

# LEDVIA



- >> Moj nefrolog Silvan Saksida
- >> Zdravnik med življenjem in smrtjo
- >> Telesna vadba za ledvične bolnike

# Kazalo

## >> NOVICE

Podpiramo najboljše! .....	4
Kaj je novega v Zvezi organizacij pacientov Slovenije .....	5
Naši na Evropskih igrah transplantiranih v Lizboni .....	6
Slovenija-transplant: Vsej strokovni in splošni javnosti .....	7

## >>> STROKOVNO

Kronične vnetne bolezni kože in tveganje za razvoj kronične ledvične bolezni .....	8
Evtanzija – koga se hočejo znebiti .....	10
Zdravnik med življenjem in smrtjo .....	12

## >> ŽIVIMO ZDRAVO

Kalij v prehrani, drugi del .....	15
Telesna vadba za ledvične bolnike .....	17

## >> ODSHIRANJA

Zgodba z naslovnice Moj nefrolog Silvan Saksida, Na specialističnem izpitu med barikadami .....	20
---	----

## >> NAŠA SREČANJA

Pajžlarjev memorial 2024 .....	22
Prehodni pokal je tudi letos odšel na Ptuj .....	25
Vseslovensko srečanje v Trbovljah Zgodba o Prekmandelcu .....	28

## >> OPTIMIZEM

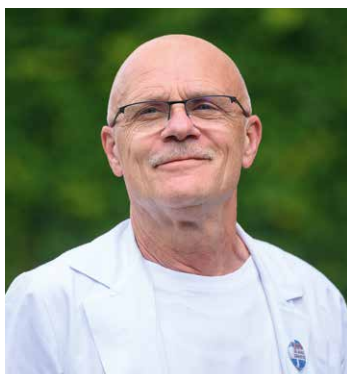
Dvajset let dializnega centra v domu Senecura Vojnik .....	31
Vodmčeva zgodba .....	32
Trideset let dializnega zdravljenja: Divna Preradović in Roland Moretti .....	32
Počitniška dializa v Kobaridu .....	34
Pogled v dušo .....	34
Ko se pretaka srčna kri .....	35

## >> IZ ŽIVLJENJA DRUŠTEV

DLB Celje: Izobraževalni izlet v Avstrijo .....	36
DLB NEFRO: V Semič na potep .....	37
DLB Lilija: Spomladanski piknik .....	38
DLB Ljubljana: Spomladansko čiščenje .....	38
DLB severnoprimorske regije: Festival zdravja v Novi Gorici .....	39
Druženje v naravi .....	39
DLB Pomurja: Občni zbor in novi načrti .....	40
DLB Ljubljana: Izlet v Raj .....	40

## >> DIAGNOZA SMEH

Milan Fridauer – Fredi: Zasoljeno, ki je dovoljeno .....	41
Toni Gašperič: K poletju sodijo tudi taborniki .....	41
Semena modrosti: Martin Luther King .....	42
Križanka .....	43



>> Fotografija na naslovnici: Silvan Saksida

>> Autor fotografije: Aleš Beno



**Glasilo Ledvica:** Izdaja Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

**Naslov:** Trg Osvobodilne fronte 10, 1000 Ljubljana

**E pošta:** info@zdlb.si

**Spletna stran:** www.zdlbs.si

**Predsednik:** Milan Osterc

**Naslov uredništva:** Trg Osvobodilne fronte 10, 1000 Ljubljana

**Urednica:** Jadranka Tavčar Oblak

**Uredniški odbor:** prof. Jadranka Buturovič Ponikvar, PhD, MD; Nuša Avguštin

Rotar, dr. med. specialistka nefrologinja; Stojana Vrhovec, Vera Merc

**Računalniška priprava, oblikovanje in tisk:** Tiskarna in knjigoveznica

Radovljica

**Naklada:** 1399 izvodov

# Usoda ali svoboda volja



Pravijo, da se zavedamo vrednosti in pomena tega, kar imamo, šele takrat, ko to izgubimo. Ko bi le malo vsak pri sebi pomislil, bi se zagotovo s tem strinjal. Res je, nasprotja se dopolnjujejo. Kaj pomeni biti zdrav, se zavemo šele takrat, ko zbolimo. Ko smo nesrečni, se spominjamo, kako je bilo, ko smo bili srečni. Ko pa smo srečni, se tega sploh ne zavedamo. Ker se tega trenutka, ki ga živimo, sploh ne zavedamo. Z mislimi begamo v spomine ali v pričakovanja. Taka je pač narava našega uma. Vprašanje je samo, ali dovolimo umu, da nas obvladuje in vodi, ali bomo prevzeli

vajeti v svoje roke in mi vodili in nadzorovali naše misli in čustva.

Če se zavedamo vrednote šele ob njenem nasprotju – sitosti, ko smo lačni; toplote, ko nas zebe; svetlobe, ko je tema; miru, ko je vojna ... imamo pri zavedanju življenja problem, saj ko nas doleti smrt, nimamo več časa, da bi se zavedali vrednosti življenja. S tem zavedanjem se moramo roditi ali pa si ga moramo privzgojiti.

Koliko se sploh zavedamo svojega diha. In vendar, brez diha ni življenja. Koliko časa zdržimo brez hrane. O ja, mesec, lahko tudi več. Brez vode že precej manj. A brez diha? Ne prav dolgo, mar ne? Ko pridemo na svet, s prvim vdihom zajokamo. Dih je duh in duh je sveti in sveti duh je dih življenja.

Vprašajmo se, koliko se pri dihanju, brez katerega ni življenja, zavedamo, da vdihujemo svetega duha. Boste rekli, pa kaj je to pomembno, saj diham, četudi se tega ne zavedam. Saj tudi srce bije samo od sebe, mar ne? Pa ni čisto tako. Samo pomislimo, kaj se dogaja v naši glavi, kaj ves čas meljejo naši možgani. Ves čas imamo dialog: »Ja, v redu, s tem se strinjam. Oh, tole pa ni zame. Uf, ne morem verjeti, a je res tako?« Kaj pa če se zberemo in smo pozorni na dihanje? Globoko vdihnemo in spremljamo vdih, kako gre zrak v pluća, nato potuje po telesu ... okrog mene se ustvarja atmosfera pozitivne energije. In pogledimo svoje misli, kaj se dogaja. Misli so cesta. Recimo, da se po njej do nas pripelje dezinformacija. Če nismo v zdravi energiji, sprejememo to dezinformacijo kot točen podatek, na osnovi katerega delujemo, izbiramo, glasujemo ... In kakšno je to delovanje, če temelji na dezinformaciji?

Res se trudimo biti pozitivni, a kako naj delujemo pozitivno, če upravljamo z napačnimi podatki. Ne pozabimo, da je naša družba prenasršena z informacijami. Kako ločiti zrno od plevela, kako vedeti, katere informacije so prave, katere lažne. Res ne gre brez čistega duha in jasnega uma, ki je neobremenjen s prihodnostjo naših želja ali preteklostjo naših obžalovanj in občutkov krivde, kar je bistvo zavedanja. Ko je naš um neobremenjen, jasen kot sonce brez oblaka na nebu, ko je naše srce pomirjeno brez žalosti in strahu, smo hvaležni. Naša aura nas štiti, tako kot atmosfera varuje naš planet, in odbije vsako dezinformacijo – je kot carinik na meji, ki preverja potne liste in samo prave informacije lahko vstopijo. Le tako nismo nikdar v pomoti in zato tudi ne v zmoti, pa nimamo kaosa in ne pekla.

Spoznanje, da je življenje prekratko, nas ozavešča in nam popestri življenje. Vse, česar ne želimo ali kar nas moti, bo odpadlo. Ko moramo nekaj storiti ali se za nekaj potruditi, se zavedajmo, da je življenje kratko, da se čas izteka.

Edino, kar si moramo zapomniti je, da imamo srečo. Če to pozabimo, smo žalostni. Žalost izraža naše negativne lastnosti in našo navezanost na pozitivne lastnosti. Ko mislimo, da nismo dovolj dobri, se obtožujemo

in postanemo žalostni. Ko mislimo, da smo preveč dobri, obtožujemo svet in smo prav tako žalostni. Namen žalosti je, da se vrnemo k Sebi. V nas je radost. K Sebi pa se lahko vrnemo samo z zavedanjem.

Narava nam je dala bežno izkušnjo smrti v vsakdanjem življenju – spanje. Ko smo budni, smo zaposleni z različnimi dejavnostmi. Kaj pa se zgodi v trenutku, ko ležemo v posteljo? Ne glede na to, kakšen dan je za nami, prijeten ali neprijeten, je spanje globok počitek. Spanec nas objame, okrepi in osveži, da si naslednji dan zopet lahko delamo skrbi. Spanec zdravi, poživljuje in obogati budno stanje zavesti. Če ne spimo, smo ves dan zaspani.

Videti je, kot da sta spanje in budnost protislovna, vendar se dopolnjujeta. Po dobrem spancu smo bolj živahni in budni. Če opazujemo spanec, marsikaj izvemo o smrti. Vsako noč spimo, vendar še nikoli nismo srečali svojega spanca. Ste opazili, da je zadnja misel pred spanjem enaka prvi misli, ko se zbudite?

Enako je pri dolgem spancu smrti. Smrt je prijatelj življenja. To ne pomeni, da moramo narediti samomor. To je napačno razumevanje. Mnogi naredijo samomor, da bi se rešili tesnobe, vznemirjenosti ali trpljenja. Vendar se bo njihova duša naslednjič rodila z enako težavo. Samomor ni rešitev. Samomor nas ne reši skrbi in težav. Globoka želja po življenju brez težav vodi v samomor. Če je življenje igra, če je izpolnjeno, objamemo smrt, ko pride. Strah pred smrtjo zadošči življenje. Smrti se bojimo, ker je ne poznamo.

Milijarde ljudi pokončno hodi po tem planetu. Potem pa jih vse položi vodoravno v zemljo! Končna resnica je, da končamo pol metra pod zemljo. Modreci umrejo, norci umrejo, zdravniki umrejo in bolniki umrejo. Ne umrejo samo bolni. Tudi zdravi ljudje umrejo. Nadarjeni ljudje in nenadarjeni ljudje umrejo. Vsak umre. Na tem svetu vsi umremo.

Samo zbudimo se in pogledimo, kaj je strah. Nekateri ljudi je strah iti v posteljo. Strah jih je, ker mislijo, da se mogoče ne bodo zbudili. Nerazumevanje življenja povzroči strah. Ljudi je strah ljubezni, strah jih je smrti, strah jih je samih sebe. Vzrok je nevednost, pomanjkanje zavedanja. Samo bežen pogled na lasten obstoj in spoznali bomo, da je človek več kot smrt. Ljudje, ki so doživeli klinično smrt, poznajo to izkušnjo. Nekateri so za nekaj trenutkov klinično umrli, potem pa so jih oživili. Ti ljudje vedo, da se smrti ni treba bati. Mi smo več kot samo telo. Naš obstoj nima konca. Mi presegamo smrt, smo onkraj smrti. Ko gremo spat, nas ni strah, ker vemo, da se bomo jutraj zbudili.

Ko se staramo, se zdi, da izgubljam življenje. Počasi umiramo, smo brez zanosa, z dolgočasni, popolnoma brez življenja. Bolj ko je človek razumski, bolj postane dolgočasen, ujet v svojo glavo in vse manj čuti. Pogosto občutki povsem izumrejo. Računalniki lahko dajejo podatke, občutki pa nas naredijo človeške.

Prvo dejanje v življenju je vdih. Naredili smo globok vdih in zajokali. Zadnje dejanje v življenju je izdih in drugi zajokajo. Ko smo bolj pozorni na svoj dih, odkrijemo mnoge življenjske skrivnosti. Če se zavedamo smrti, je naše življenje dosti bolj izpolnjeno. Enako velja za dihanje. Zavedanje nas naredi čvrste in močne.

**Življenje je sveto. Slavimo življenje.  
Imejmo se radi in cenimo vse, kar imamo,  
delimo s tistimi, ki nimajo.  
Razširimo svoja obzorja,  
kajti ta svet je naš dom.**

# Moj zdravnik leta 2024

## Podpiramo najboljše!

» BESEDILO: uredništvo revije Viva

Pa jih imamo ... Še en šopek nagrajenk in nagrajencev, zdravnic in zdravnikov, ki so jih izbrali njihovi pacienti in jih v naključnem vrstnem redu predstavljamo na naslednjih straneh. Uredništvo revije Viva jim iskreno čestita in jim želi poguma za vztrajanje na začrtani poti.

Letos smo akcijo začeli z rahlo tesnobo in kepo v želodcu. Približno sočasno se je namreč začela zdravniška stavka, z njo pa v javnosti ogromno negotovanja, slabe volje, jeze in na trenutke celo besa in sovraštva. Kot je rekel eden od nagrajencev: »Zdravniki imamo občutek, da smo v teh časih skoraj državni sovražniki.«

Okoliščine res niso najbolj prijazne, a v našo akcijo iskreno zaupamo. Predvsem pa verjamemo, da je treba še zlasti v težjih časih opozarjati tudi na vse dobro, kar premore naš zdravstveni sistem, na srčne in iskrene ljudi, ki svoje delo opravljajo predano in s ponosom. Tem zdravnicam in zdravnikom denar ni vodilo, kot je velikokrat slišati v javnosti. Prepričani smo bili, da boste to prepoznali tudi vi, drage bralke in dragi bralci.

### Prejeli rekordno število glasovnic

In nismo se zmotili. Slabo razpoloženje zaradi zdravniške stavke in težav v zdravstvenem sistemu ni niti najmanj vplivalo na glasovanje. Oziroma ga je očitno še spodbudilo! Letos smo namreč prejeli rekordno število glasovnic, kar kaže, da je res veliko ljudi zadovoljnih s svojim zdravnikom in da jih je mnogo glasovanje prepoznalo kot možnost, da to tudi pokažejo. Hvala vam za vsak glas!

Glasovnice so prišle tako rekoč iz celotne Slovenije. To jemljemo kot dokaz, da tudi vi vse bolj prepoznate pomen akcije, ki širi pozitivne novice in pod žaromete postavlja odlične zdravnice in zdravnike. Pohvalno je tudi, da akcijo podpira vse več društev bolnikov, za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Letos jih je vključenih že 27, združujejo pa okoli 51 tisoč članov in povezujejo približno 860 tisoč bolnikov. Poleg društev so ambasadorki akcije tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Zdravniška zbornica Slovenije in Zveza organizacij pacientov Slovenije.

### Vseslovenska akcija

Vivina akcija je letos že 28. po vrsti in tudi to je svojevrsten dokaz o njenem uspehu. V vseh teh letih je glasovalo že več kot 350 tisoč ljudi. Letos ste v dvanajstih kategorijah lahko glasovali za mojega onkologa, mojega dermatologa, mojega revmatologa, mojega nevrologa, mojega nefrologa, mojega diabetologa, mojega družinskega zdravnika, mojega ginekologa, mojega pediatra, mojega zobozdravnika, mojega

oftalmologa in mojega specialista - zdravnika, ki ga niste mogli uvrstiti v nobeno od kategorij.

Še posebej nas veseli, da je to res vseslovenska akcija, saj nagrajene zdravnice in zdravniki prihajajo iz celotne Slovenije, iz različnih ustanov - bolnišnic, javnih in zasebnih ambulant pa tudi iz obeh univerzitetnih kliničnih centrov.

### O zgodovini akcije

Akcija Moj zdravnik je nastala s posebnim namenom - osvetliti vlogo splošne oziroma družinske medicine v našem prostoru, in sicer tako v javnem kot tudi v zasebnem sektorju. Takratno uredništvo revije Viva se je povezalo s primarijem Markom Demšarjem, dr. med., ki je postal srce in duša akcije. Cilj akcije je bil omogočiti ljudem, da pokažejo, kakšne vrednote cenijo pri svojem zdravniku, hkrati pa jim je akcija omogočila, da javno pohvalijo dobro delo svoje zdravnice ali zdravnika.

Kot je nekoč dejal primarij Demšar, z izborom najboljših vsako leto sproti razvrednotimo poskuse, da bi posamezne nepotrebne in na žalost včasih tudi tragične dogodke kar počez pripisali vsem zdravnikom in zdravstvenim delavcem. Prav je, da opozarjamo na napake in jih poskušamo odpraviti, prav pa je tudi, da poudarjamo dobro in ga poskušamo krepiti.

Za pravilen potek glasovanja je skrbela komisija akcije Moj zdravnik 2024 v sestavi: Maja Kozlevčar Živec, dr. med., asist. dr. Karin Sernec, dr. med., Jarmila Trček Breznikar, dr. med., Nada Puharič, dr. dent. med., Ivica Flis Smaka, dr. med., in doc. dr. Marjan Premik, dr. dent. med.



# Kaj je novega v Zvezi organizacij pacientov Slovenije

» BESEDILO: Gregor Cuzak, generalni sekretar

Obveščamo vas, da je na svoji 16. seji upravni odbor ZOPS soglasno odločil, kakšen bo potek volitev novega predsednika ali predsednice. Upravni odbor prosi člane, da predlagajo kandidate za izvolitev novega predsednika za obdobje do 10. septembra 2024. Upravni odbor bo potrdil kandidate do 25. septembra in sklical izredno skupščino, ki bo predvidoma 10. 10. 2024. Pogoji za kandidaturo so: članstvo pri članici ZOPSa, izkušnje pri vodenju društva pacientov in izkušnje s finančnim poslovanjem.

Podaljšanje roka in s tem bolj mirno in preudarno odločanje je omogočila naša dosedanja predsednica z odločitvijo, da je svoj mandat pripravljena podaljšati do organizacije izredne skupščine. Vsi kandidati naj z generalnim sekretarjem pripravijo svoj program, saj želimo zagotoviti čim boljši prenos odgovornosti in pooblastil s sedanje predsednice na novega predsednika ali predsednico ter čim bolj ustvarjalno delo celotne ekipe tudi v prihodnje.

## Zmaga na razpisu za tutorje za zVem za 2024 in 2025 in drugi razpisi

V mesecu marcu smo se skupaj s Simbiozo in ZDUS prijaviли na razpis Ministrstva za digitalno preobrazbo za digitalno opismenjevanje. Dobili smo potrditev, da smo bili uspešni in pridobili približno 200.000 evrov sredstev, kar nam bo omogočilo nadaljevanje programa izobraževanja, ki smo ga začeli lansko leto s tutorji za zVem. Za društva to pomeni, da boste lahko sodelovali s svojimi člani, pri čemer boste za sodelovanje pri organizaciji in pridobivanje kandidatov za izobraževanje dobili tudi plačilo, kar bo društvom zagotovo prišlo zelo prav.

Obveščamo vas, da je ZOPS v spomladanskem obdobju kandidiral še v dveh razpisnih konzorcijih, oba sta mednarodna, v enem je vodilni partner Kemijski inštitut (kandidiramo za 140.000 evrov), v drugem Univerza iz St. Pöltna v Avstriji (200.000 evrov), v obeh primerih pa bo naloga članov ZOPS opismenjevalna oziroma izobraževalna.

Ministrstvo za javno upravo je objavilo razpis za profesionalizacijo nevladnih organizacij, rok za oddajo prijav je v avgustu. Vsem članom predlagamo, da se na razpis odzovete, vendar hkrati opozarjamo, da Ministrstvo za javno upravo naših prošelj že vrsto let ne upošteva z izgovorom, da mora za nas poskrbeti Ministrstvo za zdravje, ki pa kljub našim pozivom ne sprejema te odgovornosti, medtem ko se Nacionalni inštitut za javno zdravje obnaša, kot da njihov Oddelek za delo z nevladnimi organizacijami

ne ve, da obstajamo. Zato vsem članom predlagamo, da sicer samostojne prijave medsebojno uskladimo. Ocenjujemo, da bi lahko s skupnim nastopom uspeli že pri tem razpisu.

## Novi člani ZOPS

Upravni odbor je soglasno sprejel tri nove člane, in sicer društvo Šola zdravja, Evropsko fundacijo SATB2 - ustanovo za SATB2 sindrom in Zavod Atopika, zavod za izobraževanje, svetovanje in podporo bolnikom z atopijskim dermatitisom. Vsem trem čestitamo in se veselimo sodelovanja.

## Novi člani delovni teles

V finančnem odboru je bil razrešen dosednji predsednik Simon Starček, v odbor je bila imenovana Cvetka Perme. Predsednik odbora bo določen kasneje ob pripravi in sprejemu medletnega finančnega poročila. V odbor za varnost pacientov in kakovost v zdravstvu sta bila imenovana Vladimir Plantan in Jernej Golc, oba znana borca za pravice pacientov zlasti na področju varnosti. V sekciji za duševno zdravje je Tilen Recko nadomestil Nevenko Močnik. V sekcijo za redke bolezni so bili imenovani: Milan Lazarevič, Nejc Jelen, Erika Stariha, Jožica Filipič, Marko Korenjak, Špela Mirošević, Renato Bric, Tanja Zdolšek. V sekcijo za presnovne bolezni so bili imenovani: Goran Makar, Evgen Benedik, Jelena Orešnik, Mateja Saje, Nataša Bratina, Milan Gregorčič, Nastja Pajk, Nataša Forstner Holešek, Mitja Kozar.

## ZOPS na obisku

V Krškem smo 19. junija zaključili spomladansko serijo enajstih zaporednih dogodkov ZOPS na obisku (<https://www.zveza-pacientov.si/naobisku>). Izkušnje, ki smo jih pridobili na teh srečanjih, so izjemno dragocene, saj močno krepijo povezanost članov in so hkrati tudi utemeljeni razlogi za spremembe v celotnem zdravstvenem sistemu. Vloga društev bi lahko bila še veliko večja, priložnosti moramo povezati s pripravljenostjo za spremembe, kar se v marsikaterem okolju že kaže kot obet za boljše čase, tako za društva pacientov kot tudi za pravice pacientov in uporabnikov. Jeseni nameravamo opraviti podobno serijo dogodkov. Organizacijo ZOPS na obisku je aprila prevzela Urša Podobnik, kot vodja projektov v ZOPS.

## Srečanje županov s pacienti 17. junija 2024

Pia Heybal je članica ekipe Neos3, agencije, ki nam pomaga z organizacijo tega dogodka, ki dopolnjuje srečanja ZOPS na obisku in je hkrati tudi uvod v aktivnosti ob svetovnem dnevu varnosti pacientov. Na dnevu odprtih vrat naj bo poudarek

na ustvarjalnemu sodelovanju društev, zdravstvenih domov in občin na lokalni ravni. Srečanje županov s pacienti je zato pomembno predvsem za preskok z nacionalne ravni, kjer so, žal, premalo učinkoviti in ne uresničujejo potrebnih sprememb za paciente, na lokalno raven, kjer se spremembe v korist pacientov tudi zgodijo.

### Svetovni dan varnosti pacientov

Lanski zelo uspešni svetovni dan varnosti pacientov želimo letos še obogatiti. Ekipa je večja, računamo tudi na več donatorskih in sponzorskih sredstev, dvakrat več

lokacij za dan odprtih vrat, pripravo konference o varnosti, ter pet radijskih pogovornih oddaj pred vrhuncem, ki bo 17. septembra. Tokrat želimo tudi osvetliti spomenikov z oranžno barvo, lani jih je bilo le peščica. Društva vabimo, da se poleg dela na stojnicah vključijo tudi v organizacijo ostalih aktivnosti. Takšno sodelovanje je tudi priložnost za sodelovanje v prihodnje. Hkrati krepi delovanje na vseh ravneh, od zveze do vodstev društev, podružnic ter vse do pacientov in tudi posamičnih ustanov, tudi občin, ki jih nagovarjamo za sodelovanje pri svetovnem dnevu varstva pacientov.

## Naši na Evropskih igrah transplantiranih v Lizboni

>> FOTOGRAFIJA: Peter Tišler



# EUROPEAN TRANSPLANT CHAMPIONSHIPS

Lisbon, Portugal - 21st - 28th July, 2024

Z veseljem sporočamo, da bodo Evropske igre transplantiranih potekale v Lizboni na Portugalskem od 21. do 28. julija 2024. Dogodek, ki ga gostijo naši prijatelji iz GDTP - Grupo Desportivo de Transplantados de Portugal, bo združil evropska prvenstva Heart and Lung Transplant Federation in European Transplant & Dialysis Sports Federation. Tekmovanje je za ledvične bolnike na dializi in prejemnike presadkov.

Tekmovalci, ki bodo predstavljali Slovenijo, prihajajo iz naslednjih organizacij: Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Slovensko društvo Transplant in Športno invalidsko društvo DiTra. Njihove rezultate in dosežke bomo objavili v naslednji številki Ledvice. Želimo jim športnega duha in odličnih rezultatov, naj srčno zastopajo Slovenijo.



>> Na fotografiji od leve proti desni zgoraj: Henrik Semenič, Janez Merela, v drugi vrsti: Janez Pečkaj, Danijel Brezovar, Andrej Žido in team manager Peter Tišler, v tretji vrsti: Franci Novak in Vleo Vatovec.

# Izjava za javnost



Slovenija-transplant

## O prostovoljnem končanju življenja

» **BESEDILO:** prim. Danica Avsec, dr. med, namestnica direktorja in odgovorna zdravnica,  
Andrej Gadžijev, dr. med., direktor in odgovorni zdravnik

### Vsej strokovni in splošni javnosti

Slovenija-transplant pojasnjuje: Ne povežite evtanazije z darovanjem organov. Realnih možnosti za zlorabe ni.

**Ob bližajočem posvetovalnem referendumu glede zakonske ureditve pomoči pri prostovoljnem končanju življenja se v javnosti in medijih pojavljajo zastrašujoče povezave med evtanazijo in darovanjem organov. Skrbi nas, ker se v javnosti uveljavljajo osebna mnenja nekaterih zdravnikov in zdravnic, ki oblikujejo zavajajoče izjave o zlonamernih praksah v sistemu darovanja organov in rušijo zaupanje javnosti.**

Zaposleni odgovorni zdravniki za donorsko medicino v Zavodu Republike Slovenije za presaditve organov in tkiv Slovenija transplant podajamo sledečo skupno izjavo:

»Predloga zakona o pomoči pri prostovoljnem končanju življenja ni primerno povezovati z darovanjem organov in pri tem namigovati na razne zlorabe ali celo trgovino z organi. To so nedostojne in zavajajoče izjave, ki še najbolj škodijo tistim bolnikom, ki potrebujejo zdravljenje s presaditvijo organov. V Sloveniji imamo odličen, varen, etično naravn in pregleden sistem darovanja organov. Zagotovljeni so številni varovalni mehanizmi, ki so usklajeni tudi z ratifikacijo konvencije proti trgovanju z deli človeškega telesa (kazenski zakonik) in še nikoli na tem področju ni prišlo do zlorab. Tako bo tudi v prihodnosti«.

»Ne samo, da obstoječ predlog zakona nikjer ne omenja darovanja organov po evtanaziji, realno takih potreb v Sloveniji ni. Smo namreč ena redkih držav, kjer ni izrazitega pomanjkanja organov za zdravljenje s presaditvijo. Z obstoječim programom zagotavljamo eno najkrajših čakalnih dob in eno izmed najnižjih umrljivosti med vsemi državami članicami EU med bolniki, ki so uvrščeni na čakalne sezname za zdravljenje s presaditvijo organov. V bližnji prihodnosti imamo ob morebitno izraženih večjih potrebah po takem načinu zdravljenja še možnosti razvoja programa darovanja po cirkulatorni smrti.«

### V Sloveniji ne sprejemamo organov, ki so podarjeni po evtanaziji

Slovenija je članica neprofitne organizacije za izmenjavo organov in tkiv Eurotransplant. V mreži so tri države, ki imajo uzakonjeno evtanazijo: to so Belgija, Luksemburg, Nizozemska. Darovanje organov in evtanazija sta povsod povsem ločena in nepovezana postopka, darovanje organov po evtanaziji pa je definirano v posebnem zakonu in dovoljeno v Belgiji in na Nizozemskem.

V Eurotransplantu velja pravilo, da se organi podarjeni po evtanaziji dodeljujejo samo znotraj držav, ki imajo to prakso uzakonjeno. V Sloveniji jih torej ne sprejemamo. Glede tega smo že leta 2012 sprejeli tudi uradno etično stališče.

### Predlog zakona o prostovoljnem končanju življenja nikjer ne naslavlja področja darovanja organov po tovrstni smrti

Predlog zakona o prostovoljnem končanju življenja nikjer ne naslavlja področja darovanja organov po tovrstni smrti. Javno pozivamo vse, da se darovanje organov po smrti in zdravljenje s transplantacijami ne zlorablja v politične ali druge interesne namene. Lažne in zavajajoče izjave zapirajo možnosti za etične, poglobljene strokovne razprave, ki so nujne. Navsezadnje pa so namigovanja na zlorabe, zaslužkarstvo in trgovino žaljive in ponižujoče za vse sodelavke in sodelavce v nacionalni donorski mreži in v tem segmentu zdravstva. V Slovenija-transplantu sicer spodbujamo družbene in strokovne razmisleke o temah, ki se odpirajo v povezavi z zdravljenjem ob koncu življenja ter dostojno smrtjo.

S spoštovanjem

Ljubljana, 23. 5. 2024



# Kronične vnetne bolezni kože in tveganje za razvoj kronične ledvične bolezni

» BESEDILO: Dominik Škrinjar, študent 6. letnika smeri Splošna medicina na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru

Kronična ledvična bolezen (KLB) prizadene do 13 odstotkov svetovnega prebivalstva in je povezana z visokim tveganjem za končno odpoved ledvic ter smrt. Čeprav sta dejavnika za nastanek KLB, kot sta visok krvni pritisk in sladkorna bolezen, dobro znana, raziskave kažejo, da lahko tudi kronične vnetne kožne bolezni pomembno povečajo tveganje za KLB.

V tem prispevku bomo predstavili povezavo med pogostimi kroničnimi vnetnimi kožnimi boleznimi, kot so luskavica, atopijski dermatitis, hidradenitis suppurativa in rozacea ter tveganjem za razvoj KLB.

## Pogoste kronične vnetne bolezni kože

### Luskavica

Luskavica ali psoriaza je kronična vnetna avtoimunska bolezen, ki povzroča pospešeno rast povrhnjih kožnih celic (keratinocitov), kar vodi do nastanka srebrnkastih lusk in rdečeluščičih ter srbečih makul na koži. Ta bolezen močno vpliva na kakovost življenja bolnikov, saj je povezana s srbenjem, bolečino in psihološkimi težavami. Pogosto jo spremljajo sladkorna bolezen, srčno-žilna obolenja ter psoriatični artritis, ki dodatno povečuje obremenitev bolnikov s kronično bolečino in omejeno gibljivostjo. Zdravljenje luskavice običajno zahteva dolgoročno uporabo topikalnih terapij, sistemskih imunosupresivnih zdravil in v hujših primerih uporabo bioloških zdravil.

### Atopijski dermatitis

Atopijski dermatitis, znan tudi kot ekcem, je kronična vnetna bolezen kože, ki povzroča suho, srbečo in razdraženo kožo. Najpogosteje se pojavi pri otrocih, vendar lahko vztraja tudi v odrasli dobi. Bolezen je pogosto povezana z drugimi atopijskimi boleznimi, kot sta astma in alergijski rinitis, kar lahko otežuje zdravljenje. Poleg telesnih simptomov atopijski dermatitis pogosto vpliva na kakovost spanja in psihološko počutje bolnikov, saj lahko nenehno srbenje in nelagodje povzročata motnje spanja in stres.

### Hidradenitis suppurativa

Hidradenitis suppurativa je kronična vnetna bolezen kože, ki prizadene žleze znojnice, predvsem v predelu pazduh, dimelj in pod prsmi. Značilna je tvorba bolečih vozličkov (nodusov), abscesov in brazgotin, kar močno vpliva na bolnikovo kakovost življenja. Bolezen pogosto vodi do socialne izolacije in depresije zaradi stigmatizacije in kronične bolečine. Zdravljenje hidra-

denitis suppurativa je kompleksno in pogosto vključuje kombinacijo antibiotikov, imunomodulatorjev in kirurških posegov ter v zadnjih letih tudi uporabo bioloških zdravil.

### Rozacea

Rozacea je kronična vnetna kožna bolezen, ki prizadene predvsem obraz. Značilna je rdečica, vidne krvne žile (teleangi-ektazije), makulo-papulozni ter pustulozni izpuščaji in otekanje. Bolezen je pogostejša pri ljudeh svetle polti in lahko močno vpliva na bolnikovo samozavest in socialno življenje. V hujših primerih lahko rozacea povzroči trajne spremembe na koži, kot so zadebelitve kože na obrazu in otekanje nosu (rinofima), kar dodatno poslabša psihološko stanje bolnikov. Običajno se bolezen poslabša ob uživanju pekoče oziroma začinjene hrane, alkohola in na prehodu iz mrzlega v vroče okolje ter obratno. Zdravljenje rozacee običajno vključuje uporabo topikalnih in oralnih zdravil, kot so antibiotiki in retinoidi ter laserske terapije za zmanjšanje vidnih krvnih žil.

## Povezava med vnetnimi kožnimi boleznimi in KLB

Raziskave so pokazale, da so ljudje s kronično ledvično boleznijo (KLB) pogosteje izpostavljeni tveganju za razvoj vnetnih kožnih bolezni. Skupina raziskovalcev iz Izraela in Združenega kraljestva je analizirala podatke več kot 56.000 odraslih oseb s KLB in več kot 268.000 oseb brez bolezni



» Atopijski dermatitis se pri odraslih najpogosteje kaže s srbečimi in vnetimi žarišči na koži, najpogosteje v komolčni in kolenski kotanji ter na vratu in je tudi pogosteje prisoten pri bolnikih s KLB.



ledvic. Ugotovili so, da je pri osebah s KLB nekoliko večja verjetnost za pojav atopijskega dermatitisa, luskavice ali hidradenitis suppurativa kot pri osebah brez KLB, nekoliko manjša pa je verjetnost za pojav rozacee. Poleg tega so raziskave pokazale, da lahko vnetni mediatorji, ki so prisotni pri teh boleznih, škodljivo vplivajo na ledvično funkcijo in prispevajo k postopnemu razvoju KLB. Kronično vnetje, značilno za te kožne bolezni, lahko vodi do sistemskega vnetja, ki negativno vpliva na ledvice. Poleg tega se pri zdravljenju kožnih bolezni pogosto uporabljajo nefrotoksična zdravila, kot so nekateri imunosupresivi in biološka zdravila, ki lahko dodatno obremenijo ledvice.

## Druge možne povezave med kroničnimi vnetnimi kožnimi boleznimi in KLB

### Imunski sistem in vnetje

Kronične vnetne kožne bolezni so povezane s spremembami v imunskem sistemu, ki lahko vplivajo na delovanje ledvic. Imunski sistem igra ključno vlogo pri vnetnih procesih in dolgotrajno vnetje lahko privede do poškodb ledvičnega tkiva. Zvišane ravni proinflammatoryh citokinov, kot sta TNF-alfa in IL-6, ki so pogosto povišane pri luskavici in atopijskem dermatitisu, so povezane s hitrejšim upadanjem ledvične funkcije.

### Kardiovaskularne bolezni

Kardiovaskularne bolezni so pogoste pri bolnikih s kroničnimi vnetnimi kožnimi boleznimi in KLB. Vnetni procesi lahko povečajo tveganje za aterosklerozo in druge srčno-žilne bolezni, ki so povezane z napredovanjem KLB. Bolniki z luskavico in atopijskim dermatitisom imajo lahko kronično povišane vrednosti C-reaktivnega proteina (CRP), markerja sistemskega vnetja, ki je prav tako lahko pokazatelj povečanega tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni in KLB.

### Metabolični sindrom

Bolniki s kroničnimi vnetnimi kožnimi boleznimi imajo povečano tveganje za razvoj metaboličnega sindroma, ki vključuje debelost, inzulinsko rezistenco, dislipidemijo in hipertenzijo. Metabolični sindrom je pomemben dejavnik tveganja za razvoj KLB. Prisotnost več dejavnikov tveganja hkrati lahko pospeši napredovanje ledvične bolezni.

### Psihološki stres

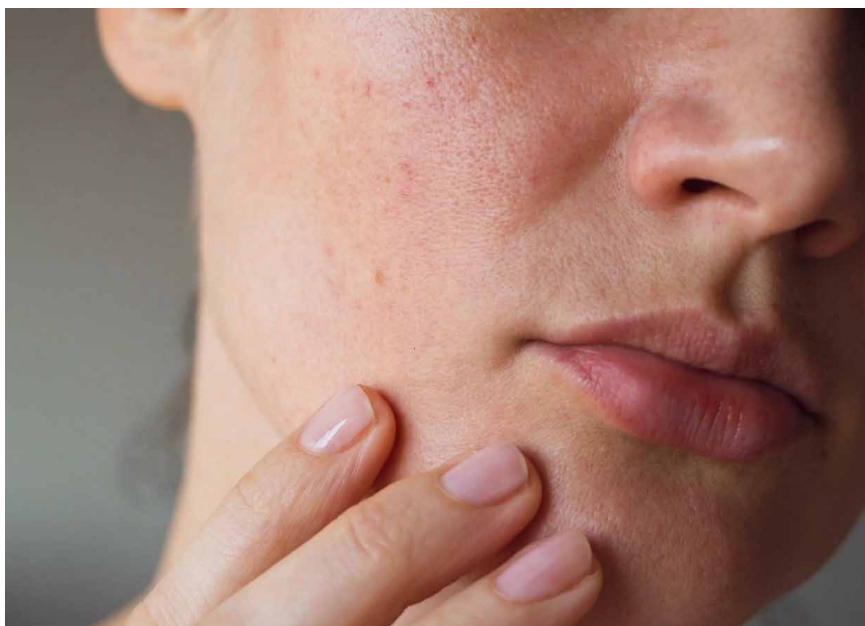
Kronične vnetne kožne bolezni, kot so luskavica, atopijski dermatitis in hidradenitis suppurativa, povzročajo znatno psihološko obremenitev, vključno s stresom, anksioznostjo in depresijo. Psihološki stres je povezan s povečanjem ravni kortizola, ki lahko negativno vpliva na imunski sistem in prispeva k vnetju. Dolgotrajni stres in

kronično vnetje lahko poslabšata delovanje ledvic in povečata tveganje za razvoj KLB.

## Vpliv resnosti kronične vnetne kožne bolezni na razvoj KLB

Napredovale oblike atopijskega dermatitisa in luskavice so povezane s težjo obliko KLB. To nakazuje, da hujša kot je kožna bolezen, večje je tveganje za razvoj KLB. Kronično vnetje, ki spremlja te bolezni, ima pomembno vlogo pri tem procesu. Dolgotrajna uporaba nekaterih nefrotoksičnih zdravil za zdravljenje teh kožnih bolezni, kot sta metotreksat in ciklosporin, lahko prav tako prispeva k razvoju KLB. Ta zdravila so sicer učinkovita pri nadzoru simptomov, vendar lahko pri nekaterih bolnikih škodljivo vplivajo na ledvično funkcijo pri dolgotrajni uporabi. Poleg neposrednih učinkov zdravil in sistemskega vnetja, lahko pogoste okužbe kože pri bolnikih z napredovalimi oblikami atopijskega dermatitisa in luskavice dodatno obremenijo imunski sistem. Te okužbe lahko povzročijo sistemske vnetne odzive, ki še dodatno poslabšajo delovanje ledvic. Prav tako so bolniki s hudimi oblikami teh bolezni pogosto izpostavljeni kroničnemu stresu in zmanjšani kakovosti spanja, kar lahko negativno vpliva na splošno zdravje in poslabša potek KLB.

Bolniki s hudimi oblikami atopijskega dermatitisa in luskavice imajo pogosto tudi druge komorbidnosti, kot so debelost, hipertenzija in sladkorna bolezen, ki so znani dejavniki tveganja za razvoj KLB. Prisotnost teh komorbidnosti povečuje kompleksnost zdravljenja in zahteva celovit pristop. To vključuje redno spremljanje ledvične funkcije, izbiro manj nefrotoksičnih terapij, kadar je to mogoče, ter celostno obravnavo bolnikov, ki vključuje obvladovanje stresa, izboljšanje kakovosti spanja in nadzor nad komorbidnostmi. S tem se lahko izboljša splošno zdravje bolnikov in zmanjša tveganje za razvoj KLB.



>> Anksioznost in depresija sta relativno pogosti duševni komorbidnosti pri osebah s kroničnimi vnetnimi kožnimi boleznimi, kronično povišana raven psihološkega stresa pa bi lahko vplivala na povečano tveganje za razvoj KLB.

## Pomen nadaljnjih raziskav

Čeprav so raziskave pokazale blago do zmerno povezavo med vnetnimi kožnimi boleznimi in tveganjem za razvoj KLB, rezultati niso povsem prepričljivi. Potrebne bodo nadaljnje raziskave za razjasnitev te povezave in ugotavljanje, ali bi bilo ciljno usmerjeno presejanje za KLB pri osebah z vnetnimi kožnimi boleznimi upravičeno oziroma smiselno. Poleg tega bi raziskave morale preučiti vpliv različnih terapevtskih pristopov na tveganje za KLB pri bolnikih z vnetnimi kožnimi boleznimi.

Razumevanje povezave med kroničnimi vnetnimi kožnimi boleznimi in tveganjem za razvoj KLB je ključno za celovito obravnavo bolnikov. Kronično vnetje, uporaba nefrotoksičnih zdravil, kardiovaskularne bolezni, metabolični sindrom in psihološki stres so vsi dejavniki, ki lahko prispevajo k razvoju KLB pri bolnikih z vnetnimi kožnimi boleznimi. Nadaljnje raziskave so potrebne za boljše razumevanje teh povezav in razvoj učinkovitih strategij za preprečevanje in zdravljenje KLB pri teh bolnikih.

### Literatura:

- Schonmann Y, Mansfield KE, Mulick A, Roberts A, Smeeth L, Langan SM, Nitsch D. Inflammatory skin diseases and the risk of chronic kidney disease: population-based case-control and cohort analyses. *Br J Dermatol.* 2021 Oct;185(4):772-780. doi: 10.1111/bjd.20067. Epub 2021 Jun 6. PMID: 33730366.
- Vieira ÉC, Marcolino MS, Guedes ACM, Maciel MMMD, Santos WFD, Pimentel LCF, Gomes PR, Bressan A, Farah KP, Araújo MG. Frequency of skin diseases in renal transplant recipients and patients with chronic kidney disease in a tertiary center: a cross-sectional study. *Sao Paulo Med J.* 2024 Feb 23;142(4):2023148. doi: 10.1590/1516-3180.2023.0148.R1.29112023. PMID: 38422240; PMCID: PMC10885634.
- Chiu HY, Huang WY, Ho CH, Wang JJ, Lin SJ, Hsu YW, Chen PJ. Increased risk of chronic kidney disease in patients with rosacea: A nationwide population-based matched cohort study. *PLoS One.* 2017 Oct 2;12(10):e0180446. doi: 10.1371/journal.pone.0180446. PMID: 28968402; PMCID: PMC5624575.
- Almuhan N, Tobe SW, Alhusayen R. Risk of Chronic Kidney Disease in Hospitalized Patients with Hidradenitis Suppurativa. *Dermatology.* 2023;239(6):912-918. doi: 10.1159/000531960. Epub 2023 Jul 24. PMID: 37487485; PMCID: PMC10711764.
- Zhang H, Yuan S, Li Y, Li D, Yu Z, Hu L, Li X, Wang Y, Larsson SC. Atopic dermatitis and chronic kidney disease: a bidirectional Mendelian randomization study. *Front Med (Lausanne).* 2023 Jun 27;10:1180596. doi: 10.3389/fmed.2023.1180596. PMID: 37441684; PMCID: PMC10333750.
- Jing X, Zhuyuan W, Aijun C, Jianxia X, Kun H, Ping W. Association of psoriasis with chronic kidney disease and end-stage renal disease: a systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne).* 2023 May 12;10:1175477. doi: 10.3389/fmed.2023.1175477. PMID: 37250627; PMCID: PMC10213311.
- Kansky A, Miljković J, Dolenc-Voljč M. Kožne in spolne bolezni. Ljubljana: Združenje slovenskih dermatovenerologov, 2017. p.493-496.
- Goel V, Sil A, Das A. Cutaneous Manifestations of Chronic Kidney Disease, Dialysis and Post-Renal Transplant: A Review. *Indian J Dermatol.* 2021 Jan-Feb;66(1):3-11.
- Rapini RP, Herbert AA, Drucker CR Acquired perforating dermatosis. Evidence for combined transepidermal elimination of both collagen and elastic fibers. *Arch Dermatol.* 1989 Aug;125(8):1074-8.
- Dostopno na <https://www.onko-i.si/priporocila> idney disease. *NDT Plus.* 2009.2.111-118

# Evtanazija – koga se hočejo znebiti?

## Predlog zakona o pomoči pri prostovoljnem končanju življenja (PPKŽ) pod vprašajem!

» BESEDILO: Vida Drame Orožim, članek objavljen v reviji ISIS, junija 2024

Dne 7. marca letos (2024) je bil v Državnem zboru zavržen predlog zakona PPKŽ. Predlagatelj pa to ni ustavilo: svojo odločitev, da hočejo tak zakon sprejeti, so si zato zamislili z izvedbo posvetovalnega referendumu, ki bi potekal sočasno z evropskimi volitvami 9. junija letos. Tako bi si zagotovili čim boljšo udeležbo in ob veliki medijski propagandi z zavajanjem, prikrivanjem dejstev in leporečjem za tak zakon poskušali zbrati čim več glasov, da bi sprejem prikazali kot voljo volivcev. Sami bi si pri tem pilatovsko umili roke.

Gibanje Svoboda v medijski kampanji zavaja volivce in zamolči resnično vsebino o vpeljavi ne le pomoči pri samomoru, kjer mora odločeni sam vzeti smrtonosno snov, ampak tudi evtanazije, ki je nimajo skoraj nikjer v svetu in kjer tretja oseba izvede uboj. Referendumsko vprašanje je tudi po presoji ustavnega sodišča zavajajoče. Vpraša namreč le: »Ali ste za to, da se sprejme zakon, ki bo urejal pravico do pomoči pri prostovoljnem končanju življenja?« Tako poskušajo predlagatelji okoli ovinka spraviti v življenje ta silno sporni zakon in uporabljajo demagoške izjave o pomoči pri dostojanstvenem koncu življenja. Predlog, ki je nastal brez sodelovanja zdravniških organizacij in kateremu vse te enoglasno nasprotujejo, nalaga predvsem zdravnikom, da bi ga morali izvajati. Edino z ugovorom vesti bi se temu

zaenkrat lahko izognili (v Skandinaviji in Kanadi pa tudi ugovora vesti nimajo več!). Predlog zakona govori o pravici do smrti in ne o možnosti končanja življenja s pomočjo, kjer bi se o tem bolnik recimo pogovarjal s svojim zdravnikom. Švica, na katero se pri nas mediji nenehno sklicujejo, ima že od leta 1941 uzakonjeno pomoč pri samomoru, nikakor pa ne evtanazije. To pomoč izvajajo nezdravniki, evtanazisti za plačilo in zunaj zdravstvenih ustanov. Za zdravnika je namreč nedopustno, da bi ubijal. Najvišji kodeks medicinske etike mu to že od Hipokrata naprej prepoveduje in zdravniki se s tem poslanstvom identificiramo. Kulturo življenja, za katero se zdravnik bori, mu vsiljeno poskušajo nadomeščati s kulturo smrti. V predlogu zakona so zelo zavajajoče izpostavljeni posamezniki, ki »neznosno trpijo« in si zaslužijo usmiljenje. A za redke posameznike se nikoli ne sprejema zakonov! Na udaru tega predloga zakona so predvsem socialno šibkejši člani družbe, starejši ljudje, duševni in drugi kronični bolniki ter invalidi.

Če se ozremo več desetletij nazaj, ugotovimo, da se je razvoj zahodne družbe začel, pred recimo 50 leti, zelo hitro spreminjati. Vlade zahodnega sveta pa niso bile sposobne slediti tem spremembam z ustreznim zakonodajno-pravnim, gospodarskim, okoljskim in družbeno-ekonomskim prilagajanjem. Ker so vladni sistemi zaostali, skušajo sedaj z zamaskiranimi, nesocialnimi ukrepi z evtanazijo zmanjšati nerentabilne stroške.

## Ne trpim, živim!

Uvod v omenjeni predlog zakona o evtanaziji oziroma zakona o PPKŽ pogosto omenja pojem »neznosnega trpljenja«, tako da se bralcu vsiljuje misel, da vsi ljudje, ali večina, v Sloveniji neznosno trpimo, si želimo smrti in želimo biti evtanazirani oziroma imamo željo po samomoru.

To je povsem popačena slika razpoloženja v naši državi, kjer ljudje večinoma radi živijo in jim življenje pomeni največjo danost evolutivnega razvoja. Voljo do življenja opisujejo nešteti zgodovinski podatki, ki govorijo o tem, kako so ljudje premagovali in še danes premagujejo hude življenjske razmere. Najnovejša pričanja o volji do življenja potrjujejo razmere v Ukrajini in Palestini, kjer ljudje ne umirajo zaradi samomorov iz obupa, temveč umirajo zaradi hudih poškodb, nastalih ob bombardiranju, strelskih ran, pomanjkanja zdravil, pitne vode, lakote in nemogočih higienskih razmer.

## Rešitev trpečega posameznika ali naroda?

Če se vrnem na pojem neznosnega trpljenja, poudarjam, da to ne velja za večino v Sloveniji živečih ljudi. To velja le za posameznike, ki so hudo, neozdravljivo bolni, brez upanja na vrnitev v stanje dobrega in samozadostnega počutja. Zato poudarjam, da se zakona za posameznike ne sme sprejemati.

## Vsiljevanje strahu!

V uvodu se s ponavljanjem neznosnega trpljenja vsiljuje vsej populaciji, tudi večini še zdravih, strah pred trpljenjem in boleznijo ter se ljudi neposredno napeljuje – niti ne

prefinjeno – na destruktivne misli o nevednosti življenja in smrti. To je nietzschejanska strategija ubijanja vsega pozitivnega, kar osmišlja življenje. To je zanikanje dobrega, ljubezni, hvaležnosti, solidarnosti, svetlobe, skrbi za sočloveka in ne nazadnje skrbi za zmanjšano ranljivost šibkejših. Nek preprost človek mi je dejal, da so ljudje, ki se ukvarjajo s smrtjo, prikriti morilci.

## Življenje vedno zmaguje!

Humanizem ima svoje začetke tudi že pred 2400 leti, ko je Hipokrat uzakonil človekoljubni pogled na življenje. Življenje je eno, nepovratno in je največ, kar imamo. Zato je bila ukinjena smrtna kazen v Sloveniji! Ta ista država se sedaj trudi oportuno sprejeti PPKŽ kot pomoč! Kakšno licemerstvo!

Neskončna volja do življenja se kaže vsepovsod. Od vseh poskusov samomora reši psihiatrija 90 odstotkov ljudi, ki naprej hvaležno živijo. Poskus samomora je močan klic po pomoči! V Avstriji od vseh tistih, ki želijo pomoč pri samomoru (asistirani samomor), samo deset odstotkov ljudi zaužije smrtonosno sredstvo. Vsi ostali si premislijo! To pomeni, da je takoimenovani škorpionski refleks (samomorilni nagon) mnogo šibkejši od volje do življenja. Življenje spet zmaguje!

## Ne pomoč smrti, pomoč življenju!

Tudi v neznosnih taboriščnih ali vojnih razmerah (npr. Hitlerjev režim, sedanja morija v Palestini) ljudje ne delajo samomorov, ampak se borijo za življenje. Temelji humanizma se v določenih obdobjih zelo zamajajo, a ga ukrepi, kot je bil nürnberški proces, zopet povzdignejo, tako da postane življenje neprecenljiva vrednota. Smrt je smrt, naj bo nasilna ali lepa, ne potrebuje pomoči.

V današnji, humani, demokratični družbi sta osrednja pomoč v omenjenih stiskah paliativna oskrba in pomoč družine in prijateljev. Večina umirajočih želi, da bi bili njegovi domači ob njem in bi ga držali za roko. Marsikdaj umirajoči čaka, da njegov ljubljani svojec pride do njega, in potem mirno umre.

## Ne ubijaj! Prva zapoved svetovne etike!

Na svetu od nad 200 držav le okoli 10 držav izvaja evtanazijo, nekaj več pa pomoč pri samomoru (npr. Švica).

V dekalogu (deset božjih zapovedi) svetovne etike stoji na prvem mestu zapoved ne ubijaj!

Zdravnik po Hipokratovi zaprisegi ne sme nikoli ubijati, ker bi se s tem uničil temelj zdravniškega poslanstva in temelj bolnikovega zaupanja, temelj odnosa do zdravstveno ogroženih in socialno šibkih.

Lahko obstaja poklic evtanazista, kot je bil nekoč rabelj oziroma analogno pri živalih šintar. Veterinarji imajo zaradi množičnega pobijanja živali najvišji delež samomorov med vsemi poklici.

Tega Rubikona se ne sme nikoli prestopiti zato, ker se človek nikoli ne sme navaditi na ubijanje sočloveka.

Politična filozofinja totalitarizma Hannah Ahrndt je opredelila dejanja nacizma kot banalnost zla. Zmoremo boljše: humanizem je nastal na plemenitem odnosu do šibkejših. Ne pozabimo, da lahko vsak od nas nepričakovano pristane v vlogi šibkega. Takrat zaničljivost, nadutost, vzvišenost in oholost hitro izpuhtijo.

## Distanzija ali ortotanazija?

Že desetletja obstaja institut takoimenovane vnaprej izražene volje, s katerim se lahko vsak posameznik izjasni, da ob hudi bolezni ne želi podaljševanja življenja, kar je medicinsko možno. Strokovnjaki sodne medicine so to poimenovali distanzija. Človek lahko želi umreti po naravni poti! Temu pojmu rečemo ortotanazija. Morda želi umirajoči zadnje trenutke preživeti v krogu svoje družine, ki je bila zanj bistvo pozitivne življenjske moči. Še v zadnjih trenutkih želi užiti bližino tistih, ki jih ljubi in jim je daroval življenje.

Medicina zna danes zelo dobro blažiti bolečino. Paliativna medicina je stroka, ki bolečino učinkovito obvlada. Zakaj ji strokovno in sistemsko ne posvečamo večje pozornosti?

## Je ceneje smrt ali paliativna oskrba?

Kanadski aktivist in vodilni strokovnjak v boju proti evtanaziji, Alex Schadenberg, je izpostavil tudi ekonomski vidik evtanazije. Ceneje je nekoga ubiti kot zdraviti! Povedal je, da v Kanadi skoraj ni več brezdomcev. To napoveduje porast družbene neobčutljivosti. Moteče je gledati brezdomce in težko je zanje poskrbeti. Ali je res bolje, da se takih marginalnih skupin znebimo, ker so brezčutnim oblastnikom opozorilo na neželene, globoke sistemske napake?

## Opozorilo!

Vsak od nas, živečih v Sloveniji, se lahko v trenutku znajde v skupini ranljivih, ki predstavljajo samo »strošek«! Življenjske razmere se spreminjajo s tako hitrostjo, da ne moremo več govoriti o varni stabilnosti, ki nam bo omogočila mirno starost in naravno pot do smrti. Ali nismo v tem kaotičnem obdobju vsi izpostavljeni nevarnosti omenjenega zakona. Zato je nujno treba zavriniti zakonodajo o evtanaziji ali druge variante umora!

## Evtanazija – nikoli in nikdar!

Zaradi vsega naštetega predlog zakona PPKŽ ni potreben in ne sme biti sprejet! Sprejetje omenjenega zakona bi odprlo vrata zlorabam, ki se po svetu že dogajajo. Predvsem gre tu za transplantacije organov, ki jih danes pridobivajo tudi na inkriminiran način. Seveda je v ozadju predvsem ekonomski interes, saj gre za velike zaslužke in za bogatenje na račun tistih bogatih, ki si lahko z denarjem podaljšujejo življenje. Današnja, materialistično usmerjena družba upošteva kot edino vrednoto »zaslužek«. Alex Schadenberg poroča, da je Kanada prihranila milijone v pokojninski in zdravstveni blagajni, odkar je omenjeni zakon pri njih v veljavi.

Toge svetovne politike so zatajile in se izkazale kot povsem nesposobne slediti demografskim, strukturnim in drugim trendom, čeprav bi lahko preprečile svetovno morijo v potuhnjeni obliki uvajanja zakonitega umora nekoristnih posameznikov!

Preprečiti je treba, da se ljudje navzamejo negativnih navad. Če napeljuješ človeka na ubijanje, se bo tega počasi navadil in bo to zanj postalo nekaj »normalnega«.

Zato moramo take navade in predloge zakonov, ki dajejo tem uničevalnim navadam legitimni pečat, v kali zatreti.

Zmoremo stati za življenjem, saj je to največ, kar imamo!

# Zdravnik med življenjem in smrtjo

>> BESEDILO: Alenka Schweiger Pavlakovič, dr. med., Črnomelj, članek objavljen v reviji ISIS, april 2024

Evtanazija in samomor s pomočjo sta sprva v Kanadi veljala le za polnoletne, neozdravljivo bolne v terminalni fazi bolezni. V samo petih letih pa je evtanazija postala na voljo vsem, ki se soočajo s kronično boleznijo ali invalidnostjo, ter celo revnim in brezdomcem, ki se počutijo, da so breme družbi. Utilitaristična bioetika je spodkopala vrednost človeškega življenja in odprla pot relativizmu. V Kanadi se je po sprejetju zakona o evtanaziji medicina spremenila in evtanazija je postala eden izmed načinov možnega zdravljenja, ki ga zdravnik ponudi bolniku.

Konec januarja je Slovenijo obiskal Kanadčan Alex Schadenberg, izvršni direktor Koalicije za preprečevanje evtanazije, ki je eden največjih poznavalcev problematike evtanazije v svetu in borec proti medicinski zastrupitvi

bolnih in starejših. Na okrogli mizi o evtanaziji na Katoliškem inštitutu v Ljubljani, ki je potekala 31. 1. 2024, je sodelovala tudi dr. Bojanka Štern. Predstavila je stališče medicinske stroke.

Kanada je leta 2016 legalizirala evtanazijo tako, da je v kazenskem zakoniku pri umoru dodala izjemo, da ga lahko opravi zdravnik ali medicinska sestra pod pogoji, ki jih določa zakon. Najprej je veljala za starejše z neozdravljivo boleznijo v končnem stadiju, ki neznosno trpijo. Že leta 2021 so zakon razširili še na duševne bolezni in dodali možnost evtanazije brez čakalne dobe za bolnike v končnem stadiju bolezni ter bolnike z nepopravljivimi zdravstvenimi stanji, kot so kronični bolniki in invalidi. Parlamentarni odbor je v zadnjem času razpravljal, da bi se evtanazija razširila tudi na mladoletne in novorojenčke. Pojavljajo se evtanazije ljudi s socialnega roba – brezdomcev in odvisnikov, zgolj zaradi slabe dostopnosti do zdravstva. Na začetku pa so govorili, da bo evtanazija za izjemno redke primere. Tukaj se srečamo s takoimenovanim fenomenom drsečega klanca, ko stvari postopoma postajajo vse bolj sprejemljive in se od prvotne zamisli spremenijo v nekaj nedopustnega.

Večina ljudi ne zaprosi za evtanazijo zaradi bolečine, temveč zaradi osamljenosti, občutka obupa, nesmisla in ne vrednosti življenja in tudi revščine. Kanadska zakonodaja na tem področju je največja eksistenčna grožnja invalidom po nemškem nacističnem programu iz tridesetih let prejšnjega stoletja.

Schadenberg je navedel številne primere, ki kažejo, kakšne skrajnosti se dogajajo, ko družba sprejme smrt na zahtevo:

Christina Gauthier, invalidka na vozičku, paraolimpijka in svetovna prvakinja v parakanuju, je hotela uveljaviti pravico invalidov do brezplačnega dvigala v hiši, namesto tega so ji ponudili evtanazijo.

Kathrin Mentler, stara 37 let, je junija 2023 zaradi samomorilnih misli zaprosila za psihiatrično pomoč. Odgovorili so ji, da bo zaradi pomanjkanja prostora lahko prišla do psihiatra čez pet mesecev, evtanazijo pa da lahko dobi takoj.

Joan Roway je imela raka. Po zaključenem zdravljenju ji je zdravnik povedal, da zanj ne morejo storiti ničesar več, omenil pa je evtanazijo, čeprav zanj nikoli ni zaprosila. Ko je bila v domači oskrbi, so klicali po telefonu, da prihajajo ponjo, da jo odpeljejo na evtanazijo, kar je odločno zavrnila.

Vojaški veteran Kelsi Sheren je v Afganistanu doživel travmo, ko je videl strašno smrt prijatelja. Trpel je zaradi posttravmatske stresne motnje in ko je zaprosil državno ustanovo za veterane za pomoč, je namesto psihoterapije dobil odgovor, ali je razmišljal o evtanaziji.

Sathya Dhaka Kovac se je za evtanazijo odločila zaradi pomanjkanja oskrbe na

domu. Imela je ALS. Naveličala se je neuspešnih poskusov, da bi prejela pomoč za opravljanje najosnovnejših opravil.

Število medicinskih zastrupitev v Kanadi se je od leta 2016 vsako leto povečalo za 30 odstotkov, kar je 6,6 odstotka vseh smrti v provinci Quebec in tako največje število smrti na svetu. V letu 2021 je bilo evtanaziranih 10.062 ljudi, v letu 2022 13.241 in v letu 2023 okrog 16.000 ljudi. V sedmih letih skupno več kot 60.000. Schadenberg je opozoril, da ko je enkrat dovoljeno ubijanje, smo prestopili rdečo črto, ki varuje človeka. Od tukaj je samo še vprašanje, kdo in koga lahko evtanaziramo. Pred sprejetjem zakona so bili kanadski zdravniki proti evtanaziji, po sprejetju zakona pa so postali nevtralni. Ker je Kanada v večini provinc ukinila ugovor vesti, zdravniki nimajo nobene zaščite. Zato so se mnogi dobri zdravniki zaradi pritiskov izselili v ZDA.

V javnosti se redko govori o ekonomskih razlogih za vpeljavo evtanazije; ti so vezani na večanje števila upokoencev, nizko nataliteto, manjšanje deleža aktivne populacije, daljšo življenjsko dobo, rast potrebnih sredstev za pokojnine, zdravstveno in socialno oskrbo. Po besedah Alexa Schadenberga gre tu vedno za denar: »Zdravljenje ostarelih stane, ceneje je, če te ubijejo.« Kanada je že leto dni po uveljavitvi zakona poročala o 140 milijonih kanadskih dolarjev prihrankov. Na zahodu vse bolj prevladuje utilitaristična etika, ko je človek vreden, dokler je uporaben.

» Dr. Bojanka Štern: »Ko smo se odločali o usodi najhujših kaznjencev, smo bili kar enotni, ko smo odpravili smrtno kazen, saj se nam je to zdela prava pot. Sedaj pa na enak način ljudem v stiski ponujamo pomoč pri samomoru. Družba, ki prestopi ta "Rubikon", je po mojem mnenju izgubljena družba.«

» Alex Schadenberg je svetoval, naj aktivno poskrbimo za ljudi na robu družbe, revne in osamljene in naj postanemo bolj sočutna družba.

» Predlog slovenskega zakona o predčasnem končanju življenja je v veliki meri kopija kanadskega, kar pomeni, da je najbolj radikalen nasploh.

» Kaj se je z nami kot družbo zgodilo, da želimo smrt človeku? Kako bo bolnik še naprej zaupal zdravniku, ko bo ta ponujal evtanazijo?

Na spletni strani Koalicije proti evtanaziji je bilo februarja objavljeno, da se v ZDA želi nacionalizirati pomoč pri samomoru. Državi Oregon in Vermont želita uvesti samomorilski turizem, kot ga ima Švica. Nekatere zvezne države dovoljujejo od leta 2020 pomoč pri samomoru celo preko platform Zoom ali Skype. Združenje zdravnikov, ki pomagajo pri samomorih, je objavilo uradne smernice, ki dovoljujejo pomoč pri samomoru preko interneta. Samomor s pomočjo brez sodelovanja zdravnika, kot ga poznajo npr. v Avstriji, kaže, da se za tovrstno predčasno končanje življenja odloči le malo ljudi. V Avstriji je v letu 2022 nekaj več kot deset ljudi od 100 prijavljenih naredilo samomor s pomočjo, kar kaže, da so to le kliki na pomoč. Ali je to res prava rešitev za reševanje trpljenja in stiske današnjega človeka? Ali si zdravniki na ta način ne le pilatovsko umijemo roke in odgovornost preložimo na druge institucije?

Alex Schadenberg je poudaril: »Smo sebična in individualistična družba, kultura smrti. Zato potrebujemo kulturne spremembe, ki pa ji bomo dosegli tako, da bomo veliko naredili, ne le govorili. Predvsem, da bomo skrbeli za drugega, za bližnje, svoje sosede, saj bomo tako izkoreninili občutke zapuščenosti, osamljenosti, nekoristnosti, ki privedejo do tega, da se odločajo za smrt.«

Tam, kjer sta uzakonjena evtanazija in samomor s pomočjo, je človeku odvzeta možnost pristnega poslavljanja in žalovanja. Kakšne posledice se bodo pojavile pri tistih svojcih, ki so človeka silili v evtanazijo brez njegovega pristanka? V državah Beneluksa so se pojavile posledice tudi pri zdravnikih – zapuščajo poklic, več je samomorilnosti in duševnih bolezni.

Zahodni svet je zrasel na humanizmu in krščanski drži, ki sta danes v zatonu. Razrasla se je kultura smrti, ki želi izriniti kulturo življenja. Humanost družbe se je v zgodovini vedno kazala s tem, kako je znala poskrbeti za najšibkejše in jim dala možnost za dostojno življenje.

Predlog slovenskega zakona o predčasnem končanju življenja je v veliki meri kopija kanadskega, kar pomeni, da je najbolj radikalen nasploh. Žal je napisan brez sodelovanja stroke in drugih organizacij, ki se ukvarjajo z osebami, ki jih zakon najbolj zadeva.

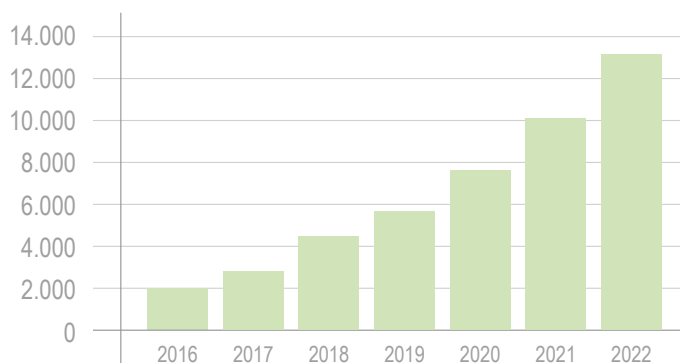
Kaj se je z nami kot družbo zgodilo, da želimo smrt človeku? Kako bo bolnik še naprej zaupal zdravniku, ko bo ta ponujal evtanazijo? Zaupanje je osnovni pogoj za uspešno

zdravljenje in spoštljiv odnos med bolnikom in zdravnikom. »Zdravnik ima privilegij, da je lahko prisoten pri porajanju življenja in pri njegovem odhajanju.« Te besede nam je študentom medicine izrekel prof. dr. Janez Milčinski.

Kaj lahko storimo kot družba? Smrt je pri nas postala tabu, zato jo moramo demistificirati in vrniti nazaj v življenje, se o njej pogovarjati. Smrt je bila od nekdaj sestavni del življenja. Otrokom in mladim moramo dovoliti, da se dostojno poslovijo od najbližjih, da žalujejo. Okrepiti moramo paliativno oskrbo in vzpostaviti mrežo hospicev z dovolj usposobljenim zdravstvenim kadrom ter vzgojiti prostovoljce za spremljanje težko bolnih in umirajočih ter njihovih družin. Družbo moramo vzgajati za strpnost do šibkejših, ustvarjati skrbnejšo in sočutnejšo družbo ter človeku ponuditi takoimenovano vnaprej izraženo voljo, da se mu ne podaljšuje življenja za vsako ceno. V Sloveniji imamo na voljo kakovostna zdravila, ki lajšajo bolečino, zmanjšujejo strah in depresijo. Pomemben je tudi ljubeč dotik, ki umirajočemu da vedeti do konca, da smo z njim in da lahko spokojno odide, ko pride njegov čas.

Dr. Janez Janež, velik misijonski kirurg na Kitajskem in Tajvanu, je v svojem 42-letnem delu opravil preko 80.000 operacij. Delal je med preprostim ljudstvom, brez vsakega plačila. Najpomembnejši so mu bili bolniki in skrb zanje. Znan je bil njegov rek: »Zdravnik sem postal zato, da rešujem življenje, ne da ga ubijam.«

### Kanada: število opravljenih evtanazij



>> Malone RW. Government Assisted Suicide and Death. Who is Robert Malone; 2023 [cited 2024 Feb 14]. Available from: <https://rwmalonemd.substack.com/p/government-assisted-suicide-and-death>



# Kalij v prehrani (drugi del)

» BESEDILO: Aljoša Kuzmanovski

» FOTOGRAFIJA: Pixabay

Nadaljujemo s serijo prispevkov na temo kalij v prehrani. V prvem delu smo predstavili, zakaj je stanje hiperkaliemije lahko nevarno za osebe na dializi. Prav tako je pomembno, da se zavedamo razlik med osebami na dializi in kako lahko enaki vnosi kalija pri različnih osebah povsem drugače vplivajo na vrednosti kalija v krvi.

Dejstvo je, da slabša ledvična funkcija, prisotnost sladkorne bolezni, srčnega popuščanja, metabolne acidoze povišajo tveganje za pojav hiperkaliemije. Prav tako je tveganje višje, če oseba ne more izločati kalija preko urina (zmanjšana diureza) ali blata (zaprtje). Pri tem pa lahko tudi uporaba antihipertenzivnih zdravil (RAASIs) poviša tveganje za pojav hiperkaliemije.

V drugem delu se bomo bolj podrobno seznanili s primernimi živili. Dejstvo je, da večina živil vsebuje kalij. Največ ga vsebuje suho sadje, semena in oreščki ter tudi stročnice, zelenjava, sveže sadje, meso. Seveda so tudi v teh skupinah živila, ki vsebujejo manj kalija in so primernejša za osebe na dializi.

## Koliko kalija lahko zaužije oseba na dializi?

Odvisno. Kot sem že omenil, nekateri lahko zaužijejo večje količine, medtem ko morajo biti drugi zelo previdni in paziti na sestavo svojih obrokov. Zato tudi v novejših priporočilih svetujejo, da se vnos kalija individualno prilagodi vsakemu posamezniku. Kljub temu so priporočljive okvirne vrednosti (vrednosti po starejših priporočilih) do 2000 miligramov (oziroma 2500 miligramov) kalija na dan.

## Koliko je 2000 do 2500 miligramov kalija na krožniku?

Ko govorimo o hrani moramo imeti v mislih vedno dve stvari:

- » kakšna je vsebnost kalija v živilu,
- » kakšna je količina živila, ki ga bomo zaužili.

Pri vsebnosti hranil (tudi kalija) v živilih običajno najdemo podatek o vsebnosti hranila (npr. kalija) v sto gramih živila. Tudi deklaracija na živilih navaja podatke o vsebnosti hranil in energijske vrednosti na sto gramov izdelka. Vendar povsem razumljivo je, da nekaterih živil zaužijemo manj kot sto gramov na obrok, medtem ko drugih bistveno več. Spodaj so nekatera živila iz več različnih skupin živil z vsebnostjo na sto gramov živila in na ocenjeno velikost porcije, ki jo običajno zaužijemo v enem obroku (velikost porcije se seveda razlikuje od posameznika do posameznika).



**Suho sadje:**

- » Suhe marelice (100 g = 1370 mg kalija; 50 g = 685 mg kalija)
- » Suhe fige (100 g = 850 mg; 50 g = 425 mg kalija)
- » Suhe slive (100 g = 824 mg kalija; 50 g = 412 mg kalija)
- » Rozine (100 g = 782 mg kalija; 50 g = 391 mg kalija)
- » Dateljni (100 g = 650 mg kalija; 50 g = 325 mg kalija)
- » Jabolčni krljci (100 g = 622 mg kalija; 50 g = 311 mg kalija)

**Semena in oreščki:**

- » Mandeljni (100 mg = 835 mg; 30 mg = 250 mg kalija)
- » Lešniki (100 g = 636 mg kalija; 30 g = 190 mg kalija)
- » Arašidi (100 g = 660 mg kalija; 30 g = 198 mg kalija)
- » Indijski oreščki (100 g = 552 mg; 30 g = 165 mg kalija)
- » Orehi (100 g = 544 mg kalija; 30 g = 163 mg kalija)
- » Bučna semena (100 g = 809 mg kalija; 30 g = 242 mg kalija)
- » Sončnična semena (100 g = 725 mg kalija; 30 g = 217 mg)
- » Lanena semena (100 g = 725 mg kalija; 10 g = 72 mg kalija)
- » Sezamova semena (100 g = 458 mg kalija; 10 g = 45 mg kalija)

**Stročnice (surove):**

- » Fižol (100 g = 1410 mg kalija; 60 g = 840 mg kalija)
- » Leča (100 g = 837 mg kalija; 60 g = 502 mg kalija)
- » Čičerika (100 g = 800 mg kalija; 60 g = 480 mg kalija)
- » Grah (100 g = 535 mg kalija; 60 g = 321 mg kalija)
- » Stročji fižol (100 g = 189 mg kalija; 60 g = 113 mg kalija)

**Zelenjava:**

- » Krompir (100 g = 417 mg kalija; 150 g = 625 mg kalija)
- » Špinača (100 g = 566 mg kalija; 60 g = 340 mg kalija)
- » Blitva (100 g = 376 mg kalija; 60 g = 225 mg kalija)
- » Motovilec (100 g = 303 mg kalija; 60 g = 181 mg kalija)
- » Solata kristalka (100 g = 278 mg kalija; 60 g = 166 mg kalija)
- » Surovo zelje (100 g = 269 mg kalija; 120 g = 322 mg kalija)
- » Paradižnik (100 g = 207 mg kalija; 150 g = 311 mg kalija)
- » Paprika zelena (100 g = 175 mg kalija; 150 g = 262 mg kalija)
- » Kumare (100 g = 156 mg kalija; 150 g = 235 mg kalija)

**Sadje:**

- » Banane (100 g = 358 mg kalija; 150 g = 537 mg kalija)
- » Grozdje belo (100 g = 198 mg kalija; 150 g = 297 mg kalija)
- » Pomaranča (100 g = 164 mg kalija; 150 g = 246 mg kalija)
- » Jabolka (100 g = 119 mg kalija; 150 g = 178 mg kalija)
- » Hruške (100 g = 114 mg kalija; 150 g = 171 mg kalija)
- » Lubenica (100 g = 109 mg kalija; 150 g = 163 mg kalija)
- » Borovnice (100 g = 77 mg kalija; 150 g = 115 mg kalija)

**Meso (surovo):**

- » Piščančja prsa (100 g = 391 mg kalija; 100 g = 391 mg kalija)
- » Goveje stegno (100 g = 364 mg kalija; 100 g = 364 mg kalija)
- » Kunčje meso (100 g = 330 mg kalija; 100 g = 330 mg kalija)
- » Svinjska krača (100 g = 247 mg kalija; 100 g = 247 mg kalija)
- » Postrv (100 g = 335 mg kalija; 100 g = 335 mg kalija)
- » Oslič (100 g = 294 mg kalija; 100 g = 294 mg kalija)
- » Skuša (100 g = 380 mg kalija; 100 g = 380 mg kalija)
- » Losos (100 g = 331 mg kalija; 100 g = 331 mg kalija)
- » Brancin (100 g = 256 mg kalija; 100 g = 256 mg kalija)

**Priloga (surova masa):**

- » Ajdova kaša (100 g = 451 mg kalija; 80 g = 360 mg kalija)
- » Prosenka kaša (100 g = 278 mg kalija; 80 g = 222 mg kalija)
- » Kuskus (100 g = 166 mg kalija; 80 g = 132 mg kalija)
- » Koruzni zдроб (100 g = 77 mg kalija; 80 g = 61 mg kalija)
- » Dolgozrnati beli riž (100 g = 187 mg kalija; 100 g = 187 mg kalija)
- » Testenine bele (100 g = 124 mg kalija; 100 g = 124 mg kalija)
- » Kruh polnozrnat (100 g = 210 mg kalija; 100 g = 210 mg kalija)
- » Kruh bel (100 g = 100 mg kalija; 100 g = 100 mg kalija)

Zgoraj je navedenih seveda le nekaj živil. Več podatkov o živilih je dostopnih v različnih knjigah, na internetnih straneh in platformah (priporočam uporabo odprte platforme za klinično prehrano, dostopno na [www.opkp.si](http://www.opkp.si)).



Posebno pozornost velja nameniti paradižnikovi mezgi. Predstavljajte si namreč, koliko mezge dobimo iz enega paradižnika - ne prav veliko. Tako vsebuje 100 gramov paradižnikove mezge 1.120 miligramov kalija. Podobno je treba razmišljati o vseh jedeh, ki so pripravljene kot koncentrat oziroma so sestavljene iz več različnih sestavin.

Če bi želeli torej bolj natančno oceniti vnos kalija, bi morali stehtati količino posameznega živila (najbolje surovo maso), ki ga zaužijemo in potem s pomočjo podatka o vsebnosti kalija na sto gramov živila preračunati, koliko kalija vsebuje naš obrok. Za večino natančno preračunavanje ni potrebno. Če primerjate količino svojega obroka s količino ocenjene porcije, boste hitro dobili občutek, koliko kalija zaužijete pri posameznem obroku. Seveda ne smemo pozabiti, da je treba sešteti vsebnost kalija v vseh obrokih, malicah, prigrizkih v enem dnevu, da bi dobili celodnevni vnos kalija.

## Hranilno bogata živila so dobra za naše zdravje, vendar vsebujejo tudi več kalija!

Poudariti želim pomen stročnic, ki so bogate z vitamini, minerali, prehranskimi vlakninami in tudi beljakovinami. Zato je smiselno, da najdemo načine, kako jih vključiti v svojo prehrano kljub visoki vsebnosti kalija. Paziti je treba na količino (npr. 30 do 40 gramov surovih stročnic) in jih smiselno vključiti v obrok. Zato bomo ob njih izbrali prilogo, ki vsebuje manj kalija (npr. bele testenine ali riž) in manjšo količino zelenjave. Za višji vnos beljakovin dodamo še manjšo količino mesa ali ribe. Moramo pa se zavedati, da je za tiste, ki so zelo nagnjeni k hiperkaliemiji, najbolj varno, če stročnice izločijo iz prehrane.

Zgoraj navedeni podatki se nanašajo na surova živila, dejstvo pa je, da je določena živila treba pred uživanjem toplotno obdelati. Kako toplotna obdelava vpliva na vsebnost kalija v živilu pa v naslednjem prispevku.

# Telesna vadba za ledvične bolnike

» BESEDILO IN FOTOGRAFIJE: Tilen Bizjak Kazič

V prejšnji številki smo podrobneje razložili vaje za izboljšanje stabilnosti telesa in vaje proti upor. Oboje lahko izvajamo sami doma in upamo, da ste bili pri tem kar najbolj uspešni. Danes bomo podrobneje opisali in slikovno ponazorili vaje, ki jih lahko izvajate na dializi, vaje za bolnike s peritonealno dializo, vaje za pripravo na operacijo in vaje po transplantaciji.

## Bolniki pred začetkom dialize

Pri bolnikih, ki se pripravljajo na začetek dialize, je zelo učinkovito že samo stiskanje manjše žogice v dlaneh. To poveča obseg ene od zelo pomembnih žil, ki se imenuje cefalična vena in poteka od palca na roki vse do pazduhe in je zelo pomembna pri vzpostavitvi arterio-venske fistule.

Kaj lahko bolnik naredi? V roke vzame stisljivo žogico in jo stiska šestkrat zapored, vsakič po deset stiskov, temu pa nato sledi minutni premor. Seveda ne gre za zlato pravilo, zato je priporočljivo, da si vsak posameznik po svojih zmožnostih prilagaja intenzivnost - že nekaj je bolje kot nič. Postopno lahko bolnik dodaja stiske, po pet stiskov več vsak teden. Pri naslednji vaji bolnik z iztegnjenim komolcem, nekoliko pritisnjenim ob rebra, vzame eno-kilogramsko utež in z njo v roki desetkrat pokrči komolec. To ponovi trikrat z obema rokama. Postopno lahko povečuje težo. Če nima uteži, lahko uporablja elastične trakove ali pa poljubno napolnjeno plastenko vode.



## Bolniki na dializi

Številne raziskave so že dokazale učinkovitost in korist telesne vadbe pri bolnikih na dializi, vendar je žal sama praktična izvedba vadbenih programov tukaj dokaj slaba. Ker gre za težjo skupino bolnikov, so v zadnjih letih proučevali nove načine in oblike telesne vadbe in pripravili priporočila za različne vadbe, primerne za dializne bolnike. Med njimi so, na primer, lažji joga položaji med dializo, ki spodbujajo gibljivost, uporaba mišične elektrostimulacije in pa tudi vadba na osnovi navidezne resničnosti oziroma kot ste lahko morda nekateri že slišali za ameriški izraz VR. Pri dializnih bolnikih s slabšimi telesnimi zmožnostmi je koristna uporaba terapevtskega elektrostimulatorja za izboljšanje mišične moči in telesnih funkcij. Uporabljamo jih za krepitev mišic, kadar je bolnik sam tega nezmožen oziroma lahko gib izvede samo delno. Joga pri bolnikih na hemodializi dokazano izboljšuje telesno funkcijo in posledično kakovost življenja. Tudi telesno-mentalna vadba je dobra alternativa vadbenim programom v kliničnem okolju. Pri raziskavah so opazili, da je udeležba in sodelovanje pri jogi na dializi dobra. Joga, ki jo izvajamo med dializo, vsebuje številne nezahtevne telesne položaje, dihalne vaje in meditacijske tehnike, ima le malo stranskih učinkov in pa pozitiven vpliv na duševno zdravje.

Bolnik se na dializnem stolu udobno usede, zapre oči in se osredotoči na globoke in počasne vdihne skozi nos in izdihne skozi usta. Pri tem lahko izvaja preponsko dihanje - globoko vdihne skozi nos in razširi oziroma napihne trebuh navzven ter počasi izdihne skozi usta in potisne trebuh navznoter proti hrbtenici. Za vodilo lahko položi roki na trebuh in si zamisli, da s trebuhom z vdihom potiska roki navzven in z izdihom z rokama potiska trebuh navznoter.

**Joga položaji** so lahko sedeči ali ležeči.

**Raztezanje trupa:** ob izdihu zakrožimo s trupom v desno, roke imamo lahko ob telesu. Na ta način raztezamo trup.

**Raztezanje vratu:** z izdihom počasi spustimo glavo na prsni koš, nato jo z vdihom počasi dvignemo in pogledamo gor, to nekajkrat ponovimo; ko je glava na prsnem košu, počasi zakrožimo v desno in to nekajkrat ponovimo, nato še v levo; kroženje končamo, ko je glava v sredini in jo z vdihom počasi dvignemo; nato jo še počasi obrnemo v levo in desno ter nekajkrat ponovimo, končamo z glavo v sredini; nato z izdihom glavo nagnemo v desno z ušesom proti desnemu ramenu, jo z vdihom dvignemo in ponovimo na levo stran.

### Vaje za spodnje ude

**Dvigavanje gležnjev:** Sedimo z nogami plosko na tleh. Dvignemo prste na nogah, medtem ko pete ostanejo na tleh, in nato dvignemo pete, medtem ko prsti ostanejo na tleh. To gibanje ponavljamo večkrat, s čimer spodbudimo prekrvavitev v nogah.

**Tapkanje s prsti:** Sedimo z nogami plosko na tleh. Rahlo dvignemo eno nogo od tal in tapkamo s prsti na tleh.



Izmenjujemo nogi in vajo večkrat ponovimo.

**Vaje za roke in prste:** Pri teh vajah odpiramo in zapiramo dlani, kar nato povežemo z naslednjo vajo, kjer še na široko odpremo prste in ponovno zapremo dlani. Nato lahko raztezamo tudi prste na rokah, tako da jih nežno povlečemo nazaj z nasprotno roko. Lahko izvajamo še nežne rotacije zapestij v obe smeri.

Jogijske vaje med dializo lahko končamo z meditacijo čuječnosti, ko v popolni sprostitvi ozavestimo dani trenutek. Pozornost je usmerjena v nežno dihanje, zaznavanje občutkov in pozitivne afirmacije. Vaje zaključimo z vodenim sproščanjem in ozaveščanjem dobrega počutja. Na kanalu YouTube so številni posnetki vodenih meditacij, ki si jih lahko predvajamo. Vodene meditacije nam pomagajo, da se lažje sprostimo in razbremenimo lastnega razmišljanja o tem, kaj moramo narediti.

V dnevih med dializo lahko izvajamo tudi program za izboljšanje telesnih funkcij. Najprej se ogrejemo, razgibamo kolk, koleno, gleženj, zapestje, komolec in ramena. Glavni del vadbe so vaje za krepitev mišic in aerobne vaje. Po petminutnem ogrevanju začnemo z vajami za krepitev: iztegovanje in krčenje kolena, vzdigovanje stopal, upogibanje in raztezanje kolka ter za konec še pokrčenje in iztegovanje komolca na roki, kjer ni fistule. Pri tem lahko uporabljamo žogice, uteži ali elastike. Drugi del so aerobne vaje, ki jih izvajamo do največ trideset minut. Na koncu sledi še pet minut raztezanja.



V zadnjem obdobju se navidezna resničnost vedno bolj uporablja tudi v terapevtske namene in tako tudi za vadbo. Programi so sestavljeni tako, da vaje izvajamo, medtem ko se gibljemo v navideznem prostoru. Vadba navidezne resničnosti je za bolnike med hemodializo varna, uporabna in dobro sprejeta.

Nejasnosti glede koristi in srčno-žilne varnosti vadbe glede na čas dializiranja so ovrgli v novejših raziskavah, kjer so ugotovili, da ni nobenih razlik v hemodinamiki, ali je vadba izvedena v prvi ali tretji uri dialize. Dodatne raziskave so celo potrdile zmanjšanje srčnih zapletov pri dializnih bolnikih.

### Bolniki na peritonealni dializi

Tudi med bolniki, ki prejemajo peritonealno dializo, je število telesno neaktivnih visoko. Številni strokovnjaki s področja nefrologije niso dovolj dobro seznanjeni s priporočili in poteki telesne aktivnosti, zato v obravnavo bolnikov ne

vključujejo dovolj vadbe. Hkrati velja tudi prepričanje, da lahko telesna vadba med peritonealno dializo poškoduje dializni kateter, poveča abdominalni pritisk ali pa povzroči infekcije. Nasprotno pa velika večina bolnikov verjame, da bi si s pravo vadbo lahko izboljšali razpoloženje, sposobnost samooskrbe, kakovost življenja in preprečili izgubo mišične mase. Prav zaradi prisiljenosti v sedeči način življenja je pri teh bolnikih ohranjanje telesne aktivnosti in funkcij zelo priporočljivo. V najnovejših raziskavah so ugotovili, da kombinirana vadba proti uporu in aerobna vadba izboljšata bolnikovo stanje in nekaterim celo apetit.

### Kandidati za presaditev

Namen predoperativne vadbe pred presaditvijo je izboljšanje kandidatove telesne pripravljenosti in tolerance za prihajajoče strese. Na ta način so kandidati za operacijo bolje pripravljene, kar pripomore k lažji, hitrejši in učinkovitejši rehabilitaciji po operaciji. Pri predoperativnih kandidatih se z redno vadbo v dveh mesecih lahko doseže do 64 odstotno izboljšanje telesne aktivnosti, po operaciji pa so ti bolniki kar za polovico krajši čas v bolnišnici.

### Prejemniki ledvice

Telesna vadba ima tudi pri prejemnikih ledvice številne pozitivne učinke: izboljšanje strukture manjših arterij, izboljšanje dihalnih in srčno-žilnih zmognosti ter boljše kakovost življenja, izboljšano zmognost za delo, povečano mišično moč ter zmanjšan indeks telesne mase.

Kljub temu da obstajajo dokazi o uspešnosti vadbenih programov, so v nefrologiji premalo upoštevani. Zato je bila pred kratkim tudi ustanovljena skupina raziskovalcev, kliničnih delavcev in bolnikov z namenom, da proučijo vse možnosti, kako telesno vadbo približati ledvičnim bolnikom in jim tako lajšati težave bolezni in izboljšati kakovost življenja. Eden večjih premikov v pozitivno smer je tudi nedavna ustanovitev globalne renalne vadbene delovne skupine, ki zajema raziskovalce, klinične delavce ter bolnike, z namenom izboljšati uvedbo telesne vadbe in intervencij življenjskega sloga v standardno klinično obravnavo. V prihodnosti želijo, da bo z vedno večjim številom kliničnih raziskav ter kakovostnejšim odnosom med strokovnjaki in bolniki tudi telesna vadba postavljena v ospredje pri ledvičnih bolnikih in na ta način bolnikom prinesla številne prednosti v življenju.

# Moj nefrolog Silvan Saksida, dr. med., spec. interne medicine in nefrologije

## Na specialističnem izpitu med barikadami

>> BESEDILO: Martina Žoldoš, članek je bil objavljen v poletni izdaji revije Viva in na spletni strani [www.viva.si](http://www.viva.si).

>> FOTOGRAFIJE: Aleš Beno

Tek, vinogradništvo in medicina – to so tri ljubezni mojega nefrologa 2024 Silvana Saksida, dr. med., spec. interne medicine in nefrologije. Medicina bo vedno na prvem mestu, zagotavlja.



>> Na letošnji 28. podelitvi priznanj najboljšim zdravnicam in zdravnikom, ki je bila 12. junija v Lutkovnem gledališču v Ljubljani, je priznanje nefrologu Silvanu Saksidi podelil Milan Osterc, predsednik Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije.

Čeprav je bil Silvan Saksida že kot otrok bolj naklonjen naravoslovnim vedam, je na odločitev postati zdravnik močno vplivala njegova mama: »Bil sem uspešen dijak, zlati maturant. Med razmišljanjem, za kateri študij znotraj naravoslovja naj se odločim, mi je mama rekla: Ti si dober človek, boš šel za zdravnika, tako boš lahko pomagal ljudem. Oba starša sta bila namreč takšna, da sta vedno rada pomagala. Po tehtnem premisleku sem sprejel mamin predlog in se vpisal na medicino.«

### Specializacija in vojna za Slovenijo

Po končanem študiju ter opravljenem pripravništvu in strokovnem izpitu se je za dobra tri leta zaposlil kot družinski zdravnik v zdravstvenem domu v Novi Gorici. Sledila je specializacija iz interne medicine v Splošni bolnišnici

Nova Gorica in se končala izredno nenavadno. »Na dan specialističnega izpita se je začela vojna za Slovenijo, potekal je spopad pri Trzinu in Ljubljana je bila že vsa blokirana. Bilo je kar težko zaradi vsega psihičnega pritiska,« se spominja. Po opravljenem izpitu je bil sogovornik še istega dne mobiliziran v Teritorialno obrambo in desetdnevno vojno je preživel na Goriškem kot zdravnik 2. bataljona.

### Na oddelku edini nefrolog

Po zaposlitvi v Splošni bolnišnici Nova Gorica kot specialist internist, kjer je zaposlen še danes, se je izobrazil in usposobil za nefrologa. Priznava, da se je za nefrologijo odločil pod vplivom prijatelja in kolega, delno pa tudi zaradi dejstva, da je bila takrat, to je konec osemdesetih let prejšnjega stoletja, ta veja interne medicine kadrovske zelo podhranjena.

»Zdaj je žal podobno, vendar so razlogi drugi. Ljudje se nasploh težko odločajo za študij medicine, če pa že, se raje usmerijo v specializacije, ki omogočajo delo zunaj javnega sektorja. Trenutno sem pri nas na nefrologiji sam, saj je kolega nefrolog postal poslovni direktor bolnišnice, oddelek pa sta pred kratkim zapustili tudi dve sodelavki. Tako sta dializa in nefrološki oddelek v glavnem na mojih ramenih. Imamo sicer tri specializante, a vsaj še tri leta ne bom imel nadomestila,« zaskrbljeno pripoveduje.



## Bolnike je treba aktivno iskati

Skrb Silvana Saksida je toliko večja, če upoštevamo, da bo število ljudi z boleznimi ledvic v prihodnosti strmo naraslo. »Predvidevamo, da bo imelo v prihodnjih 50 letih kronično ledvično bolezen 700 milijonov ljudi v razvitem svetu. Vzroka sta staranje prebivalstva in način življenja. Bolezni, ki najpogosteje povzročajo okvaro ledvic in dokončno odpoved, so namreč sladkorna bolezen in povišan krvni pritisk ter čezmerna telesna teža.«

Ob tem sogovornik opozarja, da so bolezni ledvic takoimenovane tihe bolezni. Ker ledvice ne bolijo, lahko preteče veliko let, preden sploh posumimo, da je z njimi nekaj narobe, razlaga. Zato se s preostalim medicinskim osebjem v bolnišnici trudi povečati ozaveščenost splošne javnosti in družinskih zdravnikov o pojavnosti bolezni ledvic.

»Družinske zdravnike želimo čim bolj informirati, spodbujamo jih tudi k osvežitvi znanja. Želimo, da bi se opravili presejalni pregledi in testiranja, še preden postane bolezen vidna. Veliki koraki so bili že storjeni, tako se pri rizičnih skupinah bolnikov že ravna po naših navodilih in če laboratorijski izvidi nakazujejo spremembe, bolnika napotijo k nefrologu,« zadovoljno pove.

## Prehranski dodatki so lahko za ledvične bolnike zelo slabi

Od mentorjev, ki so najbolj zaznamovali njegovo strokovno in življenjsko pot, našteje prof. dr. Rafaela Ponikvarja, prim. Andreja Gučka, dr. Tatjano Maličev Slokar in prim. Stanka Zupančiča, ki so ga učili, da »moram biti prijazen, strpen, vljuden do pacientov, poslušen. Pomembno je predvsem doseči zaupanje bolnika, mu razložiti, kakšne so možnosti sodobne medicinske doktrine in kakšni so pričakovani

rezultati zdravljenja. Bolnike vedno opozarjam, naj bodo previdni in naj razmišljajo pri prebiranju spletnih informacij o določeni bolezni, saj nimajo osnovnega znanja medicine, kar jih lahko zavede v napačno odločitev. O tem sem se z bolnikom vedno pripravljen pogovarjati.«

Ob tem opozarja tudi na nekritično jemanje prehranskih dodatkov, ki so v prosti prodaji in lahko telesu naredijo več škode kot koristi, saj jih slabo delujoče ledvice ne morejo pravilno izločiti, zato se pretirano nakopičijo v telesu.

## Sproščanje med trto

V prostem času Silvan Saksida rad teče, sploh v družbi žene. »S tekom se intenzivno ukvarjam zadnjih 25 let. Pred tem sem kolesaril, dokler so bili sinovi mlajši, sem igral nogomet. Vendar je to bolj eksploziven šport, kjer hitro pride do poškodb, s kolesom pa sem imel slabe izkušnje na cesti zaradi padca,« razloži spremembo športne panoge. Po letih treninga danes zmore preteči polmaraton.

Drugi sogovornikov hobi je vinogradništvo. »Trto obdelujem sam, le pri strojni obdelavi mi pomaga prijatelj. Kjer živim, najbolje uspevata merlot in cabernet sauvignon, tako da imam mešanico. Grozdje potrgamo, pri prijatelju stisnemo in ustekleničimo. Moj vinograd je relativno mlad in šele letos, peto leto, pričakujem pravo trgatve.«

Lani je pridelal približno tona in pol grozdja, kar pomeni okoli 800 litrov vina. »Ni pa strahu, toliko vina ne pijem,« se zasmehi in doda, da večino žlahtne kapljice prepusti prijatelju, ki se ukvarja s trženjem. Pravi, da najde v vinogradu, v njegovem soncu, vetru in samoti mir. Ko ima čas, z veseljem obišče tudi koncert simfonične glasbe ali zavije na operno predstavo, rad pa prisluhne tudi popu.

# Pajžlarjev memorial 2024

» BESEDILO: Vojko Pečnik, Tamara Kolar

» FOTOGRAFIJE: Andrej Mihelič



V nedeljo, 19. maja 2024, ob 9. uri smo se člani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije zbrali pri športnem parku Šentjur, kjer smo dan namenili spominu enemu najbolj športnih ledvičnih bolnikov. Pri tem pa smo se tudi spomnili pomembnosti fizične aktivnosti, ki je pomembna za ledvične bolnike in vse nam najdražje.

Sodelovala so štiri društva s 37 udeleženci, od tega 16 bolnikov, 20 spremljevalcev in en otrok. Dan smo začeli s spoznavanjem sodnikov in predstavitev našega srečanja, ki ga je predstavil Milan Osterc, predsednik ZDLBS. Po krajšem ogrevanju smo začeli s prvo disciplino, hitra hoja na 1.500 metrov.

Nadaljevali smo z disciplino met Vortexa, kjer je tekmovalo največ udeležencev. Vortex je aerodinamično oblikovana žoga, s katero merimo met v daljino. Zadetek Vortexa je neboleč, saj je izdelan iz posebne pene, vgrajeno ima tudi piščal,

katera naznanja pravilnost in moč leta, hkrati pa opozarja na njegovo približevanje.

Takoj nato smo začeli že z disciplino skok v daljino.

Na predlog člana DLB NEFRO smo letos prvič v tekmovanje uvrstili družabno igro štrbunk. Pri igri štrbunk se uporabljata dve igralni deski, na katerih je luknja, deski sta postavljeni v razdalji osem metrov. Za igranje potrebujemo še vrečke težke 450 gramov dveh barv - zelene in modre. Igralci vrečke mečejo in poskušajo zadeti luknjo, par igralcev uporablja vrečke iste barve in poskuša zadeti več točk kot nasprotna ekipa.

Druga disciplina je bila petanka. Petanka je igra s kovinskimi krogli in balinčkom, podobna balinanju. Igrata dve ekipi, ena proti drugi, v sledeči kombinaciji: dva igralca proti dvema igralcema (vsak igralec ima tri krogle).

Po našem zelo športnem dnevu smo se spočili in se dobro najedli v gostišču Bohorč, kjer sta predsednik ZDBLS Milan Osterc in Vojko Pečnik podelila medalje za športne dosežke.

## Rezultati

HITRA HOJA		
ŽENSKÉ BOLNIKI		Čas
1.	Kolar Tamara - Celje	14:00:50
ŽENSKÉ SPREM.		Čas
1.	Tekavc Ivanka - Liliija	12:18:07
2.	Brezovar Darja - Nefro	12:34:00
3.	Plevčak Tanja - Celje	16:28:00
MOŠKI BOLNIKI		Čas
1.	Fidler Maks - Celje	11:56:00
SKOK V DALJINO		
OTROCI		Metri
1.	Fistrič Neža - Celje	1,76
ŽENSKÉ BOLNIKI		Metri
1.	Kolar Tamara - Celje	1,39
MOŠKI SPREMLJEV.		Metri
1.	Skerlovnik Andrej - Liliija	2,11
2.	Levart Gorazd - Liliija	1,91
3.	Rožmarin Matej - Liliija	1,85
VORTEX		
OTROCI		Metri
1.	Fistrič Neža - Celje	18,2
ŽENSKÉ BOLNIKI		Metri
1.	Fedran Metoda - Celje	12,1
2.	Kolar Tamara - Celje	10,1
3.	Orel Katarina - Celje	9,89
ŽENSKÉ SPREM.		Metri
1.	Rožmarin Zdenka - Liliija	12,41
2.	Pesjak Ivica - Celje	12,09
3.	Plevčak Tanja - Celje	11,5
MOŠKI - BOLNIKI		Metri
1.	Fidler Maks - Celje	29,8
2.	Knez Marjan - Celje	28,97
3.	Brezovar Danijel - NEFRO	26,03
MOŠKI - SPREML.		Metri
1.	Skerlovnik Andrej - Liliija	36,79
2.	Rožmarin Matej - Liliija	29,3
3.	Levart Gorazd - Liliija	24,56

ŠTRBUNK		
MEŠANE EKIPE		
1.	Zinnet Alojz - BOLNIK; Levad Gorazd, SPR; Liliija	
2.	Rebernik Milan - BOLNIK; Borovšek Danica, SPR; Celje	
3.	Vengušt Ema - BOLNIK; Pesjak Ivica, SPR; Celje Pesjak Stane - BOLNIK; Tamše Zdenka, SPR; Celje	
PETANKA		
MEŠANE EKIPE		
1.	Zdenka Tamše, Borovšek Danica, SPR; Celje	
2.	Knez Marjan, Bolnik, Knez Slavica, SPR; Celje	
3.	Ema Vengušt, Bolnica; Kovačič Ivica, SPR; Celje	



>> ŽENSKÉ VORTEX: Od leve proti desni: Pesjak Ivica, Fistrič Neža, Kolar Tamara, Fedran Metoda, Plevčak Tanja, Rožmarin Zdenka, Orel Katarina, Osterc Milan.



>> MOŠKI VORTEX: Od leve: Knez Marjan, Fidler Maks, Brezovar Danijel, Levart Gorazd, Skerlovnik Andrej, Rožmarin Matej



>> **HITRA HOJA:** Od leve: Fidler Maks, Kolar Tamara, Plevčak Tanja, Tekavec Ivanka, Brezovar Darja, Osterc Milan.



>> **SKOK V DALJINO:** Od leve: Pečnik Vojko, Fistrič Neža, Kolar Tamara, Skerlovnik Andrej, Levart Gorazd, Rožmarin Matej, Osterc Milan.



>> **ŠTRBUNK:** Od leve: Pečnik Vojko, Levart Gorazd, Vengušt Ema, Pesjak Ivica, Rožmarin Matej (na sliki zadaj tokrat ni med prejemniki medalje), Zinnet Alojz, Rebernik Milan, Borovšek Danika, Pesjak Stane, Tamše Zdenka.



>> **PETANKA:** Od leve: Pečnik Vojko, Borovšek Danica, Tamše Zdenka, Knez Marjan, Knez Slavica, Kovačič Ivanka, Vengušt Ema, Osterc Milan.



# Prehodni pokal je tudi letos odšel na Ptuj

» BESEDILO: Metka Oset

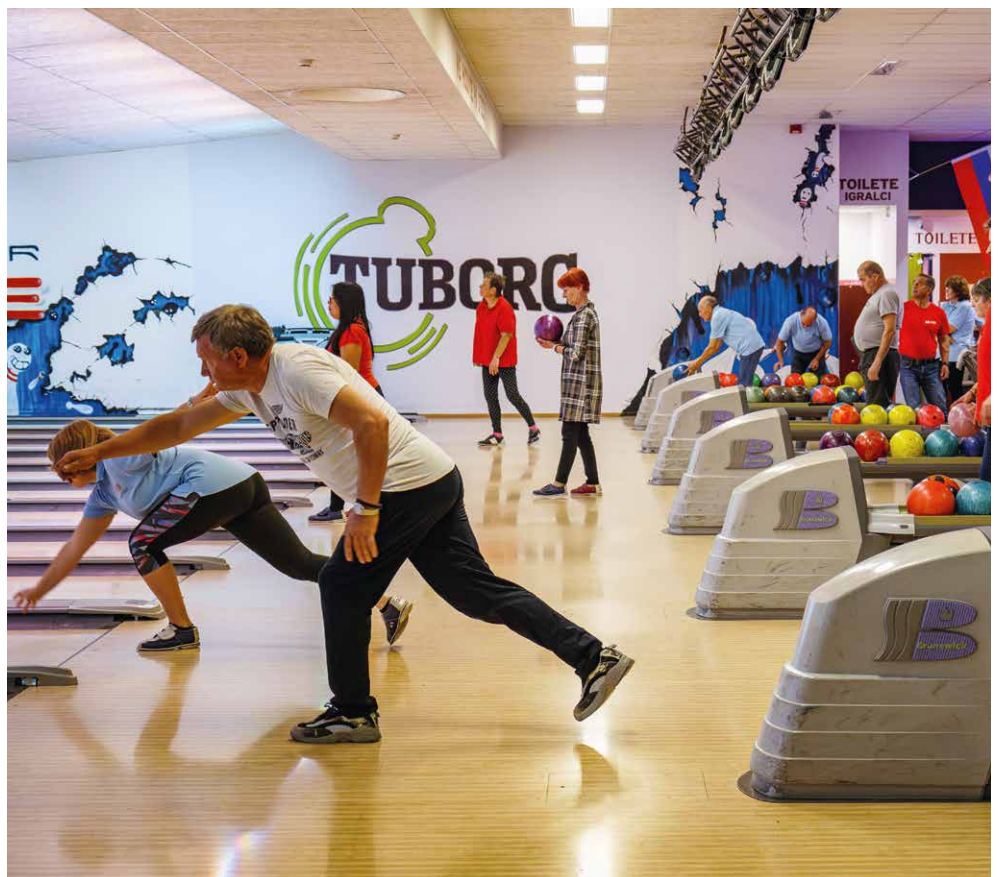
» FOTOGRAFIJE: Andrej Mihelič

Rodil se je sončen dan. To je bila nedelja, 14. aprila 2024, rezervirana za športno srečanje društev ledvičnih bolnikov. V lokalu Strike je peščica članov Društva Lilija pripravila dobrodoščico s sladkimi in slanimi dobrotami ter napitki kave in čaja za tekmovalce iz vse Slovenije.

Pripeljali so se iz Nove Gorice, Krškega, Ptuja, Celja, Pomurja, Dolenjske in Bele krajine. Vseh je bilo sedeminsedemdeset, večina so bili tekmovalci, ostali pa navijači, fotografi ali kar tako prijatelji za dobro družbo.

V zakulisju je organizacijski odbor zasedel del lokala in si priredil začasno pisarno. Računalnik in tiskalnik sta bila nepogrešljiva tehnična pripomočka. Gregec in Andrej S. sta pripravljala sezname tekmovalcev v bowlingu in pikadu, ki sta jih sproti dopolnjevala. Prisotne je prijazno nagovoril predsednik Društva Lilija Alojz Zinner, igre pa je otvoril predsednik Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije Milan Osterc.

V tekmovalnem duhu zalučane pisane kroglice so kot za šalo podirale keglje. Včasih več, včasih manj. Lepo so drsele po stezi, drugič so se zaletavale ob rob in komaj prispele do kegljev. Nekatere so sploh zgrešile stezo in jo mahnilo kar po žlebu. Glede na to, kako so tekmovalci obvladovali kroglo, so se nekateri veselili, drugi jezili. Jeza se je hitro razkadila že ob naslednjem dobrem metu.



## Rezultati

BOWLING					
ŽENSKE - BOLNICE (TX, HD, PD) <i>Tekmovalk 7</i>					
MESTO	ŠT. KEG.	IME IN PRIIMEK	DRUŠTVO	EKIPA	BOLNIK
1.	459	SONJA DOVŽAK	DLB SPR	DLB ŠEMPETER 2	TX
2.	373	IRENA VIRANT	DLB KRŠKO	DLB KRŠKO	HD
3.	368	SONJA RIHTER	DLB SPR	DLB ŠEMPETER 1	TX

MOŠKI - BOLNIKI (TX, HD, PD) <i>Tekmovalcev 16</i>					
MESTO	ŠT. KEG.	IME IN PRIIMEK	DRUŠTVO	EKIPA	BOLNIK
1.	516	ŠEFČET DRNDALAJ	DLB PTUJ	DLB PTUJ	TX
2.	500	DEJAN ČUŠ	DLB PTUJ	DLB PTUJ	TX
3.	481	VLEO VATOVEC	DLB SPR	DLB ŠEMPETER 1	HD

ŽENSKE - SPREMLJEVALKE <i>Tekmovalk 9</i>					
MESTO	ŠT. KEG.	IME IN PRIIMEK	DRUŠTVO	EKIPA	BOLNIK
1.	401	MIHAELA GRADIŠAR	DLB SPR		SPR
2.	389	ŠEFKIJA DRNDALAJ	DLB PTUJ	DLB PTUJ	SPR
3.	383	BISEKA MLAKAR	DLB PTUJ		SPR

MOŠKI - SPREMLJEVALCI <i>Tekmovalcev 8</i>					
MESTO	ŠT. KEG.	IME IN PRIIMEK	DRUŠTVO	EKIPA	BOLNIK
1.	413	DUŠAN TOPLAK	DLB LILIJA		SPR
2.	412	GORAZ DRNOVŠČEK	DLB SPR	DLB ŠEMPETER 2	SPR
3.	409	MIHA GRAČNER	DLB KRŠKO		SPR

OTROCI - DEČKI DO 10 LET <i>Tekmovalcev 1</i>			
MESTO	ŠT. KEG.	IME IN PRIIMEK	DRUŠTVO
1.	239	JAKOB VOLK	DLB SPR

OTROCI - FANTJE OD 10 LET DO 16 LET <i>Tekmovalcev 2</i>			
MESTO	ŠT. KEG.	IME IN PRIIMEK	DRUŠTVO
1.	364	MAI VAUPOTIČ	DLB PTUJ
2.	328	NEJC DRNOVŠČEK	DLB SPR

Tudi otroci so tekmovali. In dobro jim je šlo. Podrti keglji so kar lep čas ropotali, medtem ko so na drugi strani pikadisti prav tako zavzeto tekmovali. Vsak je želel čim boljše zadeti in dobiti čim več točk. Tudi pikade so včasih ponagajale in niso priletele tja, kamor so jih metalci želeli poslati. Pristale so na tleh in v polju brez točk, ampak ni bilo preveč hude krvi.

Sodniki so bili: Zdenka, Gorazd, Alojz, Andrej S., Gregec, Dušan. V obeh panogah so oznanili konec tekmovanja. Ves čas so imeli vse pod nadzorom in natančno beležili rezultate. Čakala jih je še ena odgovorna naloga. To je pregled in razglasitev rezultatov. Marljivo so opravljali svojo nalogo. Tekmovalci pa smo se razveselili krožnikov gobove in goveje juhe, ki so jih natakariče prinesle na mize. Morda ni bilo vse po scenariju, vendar je godilo našim brbončicam. Sledili sta glavna jed in solata. Ponudba je bila samopostrežna, zato smo se postavili v vrsto. Ta se je daljšala in daljšala ... Na repu je bilo slišati zaskrbljeno vprašanje: »Mislite, da bo za nas še kaj ostalo?« In med tistimi, ki so že bili na vrsti, pohvala: »Kosilo je kot na kakšnem srečanju menedžerjev, ne pa nas športnikov!« Radovedno sem stegnila vrat kot žirafa in preverila slišano. In res. Ni, da ni.

Pa še dobro je bilo, vse po vrsti. Vse pohvale tudi glede količine, saj nihče ni ostal lačen. Kljub bogato obloženim krožnikom, je ostalo še kar nekaj hrane. Seveda smo se vsi razveselili tudi rezultatov, še najbolj tisti z medaljami okoli vratu. Prehodni pokal pa je tudi tokrat odšel na Ptuj.

EKIPNO - BOWLING		
mesto	število kegljev	EKIPA in člani ekipe
1. mesto	1800	DLB PTUJ - ŠEFČET DRNDALAJ, DEJAN ČUŠ, GORAZD MARUH in ŠEFKIJA DRNDALAJ
2. mesto	1719	DLB ŠEMPETER 1 - VLEO VATOVEC, ZVEZDAN RIHTER, SLAVKO LEVAR in SONJA RIHTER
3. mesto	1522	DLB ŠEMPETER 2 - HENRIK SEMENIČ, ZVONKO SOSOLIČ, GORAZD DRNOVŠČEK in SONJA DOVŽAK
4. mesto	1496	NEFRO - JOŠKO ŠIMIC, FRANCI BREZOVAR, DANIJEL BREZOVAR in TATJANA STARE
5. mesto	1235	DLB KRŠKO - JOŽE JELER, STANE KOKOVE, ANTON PUC in IRENA VIRANT



# Obisk Euro parka Ruardi

» BESEDILO: Mirjana Kujundžič, Vika Jerman

» FOTOGRAFIJE: Andrej Mihelič



Udeležence smo popeljali na obisk Euro parka Ruardi v Zagorju ob Savi, ki nas spet ni razočaral. Za naš program je poskrbela ekipa Janeza Lipeca iz Turističnega društva Ruardi in z avtobusom smo se odpravili proti Zagorju. Ob prihodu nas je pozdravila predsednica Turističnega društva Ruardi in dobili smo priponko Perkmandelca, rudarskega škrata.

Nato smo se odpravili na hojo po urejeni poti okoli parka, kjer sta dva bajerja, urejeni prostori z igrali za otroke, za rekreacijo, tek, hojo, nogometno igrišče in še veliko drugih objektov, katerih nismo uspeli vseh obiskati. Za tiste, ki so težje hodili in vročina ni bila primerna za hojo, smo organizirali prevoz do parka in klopce, kjer so lahko počivali in počakali, da drugi pridejo in skupaj obiščemo vrt Tete Johance. Zdenka Resnik, predstavnica Društva za zdravilne rastline Zasavje, je pripravila dobrodošlico z domačo pripravljeno malico in vrečkami domačega čaja. Iz rastlin, ki jih na tem vrtu gojijo, in z organiziranim zbiranjem še drugih zdravilnih rastlin, izdelujejo čaje. Gospa Resnik nam je na kratko predstavila vrt in dobrote vrta, razne zgodbe in delo članic pri vzdrževanju tega raja.

Po obisku vrta Tete Johance smo se odpravili peš skozi park do okrepčevalnice Štulm. Tam nas je presenetil ata Perkmandelc, ki je prišel iz rova Štulm. Nagajiv rudniški škrat je trboveljske knape spremljal na njihovem delu v rovih – v dobrem in slabem. V preteklosti, ko so rudarji še hodili v jamo, jim je rad ponagajal, včasih pa jim je naklonil tudi nekaj sreče in jim pokazal pravo pot do bogatih nahajališč rude. Že Janez Vajkard Valvasor je v Slavi vojvodine Kranjske pisal,

da so mu predvsem vraževerni rudarji na posebnih krajih puščali lončke s hrano. Legenda o škratu Perkmandelcu govori o nevarnostih rudarskega dela. Rudarji so nastavili dlako ob vhodu v glavni rov in trdili, da gre za lase rudniškega škrata. Novince so med rudarje sprejeli s posebnim obredom, imenovanim krst novincev s skokom čez kožo.

Pot nas je vodila tudi na energijsko Sončno posest, kjer so pokazali, s čim se ukvarjajo. Poskusili smo domače dobrote iz aronije in sibirske borovnice ter se sprehodili po nasadih. Posebnost posestva je energijski park. V nasadu je sedem energijskih točk, na katerih vsak posameznik prejme tisto, kar potrebujeta njegov duh in telo, pa naj bo na področju zdravja, počutja ali medsebojnih odnosov. Treba se je le prepustiti in zaupati energijam narave. Pod nasadom je tudi izvir žive vode, ki je na voljo vsem obiskovalcem. Energijski nasad je odprt za vse, ki verjamejo v moč narave, saj je le ta neprecenljiv vir dobrega počutja in čudovit zdravitelj.

Ker nam je zmanjkovalo časa in zunaj je bilo res vroče, je moral organizator ekipno tekmovanje »metanje kuolma u hunt« (prevod: metanje premoga v rudarski voziček) organizirati v notranjih prostorih, kjer so nas obiskovalci bodrili pri tekmovanju. Premoga (kulma) nismo imeli, ampak improvizirane črne vrečke.

Nekateri so izkoristili čas, da so se preizkusili v jahanju konja pri konjeniškem društvu Zagorje. Udeležili smo se tudi tečaja nordijske hoje. Po raznovrstnih obiskih je sledil



>> Vse zbrane je pozdravila tudi podžupanja gospa Jesih, kako deluje nefrologija v Zasavju pa nam je povedal prim.dr. Leskovar.

kratek kulturni program in potem kosilo. Pozdravila nas je podžupanja Vesna Jesih in primarij doktor Boštjan Leskovar, ki je predstavil delovanje nefrologije v Zasavju. Za zabavo je poskrbel del ansambla Bajuk, ob zvokih dobre glasbe pa smo se še malo zavrteli.

Dan je bil lep in zabaven, da smo se težko poslovili in zaključili naše druženje. Vsi vemo, da vse, kar je lepo, kratko traja. Hvala Turističnemu društvu Ruardi, posebej gospodu Janezu Lipecu, atu Perkmandelcu, ki je svojo vlogo odlično odigral, ter vsem nam, ki smo dokazali, da se še znamo družiti in zabavati, da v nas še živi to, kar smo včasih imeli: srčnost, povezanost, prijateljstvo, zabava in smeh.

## Zgodba o Perkmandeljcu

V majhnem rudarskem mestu je živela družina rudarja Matije. Pri hiši je bilo šest otrok in ena sama plača. Kljub skromnemu življenju so bili otroci nagajivi, radoživi in zvedavi, kot vsi otroci tega sveta. Najlepša zabava in najljubše igranje so jim bila drevesa in trave. Od vsega so se najraje igrali skrivalnice v rovih ali luknjah, ki so bile v skalah, imenovanih štolmi. Hrib, ki je imel polno štolmov, je bil za igro najbolj zanimiv in si je nadel najbolj strašljivo ime daleč naokrog - Špicberg. »Pazite se, tam je doma Špicparkelj!« se je šalil ata. »To pa ne! Tam je doma gozdni škrtat. Ded nam je pripovedoval o škrtatu, ki je imel nenavadno ime, a je bil dober in prijazen,« je rekla Milenka. »To je bil škrtat Birkec,« se je vmešala Elčka. »Prismoda! Ni bil Birkec, ampak Perkec,« je ugibal Ivan. »Ali je bil Pikimandeljc!« se je spomnil Tone. »Mislim, da ste se spomnili na Perkmandeljca, rudarskega škrtata. Nisem ga še videl, čeprav v jami pleše pred knapi ali zganja razne norčije,« je pojasnil ata.

Mama je medtem pekla kruh in se smejala otroškemu govoričenju. Marica, ki se je prva naveličala pogovora o škrtatu, je pomagala mami in z drobnimi rokami gnetla voljno testo. Uživala je, ko sta dali hlebček v peč in komaj dočakala omamni vonj sveže pečenega kruha. Naslednji dan sta z mamo prali. A pranje je bilo v tistih časih sila težko, saj pri hiši ni bilo ne vode ne pralnega stroja. Na voljo so bile le roke ob mrzlem potoku in kakšen oster kamen, ob katerega so drgnili laneno perilo. Kadar je bila Marica posebno pridna, ji je oče prinesel svežo presto. Sladko, kajti takrat so poznali le sladke preste. To je bila zanjo najlepša nagrada, a kaj, ko jo je morala razdeliti na šest delov, tako da je vsak dobil le grizljaj, ki se je kar stopil v ustih.

Bližnji posestnik Dreo je nekaj let kasneje odprl zasebno pekarno. Vsi so želeli, da bi vsaj enkrat stopili v trgovino, polno dišečega kruha, kjer bi si lahko kupili vsak svojo sladko, hrustljivo presto. A njihov oče je vsako jutro že zgodaj odhajal na delo. Bil je rudar, vesten kopač v jami in sila resen mož. Drugi knapi so med malico zbijali šale. Posebno radi so se smejali škrtatu, ki je pobiral kruhove drobtinice ali sem pa tja komu izmaknil malico.

Takrat so knapi preklinjali in se jezili na zmikavta, ne vedoč, da je bil to mali rudarski škrtat Perkmandeljč. »Ne bodi tako resen, saj veš, da je Perkmandeljč naš varuh. Zadnjič je rudarje v zgornjem rovu opozoril, da so se pravočasno



>> Z veseljem smo se sprehodili po domačih nasadih.

umaknili, drugače bi jih zasulo,« je rekel Korl. »Meni je nekoč tako nagajal, da sem mu nehote sledil in si s tem rešil kožo. V rov je vdrla voda,« je prikimal Ivan, Matija pa je brez besed nalagal premog na bližnji voziček. Ni opazil, da se je škrat Perkmandeljč že nekaj časa motal samo okrog njega. Nekajkrat je zaslišal šum, večkrat se mu je zazdelo, da ga je nekdo pocukal za hlače, a ko je odložil kramp in pogledal okrog, ni bilo videti nikogar. »Kaj ne vidiš njegove čepice? Skrit je za tramom, poglej!« se je smejal Tone. Matija je gledal, z budnimi očmi iskal črnega nagajivca, a ga zares ni videl. Zamahnil je z roko in nadaljeval z nalaganjem.

Doma je življenje potekalo po urejenem vsakdanjiku. Mama je kuhala kosilo, otroci so se odpravili na hrib in se skrivali po štolmih. Njihov vrišč je bilo slišati daleč naokrog in igra je bila brezskrbna do trenutka, ko je Elčka zakričala: »Pazi, kača! Z rožičkom.« Res se je na skalo, ki jo je grelo sonce, priplazila kača. Tiho je ležala, ne meneč se za otroke, ko so se od strahu razbežali. Niso se ozirali, ampak so tekli, kar so jih nesle nožice. Ko so prišli pod vznožje, so se upehani ustavili in prestrašeni ugotovili, da Marice ni. Fantje so stekli nazaj in jo glasno klicali. Ni se oglasila in niso je našli. Objokani so se vrnili in skupaj odšli povedat mami, kaj se jim je pripetilo na Špicbergu. Mama je sedla in objela otroke. »Mirno bomo počakali, da pride ata, saj vem, da Marico čuva mali, očem nevidni škrat. Ko bomo šli na hrib, jo bomo našli živo in zdravo. Boste videli.« Otroci so poslušno sedli in tiho počakali nanj. Medtem je ata kopal in se jezil na črnega navihanca. Postajal je tako nadležen, da se je ta spozabil in grdo zaklel. Tedaj je Perkmandeljč od jeze pograbil oljenko in z njo stekel v sosednji rov. Matija jo je ucvril za njim, saj bi se brez oljenke izgubil v jami. To brezglavo tekanje med tramovi je vzbudilo glasen krohot bližnjih knapov. A glej ga, šmenta! Perkmandeljč je naenkrat izpustil oljenko in svoj čevljev na tla. Matija se je spotaknil in telebnil prav pred izhodom zapuščenega rova. Začudeno je pogledal, pobral svojo luč in čevljevček ter se plazil pod skalami Špicberškega hriba. Po nekaj korakih je popraskan obležal, da bi si malo spočil, ko je zaslišal tiho ihtenje. Pogledal je od kod prihaja jok in onemel. Na tleh je ležala Marica, ki jo je pobral in stisnil v naročje. Počasi si je opomogla od strahu in atu je povedala, kako je padla: »Bežala sem pred tako debelo kačo kot zmajev vrat. Imela je tako velik rožiček kot volovski rog. Zato me je hudo prestrašila. Tekla sem in padla v jamo. Dobro, da si me našel,« je hitela pripovedovati mala hči. »Dobro, da me je pregnal Perkmandeljč. Zdaj vsaj verjamem, da je ta mali škrat zares naš varuh,« je tiho zamrmral oče.

Doma ni bilo ne konca ne kraja veselju, ko sta se ati in Marica pojavila na hišnem pragu in so ju zagledali otroci. Po prenehanju strahu in svarilu staršev se niso več igrali na tistih skalah. In ata je bil od tega dne prav ljubezniv z nagajivim škratom Perkmandeljcem. Nikoli več ni niti pomislil, da bi ga brcnil ali podil od sebe, saj mu je bil neskončno hvaležen, da ga je v pravem trenutku pregnal iz rudnika in tako skrbno varoval njegovo punčko.



>> Ob zvokih ansambla Bajuk so se nekateri z veseljem tudi zavrteli.



>> Tudi predsedniku ZDLBS Milanu Ostercu je Perkmandeljč natresel nekaj kosmatih šal.



# Dvajset let dializnega centra v domu Senecura Vojnik

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJA: Martin Hren, direktor OptimaMed dializni center Vojnik



Prav na prvi junijski dan, ko s spomini na preteklost in s ponosom na prehojeno pot nastaja ta prispevek, mineva 20 let od dneva, ko so bili v 3. nadstropju Špesovega doma za starejše v Vojniku, danes doma Senecura Vojnik, dializirani prvi hemodializni bolniki v dializnem centru Hemodial.

Vse od takrat predstavlja ta kombinacija doma za starejše in dializnega centra unikat v slovenskem prostoru, ki že 20 let na enem mestu nudi izpolnjevanje potreb specifične populacije starostnikov s končno ledvično odpovedjo, ob tem pa skrbi tudi za zdravljenje hemodializnih bolnikov iz bližnje okolice.

Čas je pokazal, da imata drzna zamisel nefrologa prim dr. Marijana Močivnika dr. med. in posluh za novosti takratnega lastnika doma uspešen namen in svoj prostor. Dom že ves čas obstoja dializnega centra privablja med svoje stanovalce dializne bolnike iz širše okolice, ki si želijo udobja svojega zdravljenja čim bližje svojemu bivališču. Varovanci doma Senecura Vojnik, ki so naši bolniki, se izognejo pogosto najtežjemu delu dializnega zdravljenja, prevozu do svojega dializnega centra trikrat na teden. Še posebej je to pomembno za starejše in slabo pokretne bolnike, ki se iz drugih domov za starejše, pogosto na nosilih, s težavami ali morda celo bolečinami ob transportu in v vseh vremenskih pogojih, s prevozom peljejo do svojega najbližjega dializnega centra. Ob vseh navedenih težavah nenazadnje izgubijo še vsaj eno uro časa zaradi transporta.

V času nastanka našega centra so bili dializni centri izven bolnišnic izrazita redkost. Zamisel o združitvi dializnega centra z domom za starejše je bila pred 20 leti pred svojim časom ne samo zaradi takratne redkosti dialize izven bolnišnic, temveč

predvsem zaradi možnosti združitve celostnega zdravljenja in nege starejšega ledvičnega bolnika, ki ima mnogokrat še številne pridružene internistične bolezni. Ves čas je za takšnega bolnika na razpolago specialist internist oziroma nefrolog, ki ob dializi lahko v veliki meri poskrbi še za druge internistične težave. Zelo je pomembno dobro sodelovanje z domskim osebjem, domskim zdravnikom in seveda tudi z domskim vodstvom. V zadnjih letih, ko smo postali del skupine Senecura Slovenija in se preimenovali v OptimaMed dializni center Vojnik, še naprej z enakim tempom in miselnostjo nadaljujemo z izpolnjevanjem potreb naših bolnikov in živimo naš skupni moto: blizu ljudem.

Šli smo skozi obdobja zamenjav kadra, prestali smo epidemijo, ki je zaznamovala vse nas, še posebej pa dializne bolnike. Ves čas obstoja smo varovali naše bolnike in se celostno posvečali njihovem zdravljenju. Pogovarjali smo se o vsakdanjih stvareh, se skupaj z njimi in njihovimi svojci smejali in jokali, ko smo se od njih poslavljali, na eni strani po presaditvi ledvice, na drugi strani ob smrti.

Letos nas, prav ob 20-letnici obstoja, čaka zamenjava dializnih aparatov, s čimer bomo ostali še naprej na visokem strokovni ravni. Ob dializi izvajamo tudi nefrološko ambulanto, v katero se naročajo bolniki iz širše okolice. V prihodnost zremo z zanosom in zaupanjem vase, da znamo poskrbeti za specifično populacijo, ki nam je zaupana. To nam kaže zadovoljstvo naših bolnikov, ki ga zaznamo v besedah, še bolj pa v nebesedni komunikaciji. Ko veš, da delaš dobro in narediš za nekoga razliko, je užitek delati. Verjamem, da bomo z zaposlenimi v domu Senecura Vojnik še naprej nadaljevali pisanje skupne zgodbe o uspehu združitve dializnega centra in doma za starejše na enem mestu.

# Vodomčeva zgodba

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJA: **Danijel Brezovar**

V soboto, 29. 6. 2024 je bila v avli Kulturnega doma Straža otvoritev zanimive fotografske razstave Vodomčeva zgodba fotografa Joška Šimica, prejemnika številnih mednarodnih nagrad in kandidata za naziv mojster fotografije. V kulturnem delu je nastopila mlada flvtistka Veronika Hudournik, program pa je povezovala Mojca Badovinac. Joško Šimic je Vodomčevo zgodbo ustvarjal več mesecev s potrpežljivim in dolgotrajnim čakanjem na pravi trenutek. Rezultat njegovega vztrajnega in načrtnega dela je pričujoča razstava, ki si jo lahko ogledate do 31. avgusta letos. Joško Šimic je tudi član Društva NEFRO, ki svoj program dela uresničuje tudi s finančno podporo Občine Straža.



# Trideset let dializnega zdravljenja

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJE: **Alenka Bitežnik**

## Divna Preradović

V Slovenijo sem prišla iz Banja Luke leta 1985 in se s 17 leti zaposlila v bolnišnici Franca Derganca Šempeter pri Gorici na internem oddelku kot čistilka. Delala sem tudi na dializnem oddelku, tam sem spoznala ljudi, ki so hodili na zdravljenje. Po štirih letih dela sem zbolela in po preiskavah so ugotovili, da sem rojena z eno ledvico. Bolezen je prizadela še to, prišlo je do akutne ledvične odpovedi in sledilo je dializno zdravljenje. Leta 1993 sem začela z zdravljenjem s hemodializo, naredili so mi AV fistulo na levi roki, ki mi je prenehala delovati nekaj let po transplantaciji. Nikdar si ne bi mislila, da bom ležala na posteljah, na katerih sem menjala



>> Divna Preradović je bila zaposlena v bolnišnici Petra Derganca v Šempetru, kamor je kmalu začela hoditi tudi na dializo, ko ji je zaradi bolezni odpovedala ledvica, saj je bila že rojena samo z eno ledvico.



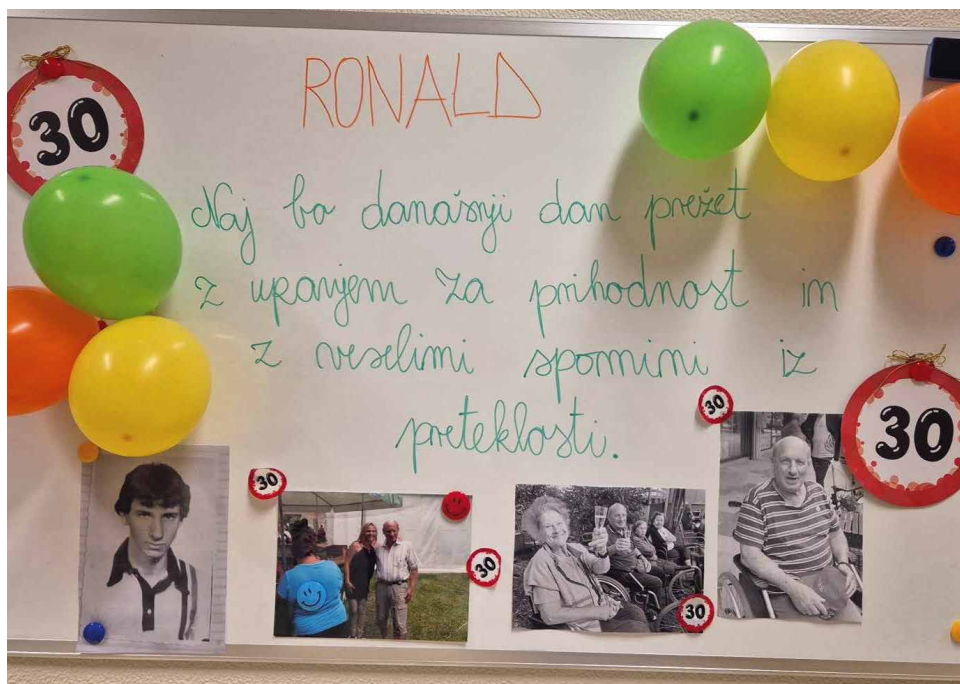


posteljnino. Letos sem se tudi upokojila. Po treh letih sem se odločila za transplantacijo in začela s preiskavami za pripravo na transplantacijo. Na transplantacijo so me poklicali 21. 12. 1998. Klic je bil zgodaj zjutraj, šla sem na dializni oddelek, kjer me je že čakalo reševalno vozilo in me odpeljalo v UKC Ljubljana. Občutki so bili mešani, ker nisem vedela, kaj me čaka. Po transplantaciji je prišlo do manjših zapletov, ki so jih uspešno reševali, in ta presajena ledvica mi deluje še danes. Skupaj pet let zdravljenja s hemodializo in šest let s presajeno ledvico, je dolgo obdobje, a zdi se mi, kot da se je to dogajalo včeraj, in želim si, da bi to trajalo čim dlje. Aktivna sem tudi v Društvu ledvičnih bolnikov severnoprimorske regije. Sem članica izvršnega odbora, udeležujem se aktivnosti, ki jih pripravljamo in ozaveščamo ljudi o boleznih ledvic. Prav tako hodim po šolah s sestro Alenko in otrokom povem zgodbo o svoji bolezni in kako naj varujejo svoje ledvice. Otrokom povem, da ko grem od doma, najprej vzamem vodo in zdravila, nato šele denarnico.

## Ronald Moretti

Že kot otroku so mi postavili diagnozo hiperparatiodizem. Imel sem pomanjkanje kalcija v krvi, hodil sem na kontrole v pediatrično kliniko Ljubljana, od 18. leta pa na preglede v nefrološko kliniko v UKC Ljubljana. Pri 34 letih so mi ledvice odpovedale in sem se odločil za zdravljenje s peritonealno dializo. Peritonealni kateter so mi vstavili 4. 7. 1994. Redno sem hodil v službo od 17. leta v PlastX v Kanalu, pri 46 letih pa so me upokojili. Imel sem veliko zdravstvenih težav, predvsem z ožiljem. Leta 2002 sem bil sprejet na kardiologijo v UKC Ljubljana, kjer so mi naredili bypass, sledili so še trije leta 2011 in leta 2015 še žilne opornice. Leta 2007 sem moral iz peritonealne dialize preiti na hemodializno zdravljenje zaradi vnetja v trebušni votlini. Odločil sem se za transplantacijo, enkrat so me poklicali, a so me zavrnil zaradi povišanih parametrov vnetja, po srčnih obolenjih pa sem bil odstranjen z liste za transplantacije. Še zdaj imam veliko težav z ožiljem na nogah. Amputirali so mi podkolensko levo nogo in sedaj si pomagam z invalidskim vozičkom.

Želje so velike, a ne vedno uresničljive. Moral sem zapustiti svoj dom in se preseliti v dom starejših občanov. Vključen sem v DLB severnoprimorske regije, a žal ne morem hoditi več na sestanke, trenutno tudi ne na izlete in skupna druženja, kar mi je veliko pomenilo. Kljub vsem težavam ostajam pozitiven. Sestre so mi ob moji obletnici zdravljenja – 13 let peritonealne dialize in 17 let hemodialize pripravile ob prihodu na dializo praznovanje s torto in šampanjcem, okrasili so tudi okolico postelje, česar sem se zelo razveselil. Prisotne so bile sestre, zdravnik, pacienti, ki hodijo z menoj v skupino, in tudi moja sestra in skupaj smo se imeli zelo lepo.



>> Ronald Moretti se je spopadal s številnimi zdravstvenimi težavami, potem ko so mu pri 34 letih odpovedali ledvici.

Cenik bivanje 2024

**BERNARD FULL SHOP d.o.o.**

Krilanova 4, 5222 KOBARID

www.bernard-fs.si

tel : 041-400602

**Poseben cenik za dializnega gosta - Apartma BRNAT**

Apartmaja sta v samem centru Kobarida v prvem in drugem nadstropju na Krilanovi ulici 4. Bivalna enota za dva in dodatno ležišče. Po tem ceniku mora biti obvezno en gost dializni bolnik, da se spodnja cena upošteva.

Apartmaja sta moderno oblikovana v velikosti po 40 m<sup>2</sup> in imata: kopalnico, kuhinjo, skupno ali ločeno ležišče, zunanjo teraso, tv siol, WiFi. Koriščenje po predhodni najavi oziroma rezervaciji. Apartma je oddaljen samo 50 m od Dializnega centra Kobarid. Parkirni prostor je na bližnjem brezplačnem javnem parkirišču.

Cenik velja od 1. 1. 2024 do 31. 12. 2024, oziroma do preklica v dveh delih.

**Od 1. 5. do 31. 5 in od 1. 10. do 31. 10. 2024**

Cena na eno nočitev za dve osebi je 64 evrov, DDV je vključen v ceno, turistična taksa ni vključena v ceno. Za oprostitev takse je treba obvezno priložiti odločbo o invalidnosti.

Cena ne vključujeje turistične in promocijske takse!

**Torej subvencionirana cena na noč je 39 evrov \*****Torej subvencionirana cena na noč je 41 evrov \*\*****Od 1. 6. do 30. 9. 2024**

Cena na eno nočitev za dve osebi je 69 evrov, DDV je vključen v ceno, turistična taksa ni vključena v ceno. Za oprostitev takse je treba obvezno priložiti odločbo o invalidnosti.

Cena ne vključujeje turistične in promocijske takse!

**Torej subvencionirana cena na noč je 43 evrov \*****Torej subvencionirana cena na noč je 46 evrov \*\***

\*Velja, če koristi nočitev tudi dializni bolnik, ki ima vsaj tri dialize v Dializnem centru v Kobaridu.

\*\*Velja, če koristi nočitev tudi dializni bolnik, ki ima vsaj dve dializi v Dializnem centru v Kobaridu.

# Pogled v dušo

Besedilo: Roman Šalamon

## Sanje

Odpri oči.

Zelen smaragd iz njih je padel  
v prazen kelih mojega srca  
in gorka solza drsi po njem  
iz globine moje duše.

Slepota tvoja,  
ko šla sva z roko v roki  
v mesečini preko žitnih polj,  
čutil stisk sem tvoje roke  
in sladki greh globine tvojega poljuba.

Glas tvoj  
zveni mi v ušesih  
kot ljubezni nežne melodija,  
v kateri mi telo drhti  
in srce utripa mi hitreje.

Iščem,  
iščem te v množici obrazov  
in srečajo se najini pogledi.  
Čutim, čutim v globini svoje duše,  
da v tvojih očeh je ljubezen.

## To si ti

Misli tavajo v daljavi  
in mavrica oklepa oblake;  
dežne kaplje padajo  
v moje dlani  
kot biseri ljubezni.

Iščem senco obraza,  
ki drvi po nebu,  
pod oblaki pozabe,  
nekje tam daleč,  
kjer je ona.  
Jok slišim v daljavi  
a to je le pesem vetra v laseh,  
ki preganja oblake  
tam nekje v neskončnosti,  
v pristanu udobja.

A vsega je konec,  
konec lažnih oblakov;  
sonce sije skozi meglico  
tvojega pogleda,  
pogleda pogubljenja.

## Ko se pretaka srčna kri

Besedilo: pater Tarzicij Kolenko

### Tako je

Inteligentnost brez ljubezni - te naredi nemoralnega.  
 Pravičnost brez ljubezni - te naredi neizprosne.  
 Diplomacija brez ljubezni - te naredi priliznjene.  
 Uspeh brez ljubezni - te naredi arogantnega.  
 Bogastvo brez ljubezni - te naredi pohlepnega.  
 Ljubeznivost brez ljubezni - te naredi neosebne.  
 Siromaštvo brez ljubezni - te naredi revnejšega.  
 Lepota brez ljubezni - te naredi neresničnega.  
 Avtoriteta brez ljubezni - te spremeni v tirana.  
 Delo brez ljubezni - te spremeni v robota.  
 Molitev brez ljubezni - te usmerja samo v samega sebe.  
 Zakon brez ljubezni - te podreja.  
 Politika brez ljubezni - te naredi egoističnega.  
 Vera brez ljubezni - te naredi fanatičnega.  
 Križ brez ljubezni - spremeni tvoje življenje v mučenje.  
 Življenje brez ljubezni - nima smisla.

Dializa št. 1680

### Hektika

Ko hektika človeka zares prime,  
 čas miru in spokojnosti brž mine.  
 Vestno delo se v pravo »ipiko« spremeni,  
 a rezultatov pravih od nikoder ni in ni.

Hektika v življenju grenak je pelin,  
 z njo se ne pride do življenjskih umetnin.  
 Ko želiš vse narediti takoj in danes,  
 zvečer nezadovoljen praznih rok ostaneš.

Če človek ima cilj in se ga zvesto drži,  
 z zbrano dušo in srcem več naredi.  
 Vedno pa je najslabši hektičen odnos,  
 še ob najboljšem prijatelju ostaneš bos.

Umiri svoje misli, uredi svoje želje,  
 s predanostjo in mirom pride vse.  
 Kdor srce zares modro v roke vzame,  
 temu uspeh in mir srca nikoli ne izostane.

Kdor sovraži svoje delo, mu ne tekne niti jelo,  
 uspeha ni, kdor vse delo veže le na kariero.  
 Kadar naša čustva padejo iz ravnotežja,  
 pot iz hektike in težkih stresov bo vse težja.

Dializa št. 1654

### Zid

Zid berlinski ali kitajski,  
 lesen, cvetoč ali betonski -  
 vedno delo je človeških rok.  
 Njegovo trdoto čuti vsak rod.

Zid vedno brani ali štiti,  
 čeprav neviden je, postavlja mejo.  
 Želja v človeku je čez prepovedano iti,  
 vse na oni strani mu vnema žejo.

Železo vsakemu plotu daje trdoto,  
 trdo srce pa med ljudi prinaša grozoto.  
 Beseda trda konice brusi, povzroča molk,  
 ki ne preмага ga noben polk.

Zidove trdne, večne lažje je zrušiti  
 kot odnosov slabih se znebiti.  
 A glej, beseda lepa in iskren pogled  
 stopita vse naše bariere kot trd led.

Dializa št. 1715

### Prava banka

Prava banka je banka dobrega srca.  
 Šteje samo, kar kdo s pravo ljubeznijo da.  
 Presega celo svetovno in vsako novo banko,  
 vlagati more tudi ta, ki ima denarnico tanko.

Dividende so čista ljubezen zastonjska,  
 priznaj, takšna naj bo zveza zakonska.  
 Kdor ljubi zato, da vedno nekaj dobi,  
 na poti do čiste božje ljubezni še ni.

Res, samo božja ljubezen vedno je taka,  
 nobenih obresti in vračila ne čaka.  
 Božja ljubezen samo zastonj se razdaja,  
 v njeni polnosti se vse dobro poraja.

Kdor se v dobroti vedno razdaja,  
 dvema dodano vrednost sreče podaja.  
 Če človek vedno le za plačilom hrepeni,  
 že na pragu bedne človečnosti ždi.

Bolj kot se na božjo ljubezen opiraš,  
 bolj solze trpečemu revežu odstiraš.  
 Človek, če v tej božji banki račun imaš,  
 na vse nevarne poti se lahko podaš.

Dializa št. 1747

## DLB Celje: Izobraževalni izlet v Avstrijo

>> BESEDILO: Tamara Kolar

>> FOTOGRAFIJE: Stanislav Pesjak



V nedeljo, 12. 5. 2024, smo se člani Društva ledvičnih bolnikov Celje zbrali pred dvorano Zlatorog. Nekoliko še zaspani ob zgodnji uri, a vendar polni pozitivne energije, smo se počasi odpravili proti Avstriji.

Pisateljica Ursula Vernon pravi, da ne smemo nikoli podcenjevati moči dobre kave, prav zato smo se odločili za jutranjo ob prvem postanku. Gostišče Marin s svojo tradicijo že 120 let skrbi za svoje goste na Šentanelu, nas je sprejelo odprtih rok in nam postreglo z odlično kavo in prekrasnim pogledom na Karavanke. Med uživanjem kavice smo tako starejši kot mlajši pogled namenjali Karavankam, in sicer bolj natančno na najvišji vrh pogorja Peca, Kordeževo glavo ali Peco. Preden kdo vpraša, ne, Kralj Matjaž se ni prebudil med našimi obiskom, no, mogoče se nam naslednjič pridruži na izletu.



Pot smo nadaljevali proti avstrijskemu mestu Celovec, pri tem so se cedile sline tudi tistim, ki smo dremali, saj je naša vodička omenila zelo slavno sladico iz časa kneza Matternicha, in sicer torto Sacher. Čokoladni biskvit in marmelada, Sacher torta, resnično brezčasna sladica za vse sladkosnede. Po prihodu v Celovec smo si nekoliko odpočili, spili vodo in pojedli sendviče, vendar ne za dolgo, saj nas je že čakal voden ogled mesta. Najprej smo se ustavili pred šolo svete Ursule. To je katoliška šola, zato je pomembna tudi cerkvena vzgoja in razvoj osebnega duševnega potenciala. Šola po tem načelu deluje še danes.

Pot smo nadaljevali do Regionalnega upravnega urada mesta Celovec. Ena od najpomembnejših stavb, v kateri se sestaja koroški parlament, leži na obrobju najstarejšega dela Celovca in je dandanes pomemben zgodovinski spomenik koroške zgodovine.

Naslednji postanek je bil ob znamenitem kipu krilatega zmaja, ki že od 16. stoletja bruha vodo. Nasproti njega smo lahko videli tudi spomenik Marije Terezije. Med vračanjem do avtobusa smo si ogledali še druge spomenike na poti. Vsi pa smo se zelo veselili ogleda Minimundusa. Ob prihodu smo izvedeli, da se bomo lahko samostojno sprehajali po parku, kar nam je dalo čas, da si je vsak našel nekaj, kar mu je bilo

>> Najbolj pa smo se razveselili sprehoda po parku Minimundus, kjer je vsak našel nekaj po svojem okusu.



všeč. Za tiste, ki mogoče še niste obiskali Minimundusa, naj povem, da je to park, kjer so številne pomanjšane replike svetovnih znamenitosti, vse od Titanika do Eifflovega stolpa. Tukaj lahko vsak najde nekaj, kar mu je všeč.

Zadnja izobraževalna postaja je bila ob Vrbskem jezeru cerkev Marije. Ta destinacija je najbolj priljubljena med romarji, še posebej za praznik Marijinega vnebovzjetja, 15. avgusta.

Naša pot se je zaključila s kosilom na slovenski strani meje in povratkom v Celje. Tam smo se poslovili in skrbno obdržali svoje spomine na izlet, njegove utrinke pa delimo z vsemi vami.

## DLB NEFRO: V Semič na potep

» BESEDILO IN FOTOGRAFIJI: Danijel Brezovar

Drugi letošnji pohod Društva NEFRO smo opravili v nedeljo, 5. 5. 2024. Zasnovali smo ga nekoliko drugače kot ostale pohode. Z bršljinske železniške postaje smo se odpeljali z vlakom v Semič, kjer nas je počakala naša članica Darja in nas odpeljala do semiškega muzeja. Bili smo prijetno presenečeni in navdušeni nad urejenostjo, preglednostjo in bogato vsebino, sicer prostorsko ne zelo velikega muzeja. Tudi naša vodička Alenka Snaj se je zelo potrudila pri vodenju in ogledu zbirk, za kar se ji lepo zahvaljujemo.

Po obisku muzeja smo si ogledali zunanost cerkve sv. Štefana ter mozaik. Od tu smo odšli do bližnje slaščičarne in si privoščili sladoled in kavico. Nato nas je pot vodila do Darjine domačije, kjer sta nam z Iztokom pripravila okusen golaž in druge dobrote. Ob prijetnem druženju in pogovorih, na katerih se nam je pridružila tudi dr. Malnarič, smo se zadržali do odhoda na železniško postajo Semič, od koder smo se odpeljali v Novo mesto. Med potepanjem po Semiču smo prehodili približno sedem kilometrov, kar je za nas kar lep dosežek. Potepanja se je udeležilo 15 udeležencev, druženja pa 17. Bil je prijeten pomladanski dan, ki nam je prinesel nova spoznanja o Beli krajini in posebno Semiču. Hvala Darji in Iztoku za vse gostoljubje in pogostitev ter članicam, ki so pripravile in prinesle pecivo.



## DLB Lilija: Spomladanski piknik

>> BESEDILO: **Metka Oset**

>> FOTOGRAFIJA: **Andrej Mihelič**

Šesti junij na Trubarjevi 15 – lep dan in odlična lokacija za piknik in druženje. Obetavna vremenska napoved je privabila veliko članov. Se ve, to je zadnje druženje pred počitnicami. Potem nekateri smuknejo do morja, drugi v hribe, tretji pa prisegajo, da je najlepše doma.

Zbrana družina je v senci veselo in zadovoljno klepetala ob pijači in jedachi mojstrov žara, ki so že od jutra pripravljali meso za čevapčiče, ražnjiče in na koncu še postrvi. V kuhinji smo umivali, rezali, sekljali zelenjavo, ki je prav tako šla v slast. Dobrovoljne gospodinje so prinesle še pecivo in piknik je bil popoln.

Nismo samo jedli in pili, bili smo tudi športno aktivni. V dvorani smo se zabavali ob igranju pikada in namiznega tenisa. Kasneje smo se spoznali še z igro štrbunk, za katero pravijo, da je obnorela svet. Začetnim nerodnostim je



sledila že kar mojstrska natančnost metanja blazinic, napolnjenih z rižem. Tudi otroke je igra pritegnila in so se nam pridružili.

Ker pa je vsega lepega hitro konec, je tudi piknik minil kot bi pihnil. V slovo smo si zaželeli lepe počitniške dni in vse dobro do snidenja v mesecu septembru.

## DLB Ljubljana: Spomladansko čiščenje

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJA: **Martina Mrvar**

Če ne prej, nas meseca maja sončni žarki, ki neusmiljeno silijo skozi okna, spomnijo, da je nastopil čas spomladanskega čiščenja.

V prostore našega društva, ki jih uporabljamo skupaj z Zvezo DLB v podhodu pod železniško progo v Ljubljani, sicer sonce ne pokuka. Pa vendar so nas umazana okna zmotila do te mere, da smo se člani izvršilnega odbora odločili, da jih temeljito očistimo.

Rečeno - storjeno.

Prišli smo, zavihali rokave, počistili šipe, uredili omare in zavrgli šaro, ki se z leti nabere prav v vsakem "domovanju". In ker se spodobi, da se pridne tudi nahrani, smo si na koncu privoščili pico in sok in si obljubili, da bomo čistilno akcijo ponovili vsako pomlad.

Kajti svet je takoj lepši, če ga gledamo skozi očiščena okna.



## DLB severnoprimske regije: Festival zdravja v Novi Gorici

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJA: **Alenka Bitežnik**

V okviru Festivala zdravja smo se 8. 4. 2024 predstavili na Sejmu zdravja, ki je potekal na Bevkovem trgu v Novi Gorici. Na stojnici smo ozaveščali ljudi o zdravem načinu življenja, za dobro naših ledvic delili brošure, mimoidočim merili krvni sladkor in krvni pritisk. Naredili smo 70 meritev.

Mimoidočim smo razlagali o boleznih ledvic in otrokom iz vrtcev, ki so nas obiskali, smo delili pobarvanke Pika Nogavička varuje svoje ledvičke. V tednu zdravja smo 11. 4. 2024 imeli predavanje za zaposlene v Splošni bolnišnici Franca Derganca z naslovom Ozaveščanje ljudi o ledvicah in boleznih ledvic v vseh življenjskih obdobjih, kjer smo predstavili naše delovanje ob svetovnem dnevu ledvic ter predavanja, ki jih imamo po šolah. Z zaključkom šolskega leta smo zaključili s predavanji po osnovnih šolah in začinjamo spet septembra, ko se otroci vrnejo v šolske klopi. V šolskem letu 2023/2024 smo obiskali več kot dvajset osnovnih šol in deset vrtcev.



## DLB severnoprimske regije: Druženje v naravi

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJI: **Matjaž Vidmar**

Spet je leto naokoli in zopet je bil čas za naše druženje v naravi. Lepo sončno nedeljo, 30. 6. 2024, smo se člani Društva severnoprimske regije odpravili na postojnsko v lovsko koč LD Črna jama. Seveda organizacija piknika vedno zahteva pomoč več članov, ki poskrbijo za hrano, pijačo in vse, kar je potrebno za izvedbo piknika. Letos sta glavni del organizacije prevzela Milojka in Konrad.

Ob prihodu na prizorišče sta nas pričakala kava in aperitivček. Ob sedenju v senci mogočnih dreves in klepetu je čas hitro minil in kmalu je bila na vrsti malica. Milojka je pripravila res dobro joto iz kisle repe z domačim kruhom. Krožniki so bili v hipu prazni. Seveda nismo samo jedli in klepetali, imeli smo

tudi različne družabne igre: petanko in štrbunk ter tekmovanje v pikadu. Ker smo bili v čudoviti naravi, smo seveda šli tudi na krajši pohod. Po vseh aktivnostih so se nam prilegle dobrote, ki sta jih pripravila Milojka in Konrad. Tudi peciva ni manjkalo in vse je bilo odlično. Za ves trud, ki sta ga vložila v organizacijo in pripravo srečanja, se jima udeleženci iskreno zahvaljujemo.

Vreme nam je bilo naklonjeno in ob klepetu smo se zadržali do večernih ur. Vsi smo se strinjali, da je kljub omejitvam, ki jih prinaša bolezen, še veliko drobnih stvari, ki nas razveseljujejo in nas spodbujajo k pozitivnemu razmišljanju in dobri volji. Nedeljsko druženje nam bo zagotovo ostalo v lepem spominu.



>> Ko je bila na mizi hrana, je vse utihnilo.



>> Najmlajši igralci v pikadu.

## DLB Pomurja: Občni zbor in novi načrti

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJA: Milan Osterc

Hotel Zvezda, dvorana Murska republika, 27. april 2024. Že 26 let zapored se srečujemo na tradicionalnem občnem zboru članice in člani Društva ledvičnih bolnikov Pomurja. Preveril sem naše sezname zadnjih nekaj let in ugotovil, da je članstvo precej upadlo, saj smo imeli svoje čase v prejšnjem desetletju tudi do 150 članic in članov, sedaj pa je številka obtičala na 115.

Članstvo se pozna pri aktivnostih, ki jih izvajamo v društvih, in tudi tokrat smo bili na občnem zboru kritični, da smo premalo aktivni, da se sicer trudimo za čim več dejavnosti in različnih programov, vendar pa ne moremo člane prisiliti, da se udeležijo izleta, piknika, srečanj ob svetovnem dnevu ledvic ali dnevu transplantacij.

V prijetni družbi smo sprejemali poročilo za poročilom, program za programom in na koncu obljubili, da se bomo vsaj

mi, ki smo prišli na občni zbor, udeležili tudi aktivnosti, ki smo jih sprejeli za vse članice in člane Društva ledvičnih bolnikov Pomurja. Naša želja je tudi, da se naša predsednica Majda Sukič čim prej vrne med nas, ker je svojo odsotnost opravičila s trenutno težko zdravstveno situacijo.



## DLB Ljubljana: Izlet v Raj

>> BESEDILO IN FOTOGRAFIJA: Marta Sofranič

V nedeljo, 21. aprila 2024 smo zelo uspešno izvedli načrtovani enodnevni kopalni izlet v Terme Paradiso (Raj) v Dobovi. Udeležilo se nas je 34 članov, vključenih v Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana. Družbo pa sta nam delala tudi dva otroka, ki sta s svojo razigranostjo popestrila celoten izlet. Pod znamenito uro na ljubljanski železniški postaji smo se zbrali ob 7.30, ob 10. uri pa smo bili že na cilju. Lokacija Term Paradiso ne bi mogla biti boljša, le nekaj korakov stran od železniške postaje, tako da hoja ni delala udeležencem nikakršnih težav. Terme so prijetno urejene, ravno prav velike in brezskrbno smo se prepustili triurnemu razvajanju v notranjem in zunanem bazenu, plavanju, podvodnim masažam, jacuzziju. Podučili smo se, da ima termalna voda blagodejni vpliv pri vzdrževanju funkcionalnosti gibalnega sistema in hrbtenice.

Tisti, ki se za kopanje nismo odločili, smo odšli na sprehod po bližnji okolici. Najprej seveda na obvezno kavico, potem pa smo se sprehodili po dolgi vasi Mihalovec. Bili smo navdušeni nad urejenimi hišami, vrtovi, cvetjem in čistočo. Narava je na tem koncu še malo bolj pohitela in videli smo prekrasne barve že razcvetenih potonik, snežnih kep, drobnih plodov zelo polnih češenj .....

Okrog 13. ure smo se počasi zbrali v hotelski restavraciji na zelo okusnem kosilu. Dobro razpoloženi, polni energije in novih vtisov smo se vkrkali na vlak in v Ljubljano prispeli ob 17. uri.

Terme Paradiso imajo res pravo ime. Odkrili smo še en raj v naši majhni, a prekrasni Sloveniji.





# Zasoljeno, ki je dovoljeno

» BESEDILO: Milan Fridauer – Fredi

- » Čeprav so me sestre v polčetrtem letu dialize več stokrat pičile, nisem zato nič bolj pičen.
- » Niti potem, ko so mi dohtarji predpisali zdravilo proti slabokrvnosti, žena noče priznati, da mi spije preveč krvi.
- » Bog je začel z delom na Adamovem rebbru, lepotni kirurgi pa ga neutrudno nadaljujejo.
- » Kdor želi visoko letati, ne sme imeti občutljivega želodca.
- » Le najbolj bistri kalijo vodo neopazno.
- » Nekateri skačejo čez plot samo zato, da jih ne bi imeli za zaplotnike.
- » Še vedno je najbolj razširjena borilna veščina komolčarstvo.
- » V naravi je vse manj gologlavih, v politiki pa vse več praznoglavih jastrebov.
- » Imel je tak kembelj, da so ga vaške klepetulje lahko obesile le na veliki zvon.
- » Najbolj perverzzen odnos je samoljubje.

# K poletju sodijo tudi taborniki

» BESEDILO: Toni Gašperič

Taborniški odred Dva krokarja je vodil učitelj Jože Kambič. Sobo smo imeli v gradu, približno tam, kjer je danes stranišče za vse tiste, ki obiskujejo poletne kulturne prireditve ali se pridejo okrepčat v Grajsko klet, kjer so na voljo Šturmovina vina. Za učenje zahtevnih taborniških vozlov smo porabili kar nekaj časa, a če jih nisi obvladal, se nisi smel udeleževati niti drugih aktivnosti. Na primer orientacijskih pohodov ali nočnih vaj. Med očetovo partizansko kramo sem našel vojaški kompas, kar mi je dvignilo ugled, saj je škatlica pomenila majhno bogastvo. Ko smo zalezovali skupino, ki je odšla na pot nekaj minut pred nami in nas z znaki, zarisanimi s palico v zemljo ali napisanimi na listke in skritimi v duplih dreves usmerjala, nam je prišel kompas vražje prav, da smo jih hitreje odkrili in si tako pridobili točke. Cel teden sem moral doma prositi starše, da so mi dovolili udeležiti se nočnih vaj. To je bilo doživetje, saj je pri nas doma veljalo nenapisano pravilo, da smo morali biti v hiši, ko je na cerkvenem zvoniku odbila zdravamarija. Se pravi, da smo hodili poleti spat s kokošmi, ko se zunaj še ni niti dobro zmračilo. Izjem ni bilo: pod krovom je moral biti tako najstarejši Ivan kot najmlajši Branko, kar je imel Ivan za nekaj nepravilnega in krutega. A se je moral prilagoditi, sicer bi zapela v očetovih rokah kneftra ...

Nočne vaje pa: trdna tema. Baterija. Navodila je bilo treba brati tako, da niso tekmovalci iz druge skupine videli svetlobe, ko smo uporabili svetilko. Objeli smo se okoli vratu, se vrgli na tla, da je nastala oblika senene kope, in šele nato prižgali baterijsko luč. Paziti je bilo treba tudi na vsak šum, ki bi lahko nasprotniku izdal, kje smo. Skoraj dihati si nismo upali. Bilo je vznemirljivo, razburljivo, napeto, čudovito. Trudili smo se do skrajnosti, da bi nas tovariš Kambič pohvalil, da bi si pridobili njegovo zaupanje, saj smo živeli v času, ko je bilo veliko več grobosti, nerazumevanja, kričanja, pijanosti in nepozornosti do nas otrok kot topline, lepih besed, božanja. Pa smo se vsega tega še kako želeli in ob vsaki lepi besedi je zadržela otroška duša in dobroto vpila kot zemlja vodo po dolgi suši ...

Taboriti za deset dni ob Kolpi pa nisem smel. Mama se je izgovarjala, da je nevarno, da lahko naraste voda, da so avgusta noči hladne, a vem, da so bili razlogi povsem drugi. Ni imela denarja, ki ga je bilo treba prispevati za hrano, nisem imel trenirke, v kateri bi lahko spal, nisem imel ničesar, kar je pisalo, da moramo vzeti s seboj pod stare šotore z lesenimi palicami, v katere je teklo, če si med dežjem s prstom potegnili po strehi. Pa sem si želel iti tako zelo, da me je bolelo, da noč

pred odhodom drugih nisem zatisnil očesa, da sem dobil vročino ... Še dolgo časa po tem so me dražila pripovedovanja o ukradeni zastavi v črnomaljskem taboru, ki je bil ne daleč od metliškega, mi budila domišljijo o nočnih stražah, kjer te vznemiri še tako komaj zaznaven šum, kjer pod okriljem noči deluje domišljija, ki napravi iz sovjega skovikanja sovražnika, ždečega za vsakim grmom. Čutil sem se okradenega za ta trepetanja duše, ko si telo komaj upa dihati, da ne bi zamudilo ali spregledalo magičnih skrivnosti, značilnih za naravo, ki je dobrohotna in daleč od nas ...

Ne vem, kdo se je bolj vlekel: mi ali jutranja megla, ki se priplazi v mesto s kolpskih bregov, ga zavije v sivino, da postane človek melanholičen in mehkega in ga prav prebudi šele šilce žganega. Ali dokrajči štrik okoli vratu. Ždeli smo po gostilnah, se premeščali iz druge v drugo, ko je doživel Čuba možganski orgazem. Spomnil se je, da je bil njegov stari borec, ki je lupil po gozdovih hrastovo lubje za čaj, in da imajo nekdanji partizani v Banjolah lep letoviški hotel, kjer bi se dalo poceni preživeti nekaj poletnih dni, ki so se iztekali s svetlobno hitrostjo in s svojo smrtjo grozili, da začetek pouka ni več daleč. V potovalko smo zmetali nekaj majic, hlače, v poslovni kovček Čubovega očeta pest drobiža in deset papirnatih tisočakov, ki smo jih pri zapiranju kovčka pripravili, da je košček kukal ven in brez besed govoril, da so na popotovanju z vlakom dobro priskrbljeni mladeniči. V Banjolah, kamor smo se pripeljali iz Pulja s taksijem, smo spali na koničastih skalah, kajti v borčevski sobi, veliki kakih pet kvadratnih metrov, sta sredi popoldneva smrčali Čubovi sestri, ki jima ni prišlo niti na kraj pameti, da bi prepustili ležišči bratu in njegovim prijateljem. Kaj to: Čubo sta nadržli kot garjavega psa, ga spraševali, čemu je prišel in s seboj pripeljal še zapito bando postopačev, zagrozili sta mu z očetom - borcem, ki da ima v predalu mize v dnevni sobi shranjeno pištolo, zaplenjeno v neki hajki, loveč Italijane, ter se obrnili v zid borčevske sobe v Banjolah. Čuba je grozil z besedami, Čuba je grozil z obvladanjem borilnih veščin, klel je in jokal, rotil in prosil, dekleti pa sta neprizadeto spali, kar je dalo slutiti, da sta imeli za seboj težko noč ...

Gotovo sva bila videti revna. Ali vsaj kot sestradana študenta. Vračajoč se z južnega Jadrana, sva v Karlobagu postavljala šotor in še nisva zabila zadnjega klina, ko nama

je neka Avstrijka, ki je bivala v kampu, prinesla šunko. Nedotaknjeno, prekajeno, zdravo šunko, made in Avstrija. Zraven najinega šotora sta se utaborila Hrvata: ona je bila frizerka in lepa, on pa nič od tega. On je spal na blazini, ona pa na golih tleh. On je govoril, ona pa veliko kadila. Ko sva se z Božom do sitega najedla podarjenega mesa, sva dala ostanek šunke sosedoma. Lotila sta se jo z velikim tekom in slastjo, čeprav nista bila lačna, ker sta se pravkar vrnili iz mesta, kjer sta si privoščila v najboljši restavraciji pravo ribjo pojedino. Tako on. Ona pa čez pet minut, da jo je malce strah noči, saj da se je v mestu napokala pasulja, zdaj pa še šunke, kar je vse skupaj zelo slano. Vso noč sta hodila iz šotora k pipi, kjer sta se nacejala z vodo. Za nameček je hrvaški gospod kolcal, kot da misli nanj cel Slavonski Brod, od koder sta bila po njegovem pripovedovanju doma. Po njenem pa sta se prišla namakat v morje naravnost iz Subotice, kjer ima ona frizerski salon za dame in veliko hišo s posestvom in svinjami, on pa nič od tega. Mislim, da mu je rekla celo luftar, a v to nisem prepričan do te mere, da bi dal roko v ogenj. Pa magari le levo.

S Silvom sva se srečala v Piranu. Tja sva prišla zaradi festivala Melodije morja in sonca. Janko Ropret je pel najino pesem Kam greš?, ki jo kdaj pa kdaj zavrtijo po radijskih valovih. Mihelčič je bil vsakokrat, ko nisva bila vsaj blizu zmage, hudo razočaran. V Mariboru na Veseli jeseni. V Ljubljani na Slovenski popevki, ko je Ivo Mojzer raje odpotoval v Sovjetsko zvezo, kot da bi pel najino Baro blabla. Janez Hočevar Rifle je za časopise izjavil, da mora na večeru pesmi svobodnih oblik peti »pogrebno« Mihelčičevo Celuloidno punčko, kar je Silvestra užalilo, razočaralo in spravilo v bes. Tudi v Piranu sva potegnili krajšo. Zmagala je Moni Kovačič, midva pa sva obredla vse še odprte lokale, ki so bili polni skladateljev, aranžerjev, pevcev in njihovih spremljevalcev. Uspešni so pili na uspeh, poraženci na izgubo: mrtvo pijani pa so bili tako prvi kot drugi. S Silvestrom sva zalegla med kamnitimi kipi v portoroški galeriji na prostem.

Bilo je lepo sončno jutro, prav takšno dopoldne. Ko me je zbudil pasji lajež, sem z zabodenim pogledom ugotavljal, od česa imam mokro majico in hlače. »Tako je to,« je dotolčen rekel Silvo, »po poražencih celo psi ščijejo.«


## Semena modrosti

### Misli svetovnih modrecev, ki veljajo tudi za današnji čas

**Martin Luther King ml.** (1929–1968) je bil vodja nenasilnega boja za pravice črncev in Nobelov nagrajenec za mir.

RZ nenasilnimi protesti, ki so bili pogosto nasilno napadeni s strani rasističnih oblasti, je s pomočjo medijev Luthrovo gibanje pridobilo ugled v javnosti, kar je bilo ključno za priznavanje in uveljavljanje črnskih državljskih pravic v ZDA v šestdesetih letih. Leta 1968 so ga v Memphisu umorili, medtem ko je pripravljaval pohod v podporo črnskim zdravstvenim delavcem. Pamet je mnenje, začudenje je uvid.

- › Tema ne more odpraviti teme; samo svetloba lahko. Sovraštvo ne more odpraviti sovraštva; samo ljubezen lahko.
- › Vse, kar vidimo, je senca tega, česar ne vidimo.
- › Zaupanje naredi prvi korak tudi takrat, ko ne vidimo celega stopnišča.
- › Tisti, ki sprejme zlo, ne da bi mu ugovarjal, dejansko sodeluje z njim.
- › Največja tragedija ni vreščec hrup slabih ljudi, temveč grozna tišina 'dobrih'.

							sestavil Edi Klasinc	vkuhano sadje, sadni zvarek	sistem opor- nikov	majhen otok	hrvaška igralka (Nina)	nesreča, težava	denar za sto enot
							zbirka zakonov, zakonik						
							velik referat						
							vrsta motovila						
							ločen prostor stvar, predmet						
	ženski modrček	nauk o nosnih boleznih	atenski kralj, Tezejev oče	nekdanji vladar Benetk	oblika obleke gola površina			zaničljivo ime za kmeta, kmetavz	Majda Arh leporečen človek				
pluskvam perfekt													
kdor rigola, rigolar							odlomek iz svetega pisma	lučaj Rado Nakrst				kričanje	
snegec							prepes- nitev izdelov. ostrešij						
velik afriški ptič				ljudstvo iz Afrike stran v knjigi									
Ivan Levar			kmet (pogovorno) grad v Bretaniji					rižev liker krojač (star.)					
končni del skladbe					osje gnezdo pesnica Znidarčič						teta	Sartrova drama	
	živahen ples kulturalna rastlina					gorske reševalne sani Ujevič			nočna sova oče				
služenje kot minister													
črnsko ljudstvo							nadih starosti						
sveto- pisemska dežela							gorovje v Mjanmaru						

**ZVEZA DRUŠTEV LEDVIČNIH BOLNIKOV SLOVENIJE**

Trg Osvobodilne fronte 10, 1000 Ljubljana  
 info@zdlbs.si  
 www.zdlbs.si  
 tel: 031 538 586  
 Predsednik: MILAN OSTERC

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV LJUBLJANA**

Trg osvobodilne fronte 10, 1000 Ljubljana  
 dlbljubljana@gmail.com  
 www.dlb-ljubljana.si  
 Predsednik: ANTON MRVAR

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV LILJA MARIBOR**

Kardeljeva cesta 60, 2000 Maribor  
 dlblilija@gmail.com  
 Predsednik: ALOJZ ZINNER

**DRUŠTVO LEDVIČNIH IN DIALIZNIH BOLNIKOV CELJE**

Splošna bolnišnica Celje, Oblakova 5, 3000 Celje  
 dlbcelje@gmail.com  
 Predsednik: STANISLAV PESJAK

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV SLOVENJ GRADEC**

Gospodsvetska 1, 2380 Slovenj Gradec  
 vera.merc@gmail.com  
 www.drustvo-dlbg.si  
 Predsednica: VERA MERC

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV POMURJA**

Ul. Dr. Vrbnjaka št. 6, Rakičan, 9000 Murska Sobota  
 dlbpomurja@gmail.com  
 Predsednica: MAJDA SUKIČ

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV SEVERNOPRIMORSKE REGIJE**

Ulica padlih borcev 13, 5290 Šempeter pri Gorici  
 dlbsempeter@gmail.com  
 Predsednica: MARIJA DRNOVŠČEK

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV ZASAVJA**

Rudarska cesta 7, 1420 Trbovlje  
 dlbzasavje92@gmail.com  
 Predsednica: VIKTORIJA JERMAN

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV PTUJ**

Bolnišnična dializa, Potrčeva 25, 2260 Ptuj  
 dlbptuj1@gmail.com  
 Predsednik: BOJAN VAUDA

**DRUŠTVO LEDVIČNIH IN DIALIZNIH BOLNIKOV KRŠKO**

Leskovškova c. 29, 8270 Krško  
 dlbkrsko@gmail.com  
 Predsednica: ŠPELA JAMŠEK

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV POSOČJA**

Trg svobode 4, 5222 Kobarid  
 dlbp@siol.net  
 www.dlbp.si  
 Predsednik: BOŽIDAR KANALEC

**DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV JUGOVZHODNE REGIJE**

Ljubljanska cesta 5C, 1330 Kočevje  
 dlbjvr@gmail.com  
 Predsednica: SARA DIKLIČ

**NEFRO, DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV DOLENJSKE IN BELE KRAJINE**

Gubčeva ulica 15, 8000 Novo mesto  
 drustvo.nefro@gmail.com  
 Predsednik: DANIJEL BREZOVAR

*V skladu z zakonom o društvih, zakonom o varovanju osebnih podatkov, pravili društva ledvičnih bolnikov in statuta Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije (ZDLBS) izpolni in podpiše pristopno izjavo vsak član društva.*

**PRISTOPNA IZJAVA ZA NOVE ČLANE****DRUŠTVA LEDVIČNIH BOLNIKOV****(vpišite društvo)**

Ime: ..... Priimek: .....

Naslov: .....

Poštna številka: ..... Kraj: .....

Datum rojstva: ..... Spol: **M Ž**

Telefon: ..... GSM: ..... Elektronski naslov: .....

**SEM (obkrožite ustrezno številko, pri otrocih obkrožite dve številki):**

- |                                   |                    |                       |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. na hemodializi                 | 4. ledvični bolnik | 7. otrok (starost)    |
| 2. po transplantaciji ledvice     | 5. družinski član  | 8. zdravstveno osebje |
| 3. na peritonealni dializi (CAPD) | 6. podporni član   | 9. drugo              |

**NAZIV ZDRAVSTVENE USTANOVE:**

Kraj in datum:

Lastnoročni podpis:

Podpis zakonitega zastopnika za osebo mlajšo od 15 leta

**Cilj obdelave osebnih podatkov** je zagotavljanje članskih pravic in obveznosti, zavarovanje članov, obveščanje članov ter vodenje evidenc v zvezi s članstvom in aktivnostmi člana v društvu in ZDLBS.

- S podpisom sprejemam pravice in obveznosti, ki izhajajo iz društvenih pravil in statuta ZDLBS.
- Osebnih podatki se z mojo privolitvijo zbirajo in hranijo v društveni in tudi centralni evidenci ZDLBS v skladu s 1. odstavkom 10. člena Zakona o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1) člen.
- S podpisom dovoljujem hrambo in obdelavo "osebnih podatkov" v evidenci članov društva, posredovanje tle-teh podatkov ZDLBS pri izvajanju rizičnih članskih aktivnosti (npr.: izleti, športna tekmovanja, projekti ...).
- Dovoljujem tudi javno objavljane slikovnega, video in zvočnega materiala, ki prikazuje dejavnost društva in vsebuje moje posnetke. DA NE
- Društvo pa se obvezuje, da bo varovalo osebne podatke fizičnih oseb v skladu s 24. in 25. členom Zakona o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1)
- Naročam se na društveno obveščanje o programu dela ter aktivnostih društva in hkrati dovoljujem, da me društvo o tem obvešča na moje kontakte oziroma preko poverjenikov. DA NE
- Od osebnega društvenega obveščanja se lahko kadarkoli pisno odjavim na sedežu društva, pisno na naslov ali po e-pošti.

naslednja številka revije Ledvica izide **decembra 2024** >> prispevke sprejemamo do **20. oktobra 2024**

>> pošljite jih na elektronski naslov [oblakjadranka@gmail.com](mailto:oblakjadranka@gmail.com) >> rokopise in fotografije pošljite na naslov: ZDLBS [za Ledvico], trg osvobodilne fronte 10, 1000 Ljubljana