme kot imunosupresija.



Prof. dr. Ferdinand Muhlbacher, Foto: Luka Cjuha

Zdravnikom ste danes (v petek, 8. 12. 2006, op. a.) predavali o omejitvah in dosežkih transplantacijske dejavnosti. Kaj ste izpostavili?

Pogovarjali smo se predvsem o tem, kako bi lahko povečali število organov, ki so na voljo za presaditve: prvič, izobraziti zdravstveno osebje in ozavestiti ljudi, drugič, povečati število živečih darovalcev in tretjič, bolje izkoristiti obstoječe organe, saj lahko na primer jetra presadimo dvema prejemnikoma. Predstavil sem možnosti presajanja živalskih organov in tkiv; to zdaj še ni mogoče. Dosegli pa smo, da petini bolnikov, ki so jim presadili kak organ, ta deluje še deset let po presaditvi. To je odličen rezultat, a ga lahko še izboljšamo, saj na primer leto dni po presaditvi deluje 90 odstotkov presajenih ledvic oziroma 85 odstotkov jeter in ne sto odstotkov. Še je prostor za napredek, predvsem po prvem letu po presaditvi, saj krivulja preživetja organov ni ravna, ampak še vedno vsako naslednje leto izgubimo okoli pet odstotkov presajenih organov. To je, menim, posledica stranskih učinkov imunosupresivnih zdravil, ki so

strupena tudi za presadek, in drugih bolezni, ki jih ima bolnik – na primer visokega krvnega tlaka, ki ni ustrezno zdravljen. Poudaril sem, da je eden ključnih elementov zdravljenja bolnika po presaditvi ta, da ima perfektno nadzorovan krvni tlak, saj to podaljša preživetje presajenega organa.

Morda veste, kako dolgo povprečno deluje presajena ledvica v Avstriji?

Ti podatki veljajo širše: polovica ledvic, ki so jih doslej presadili v svetu, deluje vsaj deset let. Rezultati so boljši pri presaditvi srca in jeter, saj jih polovica deluje vsaj 14 let. Ledvice torej bolj prizadene strupenost imunosupresivnih zdravil, po drugi strani pa morajo bolniki s presajenim srcem jemati višje odmerke imunosupresivnih zdravil, kar poviša tveganje, da bodo razvili rakava obolenja.

Podpirate presaditve organov otrokom, tudi multiorganske, da jim torej presadijo več organov hkrati?

Pri otrocih imam s tem nekaj težav. Povedati moram, da še nisem bil prisiljen odločati se, ali naj mojemu otroku presadijo organ ali ne. Videl

sem nekaj srečnih zgodb, pa tudi zgodbe z drugačnim koncem. Ni lahko utemeljiti, zakaj so take presaditve dobre: če na primer šestmesečnemu otroku propadejo jetra zaradi ciroze in mu jih presadijo, je to lahko zelo dobro: odrasel bo, jetra bodo delovala 20 let in bi lahko celo rodila otroke, če bi bila to deklica; sem pa videl tudi drugačne primere, ko so ti otroci oboleli za limfomom, šli skozi kemoterapijo, niso primerno zrasli, ko so starši takemu otroku namenjali vso pozornost in zanemarjali druge otroke, ko so se zaradi bolezni otroka razbila partnerstva... Tako da nisem popolnoma prepričan, če s tem res koristimo v vseh primerih. Po drugi strani pa kot zdravnik nimam izbire: če starši za svojega otroka želijo tak način zdravljenja, jim to omogočimo in ne razpravljamo o drugih vidikih, saj nisem pristojen, da bi jim razlagal, kako naj živijo ali o vrednosti življenja. V osnovi pa je vprašanje transplantacij v pediatriji nekaj, na kar je težko odgovoriti in sam na to nimam dobrega odgovora.

● Mojca Lorenčič

Pogovor je bil objavljen v časopisu Dnevnik 11. decembra 2006

Z dializo se življenje ne konča

Zdravstvena tehničarka Tjaša Šturm je že štiri leta zaposlena v Nefrodialovem dializnem centru Naklo. Je ena od 17 medicinskih sester in dveh zdravnikov, ki skrbijo za 90 bolnikov, kolikor se jih dializira v tem dializnem centru. Delo medicinske sestre opravlja z veseljem in z veseljem sodeluje tudi v izvršnem odboru Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske. Bolnike utrjuje v prepričanju, da z dializo ni vsega konec, in jih skuša motivirati, da v društvu bolnikov, v družbi ljudi z enako življenjsko izkušnjo, poiščejo oporo pri premagovanju vsakdanjih težav.

Kako to, da ste se odločili za delo v dializnem centru?

»Odločila sem se, ker je delo bolj dinamično in ni omejeno samo na eno področje, ampak združuje vsa področja interne medicine. Na bolnišničnem oddelku bolnika spremljaš kak teden dni, potem ga morda nikoli več ne vidiš, v zdravstvenem domu bolnik pride in gre, v dializnem centru pa bolniki živijo skupaj z zdravstvenim osebjem, saj sem hodijo do konca življenja, razen če so transplantirani. Drug drugega precej dobro poznamo,

bolniki takoj vedo, kdaj sem dobre ali slabe volje. Bolniki pridejo na dializo z različnimi težavami, na primer s povišanim pulzom, bolečino za prsnico, glavobolom, prehladom ..., in je zdravnik na dializi včasih kot splošni zdravnik.«

Ali to pomeni, da imajo dializni bolniki veliko težav?

»Zelo veliko težav imajo, tudi s srcem, ožiljem, veliko jih ima sladkorno bolezen, nekateri težko hodijo ... Zelo malo je pravzaprav takih, ki imajo težave samo z ledvicami. V

povprečju so dializni bolniki starejši. Naši bolniki so kar malo »razvajeni« in pričakujejo, da lahko zdravstveno osebo v dializnem centru reši vse njihove težave – na primer, če koga boli noga, bo povedal zdravniku in bo ta vse uredil. To žal vedno ne gre. Po drugi strani bolnike tudi razumem, saj morajo hoditi na dializo, zaradi tega so izgubili en dan, po dializi so izmučeni – in morajo še iskati pomoč v drugih zdravstvenih ustanovah.«

Kako se človek sooči s tem, da mu odpovejo ledvice in se mora začeti zdraviti z dializo?

»Nekateri bolniki, ki pridejo k nam, imajo za sabo že nekaj dializ v Kliničnem centru, nekateri pa imajo prvo dializo pri nas. Večinoma so ti izredno prestrašeni, strah jih je, kaj se jim bo zgodilo. Zraven sodijo tudi zdravstvene težave, saj je telo zaradi nedelovanja ledvic zastrupljeno, pa tudi dializa je šok za telo, čeprav so prve dialize izredno blage, da se ta šok omili. Zdi se mi, da je največji šok za psiho človeka, saj bolniki mislijo, da je konec življenja, da odslej ne bo nič več. Potem sčasoma spoznajo, da to ni res, še posebej, če se včlanijo v društvo bolnikov.

Nekateri življenje z dializo sprejmejo hitreje, nekateri počasneje, odvisno tudi od tega, kako hitro so bili postavljeni pred dejstvo, da se bodo morali začeti zdraviti z dializo. Nekateri to vedo že dalj časa, drugi pa se soočijo s tem z danes na jutri. Ti so izjemno šokirani. Imam tudi občutek, da moški dogajanje težje sprejmejo kot ženske. To držijo v sebi in ne izražajo čustev, zato težko prideš do njih, da bi jim pomagal, razložil stvari. Zelo se moraš poglobiti vanje, jim postavljati vprašanja, ki se sploh ne tičejo dialize, da se sprostijo, potem pa morda lahko začnejo govoriti o tem. Pri ženskah je drugače, zadosti je, da jih vprašaš, pa povejo, kaj jih teži.«

Zdi se mi, da je pri dializnih bolnikih ena največjih težav, da se zelo umaknejo v zasebnost.

»Da, vase se zaprejo. Moraš jim dati občutek varnosti in jim povedati, kaj jih ob prvih dializah čaka, nato jim je treba dati vedeti, da te lahko kadarkoli kaj vprašajo in da

zato ne boš slabe volje. Za dializne bolnike je na primer značilno, da jim med dializo velikokrat pade tlak. Ustrašijo se in treba jim je razložiti, da je to normalno in da se sčasoma nihanje tlaka umiri.«

Danes dializa ne pomeni nujno, da se mora človek umakniti iz aktivnega življenja.

»Seveda ne. Spomnim se gospoda, ki je kljub dializnemu zdravljenju redno hodil v hribe. Potem je bil transplantiran, pri presaditvi ni bilo nobenih težav tudi zato, ker je ohranjal fizično in psihično kondicijo. Spet drugi



Moja beseda o Tjaši Šturm

Tjaša Šturm je 28-letna medicinska sestra, po izobrazbi medicinska tehničarka, ki dela na dializi v Naklem. Tri leta je članica Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske in že takoj je postala dejavna v njegovem izvršilnem odboru. Zelo prizadevno vabi nove člane v društvo, saj je lani privabila kar preko štirideset novih članov, letos pa preko trideset. Skrbi, da so člani, ki so na dializi v Naklem, redno obveščeni o vseh dejavnostih v društvu, in jih spodbuja k sodelovanju v njih. Na seje prihaja z novimi idejami in pobudami. Je resnično pozitivna oseba, pripravljena je prisluhniti in pomagati vsakemu bolniku. Pri tem ji včasih ni lahko in prijetno, saj nekateri bolniki tudi izkoriščajo njeno dobroto.

● Andrej Čadež

Tjaša Šturm, medicinska sestra v dializnem centru Naklo, Foto: Jaka Adamič

gospod je v službi na visokem položaju, ko je bil na dializi, je normalno opravljal službene obveznosti, velikokrat je šel na sestanke naravnost z dialize ... Dializa ni nujno konec življenja, kako bo človek izkoristil to življenjsko dejstvo, je odvisno od njega samega.«

V vašem dializnem centru se zdravi tudi devet slepim bolnikov. Kako odpoved ledvic doživljajo oni?

»Zelo so samostojni, ne marajo pomilovanja, ampak želijo, da jih obravnavaš kot vse druge. Slepim bolnikom pomagaš le toliko, da jih pospremiš do sobe in postelje; ker so dobro orientirani, bi znali tudi sami priti, a jih spremljamo, da se ne bi kdo poškodoval, če kaj stoji na poti. Bolj kot videči znajo povedati, da jim je slabo med dializo ali da imajo kako drugo težavo. Videči mislijo, saj bo, oni pa enostavno povejo, da ne bi bilo kaj narobe.«

Pravite, da je zelo pomembno, da se bolniki z odpovedjo ledvic vključijo v društvo, da postanejo bolj aktivni.

»To je pomembno predvsem zato, da vidijo, da niso sami s svojimi težavami, in da spoznajo, da je te težave mogoče prenašati, da se s to boleznijo in omejitvami, ki jih prinaša, da živeti. V gorenjskem društvu bolnikom omogočimo, da lahko gredo na razna predavanja in srečanja, izlete, v hribe, na bovling, izkoristijo lahko popust za kopanje v termah v Snoviku, v Medulinu na Hrvaškem lahko gredo na počitniško dializo, zanje smo pripravili ustvarjalne delavnice ... Vsako leto se v društvu pogovorimo, kaj je bilo v minulem letu dobrega in kaj je treba spremeniti.«

Nekatere bolnike je zelo težko motivirati, da bi se bolj vključili v življenje svojega društva. Je to težava tudi pri vašem društvu?

»Pravzaprav ne. Pojasniš jim, da se lahko družijo z ljudmi, spoznajo in vidijo marsikaj novega, tako da s članstvom v društvu nič ne izgubijo, kvečjemu kaj pridobijo. Spoznajo druge dializne bolnike, kar je zelo pomembno, da si kaj povedo ali izmenjajo izkušnje. Ljudje, ki niso na dializi, namreč le težko razumejo njihove težave. Posebno je pomembno, da pridejo v stik novi bolniki in tisti, ki se že dalj časa zdravijo.«

Kako to, da se vam poleg dela ni težko ukvarjati še z društvom?

»Ni mi težko, še zlasti, ko vidim pozitiven odziv bolnikov. Neki gospod je na primer prišel s srečanja društva ves navdušen, poln optimizma, rekoč, da morebiti pa bo na teh srečanjih še kako gospo spoznal, in se mi zahvalil, da sem ga malo porinila v društvo. To je tisto, kar ti da zagon za naprej.«

Dializni bolniki morajo upoštevati zelo strog dietni režim. Jim je to težko?

»Predvsem morajo paziti na tekočino, ne smejo preveč piti, paziti morajo pri slani hrani in živilih, ki vsebujejo kalij in fosfor, kot so na primer mleko in mlečni izdelki, stročnice, ribe, sadje, zelenjava ... Najtežje je skombinirati dieto pri tistih, ki so ledvični in sladkorni bolniki hkrati, saj

je dieta pri sladkorni bolezni povsem nasprotna dieti pri ledvični odpovedi. Če morajo sladkorni bolniki uživati, na primer, veliko sveže zelenjave in sadja, se morajo dializni bolniki najbolj izogibati prav tem hranilom, ker vsebujejo zelo veliko kalija. Zanje je bolj priporočljiv beli kruh, kar pa spet ni dobro pri sladkorni bolezni. Težko je skombinirati, a se mi zdi, da tistim, ki imajo voljo, kar uspeva.«

Kaj potemtakem dializni bolniki, ki so hkrati še diabetiki, sploh lahko jedo, samo polento in riž?

»Ob hrani jemljejo zdravila, ki vežejo nase fosfor, vedo, da sadja ne smejo, a to nekako prilagodijo. Zelenjavo morajo dalj časa namakati, da se izloči določena količina kalija, priporočljivo je, da živila raje kuhajo kot pečejo, da se tudi na ta način izloči kalij, ne bodo pojedli kile mandarin naenkrat, ampak nekaj krhljev mandarine dopoldne in nekaj popoldne, skratka, majhne količine in večkrat. V dializnem centru imamo medicinsko sestro dietetičarko, bolnikom vsak mesec jemljemo krvne izvide in dietetičarka jim glede na izvide pomaga pri sestavi diete.«

Ali kaj kregate bolnike, ki preveč pijejo?

»Bolnik pride na dializo trikrat na teden. Ko ga ob prihodu stehtaš, mu poveš, da je od prejšnje dialize prinesel preveč teže in da to ni dobro, ker če bo imel v telesu preveč vode, bo imel občutek, kot da se na suhem utaplja, znotraj ga bo dušilo. Preveč tekočine preobremenjuje srce, tlak, slabše se bo počutil in tako naprej. Nekateri bolniki to upoštevajo, nekateri pa ne. Kregati bolnika ne moreš, saj ni otrok. Lahko pa mu razložiš posledice. Najbolj se poglobljaš v začetnike, tisti, ki so že dolgo na dializi, pa te stvari bolj ali manj vedo.«

S čim, opazate, bi si lahko pacienti bolj pomagali tudi sami?

»Recimo s tem, da bi se več gibali in da ne bi rekli, da je z dializo vsega konec, ampak da bi si kljub vsemu vzeli čas zase. Včasih se pohecam, da je hoditi na dializo podobno, kot če bi človek hodil v službo, a gre samo trikrat na teden, pa še delati mu med dializo ni treba.«

Vedno znova me preseneča, v kako slabem socialnem položaju živi veliko ljudi s končno odpovedjo ledvic. Ali je tako zato, ker zgodaj postanejo bolniki, ali zato, ker se povsem umaknejo v zasebnost...?

»Nekateri so zelo zgodaj upokojeni, saj si želijo čim prej iz službe. Mislim, da to ni dobro, saj vsak človek potrebuje družbo ljudi, in bolj ko se zapira vase, slabše je. Opažam tudi, da kot da bi bilo ljudi sram prositi za pomoč ali povedati, da potrebujejo pomoč. Preko društva lahko zaprosijo za sofinanciranje letovanja na morju ali socialno pomoč, socialno pomoč v različnih izjemnih razmerah, za sofinanciranje stroškov pri telesni dejavnosti ... Osebe na dializi približno ve, v kakih razmerah živijo bolniki. Moraš jim dati občutek, da ti lahko zaupajo, da povedo, da potrebujejo to in to, da te poiščejo in boste skupaj napisali prošnjo za denarno pomoč.«

Bormio 2007: bilo je odlično!

Že deveto zapored je januarja letos italijanska zveza ledvičnih bolnikov organizirala snežni teden, cel teden uživanja na belih strminah. Letos se nas je v Bormio odpravilo pet in smo zastopali vse skupine: transplantirane bolnike (Igor Reberc, Grega Kojc), dializne bolnike (Rufad Sadikovič, moja malenkost) in zdravstveno osebje (Mirjana Čalič). Rufko je bil smučarski začetnik, saj v življenju še ni stopil na dilce, ki jim mnogi pravimo smučke, toda odrezal se je fenomenalno, tako da je zadnji dan tudi nastopil na tekmovanju.

Pa pojdemo na začetek. Pot ni bila ravno kratka: iz Ljubljane smo jo popihali že ob osmi uri, in potem ko smo malo zašli pri Bresciji, nam je le uspelo priti do tako zelenega cilja, Bormia. Tam nas je ne glede na to, da smo se znašli v znanem zimskem smučarskem centru, pričakalo le malo snega, saj so bila le smučišča prekrita z letos tako skopo belo odejo. Čakal nas je lep družinski hotel »San Lorenzo«, kjer nas je toplo sprejel Alesandro, predstavnik Aneda (Italijanska zveza ledvičnih bolnikov). Podarili so nam tudi smučarske kapice, tako da se nam ne bi bilo treba na smučiščih preveč naprezati z iskanjem soudeležencev. Lepa gesta! Kaj hitro pa se je dan prevesil v noč, ki ji je sledil prvi smučarski dan.

Kdo ne zna angleško?

Najprej so organizatorji preizkusili naše smučarske sposobnosti, na podlagi katerih so nas razvrstili po skupinah. In začela se je šola, kjer ni manjkalo smeha. Vsa komunikacija je potekala v nam domači polomljeni angleščini: very good, big problem, very important so bile najbolj uporabljane besede na smučišču. No, tudi up and down se je slišalo, posebno Grega ve, o čem teče beseda. Po šoli so nam pripravili formalni sprejem, ki je potekal na bližnjem trgu. Žal se ga z Rufadom nisva mogla udeležiti, saj je potekal ravno v času dialize. Za dializo je bilo res

odlično poskrbljeno, dializni center je sodoben, osebje profesionalno in prijazno. Da pa vendarle ne bi prišlo do kakih neprijetnosti, sva bila z Rufadom vesela, da naju je na dializo pospremila sestra Mirjana, ki je že zaradi svoje prisotnosti zmanjšala skrbi. Po dializi naju je v hotelu pričakala odlična večerja, Italijani so res mojstri kuhinje.

In tako je teden tekel naprej. Šola smučanja je bila vsak dan vse do četrta, le da so prestavljali uro vse bolj proti ranemu jutru, kar vsekakor ni bila najbolj posrečena ideja. Človeku po celodnevni smuku vendar pripada pošten spanec, pa ga nismo dočakali! Rufko se je v tem času prelevil v pravega smučarja.

Čas je bil za prvo tekmo

V petek pa se je začelo zares, prvič smo pomerili moči. Bil je čas za prvo tekmo, in sicer slalom. Že ob prihodu na smučišče smo ugotovili, da ne gre za enostavno tekmo; proga je bila pripravljena profesionalno, kar malce dolga za začetnike, in tudi postavitev je bila daleč od preproste. Seveda se nismo pustili zbegati, podali smo se na vrh proge in si kot zvezde belega cirkusa privoščili ogled proge ter si izmenjali naša napol strokovna mnenja. Začelo se je ... Prvi tek: čeprav tekma ni tekmovalne narave, človeka le popade trema. Vsaj pri meni je bila prisotna, saj je bil to moj prvi start iz štartnega bloka in moj prvi smučarski

pohod med vratci. Kmalu je prišla ponovitev. Drugi tek: ne le da je bil hitro na vrsti, še odpreti sem ga moral, groza! A je šlo. Ko prideš do cilja (seveda cel), je ves strah pozabljen in le še uživaš v navijanju za druge. Tako smo prvi tekmovalni dan uspešno končali z dvema srebrnima medaljama: eno je dosegel Igor Reberc v kategoriji senior transplantirani, drugo pa sem prispeval jaz v kategoriji dializni odrasli.

Predstava na ledu

Hitro pa je bila tu sobota z novim izzivom, novo disciplino, novo progo. Na vrsti je bil veleslalom, kjer smo si zaradi ubijalskih hitrosti obvezno morali nadeti čelade. Proga je bila odlično pripravljena, le vratca so se mi zdela malo preveč skupaj za veleslalom, a bo že šlo. In tudi je! Na obzorju je bila nova medalja, vendar smo morali počakati še na uradne podatke, ki so to potrdili. Bila je še ena srebrne barve. Super! Pohvalno je tudi, da se je po strmini spustil tudi Rufko in dosegel presenetljiv čas, če upoštevamo, da je pred petimi dnevi prvič stopil na smuču.

Po končani tekmi nas je pot, kot je že navada, vodila v bližini lokal, kjer smo naše uspehe zalili z bombardinjom, tradicionalno alpsko pijačo, ki je mešanica jajčnega likerja, viskija in smetane, da lažje steče po grlu. Potem nas je čakal zaključni večer, pravi ledeni spektakel. Organizatorji so nam pripravili revijo drsanja na ledu, kjer so nam predstave prikazali mladi drsalci iz Bormia, ki že posegajo po državnem in evropskem vrhu. Zares navdušujoča predstava! Poleg nje pa so vsem ekipam podelili plaketo z njihovim emblemom. Tako se je iztekel teden, ki ne bo romal v pozabo – ravno nasprotno, bilo je odlično.

V tednu dni so se med nami spletle že prave prijateljske vezi (imamo zveze za novo ledvičko) in pa interne fore med dializnimi. Takšne igre znova dokazujejo, da kljub starosti in zdravstvenim težavam, ki jih imamo, lahko dejavno živimo in se ne predajamo samoti. Saj se z dializo naše socialno življenje ni končalo, le malce drugačno je, vendar nič manj zanimivo. Le dovoliti si moramo in premagati prepričanje, da ne zmoremo. Rufko je dokaz, da se lahko tudi pri 25 letih naučimo novih stvari.

● Sandi Gregorčič



Razširitev murskosoboškega dializnega oddelka

1. oktobra 2006 zjutraj ob 7. uri: prišli so prvi trije dializni bolniki in vstopili v na novo preurejeno in opremljeno bolniško sobo, v kateri so tri nove postelje. Nove postelje in naprave za hemodializo so pridobitev dializnega oddelka murskosoboške bolnišnice. Vodstvo bolnišnice je prisluhnilo prošnjam in pozivom predstojnice oddelka dr. Simone Kralj Lopert in drugih, da je razširitev oddelka nujno potrebna zaradi kakovostnejšega zdravljenja bolnikov s hemodializo. S povečanjem števila bolnikov, ki potrebujejo tovrstno zdravljenje, ta razširitev prinaša tudi razbremenitev medicinskega osebja kakor tudi boljše razporejanje bolnikov na zdravljenje.

● Milan Osterc

Slovenijo so v Bormiu zastopali Igor Reberc, Rufad Sadikovič, Grega Kojc, Sandi Gregorčič in Mirjana Čalič

Zmagovalci pri dializnih bolnikih; na levi strani je naš Sandi Gregorčič.

Za dobro voljo ni nikoli prepozno.



Državno prvenstvo v namiznem tenisu

Prvo decembrsko nedeljo smo se ponovno zbrali v telovadnici Gimnazije v Slovenj Gradcu na tekmovanju v namiznem tenisu. To je bilo IV. državno prvenstvo za dializne in transplantirane bolnike.

Vremenske razmere so nam bile letos veliko bolj naklonjene (lani je dan pred tekmovanjem zapadlo neobičajno veliko snega za november),

zato je bila – v veselje prirediteljev, Društva ledvičnih bolnikov Slovenj Gradec – številna udeležba, saj se je tekmovanja udeležilo 27 tekmovalcev. Tekmovanje je potekalo v štirih kategorijah: moški dializni bolniki, moški transplantirani do 50 let, moški transplantirani nad 50 let, ženska združena skupina bolnic in spremljevalk in naša prihodnost, otroci.

Rezultati po skupinah:

Moški do 50 let – transplantirani bolniki:

1. Igor Reberc
2. Joško Šimic
3. Boris Pušnik
4. Vojko Fekonja
5. Zvone Planinšek

Moški nad 50 let – transplantirani bolniki:

1. Franc Sedar
2. Jager
3. Poznič
4. Brane Tome
5. Gregorčič

Moški – dializni bolniki:

1. Šefčet Drndalaj
2. Bojan Černjak
3. Rufad Sadikovič
4. Sandi Gregorčič

Ženske:

1. Tjaša Šimic
2. Renata Šimic
3. Saša Barlič

Otroci:

1. Matej Krautberger
2. Dejan Krautberger
3. Sašo Šmon

Zunaj konkurence sta v skupini transplantiranih do 40 let nastopila spremljevalca Franc Penšek iz DLB Slovenj Gradec in Anže Šimic iz dolenjskega društva, ki sta nas pošteno namučila, saj sta oba izvrstna igralca namiznega tenisa.

Po tekmovanju smo si izpraznjene baterije spet napolnili v hotelu Vabo, kjer smo tudi razglasili rezultate in podelili medalje. Tekmovanje je potekalo brez zapletov, tako da smo družno ugotovili, da je prvenstvo uspelo! Letos želimo privabiti še več udeležencev, saj so za nas bolnike zelo pomembni redna telesna vadba, druženje in dobra volja. Na koncu naj se ponovno zahvalim prof. Sevcnikarjevi z Gimnazije Slovenj Gradec za vsakoletno pomoč pri izvedbi tekmovanja.

● Boris Pušnik



Joško Šimec, Igor Reberc in Boris Pušnik, zmagovalci v skupini transplantiranih

Spomin na poletje

Skozi okno gledam dolgočasno jesensko vreme in lepo obarvano listje še na drevju in že na tleh. Tu in tam hiti mimo okna kak človek, že oblečen za zimo. Sedaj je pravi čas za obujanje spominov na tople poletne dni, ki smo jih po možnosti preživeli na morju, v senci borovcev ali drugih dreves.

Z ženo sva si tudi letos poleti privoščila uživanje ob slovenski obali. Na dializiranje so me med dopustom sprejeli v dializni center v izolski bolnišnici. Tam sem bil že večkrat, še takrat, ko je ta oddelek bil še v Ankaranu, na oni strani Kopskega zaliva. Poleg pacientu prijetnega razpoloženja, ki je tu že tradicija, mi je godilo, da sem bil v popoldanski izmeni in sem lahko vselej pred dializo še plaval v prijetnem morju. Ko sem še slan prihajal na dializiranje, sem se prepuštil negi vedno prijaznega osebja. TV-sprejemnik v sobi je komaj kdaj prišel do besede. To, da sem še slan prihajal v tretje nadstropje bolnišnice, je bilo zaradi spoštovanja do morske soli, ki mi tolikanj koristi, predvsem moji koži, zato ne bi bilo »fer«, da bi jo spral s telesa.

Po priklopu smo kaj kmalu katero rekli, marsikdaj je pogovor tekal o specifičnih težavah pacienta na dializi

ali pa o konkretnih, ki jih, žal, nikoli ne zmanjka. Letos sem imel za »cimro« prijetno gospo Mirjano, tamkajšnjo domačinko. Ustaljeno prijetno razpoloženje, ki je ena od značilnosti tega centra, sem si popestril še s pogledom na Koprski zaliv, pogled je segal vse do Debelega rtiča. Če še ne bom transplantiran, upam, da bom še kdaj deležen njihovega gostoljubja. Kakor v večini dializnih centrov imajo tudi v tem centru veliko stisko s prostori in aparati. Škoda, da podjetje Krka zdravilišča, ki je za svoje goste paciente podarilo dializna monitorja, ni enega od njih pripeljalo na izolsko dializo, da bi tukaj vsaj malo pomagalo ublažiti stisko.

Dializiranje opravljam že tretje desetletje (z vmesno prekinitvijo, ki je trajala nekaj čez deset let) in imam že nekaj izkušenj z reševanjem težav in drugimi pripetljaji, ki spremljajo bolezen. Doslej sem bil dializiran v sedmih različnih centrih. Med tiste, ki jih lahko pohvalim, seveda sodi center v bolnišnici v Izoli, saj je ta center prijazen do pacienta. To pa žal ne pomaga, ko začno prihajati računi za bivanje na morju in za druge ugodnosti, ki nam jih tamkaj ponujajo. Žal je dopustovanje na morju precej »drag špas«, za marsikoga predrag, ne oziraje se na to, kako lahko morska voda in podnebje ugodno vplivata na pacienta, če si to dvoje privošči.

● Herman Stropnik

OPTIMIZEM

Foto: Dragan Rigler



Vsak dan se je treba odločiti in živeti polno življenje (sposojena zgodba)

ON je res človek, ki ga z veseljem sovražiš. Vedno je dobre volje in vedno zna povedati kaj pozitivnega. Je naravni motivator. Če ima kdo slab dan, mu pokaže, kako naj vidi položaj v pozitivni luči. In kako mu to uspeva?

Takole pravi ON: »Vsako jutro, ko se zbudim, imam dve možnosti: lahko bi bil slabe ali dobre volje. Raje izberem, da sem dobre volje. Vsakič ko se mi zgodi kaj slabega, lahko izbiram, ali bom žrtev ali se bom kaj naučil iz tega. Izberem, da se bom raje kaj naučil. Vsakič ko se mi kdo pritoži, imam možnost sprejeti njegovo pritožbo ali pa izluščiti pozitivno stran. Izberem in pokažem na pozitivno stran.

Vse v življenju so odločitve. Ko odmisliš vso navlako, je vsaka situacija odločitev. Sam se odločaš, kako se odzoveš na okolico; sam se odločaš, kako bodo ljudje okoli tebe

vplivali na tvoje razpoloženje. Sam se odločiš, ali boš dobre ali slabe volje. In nazadnje se sam odločiš, kako boš živel svoje življenje.«

Ko je prišlo do dokončne odpovedi ledvične funkcije, je imel dve možnosti: izbrati življenje ali smrt – in izbral je življenje. Kar nekaj let je prebil na dializi in spoznal vse plati takšnega načina življenja. Ko je prišla priložnost za transplantacijo, sta bili spet na izbiro dve možnosti: ostati na dializi ali izboljšati kakovost življenja – izbral je transplantacijo. Seznanjen je bil z vsemi možnimi posledicami in preden se je operacija pričela, so ga vprašali, ali je na kaj alergičen. »Na ljudi slabe volje in negativce,« je odvrnil. In operacija je bila uspešna zaradi spretnosti zdravnikov in njegovega pozitivnega odnosa.

Sedaj lahko ponovno prebereš zgodbo. Tudi naslov!

●(bt)

Spomini

*So odplavali spomini,
v neko meglo so odšli.
En preblisk in že jih ni.*

*Stare slike govorijo
in dokazi se vrstijo,
da bilo je, kar zdaj ni.*

*Ko pogledam te obraze,
mi spomine obudijo.
Sive celice molčijo.*

*Zatajile bi vse dni,
kar bilo je, važno ni.
Zdaj me spremlja dializa.*

*Mi življenje podaljšuje.
Nove našla sem vrednote,
zapustila stara pota.*

*To življenje z dializo
težko je, pa tudi ni.
Vedno kdo ponudi roko,
če prehude so skrbi.*

●Marija Kafol

Teta S.

*Tista teta iz kosti
nosi koso, se reži,
v črn plet ovita,
da kosti ji vkup drži.
Tista teta me lovi.*

*Kar naenkrat se zavem,
da ji padam v objem.
Se izmuznem in bežim,
noč in dan se z njo borim.*

*Vsak objem pa je boleč,
zato imam obraz trpeč.
Enkrat se bom ji prepustila,
bolečino izgubila,
Upam?*

*Ampak rada še živim,
na vse načine jo podim.*

●Marija Kafol

Rekli so

*Rekli so: »Dobil boš novo službo.«
Ob sedmih ali dveh greš v novo službo.
Prijatelji so tvoji ali bratje.
Bolj bratje, ker izbral jih nisi.
Z njimi poješ, jočeš, kvantaš ali pa preklinjaš,
moliš, lepe misli zbiraš,
Ali pa s hudobnim srcem vse razdiraš.
Kakor hočeš.*

*Rekli so: »To veliko je res trpljenje.«
Kakor vzameš.
Resnica stara pravi: »Trpljenje pač kali življenje.«
Tudi ljubezen v trpljenju najbolj očistiš.*

*Rekli so, da neskončno je nebo,
odsev njega dobrotno je oko.
Modra vrata se odpro,
nasmejan obraz v modrem
razjasni nam oko.*

*Rekli so, da zdravnica je kot mati,
beseda naj se vsem pozlati.
Beseda, tudi neizrečena,
toplino daje in moč nam do življenja.*

*Rekli so:
»Vsakdo si postavi
življenjsko zgradbo iz gradiva,
ki ga ima na voljo.«*

*Rekli so...
Verjemi, kar so rekli...*

●Anton Kolenko

Upanje

*Sem ena izmed ...
ena izmed mnogih,
mnogih
in ne ubogih.*

*Ena izmed ...
ki se sooči z dializo,
korajžna,
polna upanja,
katera živim
in uživam vsak dan,
na malo drugačen način
kot ti!
Ti, ki ne poznaš
načina našega življenja.*

*Sem ena izmed ...
ki dajemo korajžo
drug drugemu,
si pomagamo,
svetujemo,
se veselimo lepih trenutkov
in žalostimo,
ko nam je hudo.*

*Sem ena izmed ...
na žalost,
ne prva
in ne zadnja,
ki se nam vsak dan
pridružujejo še drugi.*

Prijatelji!

*Ne bojte se!
Tukaj smo ljudje,
heroji,
korajžni,
polni upanja,
kateri čutimo,
da smo v dobrih rokah strokovnjakov.*

*Sem ena izmed ...
zadovoljnih,
ki se nam ponuja
še ena priložnost,
možnost
boljšega življenja,
ki se nekaterim drugim bolnikom ne.*

*Dializa
ni konec,
je pripomoček, da lahko bolje živimo.*

*Je upanje za mlajše,
da izkoristimo še eno priložnost,
priložnost,*

*ki nam jo nudi življenje,
novo življenje,
ko nam jo podarijo darovalci
- darovalci organov.*

*To je še ena možnost,
da zaživimo še enkrat
in da si v srce zapišemo
še en datum,
datum novega rojstva,
ko bomo dobili presajeni organ,
novo ledvico.*

Sem ena izmedmnogih.

● Miroпка Perič

Ledvička

*Ledvička čudovita, ti
čistiš kri nam vsak drugi dan.
Čeprav umetna si, deluješ,
nam življenja srečo kuješ.
Vsi se vračamo nazaj,
saj vir naš preživetja si.
Vemo, če ne bi bilo te,
bi vsi pomrli, to veste.*

*Zato naš mali raj si ti,
hvaležni za delo tvoje
smo mi vsi.
Zdravnikom in osebju prav tako,
saj pri vseh težavah z nami so.
Čeprav velikokrat nas vse boli,
zavedamo se, še smo živi vsi,
in vsak od nas naprej hiti.
Naj naša Analiza, ne, hopla, Dializa
še leta rešuje nas ljudi.*

Na željo pacienta G. iz Maribora, ki se vsak drugi dan vozi k nam na dializo v Klinični center, sem se odločila, da poskusim napisati pesmico na temo dialize. Upam, da bo gospodu iz Maribora ta pesem všeč in da se bo dalo napisati še mnogo lepih pesmi na temo dialize, saj je naša resnična rešiteljica življenja. Vsakdo z menoj vred se mora zavedati, da je naša prijateljica in življenjska sopotnica. V trenutku nam namreč spet obnovi življenje in okrepi telo, ki je zelo oslabiljeno od strupov, ki se nabirajo v njem. Znova nas vrne v normalno življenje in nas pripravi za morebitno presaditev, ki vodi v zmago in svobodo. Lep dan še naprej vsem skupaj!

● Ivi Bohorč



Tud' tokrat Pr' Jožovc' b'lo je fletn'

Pa je bilo spet leto naokoli in člani gorenjskega društva smo se zbrali Pr' Jožovc' v Begunjah na našem tradicionalnem novoletnem srečanju, da se v minulem letu še zadnjič srečamo in si nazdravimo. Srečanje je bilo teden dni prej kot običajno, in sicer 9. decembra 2006, s čimer so se člani strinjali, saj je v norem decembru še kar nekaj podobnih prireditev, ki se jih lahko še udeležijo.

Ob 17. uri se nas je zbrala velika družina veseljakov. Člane so na mizah pričakala skromna darilca s čestitko, ki sta jih izdelali naši članici: najmlajša Monika, ki je stara šest let, in njena mamica Vlasta, ki je tudi naša računovodkinja.

Tudi letos nam je igral in nas zabaval trio Planika. Jedlo se je in plesalo, kot da je vse zdravo – pa kaj, če bo v ponedeljek na dializi kakšna kil'ca preveč, bomo pa po novem letu spet bolj pazil', da ne bomo tol'ko jedl' in pil'! Letos nas je s presenečenjem razveselila skupina Ej'ga, v kateri nastopajo znani Klemen Košir, njegova mama Tatjana in Klemen Klemenc, člani Gledališča Toneta Čufarja z Jesenic. Predstavili so se s humorističnim nastopom v treh izhodih, tako da smo se prisrčno nasmejali. Srečanja je bilo spet prehitro konec, smo si pa obljubili, da se bomo še večkrat takole dobili in se poveselili, da ne bomo preveč pili, da bomo še naprej zdravi in čili, da se bomo naslednje leto spet Pr' Jožovc' dobili.



Sreče, predvsem pa zdravja smo si zaželeli v prihajajočem letu 2007, a ko smo proti domu hiteli, smo še kar naprej peli, peli, peli in peli.

Se vidimo naslednje leto zopet Pr' Jožovc'. Že sedaj vabljeni!

● Andrej Čadež



Božiček na obisku

Hohohohoho!

Konec decembra je ponovno prišel možiček, prijazni Božiček. Obiskal je naše najmlajše in jih obdaroval, saj tudi na naše gorenjsko društvo ledvičnih bolnikov ni pozabi.

Obiskal je naše najmlajše člane, Lenarta in Krištofa Freliha ter njenega komaj dobro leto starega bratca. Lenart se je posebno potrudil, saj se je naučil dolgo dolgo pesmico, ki se je še Božiček ne bi znal naučiti, ker je tako dolga. Krištof pa nam je po dolgem prepričevanju zaigral na kitaro. Božiček je zelo vesel zapustil družinico Frelih, obljubil, da se bo prihodnje leto spet vrnil, in otrokom zabičal, naj ostanejo še naprej tako pridni.

Potem je Božiček obiskal še našo častno članico Erno Vavhnik, ki je bila Božička prav tako zelo vesela. Tudi njej je obljubil, da se bo še mnogokrat oglasil pri njej in ji polepšal dan ali kar celo leto. Naslednja Božičkova postaja sta bila dializna centra na Jesenicah in v Naklem, da pozdravi še zdravstveno osebje, ki tako pridno skrbi za naše bolnike na dializi.

Bodite pridni in na svidenje prihodnje leto! je še ob koncu obiska zaklical Božiček.

● Andrej Čadež

Bogato silvestrovanje

Restavracija Prepih pod Gorjanci je postala stalno mesto za silvestrovanja Društva ledvičnih bolnikov Dolenjske. Letos smo se v velikem številu zbrali v soboto, 13. januarja.

Za odlično glasbo je poskrbel ansambel Kan Kan iz Brežic, ki obvlada tako zabavne kot tudi narodnozabavne melodije in pesmi. Za posebno in nepozabno presenečenje večera sta poskrbela Ksenija in Karlo Sajovic, svetovna prvaka v hipnozi in iluzijah. Prikazala sta vrhunski program, ki je prisotnim jemal sapo. Ksenija in Karlo sta nastopila povsem brezplačno, na prireditvev sta prišla iz Avstrije, kjer živita že vrsto let. Za naše društvo sta nastopila na željo Karlove sestre, gospe Hudelje, ki je ledvična bolnica in hodi na dializo. Piko na i je k razpoloženju prispevala vrhunska slovenska pevka zabavne glasbe Elda Viler, ki je zapela nekaj svojih največjih uspešnic: Nora misel, Lastovka, Vzemi me v roke, Zlati prah imaš v očeh. Opolnoči pa je s Sveto nočjo še zadnjega dvomljivca prepričala, da še vedno sodi med najboljše slovenske izvajalke zabavne glasbe. Večer smo si popestrili še z bogatim srečelovom. Gorenjev barvni televizor, ki je bil kot glavna nagrada za vabo, je odnesla domov Mica. Dobitka je bila zelo vesela, kajti doma ima simpatično psico, s katero se ob večerih že dalj časa pripravata o gledanju različnih oddaj: Mica bi rada spremljala španske žajfnice, psica pa dnevnik. Zdaj je končno napočil čas, ko bo zavladal mir v hiši, kajti dami bosta lahko istočasno gledali vsaka svojo oddajo. Vsaka pred svojim televizorjem.

Našega srečanja se je udeležil tudi Ivan Grill, podžupan Mestne občine Novo mesto in poslanec v državnem zboru. Med nami mu je moralo biti prijetno, saj ni odšel domov takoj po juhi, kot to navadno storijo drugi povabljeni občinarji, ampak je vztrajal skoraj do konca zabave,



Tudi letos nam je zapela Elda Viler



Nekaj trikov je izvedel čarovnik Karlo

na kateri ni manjkalo petja, plesa, humorja, dobre volje. »Čarovnik« Karlo je nekaj trikov izvedel tudi pri mizah, kar je bilo še posebno vznemirljivo. Svoj nastop sta Ksenija in Karlo končala z množično hipnozo in po uspešni izvedbi ni bilo čudenju ne konca ne kraja.

● Toni Gašperič

Leto smo končali veselo

Kakor vsako leto je izvršni odbor Društva ledvičnih bolnikov Murska Sobota sklenil, da za vse člane društva pripravimo zaključek uspešnega delovnega leta.

Z Majdo Sukič sva se obvezala, da bova pripravila lep, vesel, zanimiv in vsekakor čudovit večer za vse člane. Zbrali smo se v gostinskem objektu Čarda v soboto, 2. decembra 2006, ob 18. uri. Ni nas motilo, da smo si velik prostor delili s še eno zaključeno družbo, saj je bilo na plesišču prostora več kot dovolj. Tri člane ansambla Torpede band nismo mogli presenetiti z nobeno glasbeno željo, ki nam je ne bi mogli izpolniti.

Veseli smo bili obiska tajnika Zveze Braneta Tometa, ki se nam je kljub svojim obveznostim pridružil malo kasneje. S tem nam je dal vedeti, da smo vsi skupaj člani velikega članstva, ki ga združuje Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije.

Z Majdo sva v vabilu vse obvestila, da se bomo med seboj obdarovali, zato je vsak prinesel skromno darilo.



Po veselem izbiranju lističev s skritimi številkami, ki so nas popeljali do mize, obložene z darili, smo vsi igrivo ugotavljali, kaj nam je za presenečenje pripravil kdo od naših članov.

Dobra volja, veselje, smeh, ples, brezskrbnost so zaznamovali ta naš večer.

● Milan Osterc

Ljubljanske prasice in Miča Orlovič

Piše: Toni Gašperič



Po končanem šolanju sem na Osnovni šoli Metlika pet let poučeval slovenski jezik. Tone me je pregovoril, naj obesim učiteljevanje na klin in naj se zaposlim v Beti kot referent za reklamo in propagando. Ni mi bilo treba dvakrat reči, saj me je šolski režim utesnjeval in nisem videl niti najmanjše možnosti za napredovanje in osebnostni razvoj. V Beti sem bil devetnajst let, poleg ukvarjanja z reklamo in propagando sem bil še urednik tovarniškega glasila *Vezilo*, dva mandata predsednik delavskega sveta, prav toliko pa tudi ravnatelj Srednje šole tekstilne usmeritve. To so bili zame zlati časi: spoznaval sem nove, zanimive ljudi, veliko sem potoval po Sloveniji, Jugoslaviji in Evropi, s štirimi kovači sem poletel v Kanado in Ameriko, nastopal sem po ljubljanski televiziji in radiu v različnih oddajah, redno pa v oddaji za otroke *Veseli tobogan*, pisal sem za več časopisov, izdal štiri knjige humoresk, pesniško zbirko *Pesmi iz zapitja*, vodil modne revije, tombole, vesele večere, se nacajel z rumkolo kot Ernest, ki je napisal *Starca in morje* ter prejel zanj Nobelovo nagrado, prevažal v spačku tudi po devet ljudi hkrati, pričel pisati besedila za Henčka in Silvestra Mihelčiča, se udeleževal festivalov *Vesele jeseni*, *Melodij morja in sonca*, se navduševal nad violino v Petrovaradinski trdnjavi, kozlal proti Donavi, jedel ob Paličkem jezeru fišpaprkaš v restavraciji, sredi katere je raslo mogočno drevo in ni nihče nikogar vpraševal po nacionalni pripadnosti.

To so bila leta vrenja, norenja, divjanja, veseljačenja, kipenja. Razganjalo me je po šivih, z Veselice me je Niko vozil na pokrovu avtomobila. Delavci so imeli občutek vrednosti in pomembnosti, v Seči so imeli svoj dom za preživljanje dopusta, gostilne so bile polne ljudi, pri Rafotu v Kamanju si se moral naročiti za porcijo janjca in v semiškem hotelu si ostal brez sedeža, če te ni bilo dolgo iz stranišča, ki je bilo blizu točilne mize,

tam pa je vedno stalo veliko znancev, ki so bili pripravljene plačati pijačo ali jo z veseljem spiti, če si bil ti voljan plačati. Takrat smo veseljačili ne glede na uro, sneg, točo, sonce ali dež. Ob dobro voljo nas ni mogel spraviti nihče, še najmanj politika, ki si je izmišljevala bencinske bone, vožnje na parne oziroma neparne dneve, fučkalo se nam je za pomanjkanje kave, pralnih praškov, za partijske, mladinske ali sindikalne sekretarje, ki so me nekajkrat poklicali na »tovariški« pogovor, ker so jim šle v nos moje humoreske, natisnjene v Dolenjskem listu ... Bil sem neporočen, s plačo in honorarji, brez posebnih načrtov, delno do pretežno srečen; ko me je prišlo, sem se odpeljal v Prago. Ko me je prišlo drugič, sem se odpeljal v Prago, Krakov in Budimpešto. Ko me je prišlo tretjič, sem odletel v Pariz ali London. Če me je še prišlo, so me poslali v Nemčijo, na Nizozemsko, v Belgijo, v Beograd, Skopje, Pariz, na Ohrid, v Banjaluko, Zenico, v Visoko, Metković, v Sarajevo, Split, Šibenik ali Dubrovnik ... Pa kaj: imel sem srečo, nakar sem postal ravnatelj Osnovne šole Podzemelj ...

Na vseh treh metliških trgih se je trlo ljudi, ki so z vseh koncev in krajev prišli na Vinsko vigred. Ansambli so igrali, za šanki so se nacejali možje, mladeniči in mladenke, nekaj parov je plesalo na plesiščih, zbitih iz desk, vinogradniki, njihovi prijatelji, žene in drugo sorodstvo so stregli, da bi iztržili čim več denarja, kajti tako velike veselice, kot je Vinska vigred, niso vsak dan. Bila je sobota in na Trgu svobode so ljubljanska dekleta, ki jih je čez Gorjance pripeljala znana plesna strokovnjakinja Barbara, prikazovale kopalke, obleke za prosti čas, nedrčke in steznike tovarn Beti in Komet. Moški del publike se je naslajal ob pogledih na manekenke, med katerimi je bilo kar nekaj uradno priznanih lepotic, celo misic, zmagovalk lepotnih tek-

movanj, ki so se zadnja leta pojavila po kranjski deželi kot gobe po dežju, ženski del gledalstva pa se je pretvarjal, da jih paradiranje ljubljanskih lepotic ne zanima, čeprav ni bilo mogoče skriti zavidanja, morda celo malce prezira, saj se vendar ne spodobi hoditi po Metliki na pol gol, pa še pred množico pohotnih, fukaželjnih in opitih moških, ki so pripravljene ob najmanjšem namigu zlesti na tujo babnico, doma pa neprizadeto smrčati ob ponujenih čarjih. In ljubljankanke so migale z boki, da jih je bilo veselje gledati, in nekaj seksualnih sestradancev se je penilo pred odrom, kot bi se pomotoma nažrli pralnega praška in ne metliške črnine, belokranjca, Šturmove, Prusove ali Mavretičeve vinske opojnosti z Repice in drugih tamkajšnjih vinskih gričev ...

Glavni blagajnik Vinske vigredi je bil to in še vrsto let Marjan. Malce po polnoči me je v gneči na Partizanskem trgu našla Barbara, prišla me je za rokav in zatulila, da bi prevpila rompompom, pijansko kričanje in vriskanje: »Dekleta hočejo denar! Delo so opravila! Takoj!«

Najmanj desetim mimoidočim sem naročil, naj povejo Marjanu, če ga bodo le kje videli, naj pride čim prej pred Tekstilno šolo z denarjem za manekenke. Po dobre pol ure se je Marjan primajal nalit do mandeljnov in čez. Postavil se je predme in kolikor mu je dopuščalo grlo, vprašal: »Kje so zdej une ljubljanske prasice, da jim dam dnar?« Barbara je poskočila, kot bi jo kdo s šilom v zadnjico. »Kaj je reku ta mali?« »Reko je, da kje so une ljubljanske lepotice, da jim da dnar,« sem se pretvarjal. »Ne, ni reku lepotice, reku je prasice!« »O.K., Barbara. Morda je res reku prasice, a mi v Metliki tako govorimo. Ko vidimo dobro babo, rečemo: ,glej, kaka do-

bra prasica! Vi v Ljubljani pa: ,glej jo, kak dobra mrha...!« »Nam nihče ne bo govoru, da smo prasice! Posebno še ne v tej zaručani Metliki!« se je drla Barbara, da so jo slišale njene varovanke, ki so v bližini vlekle pogovor na ušesa, in ko so dojele, da jih ima nekdo na robu Slovenije, tik ob hrvaški meji, kjer ljudje govorijo na pol hrvaško, žrejo pomorjene ovce in odojke z ražnjem, plešejo v belih cunjicah, se nacejajo z vini in smrdijo po čebuli, za ljubljanske prasice, so pričele jokati, tuliti, se zaklinjati, da nikoli več ne prekobalijo Gorjancev, saj jim je bilo že zdaj slabo, da so kozlale od Vahte do Trnovca in bi še naprej, če bi le imele kaj kozlati ... Pobasale so denar in z visoko dvignjenimi glavami odkorakale po trgu navzdol proti hotelu, kjer so imele parkiran kombi, Marjan pa se je drl za njimi: »Hej, kam jo brišete, prasice ljubljanske, gremo se dotoletč k draščikemu šanke!«

Tri dni po tem dogodku me je poklical direktor, da bi ga podrobneje seznanil, kaj se je dogajalo z Barbaro in njenimi manekenkami, kajti plesna strokovnjakinja se je po telefonu pritožila prvemu možu Beti, kako poniževalno smo ravnali z njo in njenimi domala svetovno priznanimi in znanimi damami. Ko sem mu razložil, kaj je bilo, je zamahnil z roko in zamrmral: »Škoda besed. Če so tako reagirale na nedolžno pripombo pijanega blagajnika, res niso nič drugega kot – prasice!«



V Delavskem domu v Trbovljah smo na željo tamkajšnjega trgovskega podjetja 1. junij pripravili modno revijo. Z manekenkami in manekeni, ki so to delo opravljali tudi na zaključevanjih kolekcij na Vinomeru – se pravi z amaterji. Dvorana je bila polna, glasba, ki je spremljala posamezne izhode, povprečna, manekenke

trezne, manekeni nabasani, da so le stežka hodili naravnost, ampak so opletali po odru, in imeli smo veliko srečo, da ni kdo zgrmel med publiko, si polomil reber ali si natolkel trtice ... Po prireditvi pa zabava. Gostitelji so nas odpeljali v lovsko kočo, da bi se umaknili radovednim pogledom, da bi imeli mir in da bi se še bolje spoznali. Nalivali smo se kot za stavo in kmalu se ni vedelo, kdo je komu kaj. Tonček je držal za bedresa Tonko, Tonka za rit Vladimirja, Tonkin mož pa je vlekel k sebi Tončka in ni bilo težko ugotoviti, da ima gejevski nagnjenja. Bil je lepoteč, pravi žrebec, a kaj, ni si mogel pomagati: gej si ali pa nisi, o tem ne moreš odločati ... Spali smo v veliki sobi: popadali smo drug čez drugega in vse je bilo v redu, dokler ni pričela težiti Neda: »Toni, gdje je tu WC?« Fučkalo se mi je za Nedo, za njene potrebe in potrebice, a še najmanj sem vedel, kje je stranišče v neki lovski koči nad Trbovljami, pa sem bleknil: »Naravnost skozi vrata!«

Potem sem poslušal pogovor možakarjev, ki sta stala pod balkonom:

»Sem reku, mat kurja, da bo padalo!«

»Dej no, dej, Pepi, poglej, zvezde so na nebu!«

»Zvezde gor al' dol, ščije kot iz pi... Stegni roko spod balkona!«

»Pa res ščije kot iz pi... Premal' hod'mo k maši! To bo!«

Beti je pripravila v beograjskem hotelu Jugoslavija veliko modno revijo, da bi svojo kopalno kolekcijo predstavila trgovskim hišam južneje od Kolpe. Izdelki Beti so bili na jugu nekdanje skupne države cenjeni in dobro prodajani in komercialni direktor tovariš Vežjak se je hotel z revijo in večerjo po njej vsaj delno odkupiti zvestim trgovcem v jugoslovanskih republikah. Povabljenih je bilo okoli tisoč ljudi, za napovedovalca pa smo najeli zvezdnika Miča Orloviča,

šarmerja lepega videza in žametnega glasu, v tistem času gotovo najpopularnejšega jugoslovanskega estradnika. Toda veliki Mičo je pričel srkati viski že zjutraj na vaji, z njim nadaljeval popoldne in zvečer, ko pa bi moral biti najbolj zgovoren, živahen, prepričljiv in zapeljiv, je samo nekaj momljal v mikrofon, da ga nihče ni razumel niti besede, kaj šele, da bi koga prepričal, naj se poleti obleče v kopalke Beti in naj se v njih cmari na plaži v Šibeniku, Zadru, Dubrovniku, na Svetem Štefan, na Ohridu, v katerem od zdravilišč ali kjer koli že ... Pri večerji je močno okajeni Orlovič težil, da mora sedeti na sredini velike dvorane, češ da ga bodo le tako vsi videli, saj so po njegovem prepričanju prišli v hotel samo zaradi njega, ki da je popularnejši od samega Josipa Broza - Tita, in ne morda zaradi kmetavzarskih in predpotopnih izdelkov neke jebene fabrike Beko iz Metlike ... To je izbilo sodu dno. Direktor Miroslav se je sprivil nad po viskiju zaudarjajočega zvezdnika s pravo komunistično zagnanostjo: povedal mu je toliko gorkih, prostaških in resnično nesramnih besed, da je Orlovič gledal kot orel, ki motri z višav na svojo žrtev, rdeč kot kuhan rak se je odvrlel iz restavracije, in če se ne motim, je nekaj prisotnih zaploskalo, direktor Miroslav pa je tulil kot ranjena zver: »Govedo, žre viski na naš račun, pa sploh ne ve, da smo Beti in ne Beko ...« Tako jeznega sem ga videl samo še v Dobovi, ko smo imeli zabavo, pa so šli na našo glasbo plesat gostje iz sosednjega prostora. Napodil jih je s plesišča in jim dokaj jasno in glasno pojasnil, da bodo glasbenike plačali delavci Beti in da zato lahko na muziko, ki prihaja iz zvočnikov, plešejo le tisti, ki so zaposleni v Beti ...

Nihče v Beti se ni nikoli več tako ognjevitavo zavzel za delavce in njihove pravice ...



Poletna romanca

Piše: Renata Petač

III.

Končno sem na letalu na poti v Lefkas. Agentka mi ga je opisala kot raj na zemlji, saj njegovo ime v prevodu pomeni lepi, torej mora biti res nekaj posebnega.

Let je bil miren in prijeten. Na letališču nas je čakal avtobus mojega hotela in z veseljem sem pričakovala vse lepo, kar se mi bo zgodilo na tem čudovitem otoku. Počasi smo se peljali proti hotelu. Dežela je čudovita: videti je čista in nedotaknjena, peščene plaže so obdane s smaragdno zelenim in kristalno čistim morjem. Obšla me je nenavadna želja, da bi skočila iz avtobusa in se gola zapodila v to neskočno modrino. Prispeli smo v hotel z imenom Agios Nikitas. To je majhen hotel sredi zelenja, močno cvetočih rož in v ozadju se peni zelena modrina morja. Oh, kako čudovito, na prvi pogled sem se zaljubila v ta hotelček! Osebjem me je prijazno sprejelo in dodelili so mi sobico s pogledom na morje. Bila sem očarana, kako drugače je tu od mojega doma! Mirno, navdušujoče, tu se bom res sprostita in spočila. Mogoče si potešim dolgoletno željo in se vpišem v mini tečaj potapljanja, to bi bila izkušnja za vse življenje ...

Osvežila sem se, preoblekla in se z brisačo napotila proti plaži. Bila sem tako vesela kot že dolgo ne. Tako spokojno, tako drugače, nič vrveža, vse lepo umirjeno. Sedaj vem, da sem pravilno izbrala. Na plaži je bil majhen lokal, opremljen v jamajškem stilu, v njem glasba, umirjena in nežna, in misli so mi same poletele. V ozadju šum morja. Bila sem v raju. Legla sem na vroč pesek, zakopala prste vanj in sanjala. Sonce me je božalo po telesu, tako nežno, prijetno. Oh, tu bi ostala večno!

Iz sanjarjenja me je zbudila senca. Nad menoj se je nekdo sklanjal in mi ponujal čudovit cvet orhideje. Nisem vedela, ali še sanjam ali sem budna. Glavo sem premaknila tako, da mi je telo ponujajočega pokrilo obraz, in tedaj zagledam prijazen moški obraz, ki mi v polomljeni angleščini reče: »Lepa roža za lepa guspa!« Nasmehnem se in sprejemem rožo, nakar mi reče: »Guspa, to bo štiri evre!« Takoj sem se zbudila iz sanj, ki so bile res grobo prekinjene. »Ne, hvala!« odvrnem in vrnem prelepo cvetico. Pa tako lepe sanje sem imela!

Postalo mi je vroče in podala sem se v valove tega čudovitega morja. Polna vtisov sem se odpravila v sobo. Smejala sem se dogodku na plaži: prvi dan, pa že misliš, da ti bodo moški ponujali cvetice! Smejala sem se svoji neumnosti, toda bila sem vesela, da me ta dogodek ni spravil v slabo voljo. Postala sem lačna. Odšla sem v restavracijo in prijazni natakar me je popeljal do mize, kjer je že sedel par srednjih let in se živahno pogovarjal.

Pozdravim, seveda v angleščini, in par lepo odgovori. Naročim si hrano in prinesejo mi grško tradicionalno jed, nekakšne zeljne zvitke, v katerih so mleta jagnjetina in svinjina, riž in mnogo začimb. Prava zabava za borbončice. Odlično. Seveda še tipična grška solata in za posladek kefalonska pita. Če bom vsak dan jedla tako dobro kot danes, potem adijo črno-bela obleka, ki sem jo kupila ravno za ta dopust.

Tako sem uživala, da se mi je za mizo neprostovoljno podrl kupček. Pozabila sem, kje sem, in se na hitro začela opravičevati po slovensko. Par, ki je sedel z menoj za mizo, se zasmee, jaz pa ju začudeno gledam in v angleščini ponovim opravičilo. »Nič se ne opravičuj, v Indiji to pomeni pohvalo kuharju!« mi v popolni slovenščini odgovori gospod. Debelo pogledam oba in skupaj se še bolj zasmejimo. Že celo uro sedimo za mizo in vsi govorimo v angleščini. No, pa imam anekdoto za domov, upam, da bo še več takih. Zahvalila sem se jima za prijetno družbo in dogovorili smo se, da gremo jutri skupaj z ladjico na ogled sosednjih otokov – da mi ne bo dolgčas, je dodala gospa. Nisem si ravno želela družbe, vendar sta videti prijazna in zmeraj se bolje počutim v družbi starejših, mladi me nervirajo, še posebej če jih ne poznam.

Drugo jutro sem vstala zelo zgodaj, ker sem hotela videti sončni vzhod. Bil je čudovit: voda se je rdeče obarvala, palme v ospredju so zaplapolale v nežnem vetrcu in pridni delavci so že polnili svoje stojnice s hrano. Odpravila sem se na zajtrk in potem počasi na ladjico dogodivščinam naproti.

(Se nadaljuje)

SESTAVIL EDI KLASINC (SINDIKALEC)	DRUG NAZIV ZA HUMUS	PRIPRAVA ZA PREISKOVA- NJE SAPNIKA	MOŠKO IME RADOMIR	UBRANO SOZVOČJE TONOV, SOZVOK	HENRIK TUMA	DESNI PRITOK SEINE	LEVI PRITOK VARDARJA	TIPKA VNAŠALKA PRI RAČU- NALNIKU	HRVAŠKI PESNIK UJEVIČ	IZPODRIV	ITALJANSKI DIRIGENT (ARTURO)	NAŠ PLESALEC	OLGA KACJAN
BOJAZ- LIVOST, STRAHOPET- NOST													
UČNI PREDMET													
NAŠ PISATELJ MURNIK					JOŽE RAJŠP AVSTRIJSKI FILOZOF (EMIL)								KAREL OŠTIR
MISS AMERIKE 1985 WELLS									NAPRAVA ZA PRENOS PODATKOV				ENERGY CITATIONS DATABASE
PLATNENA STREHA						JOŽE RAJŠP TOLŠČA IZ SUROVE OVČJE VOLNE			RADIJ MATURITET- NI IZPITI		FRANCOSKA ROCK-POP PEVKA (PATRICIA)		AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC CARNEY
EDO OSABNIK			VALČEK ANSAMBLA TONETA KMETCA	POZELENJE, STRAST ZAVAROVA- NJE VOZILA				ŽENSKO IME KRANJ					
MESTO V NIGERIJU							JED IZ RIBJIH IKER PTICA KIVI						
RIBJA JAJČECA					PODGLEŽENU GOJENA OKRASNA ROŽA					PERJE PRI REPI OMAMA PRED OPERACIJO			
NEPRETRGA- NA PRODAJA								ZNAMKA PISALNIH STROJEV VIDEM (IT.)					IZ BESEDE TAR
ČEBELAR- STVO											IZ BESEDE KULPATU- RATI	PRITOK LABE	DEL KNJIGE
*	ZNOJNICA V KOŽI	GEOMETRIJ- SKO TELO OBLJUBA									STANE SEVER ZDRAVILNA RASTLINA		
VRTNA ZELENJAVA ZA JUHO				KRATICA NA KRIŽU Z JEZUSOM IVO JAN					ZNAK ZA MNOŽENJE				
OBSUTJE						IVAN NAPOTNIK NOBELIJ			NAŠ PEVEC NABER				
PREBIVALKE RETU									NARAVNA PITNA VODA				
OČKA				ORGAN ZA VOH				DESNI PRITOK GANGESA	BIVŠI GENERALNI SEKRE TAR OZN (KOFI)				

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla junija 2007. / Prispevke sprejemamo do 15. maja 2007. / Pošljite jih na elektronski naslov urednice: mojca.lorencic@dnevnik.si / Prispevke na disketah, rokopise in fotografije pošljite na naslov: Mojca Lorenčič, Mesarska 32, 1000 Ljubljana / Telefonska številka urednice: 041/747 963.

Ugodnosti za člane društev ledvičnih bolni (izkazati se morate s člansko izkaznico ZDLBS)

II 360 693 2007



920090493,1

COBISS

OPTIKA CLARUS

Člani ZDLBS imajo 10-odstotni popust na sončna očala in 20-odstotni popust na korekcijska očala in brezplačen osnovni okulistični pregled pri nakupu okvirjev ali stekel. Dogovorili smo se tudi za 15-odstotni popust za vse druge izdelke (kontaktne leče, tekočine, krpice ...).

Nakup s popustom je možen v vseh poslovalnicah prodajalca, in sicer:

LJUBLJANA:

- Optika z očesno ambulanto, Dunajska 76;
- Optika, Čopova 5a;
- Optika z očesno ambulanto, BTC dvorana A; Šmartinska 152;

KOPER:

- Optika, Prešernov trg 1;

CELJE:

- Optika z očesno ambulanto, Ljubljanska cesta 11;

MARIBOR:

- Optika z očesno ambulanto, Vetrinjska 30.

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Popust velja za bivanje od dva do sedem dni.

Polpenzion:

za eno osebo v dvoposteljni sobi: 42 EUR

V ceno je vključena:

- namestitev v sobi v hotelu s štirimi zvezdicami,
- pol penzion,
- 1x dnevno vstop v savno,
- 1x dnevno vstop v fitnes,
- kopanje v zunanjem in notranjem bazenu,
- animacija,
- program sprostitve in rekreacije.

Ob koriščenju programa zdravilišče nudi članom tudi 20% popust na zdravstvene in wellness storitve.

Ostala doplačila veljajo v skladu s cenikom Zdravilišča Laško.

Pri **enodnevnem bivanju** zdravilišče nudi naslednje ugodnosti:

20-odstotni popust za zdravstvene in wellness storitve (bazen, savna, fitnes, kombinacija teh storitev v Centru zdravja in lepote), 10-odstotni popust za mesečne in letne vstopnice, 10-odstotni popust za kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:

- kopanje + kosilo
- kopanje + pica
- savna + kosilo ali večerja
- savna + kopanje + kosilo

OČESNA OPTIKA

KRANJ, Ulica Jaka Puclja 9,

- 10 % popust za sončna očala,
- 15 % popust za korekcijska očala,
- 5 % popust za ostale izdelke.

PROFIL

Avto servis Dušan Jerala, s. p.,
Virmaše 190, Škofja Loka

- 15 % popust za menjavo in centriranje pnevmatik,
- 25 % popust za vse vrste pnevmatik.

HOTEL SLATINA *** Rogaška Slatina

(Prijave sprejema naša članica Majda Eržen na tel. številko 031 221 042.)

Hotel Slatina je sodoben zdraviliški center pod okriljem Zdravstva Rogaška. Od februarja do junija 2006 članom ZDLBS in njihovim svojcem oziroma spremljevalcem ponuja program z:

- izbrano dietno prehrano s kontroliranim izvorom (pol- ali polni penzion),
- srečanja, ki jih vodi hotelska animatorka (ob sobotah in nedeljah),
- predavanje zdraviliškega zdravnika (ponedeljek),
- uporabo hotelskega kolesa,
- posveti z dietno sestro hotela, tehtanje, merjenje telesne temperature in tlaka v ambulanti hotela (na željo gosta).

Cena programa na dan za eno osebo:

Polpenzion:

enoposteljna soba = 29 EUR + TT 1 EUR

dvoposteljna soba = 25 EUR + 1 EUR

Polni penzion:

enoposteljna soba = 33 EUR + TT 1 EUR

dvoposteljna soba = 29 EUR + TT 1 EUR

Posebne ugodnosti k osnovnemu programu:

- 30-odstotni popust na kopanje v Termalni rogaški rivieri
- 10-odstotni popust za zdravstvene storitve

Posebej za člane ZDLBS so pripravili program »Vital« za krepitev življenjske moči, ki vključuje:

- pregled pri zdravniku balneologu,
- tri delne ročne masaže,
- tri mineralne kopeli.

Cena programa za člane ZDLBS in svojce, ki bivajo v enakem času bivanja kot član, znaša 67 EUR.