

Ledvičca



**Zarodne celice:
upanje tudi za ledvične bolnike?**

Zajtrk je kralj!





Vabljeni na III. Pajžlerjev memorial

3

Povzdignili smo glas proti primerljivim zdravilom

3

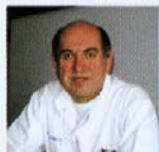
Aprila dobrodelni koncert za graditev dializnega centra v Posočju

4

Zastavili smo si zelo ambiciozen program

6

STROKOVNO



Kronična ledvična bolezen poteka neopazno

10

Raziskave zarodnih celic: nov holokavst ali upanje za številne bolnike?

11

PREHRANA



Zajtrk je kralj

14

OPTIMIZEM



Sestra Danijela je vedno prisluhnila

18

Angela Sladovič nas bogati z izkušnjami

19

Življenje je zopet lepo

20

DRUŠTVA



Od leta 2005 smo se posloveli

22

Trebušni ples in kabina za prhanje

23

DIAGNOZA: SMEH



Kolektivna pogodba med podjetjem »Marš na cesto« in delavcem

26

Srečkom Zaposleničem:

Bralci ste z revijo zadovoljni

Pred vami je naša revija v prenovljeni podobi. Revijo smo zadnjih prenovili pred skoraj štirimi leti in čas je bil, da znova stopi v korak s časom. Najpomembnejša je nova grafična podoba; izbrali smo tudi novo obliko črk, le-te pa smo tudi povečali, tako da boste revijo lažje brali tudi tisti, ki malo slabše vidite. Vsebinsko smo ohranili dosedanje rubrike in tako boste tudi odslej lahko prebirali strokovne članke, članke o aktualni tematiki, o delu društev in Zveze, o naših bolnikih in vse druge članke, s pomočjo katerih izveste več o svoji bolezni, kako jo premagovati in kako si drugi bolniki pomagajo, da lažje živijo z njo.

Revijo pa bomo v prihodnjih mesecih obogatili s predlogi, ki ste jih zapisali v anketi o branosti revije. V prejšnji številki Ledvice smo namreč bralce revije in tudi te, ki revije morebiti ne berejo, prosili, da izpolnijo anketo, s pomočjo katere bomo dobili jasnejšo predstavo, kaj si ledvični bolniki od revije želijo. Vrnili ste nam 60 izpolnjenih anket; večinoma ste jo izpolnili bolniki, pa tudi zdravstveno osebje in svojci bolnikov. Za vašo pomoč se najlepše zahvaljujemo.

Nekaj ugotovitev: bralci ste z revijo v veliki večini zadovoljni in se vam zdi, da ni potrebna sprememb. Preberete večinoma vso revijo in z veseljem prebirate vse rubrike. Vendar pa ste predlagali nekaj stvari, kako izboljšati revijo, da bi pritegnila še več bralcev.

Veliko bralcev vas je odgovorili, da imate težave z vidom, zato težko berete. Nekateri bolniki so celo brez vida, zato ste nekateri predlagali, da bi se pri Zvezi društev ledvičnih bolnikov povezali z Zvezo slepih in slabovidnih, kjer bi poskrbeli, da bi revijo posneli na kaseto in bi bila bolnikom dostopna tudi v zvočni obliki. Želite si več fotografij. Nekateri si želijo »kotiček za razgibanje«, kjer bi opisali vaje, primerne za dializne in transplantirane bolnike. Predlagate rubriko, kaj lahko bolniki sami naredijo, če se znajdejo pred kakšno težavo, na primer kako odpraviti kako zdravstveno težavo brez zdravil, in izkušnje in nasvete sobolnikov. Želite več informacij s področja invalidskega, zdravstvenega in socialnega zavarovanja ter informacij o pravicah, ki gredo ledvičnim bolnikom zaradi njihovega statusa. Želite vedeti več o pomenu psihofizične kondicije za zdravje. Pogrešate več člankov o motiviranju mladih bolnikov za prostovoljno delo v društvih ledvičnih bolnikov. Več člankov na temo zdravil, njihovega vpliva na zdravje, vpliva domačih zdravil in zdravilnih zelišč, o medsebojnem učinkovanju zdravil. Nekateri pogrešate več vsebin, namenjenim bolnikom otrokom.

Skušali bomo upoštevati čim več vaših predlogov in tako prispevati k temu, da boste še raje brali našo revijo. Obenem vas, dragi bralci, naprošamo, da nam še naprej sporočate vaše predloge, da nam pošiljate vaše prispevke o vas, vaših hobijih in drugih stvareh, ki jih radi počenjate, svoje misli o tem, kako živite in razmišljate, da je življenje z boleznijo čim lažje. Dopisnike revije pa prosimo, da še naprej redno poročajo o aktivnostih svojega društva ledvičnih bolnikov.

● Mojca Lorenčič, urednica

Fotografijo na naslovnici je podarila Hedvika Lorenčič

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



Vabljeni na III. Pajžlerjev memorial

Organizacijo letošnjega III. že tradicionalnega Pajžlerjevega memoriala smo prevzeli v Društvu ledvičnih bolnikov Murska Sobota, ki je bilo tudi matično društvo Jožeta Pajžlerja. Zbrali se bomo 7. maja letos ob 10. uri na atletskem stadionu pri I. osnovni šoli v Murski Soboti.

S predsednikom Atletske zveze Pomurja Mirkom Šerugo smo dogovorili vse potrebno o športnem delu memoriala in merjenju rezultatov. V tem sta nam v društvu pomagala veterana na tem področju Brane Tome in Vojko Fekonja, člana izvršnega odbora ZDLBS, ki sta se udeležila prvega sestanka. Ves čas smo tudi v stiku o podrobnostih

priprave prireditve. Rezultati, ki jih bodo tekmovalci dosegli na memorialu, se bodo šteli kot kvalifikacija pri sestavi ekipe za udeležbo na 4. evropskih igrah dializnih in transplantiranih bolnikov. Te bodo v mestu Pecs na Madžarskem od 14. do 19. avgusta letos.

Discipline na memorialu ostajajo enake kot doslej. Prijavnice in podrobna obvestila vam bomo poslali po elektronski oziroma navadni pošti.

Zatorej začnite trenirati, da do udeležba na memorialu čim številnejša!

● Milan Osterc

Povzdignili glas proti primerljivim zdravilom

Pri Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije smo ob sodelovanju nekaterih drugih združenj bolnikov dosegli, da so iz predloga novega zakona o zdravilih, ki je zdaj v parlamentarni obravnavi, umaknili določilo o uvedbi kategorije primerljivih zdravil. To je pomemben dosežek organizacij bolnikov, saj smo pri tem ob skrbi za bolnike dosegli še, da bodo poslej pristojne institucije ob pripravi zakonov, ki se tičejo bolnikov, bolj upoštevale naše mnenje.

Težava je nastala, ker je ministrstvo za zdravje v predlog novega zakona o zdravilih uvrstilo člen, ki je ob že znani kategoriji zamenljivih zdravil uvedel novo kategorijo primerljivih zdravil. Pri zamenljivih zdravilih gre za to, da se dražje, originalno zdravilo zamenja s cenejšim generičnim, ki pa vsebuje enako zdravilno učinkovino. S primerljivimi zdravili so prav tako želeli vplivati na ceno predpisanih zdravil: za skupine podobnih zdravil, na primer za zdravljenje visokega krvnega tlaka, bi določili najvišjo vrednost, ki jo še krije obvezno zdravstveno zavarovanje; zdravnik bi bolniku predpisal eno izmed teh podobnih zdravil, če pa bi želel bolnik dražje zdravilo, za katero meni, da mu bolj ustreza, pa bi moral razliko v ceni doplačati. Organizacije bolnikov smo menile, da bi se s tem izjemno poslabšal položaj kroničnih bolnikov, ledvičnih, sladkornih, srčnih in drugih, saj jemljemo veliko število zdravil. Mnogi doplačevanja ne bi zmogli. Prav tako pa pri kroničnih bolnikih zdravil ne moremo zamenjevati s podobnimi, saj zdravila med seboj učinkujejo in je že tako težko najti kombinacijo zdravil, ki bi bolniku povzročala kar najmanj neželenih stranskih učinkov.

Zato smo Zveza skupaj z Zvezo društev sladkornih bolnikov Slovenije, Zvezo društev bolnikov z osteoporozo, Društvom na srcu operiranih bolnikov in Zvezo društev revmatičnih bolnikov Slovenije pristojne opozorili, da bi tovrstni način predpisovanja zdravil za krajši čas morda res prinesel kak prihranek, čez čas pa bi celo povzročil povečanje izdatkov za zdravila, saj bi se zdravstveno stanje

kroničnih bolnikov zaradi slabo vodene bolezni lahko celo poslabšalo, kar seveda za sabo potegne nove zdravstvene stroške. Razumemo sicer, da je denarja za zdravstvo premalo na voljo in da slovensko zdravstvo vse težje sledi svetovnim gibanjem, verjamemo pa, da je v zdravstvu še veliko drugih rezerv, kjer bi lahko privarčevali bistveno več denarja – in ne na škodo kroničnih bolnikov, te izjemno ranljive skupine prebivalstva.

Tako smo omenjena združenja bolnikov dosegla, da sta poslanski skupini LDS in Desus vložili amandma, po katerem bi iz predloga zakona črtali sporni del člena, poslanci državnega zbora pa so nato v drugi obravnavi predloga zakona amandma z večino tudi podprli.

Ministrstvo za zdravje in Zavod za zdravstveno zavarovanje sta priznala napako, da k pripravi tovrstnih zakonskih sprememb niso vabili organizacij bolnikov, zato so po tistem, ko so poslanci DZ sporni del člena zakona črtali, predstavnike združenj bolnikov povabili na pogovora. Minister za zdravje Andrej Bručan, državni sekretar na ministrstvu za zdravje Dorjan Marušič, direktor Agencije za zdravila Stanislav Primožič, vodja oddelka za zdravila pri ZZS Jurij Furst in drugi pristojni so predstavnikom bolnikom razložili, kaj so želeli s tovrstno zakonodajo doseči, predstavniki bolnikov pa, zakaj z načrtovanimi spremembami ne soglašajo. Predlog zakona o zdravilih sedaj čaka na tretjo, končno obravnavo v državnem zboru in počakati je treba, ali bo vladna stran morebiti pripravila še kaka neljuba presenečenja.

V teh dogajanjih smo dejavno sodelovali nekateri člani izvršnega odbora Zveze. Zadovoljni smo, da smo uspeli obraniti interese kroničnih bolnikov, tudi ledvičnih. Izkazalo pa se je, da smo lahko to dosegli le ob tesnem sodelovanju z drugimi organizacijami bolnikov. Zato si bomo še naprej prizadevali za tovrstno sodelovanje, predvsem na področju zakonodajnih pobud, ki vplivajo na življenje bolnikov, njihovih statusnih vprašanj in na drugih področjih.

● Mojca Klemenčič

Narodna Ljubljana

Aprila dobrodelni koncert za zgraditev dializnega centra v Posočju

V športni dvorani v Kobaridu bo v nedeljo, 2. aprila, ob 18. uri velik dobrodelni koncert, s pomočjo katerega bomo zbirali denar za zgraditev novega dializnega centra v Posočju. Na koncertu bo nastopila vrsta znanih izvajalcev, svoj nastop pa so že potrdili Čuki, Neisha, Anika Horvat, Rok Kosmač, Ivan Hudnik, Vesele frajle in kvintet Dori. Prireditev bodo neposredno prenašali Televizija Koper, TV Primorka, 2. program Televizije Slovenija in Radio Koper. Zavod Apolon in posoški ledvični bolniki pripravljamo koncert ob medijskem pokroviteljstvu RTV Koper, televizije Primorka in časopisa Primorske novice, ki bodo prireditev podprli z oglaševanjem v svojih programih. Denar za gradnjo bodo lahko ljudje prispevali tudi s SMS-sporočili. Tako bodo posoški dializni bolniki še korak bliže dializnemu centru, za ustanovitev katerega si prizadevajo že od ustanovitve društva.

Za ustanovitev dializnega centra in internistične ambulante v Posočju smo leta 2002 na pobudo društva in nekaterih posameznikov ustanovili neprofitni zasebni zavod Apolon, ki je bil maja lani tudi vpisan v sodni register pri okrožnem sodišču v Novi Gorici. Dializni center bi uporabljali domači bolniki, ki se morajo sedaj voziti v zelo oddaljen center v Šempetru, pa tudi vsi dializni bolniki iz

Slovenije in tujine, ki bi center uporabljali za počitniško dializo. To podpira tudi Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Imel bi 14 dializnih mest, načrtujemo pa, da bo center zaživel v začetku prihodnjega leta. Predvidevamo, da bo za zgraditev centra potrebnih 95 milijonov tolarjev. V to niso všteta gradbena dela, ki jih bodo zagotovili lastniki objekta v Kobaridu, kjer bo center tudi deloval. Sredstva za opremo bomo zbrali s pomočjo donatorjev. Zdaj smo v fazi pridobivanja gradbenega dovoljenja za objekt, pričakujemo pa, da bomo gradnjo prizidka in adaptacijo obstoječega objekta začeli maja.

Zavod je od ministrstva za zdravje že pridobil koncesijo tako za opravljanje dialize kot za internistično ambulanto. Tako od decembra lani v Kobaridu že deluje ambulanta s specialistom nefrologom in specialistom revmatologom. To je za Posočje in njegove prebivalce velika pridobitev, saj jim ni več treba na specialistične preglede v precej oddaljeno šempetrsko bolnišnico. Verjamemo, da nam bo s skupnimi močmi uspelo usposobiti tudi dializni center, saj nam ob strani stojijo tri posoške občine, ki so z zavodom podpisale pismo o nameri, da bodo pomagale pri organizacijskih delih.

● **Marijan Lazar, dr. med.**
predsednik sveta Zavoda Apolon

Načrt aktivnosti društev in Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije v letu 2006

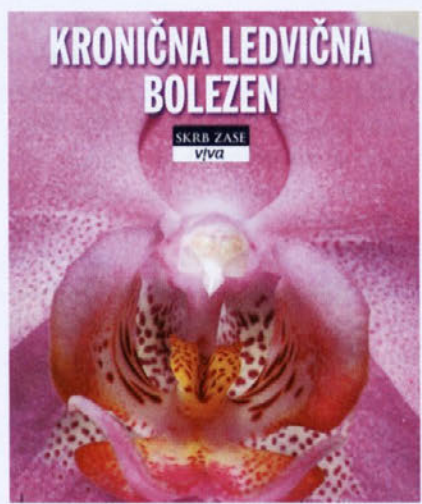
	DLB Ljubljana	DLB Liliija Maribor	DLB Viva Vojnik	DLB Dolenjske	DLB severno-primorske regije	DLB Slovenj Gradec	DLB Celje
JANUR	Seminar za računovodenje		Novoletno srečanje Občni zbor	Novoletno srečanje, računovodenje			
FEBRUAR	Zimske igre, prehranska delavnica, bowling	Zimske igre, skupščina	Zimske igre	Predavanje za člane in srečanje z DLB Karlovac	Zimske igre, prehranska delavnica	Zimske igre, prehranska delavnica	Zimske igre, občni zbor
MAREC		Prehranska delavnica	Razpis socialnega programa, materinski dan	Skupščina, predavanje, računalniški tečaj	Skupščina	Skupščina	Kopanje
APRIL	Skupščina			Spomladanski piknik, izlet, velikonočni program			
MAJ	Atletika (PM)	Atletika (PM), izlet	Spomladanski pohod	Rafting po Krki		Razpis socialnih programov	
JUNIJ	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje, dvodnevna rehabilitacija	Vseslovensko srečanje, letni izlet	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje
JULIJ		Piknik		Kulturno srečanje v Metliki			
AVGUST	Igre ETDSF	Igre ETDSF	Igre ETDSF	Razpis socialnih programov, igre ETDSF	Piknik	Piknik	
SEPTEMBER	Izlet z vlakom	Jesenski izlet	Športne igre s programom	Socialni programi, jesenski pohod	Jesenski izlet	Jesenski izlet	Piknik
OKTOBER		Bowling, kostanjev piknik	Nefrološko srečanje	Predavanje			
NOVEMBER			Kulturno izobraževalni program, martinovanje	Predavanje, pohod Drašiči		Namizni tenis	Martinovanje
DECEMBER				Božični program za starostnike		Novoletno srečanje	

V Vivi o kronični ledvični bolezni

V februarški številki revije za zdravo življenje Viva so vsebino priloge Skrb zase posvetili kronični ledvični bolezni, ki je dokaj pogosto obolenje tako po svetu kot pri nas. Vivine novinarke so prispevke pripravile s pomočjo uglednih slovenskih nefrologov. Za pogovor so zaprosile tudi sekretarja Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije Braneta Tometa, ki je predstavil našo Zvezo.

V prispevkih je poudarjeno, da kronična ledvična bolezen ubira tiha pota, saj jo zdravniki velikokrat odkrijejo le po naključju. Vendar pa ima lahko ta bolezen hude posledice, ki lahko privedejo do končne ledvične odpovedi. Ta zahteva dosmrtno zdravljenje z eno izmed metod nadomestnega zdravljenja, hemodializo, peritonealno dializo ali presaditev ledvice. Strokovnjaki ugotavljajo, da ta bolezen v svetu prizadene kar štiri odstotke ljudi, kar pomeni, da v Sloveniji s to boleznijo živi približno 80.000 ljudi – torej precej več, kot se je včasih predvidevalo.

Velja pohvaliti vse, ki so opazili, da je treba na primeren način obdelati in predstavili to problematiko tako širšemu bralstvu kot ledvičnim bolnikom. Veliko zaslugo za to ima farmacevtska družba Roche iz Ljubljane, ki proizvaja vrsto zdravil za zdravljenje ledvičnih bolezni. Pohvala velja seveda tudi Vivini ekipi, ki je kronično ledvično bolezen predstavila celovito in bralcu in še posebej bolniku enostavno in razumljivo napisano.



Prijetno, veselo obarvana priloga s cvetom orhideje bralca pritegne k prebiranju in ga kljub težki tematiki navdaja z upanjem in vero, da obstaja življenje z boleznijo.

Priloga je primeren priročnik za vsakega sedanjega in morebitnega novega ledvičnega bolnika, zato je prav, da jo ima vsak ledvični bolnik, da jo večkrat prelista, prebere ali jo posodi vsem tistim, ki jih skrbi njihovo zdravje. Bolniki najbolj vemo, da je zdravje bogastvo nad vsemi bogastvi.

V imenu Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije in njenih 2100 članov se zahvaljujemo družbi Roche, ker dobro sodeluje s stroko in bolniki, saj se v podjetju zavedajo, da je ozaveščanje ljudi eden izmed najboljših načinov zdravljenja. To je tudi zgled, kako lahko farmacevtska industrija naredi zelo veliko pri preprečevanju in pravočasnem odkrivanju bolezni.

Ob koncu pa se moramo družbi Roche zahvaliti, ker je več sto izvodov Vivine priloge poklonila našim bolnikom po vsej Sloveniji.

Zdravka Žižič

Načrt aktivnosti društev in Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije v letu 2006

	DLB Ptuj	DLB Gorenjske	DLB Pomurja	DLB južno-primorske regije	DLB Zasavja	DLB Krško	DLB Posočja	ZDLBS
JANUAR		Predavanje		Novoletno srečanje				Seminar računovodenja
FEBRUAR	Zimske igre	Zimske igre			Zimske igre			Zimske igre, skupščina
MAREC	Občni zbor	Skupščina	Prehranska delavnica		Občni zbor	Skupščina	Občni zbor	
APRIL	Prehranska delavnica	Prehranska delavnica, Pohod	Skupščina	Skupščina	Prehranska delavnica		Dobrodelni koncert	Predavanje o socialnih pravicah
MAJ		Atletika (Pajžlerjev memorial), izlet	Pajžlerjev memorial	Prehranska delavnica	Spomladanski izlet, piknik			Pajžlerjev memorial, rafting
JUNIJ	Vseslovensko srečanje, izlet	Vseslovensko srečanje, kolesarjenje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje	Vseslovensko srečanje
JULIJ								
AVGUST		Piknik Ribno		Piknik				Igre ETDSF
SEPTEMBER	Jesenski piknik	Jesenski izlet	Jesenski izlet na Roglo	Pikado	Pikado, kolesarjenje		Jesenski izlet	Pikado
OKTOBER		Bowling, delavnice		Jesenski pohod	Strokovni izlet, kostanjev piknik		Predavanje	Bowling
NOVEMBER								Namizni tenis
DECEMBER		Novoletno srečanje	Novoletno srečanje		Novoletno srečanje			

Zastavili smo si zelo ambiciozen program

Letošnjo skupščino Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije je gostilo zasavsko društvo ledvičnih bolnikov. Tako smo se predstavniki društev in izvršnega odbora Zveze zbrali v nedeljo, 19. februarja, v kulturnem domu v Dolu pri Hrastniku in pretresli dosežke minulega leta in naloge, ki se jih bomo lotili letos. Skupščino je vodil eden od starost naše organizacije, Ivan Logar.

Kot je ob prerezu opravljenega dela povedala predsednica Zveze Olga Zorman, smo se lani odločili, da bomo socialne programe, ki obsegajo glavino našega dela, izvajali na območni ravni, Zveza pa bo sodelovala le v finančno zahtevnejših primerih. Socialne programe morajo društva izvajati izključno na podlagi razpisov, da se lahko nanje prijavijo vsi člani društev. Izvedli smo tudi vrsto športnih in rekreativnih prireditev, odločili pa smo se, da te prireditve ne bodo več tekmovalnega, temveč predvsem rekreativnega značaja. Udeležili smo se svetovnih športnih iger v Kanadi in potrudili smo se, da smo ves za to potrebni denar zbrali s pomočjo donatorjev. Dobro smo zastavili tudi sodelovanje s sorodnimi mednarodnimi organizacijami. Lani smo od FIHA prejeli precej manj denarja, kot smo pričakovali, a smo se zato bolj potrudili pri zbiranju sredstev iz drugih virov, na primer pri sponzorjih in donatorjih. Šibka točka minulega leta je bila, da smo pripravili malo predavanj za bolnike, saj razen nefrološkega srečanja v Zrečah drugih izobraževalnih programov za bolnike ni bilo; prav tako nam ni uspelo postaviti spletne strani, ki je ogledalo vsake organizacije. Prisotni so potrdili finančno poročilo (ogledate si ga lahko na naslednji strani), pa tudi nadzorna in disciplinska komisija nista imeli pripomb o delu Zveze v minulem letu.

Letos smo od FIHA prejeli bistveno več denarja kot lani – 42 milijonov tolarjev, to pa predvsem po zaslugi dobro napisanega programa, s katerim je Zveza kandidirala na njegovem razpisu. Večino naporov bomo tudi

letos namenili socialnim programom, pa tudi izobraževanju in rekreaciji bolnikov. Tako bo Zveza pripravila več predavanj, prvo na primer o socialnih pravicah bolnikov in prejemkih, njihovo organizacijo pa naj bi prevzela tudi društva. Pri športnih in rekreativnih prireditvah bosta v ospredju promocija in ohranjanje zdravja in ne tekmovalnost. Tako želi Zveza doseči kar najbolj množičen odziv članov. Nadaljevali bomo tudi povezovanje z drugimi organizacijami bolnikov v Sloveniji, pa tudi v mednarodnem merilu. Zveza bo med svojimi programi letos več pozornosti posvetila pomoči mladim bolnikom, predvsem pri izobraževanju in usposabljanju za samostojno življenje. Tudi v prihodnje si bomo prizadevali za promocijo transplantacijske dejavnosti. Tako bomo zaznamovali svetovni dan ledvičnih bolezni, ki bo poslej 9.



Predsednik društva gostitelja Bojan Frangež in župan Hrastnika Miran Jerič, ki je nagovoril prisotne. Poudaril je, da je društvo ledvičnih bolnikov Zasavja eno najdejavnejših društev v Dolu pri Hrastniku.



Skupščino so vodili (z leve) Olga Zorman, Ivan Logar, Zdravka Žižič in Brane Tome.

marca, in svetovni dan transplantacij, ki ga praznujemo 14. oktobra. V načrtu je še, da bi ustanovili športna društva ledvičnih bolnikov in športno zvezo teh društev, kar bi nam omogočilo potegovati se za denar tudi na razpisih za športne dejavnosti.

Vse to kaže, da smo si zastavili zelo ambiciozen program. Zato bi, je pred-



Na pobudo predsednika zasavskega društva bomo poslej na skupščinah del časa posvetili kulturnemu programu. Tako smo si najprej ogledali igro, ki so jo na odru kulturnega doma v Dolu pri Hrastniku pripravili člani dolske dramske skupine. Predstava je bila odlična in smo se izvrstno zabavali.

lagala podpredsednica Zveze Zdravka Žižič, veljalo razmisliti o zaposlitvi profesionalnega sodelavca na ravni Zveze. Predlagala je še, da bi predstavniki društev začeli sodelovati pri delu v Zvezi in bi se tako podrobneje seznanili z njenim ustrojem. Predlagala je, da se za vsak program določi

posameznika, ki bo skrbel za njegovo izvedbo. Predstavniki društev so vodstvu Zveze predlagali, da bi bilo koristno, če bi predstavniki izvršnega odbora Zveze obiskali društva in se seznanili z njihovo konkretno problematiko.

V društvih so potarnali, da vse

težje najdejo bolnike in člane zdravstvenega osebja, ki bi bili pripravljeni prostovoljno delati v društvih. Bolniki znajo samo kritizirati, naredil pa ne bi nihče nič. To tistim redkim posameznikom, ki se razdajajo za druge, jemlje energijo in voljo in sprašujejo se, ali ima njihovo delo sploh kak smisel.

● Mojca Lorenčič

Finančno poročilo za leto 2005

	Plan 2005		Realizirano 2005		Index
PRIHODKI	37.660.000	100%	41.947.553	100%	111%
Prenos sredstev iz 2004	150.000	0%	-335.562	-1%	-224%
Dotacije FIHO	32.700.000	87%	35.096.915	93%	107%
Članarine društev	760.000	2%	738.000	2%	97%
Sponzorstva	0	0%	554.000	1%	0%
Donacije	2.000.000	5%	3.925.113	10%	196%
Dotacije ministrstva za zdravje	1.100.000	3%	1.159.200	3%	105%
Sofinanciranje članov DLB	900.000	2%	637.100	2%	71%
Drugi prihodki	0	0%	135.522	0%	0%
Obresti	50.000	0%	37.266	0%	75%
ODHODKI	37.460.000	100%	42.446.912	100%	113%
Dotacija FIHO društvom	18.560.000	50%	20.565.313	55%	111%
Obvezni programi	13.500.000	36%	16.860.907	45%	125%
Glasilo Ledvica	5.800.000	15%	6.117.038	16%	105%
Edukacijska gradiva za bolnike	400.000	1%	41.408	0%	10%
Izobraževanje in usposabljanje	300.000	1%	801.336	2%	267%
Nefrološko srečanje	150.000	0%	150.000	0%	100%
Zimsko srečanje	1.000.000	3%	1.481.024	4%	148%
Letno srečanje	500.000	1%	553.464	1%	111%
Zimske igre Bormio	400.000	1%	543.631	1%	136%
WTGF	2.000.000	5%	2.984.961	8%	149%
Rehabilitacijski programi	500.000	1%	534.517	1%	107%
Socialni programi na ravni države	800.000	2%	230.036	1%	29%
Prehranske delavnice	1.450.000	4%	1.887.925	5%	130%
Spletna stran, celostna podoba	200.000	1%	420.551	1%	210%
ETDSF film	0	0%	935.158	2%	0%
Meddruštveno in mednarodno sod.	0	0%	179.858	0%	0%
Stroški delovanja	4.130.000	11%	3.805.272	10%	92%
Stroški elektrike, najemnine	240.000	1%	205.785	1%	86%
Plačilni promet, obratovalni stroški, poštnine...	150.000	0%	134.918	0%	90%
ADSL, telefoni	240.000	1%	245.867	1%	102%
Knjigovodstvo, svetovanje	350.000	1%	450.000	1%	129%
Pisarniški material, drobni inventar	200.000	1%	189.226	1%	95%
Stroški skupščine, sej, komisij	0	0%	558.510	1%	0%
Potni stroški	1.000.000	3%	730.230	2%	73%
Bruto honorarji, nagrade, pogodbeno delo	1.800.000	5%	1.028.022	3%	57%
Članarine v mednarodnih organizacijah	0	0%	98.471	0%	0%
Drugi stroški delovanja	150.000	0%	122.042	0%	81%
Obresti in drugi odhodki	0	0%	42.201	0%	0%
Oprema (vzdrževanje in nabava)	1.270.000	3%	1.215.419	3%	96%
Rezerva					
Prenos v naslednje leto	200.000	1%	-499.358	-1%	-250%

Izvršni odbor Zveze lani ni držal križem rok

Mnogi člani društev ledvičnih bolnikov ne vedo, na kakšen način deluje vodstvo Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije in s kakšnimi zadevami se ubada izvršni odbor Zveze. Ta se v povprečju sestaja enkrat na mesec, problematika, ki jo člani obravnavajo, pa je zelo pestra. Tukaj je poročilo o delu izvršnega odbora Zveze v minulem letu.

Na prvi konstitutivni seji 10. maja 2005 smo opredelili naloge članov novega izvršnega odbora Zveze:

- Olga Zorman: predsednica
- Zdravka Žižič: podpredsednica
- Brane Tome: sekretar
- Vojko Fekonja: športni in rekreativni programi
- Jože Ocvirk: javni razpisi in programi FIHO
- Andrej Čadež: izvajanje socialno zdravstvenih programov
- Mirjana Čalič: koordinacija projektov in povezava z zdravstveno stroko
- Mojca Lorenčič: odnosi z javnostmi, mednarodno povezovanje
- Nebojša Vasič: evidenca članstva in izkaznice, splošna dejavnost

Na drugi seji 8. septembra smo obravnavali poročilo o svetovnih športnih igrah transplantiranih v Kanadi.

Finančno poročilo iger je pokazalo, da smo vse stroške iger pokrili z donacijami, sponzorstvi in prispevki tekmovalcev. Denarja iz programov FIHA zato v ta namen nismo porabili. Tekmovalci so osvojili 14 medalj v različnih športnih disciplinah. Za vse sodelujoče so bile igre pozitivna izkušnja, zdravstvenih težav niso imeli.

Na tretji seji, razširjeni s predstavniki društev, smo obravnavali priprave na izdelavo programov FIHO. Dogovorili smo se o vsebini programov, dali poudarek socialnim programom, opredelili terminski plan dejavnosti za leto 2006 in analizirali finančna poročila društev za leto 2004.

Sklepi:

- Društva predsednici Zveze pošljejo pravilnike o do-deljevanju socialnih pomoči.
- Nadaljujemo prizadevanja za pridobitev socialnega delavca.
- Pripravili bomo predavanja o pravicah iz socialno-zdravstvenega zavarovanja in invalidsko-pokojninskega zavarovanja.
- Začnemo pobudo, da bi organizirali novo Zvezo za

šport in rekreacijo dializnih in transplantiranih bolnikov.

- Atletsko tekmovanje »Pajzlerjev memorial« bi bilo primerno seliti po Sloveniji in s tem spodbujati ledvične bolnike k športnorekreativni dejavnosti.
- Pri tem je bolj treba poudarjati rehabilitacijo in rekreacijo bolnikov in manj šport, ki ima bolj tekmovalni namen.
- Za športne programe bo treba načrtovati večje finančno sodelovanje udeležencev.
- Glede na to, da društva različno zajemajo priliv sredstev FIHA, jim bo IO tako kot vsa leta do sedaj ob koncu leta pripravil pregled nakazil, ki sodijo v poslovno poročilo za tekoče leto.
- Začeti bo treba pripravo programov FIHO za leto 2006. Programi naj bodo čim bolj izvorni, s poudarkom na socialnem in zdravstvenem varstvu bolnikov, izobraževanju in rehabilitaciji. Posebnih navodil za pripravo obrazcev FIHO-3 ne bo, če bodo razpis in obrazci enaki kot doslej. Društva bomo opozorili le na roke za izpolnitev obrazcev in obvezne priloge. Če bodo obrazci spremenjeni, bomo pripravili nova navodila oziroma sklicali sejo za pripravo programov.
- Na ravni Zveze bomo organizirali izobraževanje o delu nadzornih in izvršnih odborov.

Četrta seja 11. oktobra 2005:

Razpis FIHO je izšel 4. oktobra 2005. Pripravo programov na ravni Zveze smo naložili Olgi Zorman, Zdravki Žižič, Mirjani Čalič in Branetu Tometu. Vsako društvo bi moralo samo spremljati razpise in roke za kandidiranje za sredstva lokalnih skupnosti in FIHA.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, območna enota Koper, je bolnike iz Sežane in okolice obvestil o možnosti dializiranja v novem dializnem centru v Sežani. V dopisu so poudarili, da se bolniki sicer lahko še naprej dializirajo v svojih dosedanjih centrih, vendar ZZZS v tem primeru ne poravnava stroškov prevoza. Zveza podpira gradnjo novih dializnih centrov, saj se na ta način omogoči dializa pacientu čim bližje doma.

Treba je bilo pripraviti končno poročilo o izvedbi programa, za katerega smo kandidirali za sredstva na razpisu ministrstva za zdravje. Poročilo je treba priložiti vsa gradiva: knjižico o prehrani, posnetek kontaktne oddaje o prehrani ledvičnih bolnikov na radiu, zloženke, plakat.

Peta seja 9. novembra 2005:

Program FIHO za 2006 smo oddali pravočasno. S pripravo je bilo znova več dela kot v prejšnjih letih. Od predstavnikov društev pričakujemo odgovore, zakaj so po dveh delavnicah o tem, kako se prijavljati na razpis FIHO, v prijavih programov še vedno osnovne napake.

Prehranske delavnice: ministrstvu za zdravje smo poslali končno poročilo skupaj z zahtevkom za nakazilo preostanka odobrenih sredstev. Moramo se dogovoriti o načinu izdelave plakata o prehrani in predložiti ponudbe za izdelavo.

Med aktualnimi zadevami smo obravnavali poročilo o seminarju o krepitvi organizacij bolnikov v EU, poročilo o seminarju o delovanju fundacij in drugih organizacij ledvičnih bolnikov in pripravili »poslovni načrt«, kako izboljšati delovanje Zveze. Ugotavljamo, da je za Zvezo pomembno povezovanje z organizacijo evropskih ledvičnih bolnikov, organizacijo CEAPIR, zato si moramo prizadevati za izboljšanje sodelovanja. V razpravi smo zavzeli tudi stališče, da si bomo prizadevali tudi za povezavo Zveze s sorodnimi organizacijami bolnikov v Sloveniji.

Sklepi:

- Dali smo pobudo za srečanje predstavnikov sorodnih organizacij bolnikov (Slovensko društvo Transplant, Zveza društev bolnikov z osteoporozo, Zveza društev sladkornih bolnikov).
- V okviru »poslovnega načrta« o promociji pomena transplantacijske dejavnosti in zaznamovanju dneva transplantacij prihodnje leto bi pripravili promocijo darovanja organov. Za podlago bomo uporabili diplomsko nalogo Nebojše Vasiča. Skupaj s zainteresiranimi društvi bolnikov in zavodom Slovenija-transplant in ob podpori donatorjev bi program pričeli takoj načrtovati, saj je to zelo obsežen projekt.
- Predsednica Zveze je predstavila predlog novega zakona o društvih. Razbrati je, da gre za spremembe, ki naj vodijo k večji preglednosti dela društev in nadzoru.

Šesta, razširjena seja 4. decembra 2005:

Programi FIHO za 2006: S pripravo programa je bilo znova več dela kot v prejšnjih letih. Možnih razlogov je več: ne dovolj natančno prebrana navodila in nove obvezne zakonske podlage FIHA, površno sledenje obrazcem, matematična netočnost izračunov. Pri FIHU so spremenili način delitve sredstev med programe in jih predvsem namenjajo za socialne programe in dejavnosti organizacij bolnikov. Sredstva se namenjajo predvsem za programe in ne za investicije v bolnišnice, ki jih načrtujejo nekatera društva (tehtnice, merilci tlaka, klimatske naprave, posodabljanje prostorov itd.). Sredstva FIHA za investicije so predvidena za opremo društev, društvenih prostorov in posodabljanje računalniške strojne in programske opreme. S pomočjo ministrstva za zdravje bomo poskušali doseči izenačevanje standardov v vseh dializnih centrih.

Vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov: morda bi srečanje organiziralo DLB Murska Sobota. Mnogi namreč ta del Slovenije slabo poznamo. Druga možnost je, da bi srečanje pripravilo DLB Ljubljana.

Zakon o društvih: društva se po novem lahko ukvarjajo tudi s pridobitno dejavnostjo, a morajo dobiček namenjati za osnovno dejavnost.

Evidenca članstva: evidenco članov bomo osvežili dvakrat na leto in pregledno izpisali člane po kategorijah in društvih. Pridobiti je treba tudi podatke o bolnikih v dializnih centrih in TX-ambulantih.

Glasilo Ledvica: iz analize vsebin in stroškov za glasilo od 2001 do 2005 izhaja, da smo vsebino glasila glede na število strani v njem povečali za 45 odstotkov, s tem da smo ceno izdelave na stran glasila zmanjšali povprečno za 30 odstotkov; v strukturi stroškov smo na primer za

polovico zmanjšali stroške distribucije glasila. Stroški priprave za tisk se kljub nihanju cen niso povečali, ampak so se zmanjšali. Enako velja tudi za tisk. Sedaj vsako številko natisnemo v 2300 izvodih.

Prednovoletna seja 27. decembra 2005 in osma seja 12. januarja 2006:

Obravnavali smo informacijo o dodelitvi sredstev FIHA za leto 2006. Izdelali smo analizo o dodeljevanju denarja in višini deležev. Gradivo smo poslali v društva, tako je evidentna dodelitev sredstev za lokalno oziroma državno raven. Odločili smo se za izplačilo nagrad članom izvršnega odbora za delo v letu 2005 v okviru razpoložljivih sredstev in v skladu s pravilnikom.

Sklepi:

- Skupščina ZDLBS bo 19. februarja v Dolu pri Hrastniku.
- Zimske igre 2006: postanejo naj tradicionalne igre na snegu, kjer ni pomembno tekmovanje, temveč rekreacija. Zato ne bomo več podeljevali medalj, ampak bomo udeležence spodbujali na drug način. Zimsko srečanje bo 5. februarja v Mariboru na Snežnem stadionu. Udeleženci bodo prispevali 3.500 SIT oziroma 2.000 SIT, če ne bodo smučali.
- Imenujemo komisijo za popis osnovnih sredstev, terjatev in obveznosti

Dali smo pobudo za spremembo ključa o delitvi sredstev med društva, namenjena delovanju: 40 odstotkov enaki deleži, 30 odstotkov na osnovi članstva društva oziroma skupno število članov, 30 odstotkov na osnovi realiziranih sredstev za programe v letu 2005.

Dvignili smo glas proti novi zakonodaji, ki bi uvedla primerljiva zdravila. Predlog novega zakona o zdravilih je predvidel predpisovanje primerljivih zdravil. S takim sistemom doplačevanja zdravil bi bili prikrajšani predvsem kronični bolniki, ki jemljejo veliko zdravil, prav tako pa bolnik ne bi več dobil zdravila, ki mu najbolj ustreza, ampak cenovno najbolj ugodno zdravilo.

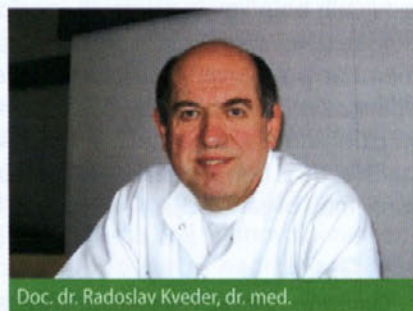
Podoba glasila Ledvica: s prvo številko v letu 2006 bomo glasilo prenovili tako oblikovno kot vsebinsko. Uvedli bomo nove rubrike, da bi glasilo še bolj približali bralcem.

Težave ledvičnih bolnikov: posameznikom, ki se znajdejo pred težavo, ki je ne morejo ali ne znajo rešiti, bi morali v društvih posvetiti več pozornosti. Bolnikom je treba čim večkrat sporočiti, naj se po pomoč v takih primerih obrnejo na vodstvo društva, če pa je težava večja, naj društvo išče informacije pri vodstvu Zveze. Ob tem smo ponovno poudarili nujnost zaposlitve strokovne osebe (socialnega delavca), ki bo kos tudi zapletenim problemom. Ob tem je treba izhajati tudi iz tega, da vodstva društev ne morejo biti storitveni servis, temveč le nakažejo možnosti in poti za rešitev problema.

Raziskava o vplivu telesne dejavnosti: podpiramo pobudo, da ZDLBS sodeluje v raziskavi o vplivu telesne dejavnosti na zdravje transplantiranih bolnikov. Raziskava bo izvedena v sodelovanju z dr. Bojanom Knapom in vms Mirjano Čalič.

Kronična ledvična bolezen poteka neopazno

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je 9. marec nedavno razglasila za svetovni dan kronične ledvične bolezni, uradno pa ga bomo prvič obeležili naslednje leto. S tem pri WHO pomagajo ozaveščati ljudi, da bi prepoznali bolezen, katere razširjenost so še nedavno močno podcenjevali.



Doc. dr. Radoslav Kveder, dr. med.

Okronični ledvični bolezni govorimo pri vsakem nenormalnem izločanju beljakovin ali krvi v urin, ki traja vsaj tri mesece, ali če opazimo ledvične nenormalnosti pri slikovnih preiskavah, na primer ultrazvoku sečil, tudi če ledvice delujejo normalno, pojasnjuje doc. dr. Radoslav Kveder, dr. med., s kliničnega oddelka za nefrologijo v Kliničnem centru v Ljubljani. Beljakovine oziroma kri v urinu so znak mnogih ledvičnih bolezni, ki jih spremlja tudi zmanjšana očiščevalna sposobnost ledvic – glomerularna filtracija. Le-to ocenijo s posebno preiskavo urina: če ta pokaže znižanje glomerularne filtracije pod 60 ml/min, to pomeni kronično ledvično bolezen.

Danes ocenjujejo, da je med sicer zdravim prebivalstvom od štiri do sedem odstotkov ljudi, ki že imajo tako imenovano mikroalbuminurijo – majhno, a že nenormalno izločanje beljakovin v urin. To pomeni, da ima lahko znake kronične ledvične bolezni kar od 60.000 do 80.000 prebivalcev Slovenije.

S kronično ledvično boleznijo sta usodno povezani sladkorna bolezen in kronična srčna bolezen, saj kombinacija obeh za bolnika pomeni večjo možnost zapletov bolezni. Kronična ledvična bolezen lahko pripelje do odpovedi ledvic, ko bolnik potrebuje dializo oziroma presaditev ledvice. Trenutno je takih bolnikov v Sloveniji okoli 1800.

Zgodnje odkrivanje bolezni je tudi tu usodnega pomena, saj jo lahko na začetni stopnji ustavimo ali pomembno upočasnimo, če jo začnemo pravočasno ustrezno zdraviti.

Pri kronični bolezni ledvic je velika težava, da bolnika nič ne boli in da navadno sploh ne ve, da je kaj

narobe. Bolezen večinoma odkrijejo po naključju: bolnik pride k zdravniku zaradi prehlada, zdravnik mu izmeri krvi tlak, pregleda urin, ugotovi povečano izločanje beljakovin, pregleda kri in opazi, da ima že povišan kreatinin, ga pošlje na ultrazvok, kjer ugotovijo, da so ledvice že kronično spremenjene. Pot od tod pa do dialize je lahko različno dolga: od nekaj mesecev do nekaj desetletij, odvisno od vzroka bolezni. »Še vedno se dogaja, da pride bolnik prvokrat k nefrologu takrat, ko ga priklopimo na dializo. To težko sprejmemo,« pravi dr. Kveder.

Ledvična obolenja bi lahko uspešno odkrili s presejanjem celotnega prebivalstva, da bi torej načrtno iskali bolnike s tem, da bi ljudi pošiljali na določanje mikroalbuminurije v naključnem vzorcu urina. Tega zaradi stroškov žal ne delajo; bi bilo pa smiselno, da bi na to preiskavo splošni zdravnik enkrat na leto poslal ljudi, ki imajo visok krvni tlak, sladkorno bolezen ali srčno žilne bolezni oziroma v družini ledvične bolezni.

Na slabše delovanje ledvic sicer kaže povišana vrednost kreatinina, snovi, ki dnevno nastaja s presnovo

mišičnih beljakovin, ki jo iz krvi čistijo ledvice in jo pokaže preprosta krvna preiskava. A to ni zadostno opozorilo: če bi se splošni zdravnik zanašal le na vrednost kreatinina, lahko pri tem spregleda začetno obdobje razvoja kronične ledvične bolezni, opozarja Radoslav Kveder. Kajti ko pride do povišanja kreatinina, je delovanje ledvic že zmanjšano na manj kot 50 odstotkov normalnega. Lahko pa delovanje ledvic dokaj natančno ocenimo s pomočjo preproste formule, ki poleg vrednosti kreatinina upošteva tudi starost, spol in težo bolnika.

Bolnika naj splošni zdravnik k nefrologu napoti takoj, ko ugotovi znake kronične ledvične bolezni: ta bo dal začetna navodila, kako naj pravilno ravna splošni zdravnik, ki sicer spremlja bolnika v začetni in vedno pogostejši tudi v bolj napredovani fazi bolezni. Izjemno pomembno je, da ima bolnik urejen krvni tlak; ciljna vrednost je 130/80 mm Hg, če že izgublja beljakovine, pa 125/75. To je včasih težko doseči, še posebej pri bolnikih s sladkorno boleznijo, in mora bolnik jemati tudi štiri vrste in več ustreznih zdravil.

● Mojca Lorenčič

Vzroki odpovedi ledvic

Najpomembnejši vzrok za nastanek kronične ledvične bolezni je sladkorna bolezen. Na drugem mestu je v svetu povišan krvni tlak; pri nas so to vnetja ledvičnih teles, glomerulonefritisi. Žal je pri nas še vedno precej bolnikov, ki jim ledvice okvari prekomerno in dolgotrajno uživanje analgetikov. Glavni razlog za to so bili kombinirani analgetiki. »Včasih so jih ljudje zobali kot bonbone, saj so zelo učinkovito lajšali bolečine. Zdaj v lekarnah dobite čiste analgetike, ki so nekoliko slabši, a bistveno manj strupeni,« pojasnjuje nefrolog. Problematični so lahko tudi nesteroidni antirevmatiki, ki jih ljudje uporabljajo pri bolečinah v sklepih in okostju. Pogost vzrok so tudi prirojene okvare, kot so cistične bolezni ledvic. Okvare ledvic zaradi refluksa, zatekanja urina iz mehurja nazaj v ledvice, so bistveno redkejše kot včasih, enako tudi zaradi kroničnih okužb sečil.

Raziskave zarodnih celic: nov holokavst ali upanje za številne bolnike?

“Zakaj je moj otrok manj vreden od nekaj celic,” je vprašala mati hudo bolnega otroka in s tem zarezala v bistvo razprav o raziskovanju zarodnih celic, ki v zadnjih letih vzplamtevajo ob dosežkih znanstvenikov po svetu. Bilo je decembra na konferenci o raziskovanju zarodnih celic, ki jo je v Bruslju pripravila evropska komisija in na njej številne bolnike in njihove predstavnike vprašala, kaj menijo o tovrstnih raziskavah in kaj pričakujejo od njih.

Zarodne celice zbuja veliko upanje, da bo nekoč z njimi morda mogoče zdraviti številne danes neozdravljive bolezni, po drugi strani pa je to znanstveno področje polno etičnih dilem. Izsledki tovrstnih raziskav lahko resda pomenijo boljše življenje za milijone bolnih ljudi, a se vsiljuje vprašanje, ali so te raziskave, od katerih nekatere vključujejo tudi raziskovanje zgodnjih zarodkov in morebitno učinkovito zdravljenje, sploh sprejemljive.

Ali naj EU financira raziskave

“Raziskovanje zarodnih celic je ,eksploziralo’ pred kakimi petimi, šestimi leti, čeprav jih pri zdravljenju uporabljajo že trideset let, zelo pogosto na primer pri boleznih krvi, predvsem presaditvah kostnega mozga,” je poudaril doc. dr. Matjaž Jeras, predstojnik Centra za tipizacijo tkiv pri Zavodu za transfuzijsko medicino, ki je z nevrologom prof. dr. Davidom Voduškom med predavatelji na konferenci zastopal slovensko znanost in medicino. Je pa potrebno ločevati med različnimi vrstami zarodnih celic. Ene so embrionalne, ki nastanejo takoj po oploditvi jajčeca in ki so sposobne, da se v nadaljnjih delitvah iz njih razvijejo specializirane celice, tkiva in celo telesni organi, da se torej iz njih razvije človek, druge pa so zarodne celice v odraslih ljudeh ter se lahko razmnožijo le v celice istega tipa, na primer kože, jeter, kosti ... “Vsak dan najdejo nove tipe zarodnih celic odraslih ljudi, tudi

na primer v kostnem mozgu še niso našli vseh,” je razvijajoče se mlado znanstveno področje opisal Matjaž Jeras. Zarodne celice so tudi v popkovnični krvi in tkivih zarodka.

Veliko obetajo predvsem embrionalne zarodne celice, ki imajo največji potencial, da tvorijo različne specializirane tipe celic.

Raziskovanje teh celic so po svetu zaradi etičnih dilem različno uredili: v manjšini držav jih strogo regulirane dopuščajo, drugod imajo odklonilno stališče do njih. Tudi v Evropski uniji ni enotnega stališča, saj je to področje prepuščeno državam, da ga uredijo po svojih prepričanjih. Seveda se vsiljuje vprašanje, ali naj Evropska unija financira raziskovanja embrionalnih zarodnih celic v državah članicah, v katerih je to dovoljeno.

Dileme niso na mestu?

Bolniki menijo, da etične dileme na temo ,raziskovanje da ali ne’ niso na mestu. “V Izraelu, kjer je zelo razvito zunajtelesno oplojevanje neplodnih parov, na klinikah vsako leto vržejo ,v koš’ na tisoče zarodkov, ki jih ne vsadijo v maternico. To je stvarnost vseh klinik, na katerih opravljajo postopke oplojevanja z biomedicinsko pomočjo. Mislim, da raziskave, ki bi jih opravili na teh embrijih, niso najhujše etično vprašanje, ampak je večji etični problem odvečne embrije zavreči. Zakaj jih ne bi namenili raziskovanju za skupno dobro,” je vprašala izraelska zdravnica, ki jo

čaka menjava obeh obrabljenih kolkov in čez 15 let najverjetneje še ena. Verjame, da bi zarodne celice lahko pomenile rešitev tudi za njeno skupino bolnikov. “Imamo eno samo življenje in pravico, da ga živimo najbolje, kot moremo,” je povedal mladi Portugalec, priklenjen na invalidski voziček. Vsakdo pa se mora zavedati, da je danes lahko zdrav, a se že jutri lahko zbudi z multiplo sklerozo. To, kar raziskujejo danes, bo jutri lahko pomagalo tudi njemu.

“Razvoj bo šel naprej, tudi če bodo raziskave ponekod prepovedali,” je bil prepričan drug udeleženec. “A kaj bodo naredili v teh državah, ko bo kakšna raziskava uspela? Bodo svojim državljanom odrekli možnost novega zdravljenja? Če bo zdravljenje na voljo le v nekaterih državah EU, bo to povzročilo, da bodo bogati bolniki potovali v te države, revnim pa bo zdravljenje onemogočeno. To sproža nova etična vprašanja.” In navsezadnje: nekaterim evropskim bolnikom bi bilo s tem onemogočeno zdravljenje, katerega razvoj so pravzaprav sami financirali ...

Znanstveniki v EU se srečujejo tudi s povsem praktičnimi težavami. V Veliki Britaniji, ki ima enega najbolj široko zastavljenih zakonov o raziskovanju zarodnih celic, so dovoljene raziskave do 14 dni starih človeških zarodkov, v zelo strogo določenih primerih pa je dovoljeno celo, da zarodke tudi pridobivajo za raziskave, ne pa za raziskavo uporabljajo le po umetni oploditvi ostalih zarodkov. V Nemčiji, ki ima enega najbolj strogih tovrstnih zakonov, je prepovedano vsakršno raziskovanje embrionalnih zarodnih celic. To tudi ni možno, saj lahko embriologi umetno oplodijo največ tri jajčeca neplodnega para in vsa tri morajo vsaditi v maternico. Če v takih zakonskih razmerah na primer v britanskem laboratoriju zaposlijo nemškega raziskovalca, ga po vrnitvi v Nemčijo lahko kazensko preganjajo!

“Zdi se mi nezaslišano, da se pogovarjamo samo o raziskavah embrionalnih zarodnih celic, ki so zame

povsem nesprejemljive, saj s tem uničimo potencialno življenje. Zakaj ne govorimo o raziskavah zarodnih celic pri odraslih, ki so etično povsem nesporne, ki jih v svetu opravljajo ogromno in ki so tudi že dale izvrstne rezultate," je bila ogorčena Britanka, nebolnica in ena redkih navzočih, ki so jim bile raziskave embrionalnih zarodnih celic nesprejemljive. Ko so ji očitali, da se lahko o nesprejemljivosti tovrstnih raziskav izreče le bolnik, ki vsak dan na lastni koži prenaša trpljenje zaradi neozdravljive bolezni, je bila še bolj ogorčena: "Poznam zelo bolne ljudi, tudi z multiplo sklerozo, ki bi odklonili zdravljenje, če bi za njihovo zdravje morali odvzeti življenje drugemu človeškemu bitju!"

Optimizem, a na dolgi rok

Zelo živahna raziskovanja zarodnih celic v zadnjih letih obetajo nova odkritja predvsem na dveh področjih: prvo, kratkoročnejše, obeta razvoj novih terapij, ki bi ozdravile poškodovano ali obolelo tkivo, drugo, dolgoročnejše, pa je razviti terapije, ki bi zdravile tudi sladkorno bolezen, srčne bolezni, kap, poškodbe hrbtenjače, parkinsonovo in alzheimerjevo bolezen ter druge.

Raziskave so že dale določene rezultate pri miših, kljub temu pa smo še zelo daleč od tega, da bi embrionalne zarodne celice lahko postale uporabno terapevtsko sredstvo, zato je treba raziskovati tudi vse druge možnosti, ki jih ponujajo na primer kirurgija in zdravila, je pred velikimi pričakovanji posvaril kanadski nevrolog prof. Jonathan Brotchie. "Delo poteka frustrirajoče počasi in doslej še ni bilo uspeha," je pojasnil tudi švedski nevrolog prof. Olle Lindvall. "Pred tridesetimi leti se je zdelo tudi zdravljenje poškodb možganov nemogoče, pa danes ni več. Zato smo glede možnosti zarodnih celic lahko optimisti, a moramo biti tudi stvarni, da bo trajalo veliko časa."

Matjaž Jeras opozarja, da bo pred uspešno uporabo zarodnih celic potrebno odpraviti tudi vzroke bolezni, še posebej avtoimunskih, saj bo bolezen sicer napadla tudi tkivo, zdravljeno z zarodnimi celicami.

Več uspehov kot raziskave embrionalnih zarodnih celic pa so prinesle

raziskave zarodnih celic odraslih. Kot rečeno, jih že uporabljajo pri zdravljenju različnih vrst raka, kot sta na primer levkemija in limfom, ponekod pa jih uporabljajo tudi pri zdravljenju srčnih okvar. Britancu Alastairju Vindnu je bilo 32 let, ko je pred devetimi leti doživel miokardni infarkt. Bolezen je vodila tudi v druge hude zaplete, tako da ni bil primeren za presaditev srca. Lani poleti se mu je stanje spet hudo poslabšalo, a so ga rešili, vendar z napovedjo, da mu ni več pomoči. Ko so ga odpustili v domačo oskrbo, mu je sosed prinesel časopisni članek o novi možnosti zdravljenja na osnovi zarodnih celic, kar pionirsko opravljajo v Nemčiji. Navezal je stik z dr. Andreasom M. Zeiherjem in ta je pristal na zdravljenje. To poteka tako, da nekaj dni po srčnem napadu v bolnikovo srčno arterijo vbrizgajo zarodne celice, ki so jih pridobili iz njegovega kostnega mozga in ki izboljšajo črpalno moč srca in pospešijo okrevanje. Pri Alastairju Vindnu so postopek opravili dvakrat, obakrat izjemno uspešno. "Moje življenje je sedaj popolnoma drugačno. Znaki bolezni so izginili in lahko živim normalno," je povedal Britanec, vidno ganjen nad dejstvom, da mu je zdravljenje z zarodnimi celicami vrnilo življenje.

Zarodne celice odraslega človeka podobno uspešno uporabljajo pri presaditvah roženice pri degenerativnih boleznih mrežnice, presaditvah inzulin tvorečih celic trebušne slinavke mrtvih darovalcev diabetikom ... Težava pri tem je, da so tovrstna zdravljenja dostopna redkim bolnikom, predvsem tistim, ki imajo srečo, da zvedo zanje.

Vere z različni mi stališči

A kljub temu se razprava vedno znova vrača k dilemam pri razisko-

vanju embrionalnih zarodnih celic. Mnogi raziskavam nasprotujejo iz verskih razlogov, a imajo vere različna stališča do tega. Judovska, denimo, v zarodku, starem do štirinajst dni, še ne vidi človeka, protestanti pravijo, da je odvečne zarodke bolje raziskovati, kot pa jih zavreči, in neodklonilno mnenje imajo tudi v islamu. Torej se zdi, da Rimskokatoliška cerkev najbolj podžiga etično razpravo. Razlaga namreč, da življenje nastane od začetka oploditve, to je, ko sperma prodre v jajce. Že prva celica zarodka namreč vsebuje potencial, da se iz nje razvije človek, in zarodek že ima spol, zato je že živa entiteta.

Nekateri menijo, da je nasprotovanje tem raziskavam vendarle bolj kulturološkega in zgodovinskega izvora. Nemški teolog prof. Mattias Beck na primer opozarja, da ima enega najbolj strogih zakonov v zvezi z biomedicinsko oploditvijo in raziskavami zarodnih celic Nemčija in da je to povezano z njeno temno nacistično preteklostjo. Največja ustavna vrednota v Nemčiji je človekovo dostojanstvo, zato ga je treba čuvati. Prav tako nihče ne bi smel biti instrumentaliziran, zato je tudi na zarodek treba gledati kot na možno človeško bitje in ne kot na možnega darovalca telesnih organov. "Kaj je bolje: ubiti odvečni zarodek ali ga instrumentalizirati, torej nameniti za raziskave? Človek lahko ubija v določenih okoliščinah, na primer v vojni ali kot policist, instrumentalizirati drugega pa ne sme nikoli," je prepričan Beck.

Tudi temu stališču mnogi nasprotujejo. "Država oziroma družba nenehno pričakuje od ljudi, da se bodo žrtvovali za sedanje ali prihodnje rodove. Sam sem bil vojak v drugi svetovni vojni in pripravljen žrtvovati življenje za višje cilje ter bi to bil še sedaj. Ali ne bi mogli podobne vzporednice potegniti z od-

Konferenco je otvoril Janez Potočnik

Konferenca se je odeležilo preko 400 ljudi iz številnih evropskih držav, polovica od njih jih je bila bolnikov ali predstavnikov bolnikov. Slovenske bolnike so zastopali predstavniki sladkornih bolnikov, nevroloških bolnikov in ledvičnih bolnikov. Konferenco je otvoril Janez Potočnik, evropski komisar za znanost in razvoj. V imenu Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije sem ga pozdravila avtorica članka in se mu še enkrat zahvalila za njegov nastop na otrotivni 3. evropskih športnih iger dializnih in transplantiranih bolnikov leta 2004 v Ljubljani, ki se jih sam še vedno z naklonjenostjo spominja.

večnimi zarodki," je vprašal starejši Avstrijec. Saj že narava z neuspelimi nosečnostmi zavrže večino zarodkov. Pripadnik grške ortodoksne cerkve pa je skušal pokazati, da nekaj dni star zarodek in človek vendarle nista eno in isto: "Ste raziskovalec in imate požar v laboratoriju. Na eni strani imate dojenčka, na drugi en dan staro oplojeno jajčece. V naglici lahko rešite le enega: koga boste torej pograbili." In navsezadnje: posameznik bo lahko vedno odklonil zdravljenje z zarodnimi celicami, če je to proti njegovi etiki.

Kako torej naprej

"Eni menijo, da raziskave embrionalnih zarodnih celic vodijo v nov holokavst, drugi pa trdijo ravno nasprotno. Ta dva pogleda ne bosta nikoli prišla skupaj, zato se vsiljuje vprašanje, kako naj deluje znanost v družbi tako raznolikih mnenj," se je vprašal italijanski biotehnolog dr. Giuseppe Testa. "Iskati je treba skupne točke, biti dialoški in strpen do drugače mislečih," je odgovor ponudil prof. dr. David Vodusek, strokovni direktor Nevrološke klinike v Klinič-

nem centru Ljubljana, in se zavzel za več raziskav zarodnih celic. Nadaljnjo, zdi se, da vsem sprejemljivo, možnost je ponudila Mary G. Baker, predsednica Evropske federacije zvez nevroloških bolnikov: "Pustimo za zdaj embrionalne zarodne celice ob strani in se usmerimo v raziskovanje drugih vrst zarodnih celic, ki so prav tako obetavne, obenem pa etično neproblematične." Kako se bo torej odločila Evropska unija?

● Mojca Lorenčič

Članek je bil objavljen v Nedeljskem Dnevniku 14. februarja 2006

Upanje tudi za ledvične bolnike

Mnogi bolniki se sprašujejo, ali bo mogoče kdaj iz izvornih celic vzgojiti nove organe. To bi bila seveda rešitev za številne ljudi, ki jim je bolezen okvarila katerega od organov in je edina možnost zanje presaditev organa – če je ta seveda mogoča in če jo bodo zaradi pomanjkanja organov, ki so na voljo za presaditev, dočakali. Poglejmo, kaj vse je treba upoštevati, če bi želeli v laboratoriju vzgojiti ledvico.

1. Prvi pogoj je, da imate vrsto izvorne celice, ki bi lahko postala ledvica. Je to lahko embrionalna zarodna celica? Izvorna celica fetusa? Bi zadoščala že izvorna celica odraslega človeka? Kako boste to vedeli? Kje boste te celice dobili?

2. Izvorne celice morate spodbuditi, da rastejo in se množijo v laboratorijskih razmerah. Kakšna hranila jim bodo pomagala k rasti? Potrebujete okoli sebe celice drugih tipov, da jih spodbujajo k množenju? Če da, kje jih boste dobili?

3. Ko imate na voljo zadosti izvornih celic, morate imeti tudi primerno fizično okolje, potrebno za to, da se celice z deljenjem spreminjajo v tipe celic, ki sestavljajo ledvico – le tako lahko na koncu nastane delujoča ledvica. Kako boste celice spodbudili, da se začno spreminjati v druge vrste celic? Lahko spodbudite fizično okolje, na primer s tem, da ustvarite fizično ogrodje, osnovo, po kateri se lahko celice oblikujejo v ledvico? In na koncu, kako boste pomagali raz-

vijajoči se ledvici, da bo razvila tudi krvne žile, po katerih potujejo kisik in hranila do celic organa, ki opravljajo ledvično funkcijo?

Za razvoj organa v laboratoriju je torej potrebnih veliko predpostavk, večine njih pa znanstvenikom še ni uspelo odkriti. Zato predvidevajo, da bodo potrebna še leta, če ne desetletja, da bodo lahko organe vzgajali v laboratorijih.

Prej nova tkiva kot novi organi

Znanstveniki opozarjajo, da je gojenje organov v laboratorijih izjemno zahtevno početje, ki ga lahko primerjamo z gradnjo letala: ni zadosti le, da naredimo propeler, skonstruirati moramo vsak del in vsako funkcijo letala posebej. Zato menijo, da bo lažje kot vzgojiti nove organe vzgojiti novo tkivo, s katerim bo mogoče v organih nadomestiti obolelo in nedelujoče tkivo – morda tudi ledvično.

Pri tem so se že dokopali do nekaterih ugotovitev. Matične celice, ki jih najdemo v kostnem mozgu, lahko ne samo nadomestijo krvne celice, ampak se lahko tudi spremenijo v celice jetrnega, srčnega, mišičnega, živčnega in pljučnega tkiva. Znanstvena odkritja v zadnjih letih kažejo, da tudi v celice ledvičnega tkiva. Natančneje, spremenijo se lahko v tubularne epiteljske celice v ledvicah, katerih propad je vzrok akutne in kronične odpovedi ledvične funkcije.

To odkritje daje raziskovalcem upanje, da bodo zdravniki nekoč lahko matične celice, ki jih bodo izolirali iz bolnikovega kostnega mozga, spremenili v ledvične celice, s katerimi bodo nadomestili ledvično tkivo, ki so ga poškodovali rak ali druge bolezni. S tem bi spet vzpostavili ledvično funkcijo in torej delovanje ledvic bolnika. Ker pa bi bolnik prejel celice svojega lastnega telesa, bi se s tem zmanjšala nevarnost zavrnitvene reakcije, ki nastane ob presaditvi tujega organa ali tkiva.

Do odkritja, da se matične celice iz kostnega mozga lahko spremenijo v ledvične celice, so raziskovalci prišli ob preučevanju presaditev kostnega mozga pri miših in ledvic pri ljudeh. Potem ko so bolnikom moškega spola presadili ledvice darovalk, torej žensk, so s posebno preiskavo DNK, ki identificira moške celice, preiskali presajene ledvice. V ledvicah ženskih darovalk, ki so jih presadili moškimi, so našli moške ledvične celice. Iz tega sklepajo, da je prejemnikov kostni mozeg vir novega ledvičnega tkiva.

Prirjeno po gradivu Genetic Science Learning Centra pri Univerzi Utah in drugih virih.

● Mojca Lorenčič

Naj hočemo ali ne: zajtrk je kralj!

To staro reklo še vedno drži. S pomočjo hranil, ki jih zjutraj zaužijemo, prebudimo telo ter ga pripravimo na dnevne napore. Ne zanemarite ga!

Raziskave prehranjevalnih navad Slovencev nas opozarjajo, da vsaj četrtnina ljudi ne zajtrkuje. Na srečo v osnovnih šolah otrokom pogosto ponudijo kasen zajtrk in jih tako navajajo na bolj zdrav način življenja. Kaj pa odrasli?

Odrasli se pogosto izgovarjajo, da tako zgodaj ne morejo jesti. V najboljšem primeru popijejo topel napitek. Toda ta napitek je vse prepogosto prava kava. Tisti, ki gredo v službo nekoliko kasneje, pa ravno tako nimajo časa za zajtrk, saj morajo pred odhodom poskrbeti za tisoč reči.

Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu

Povsem drugačna skupina so bolniki s kroničnimi obolenji. Zaradi obilice zdravil, ki jih morajo začeti jemati že zjutraj, so nekako prisiljeni poskrbeti za redne zajtrke. Ker pa vsi razmišljamo v stilu, da je »zame tako vse dobro«, je vprašanje, kakšna je kakovost njihovih zajtrkov.

Zajtrk je prvi obrok v dnevu! In najpomembnejši! Pomaga nam, da se dodobra prebudimo, in spodbudi naš prebavni sistem. Če ga pravilno načrtujemo (sestavimo), nam mora zagotoviti od 25 do 33 odstotkov potrebne energije in hranil v dnevu. Le tako si bomo zagotovili dovolj moči za normalen pričetek dneva.

Kaj pa naše razvade? Jutranja kavica na tešče. Napaka, ki sicer ni največja. Največja napaka, ki jo lahko storimo, je, da popijemo jutranjo kavico na tešče in poleg pokadimo cigareto! Na ta način smo obremenili svoje telo: prebavila smo spodbudili, to drži, vendar smo jih tudi vzdražili z zelo agresivnimi snovmi, ki predvsem dražijo želodčno sluznico. Začetna stopnja kakšnega povsem nepotrebne gastritisa je prav gotovo že na poti. Toda naše telo na tak način ni dobilo potrebne energije. Strada! Veliko ljudi zmotno misli, da opustitev obroka samo koristi njihovem urejanju telesne teže. Toda ravno opuščanje obrokov spodbuja debeljenje telesnega maščevja.

Dan vedno začnemo z zajtrkom!

Ni pomembno, ali je človek zdrav ali bolan - dan mora pričeti z zajtrkom! Zajtrk je del zdravih življenjskih navad. Dandanes so tudi bolniki s končno ledvično odpovedjo že toliko osveščeni, da mirno lahko govorimo o ohranjanju preostalega zdravja. Tako lahko trdimo, da so ljudje, ki redno uživajo zajtrke, običajno bolj vzdržljivi. Poleg tega si z redno telesno vadbo lažje pridobijo nujno potrebno kondicijo. V dopoldanskem času so sposobni vzdrževati boljšo koncentracijo, lažje opravljajo neko delo, manj so

vzdražljivi. Ti ljudje lažje urejajo telesno težo in lažje vzdržujejo svojo mišično maso. Tudi njihova raven serumskega holesterola je običajno nekoliko nižja.

Vsak človek mora vsak dan zaužiti toliko energije, kolikor je potrebuje za svoje življenje in delo; zaužiti pa mora tudi dnevno količino potrebnih hranil, ki omogočajo normalne življenjske procese ter ščitijo organizem. Dokler je človek zdrav, je enostavno. Enodnevno pomanjkanje nekaterih hranilnih snovi ali energije ni kritično. Vsak človek ima v svojem telesu nekaj energetskih in hranilnih rezerv in te zlahka izkoristi ob pomanjkanju. Med daljšo boleznijo se običajni mehanizmi porabe hranil porušijo, presnova je motena. In zato moramo s primernimi dietnimi ukrepi organizmu pomagati. V ta namen nam služijo posebna dietna pravila.

Pravila zdrave prehrane za ledvične bolnike so praviloma zelo zapletena! In ne glede na to, česa vsega naj ledvični bolnik ne bi užival v svoji vsakdanji hrani, energijo nujno potrebuje! Če bi lahko jedel vse od kraja, bi bilo zelo enostavno zagotoviti dovolj energije. Toda ko so potrebne omejitve, ko postane hrana nekoliko manj okusna, ko se prične težave z apetitom, tedaj je problem, kako zagotoviti dovolj energije, na dnevnem redu. Zato pričnemo zjutraj - z zajtrkom!

Poleg tega nam zajtrk omogoča, da svojega telesa v nekem trenutku ne obremenimo preveč s problematičnimi hranili. Saj vemo: težave s kalijem in fosfati se hitreje izrazijo, če se v nekem trenutku s temi rudninami preveč obremenimo svoj organizem. Opuščanje zajtrka ne pomeni, da smo nežni do svojega telesa! S tem ko postajamo lačni, bomo pri naslednjem obroku težje nadzorovali, kaj vse bomo zaužili. In mimogrede bo med primernimi živili nekaj, kar vsebuje preveč neželenih rudnin.

Kakovostni zajtrki za bolnike s končno ledvično odpovedjo

Standardni zajtrki

Še v časih začetkov hemodialize se je oblikovalo mnenje, da je najboljši zajtrk za bolnike s končno ledvično odpovedjo sladki zajtrk. Rezina ali dve belega kruha, ki ga namažemo z maslom ali margarino, dodamo med ali marmelado, zraven ponudimo majhno skodelico sladkanega čaja, je še vedno prisposoba varnega zajtrka. Tak obrok je bogat predvsem z energijo, ki izvira iz škroba (ki je v kruhu), sladkorja (marmelada ali med ter sladkor v čaju) ter maščobe (maslo ali margarina). Kalija je malo, fosfatov ravno tako! Te lastnosti bi takšen zajtrk lahko uvrstile med idealne, če ... Če ne bi bil zelo reven z beljakovinami. Beljakovine so samo v kruhu (po 2g na vsako rezino kruha, težko 3 dag) in še te so najslabše možne biološke kvalitete. Za bolnike s končno ledvično odpovedjo pa vemo, da morajo imeti hrano, bogato z beljakovinami, čim bolj razporejeno skozi ves dan! Takšni obroki naj le ostanejo del vaše prehrane, vendar naj ne bodo zvezda stalnica. Nekaj povsem drugega takšen zajtrk pomeni za

bolnika, ki je v neki fazi odpovedovanja ledvic. Njim še vedno predstavlja dejansko najboljši izbor.

Kaj pa drugačna izbira jedi za zajtrk?

Dan na dan maslo in marmelada! Čeprav je takšen obrok lahko izredno okusen, se prej ali slej tako skromnega izbora naveličamo. Postavimo si vprašanje, s čim bi si lahko postregli za jutranji obrok. Običajne in dostopne obarjene klobase niso primerna izbira, ker vsebujejo vse preveč neželenih fosfatov, hrenovka ravno tako, pršut je predrag ... Narezkov iz raznih hladnih pečenk se tudi prej ali slej najemo. Je sploh kaj bolj vsakdanjega in dostopnega? Poglejmo!

Do dvakrat na teden lahko posežete po jajčku. Ocvrto jajce, rezina ali dve kruha in sladkan čaj bodo na vsak način odlična popestritev dnevnega jedilnika. Poleg vsega bo ta izbira bogata tudi z beljakovinami. Eno jajce vsebuje kar okoli 7 gramov biološko visoko kvalitetnih beljakovin! (Toliko, da se spomnimo: poznamo beljakovine visoke in beljakovine nizke biološke kvalitete. Čim višje kvalitete so, toliko bolj se v našem telesu lahko izkoristijo, toliko bolj popolne so in toliko manj ostanka je.) Ker pa je rumenjak živilo, ki istočasno vsebuje tudi veliko fosfatov, pred tem obrokom ne smete pozabiti na fosfatne vezalce.

Če imate radi salame, potem bodite previdni. S pametno izbiro sicer lahko posežete po nekaterih vrstah salam, vedeti pa morate, da s tem zaužijete tudi nekaj soli. Primerne vrste salam so: perutninske prsi v ovoju, perutninska šunkarica, pečen ali kuhan pršut ter kakovostne suhe salame!

Poglejmo nekaj primerov dobrih zajtrkov:

1. 2 kosa kruha, 5 dag kuhanega pršuta, polovica sveže paprike, sladkan čaj;
2. 2 kosa kruha, 35 g suhe salame, polovica pomaranče, žitna kava z malo mleka;
3. koruzna polenta, bela kava;
4. koruzni kosmiči, preliti z nektarjem (sok z manjšim deležem sadja), sladkan čaj;
5. sendvič z jajčno omeleto, sladkan čaj;
6. kruh z namazom iz polenovke ali tunine (pozor: vsebuje nekoliko več soli!), bela kava;
7. kruh, konzervirana tunina (80g), sladkan čaj.

In da ne bomo zganjali samo teorije, se poskusimo s še nekaterimi recepti!

Tunin namaz

Potrebujemo:
 veliko konzervo tunine,
 1 žlico kisle smetane,
 2 žlici kakovostne mazave margarine,
 2 žlici majoneze
 1 glavico česna
 1 kisko kumarico
 žličko sesekljanega peteršilja
 žlico sesekljanega drobnjaka
 baziliko in mleti poper

Tunino odlijemo in zdrobimo, dodamo margarino, kisko smetano, majonezo ter vse skupaj dobro premešamo,

tako da dobimo gladko zmes. Na drobno sesekljamo začimbe in kisko kumarico ter vse skupaj vmešamo med tunino. Po okusu popopravimo. Namesto tunine lahko uporabimo konzervo lososa. Namaz pokrijemo in postavimo za nekaj ur na hladno. Tudi sicer imamo ta namaz shranjen v dobro zaprti posodi v hladilniku.

Energijska in prehranska vrednost 100g namaza:

kcal	kJ	B v g	M v g	OH v g	Vlakna g	holesterol
271	1135	11,3	22,5	6,5	0,3	22
P v mg	K v mg	Fe v mg	Mg v mg	Ca v mg	Zn v mg	
136	208	0,47	19	46	0,37	

Drži! Včasih bi se prilegle palačinke. Toda za zajtrk? Čemu ne? 2 do 3 običajne palačinke namazane z marmelado in skupaj s skodelico kave so že kar razkošen zajtrk. Kaj pa, če bi za spremembo pripravili ajdov ponvičnik?

Ajdov ponvičnik
 Potrebujemo
 8 dag ajdove moke
 125 ml vode
 čajno žličko sode bikarbone
 2 žlici olja

V posodi zmešamo vodo, ajdovo moko in sodo bikarbone v gladko tekoče testo. V ponvico z debelejšim dnom dodamo malo olja ter jo segrejemo. Prilijemo polovico testa ter pečemo približno 4 minute, previdno obrnemo z lopatko ter pečemo še na drugi strani.

Postrežemo še toplo, namazano z marmelado in žličko kisle smetane, ali pa z mešanico, ki smo jo pripravili iz žlice skute in žličke medu.

Energijska in prehranska vrednost 1 ponvičnika (brez namaza):

kcal	kJ	B v g	M v g	OH v g	vlakna g	holesterol
244	1024	8,5	14,5	25,5	3,6	0
P v mg	K v mg	Fe v mg	Mg v mg	Ca v mg	Zn v mg	
121	205	1,5	91	15	1,0	

Zajtrke lahko čudovito popestrimo tudi z različnimi vrstami kruha in pekovskega peciva. Kar pomislimo: bela francoska štručka, pa koruzni kruh in ovseni kruh, pisani kruh. Pa žemljica, ki je lahko običajna, lahko je črna ali za spremembo več mini žemljic, kakšen rogljiček, kajzerica, biga. Dandanes je na voljo izredno veliko vrst primerne kruha in slastnega pekovskega peciva.

● Jože Lavrinec, dietetik

Sončen in mrzel dan na snegu

Letošnjo zimo so zaznamovale dokaj nizke temperature in nič drugače ni bilo 5. februarja. Se še spomnite? Zimsko srečanje ledvičnih bolnikov na Snežnem stadionu v Mariboru je potekalo v prelepem vremenu, sonce je na ta dan sijalo kot za stavo, mraz pa je bil kot v Sibiriji. Baje zato, ker sam nisem imel nič prstov poleg, tako se je vsaj govorilo na srečanju in po njem. Letos je bilo prvič, da smo dali prednost druženju, tekmovanje in medalje so bile stranskega pomena.

Vse to je prispevalo k resničnemu užitku spustiti se po lisičkinih strminah. To so povedali vsi smučarji, ki so ta dan preživeli skupaj z drugimi udeleženci tradicionalnega zimskega srečanja. Ambient vedno naredi svoje, tako je tudi letos Pohorje pritegnilo kar 170 bolnikov, njihovih družinskih članov in drugih spremljevalcev. No, tekma v veleslalomu je pa vendarle bila. Tako zahtevna, da so nekateri celo zamudili na štart, nekateri upravičeno, drugi pa ...



Na cilju v snežnem stadionu.



Olga Zorman in Zdravka Žižič.

Da pa ne bi vsi odšli praznih rok in brez vsakega spomina na letošnje zimsko srečanje, smo podelili priznanja. Imela so drugačen pomen, saj so bile kategorije resnično izjemne. Naj jih naštejemo nekaj: medalja za vtis najpočasnejšega smučarja, za vtis izgubljenega na progi, za vtis najstarejšega smučarja, za vtis najnavijača, za zastrašujoč vtis. Ob tem je treba povedati, da so dobitniki priznanj

pač dajali takšen vtis, kar pa še ne pomeni, da so takšni resnično bili, na ta dan seveda.

Občutke tega dneva ste udeleženci odnesli s seboj. Upam, da ste jih delili s tistimi, ki se srečanja niso udeležili, in jim vzbudili kanček zanimanja z grajo ali pohvalo, da se naslednje leto srečamo v še večjem številu. Naj se tradicija nadaljuje!

● Vojko Fekonja



Kosilo smo imeli v hotelu Arena.



Podellili smo prav posebna priznanja.

7 + 9

... spominska knjiga, polna napisanih želja ...

Da, teh je bilo veliko, želja namreč. Spominjam se, kaj vse smo si pisali v spominsko knjigo: veliko sreče, veliko veselja, veliko ljubezni, le o zdravju nič. Takrat na to niti pomislili nismo, kot da je zdravje nekaj samoumevnega, nekaj, kar sodi k običajnemu vsakdanu, in nasploh nekaj, s čimer se takrat nismo obremenjevali.

In tako je življenje teklo dalje in pri vsakem ubralo svojo pot.

Moja življenjska pot se je začrtala z rosnimi dvajsetimi leti: ko misliš, da ti ves svet leži pred nogami, ko misliš, da ti takratne sreče ne more nič skaltiti, ko se veseliš vsakega sončnega vzhoda in zahoda ...

Nato pride »tisto nekaj«, čemur se reče bolezen.

Najprej seveda upanje, da bo še vse dobro, potem tolažba, da to pač ne more dolgo trajati, nato bes, zakaj ravno jaz, in na koncu streznitev, da tako je in je treba s tem živeti naprej.

Težko se je sprijazniti z boleznijo, razčistiti nekatere pojme, odreči se mnogim stvarim in istočasno živeti naprej, se truditi, da ne zapadeš v sivi vsakdan, kajti dnevi so si bili tako prekleto podobni drug drugemu.



Majda Sukič: Po sedmih letih dialize je končno posijal sonček tudi zame!

Sama sem se spopadla s tem po svojih najboljših močeh, tudi s pomočjo družine, prijateljev in vseh, ki so mi stali ob strani, me tolažili, mi vlivali upanje, da bo nekoč bolje ...

In je bilo!!!

Po sedmih letih dialize je končno posijal sonček tudi zame!

Sedaj, po transplantaciji, spet živim polno življenje, spet se veselim vsakega sončnega vzhoda in zahoda in na življenje gledam z drugačnimi očmi. Mogoče zato, ker ga sedaj bolj cenim in ga nič več ne sprejemam kot nekaj samoumevnega. Vidim ga v drobnih stvareh, ki mi prej niso pomenile veliko.

Še vedno pa trdim, da se vsaka stvar v življenju zgodi z določenim razlogom.

Morda res!

Morda mi je bilo res dano, da se, kot sama rečem, »še enkrat rodim« in da mi je dano, da ponovno zaživim kakovostno življenje.

In nadvse se trudim, da to poslanstvo izpolnjujem.

Moj naslov je sestavljen iz števil 7 in 9 – to sta pravljici števil.

Življenje ni pravljica, sama se tega še kako dobro zavedam. Si pa vseeno želim še veliko takih pravljicnih let, tokrat od 9 dalje.

● Majda Sukič

Sestra Danijela je vedno prisluhnila

Oktobra lani smo na dializi v Trbovljah pospremili v pokoj sodelavko Danijelo Potočnik. Odhod v pokoj je vsakdanji dogodek, pri nas pa je bil nekaj posebnega, saj se je zgodil prvič od odprtja dializnega centra.

Nestrpno pričakovanje in urejanje birokracije se je prevesilo v sobotno dopoldne, ko je nastopil zadnji dan službe. Mešani občutki so se risali na obrazih pacientov in sodelavk, besede, ki so nizale skupne spomine, povedane ali zamolčane, stiski rok, obljube ... Prisluhniti pacientu, sestri zraven in se posvetiti njegovim težavam, potolažiti, nasmejati – po tem se

Danijele spominjajo pacienti. V petnajstih letih službe na dializi je kljub obilici dela vedno našla čas za pristen stik. Nasmehjan obraz, neizmerna energija, neusahljiva zgovornost pa so še živi med sodelavci.

Tudi člani izvršnega odbora DLB Zasavje smo želeli ta dan preživeti nekaj trenutkov z Danijelo. Med smehom in tudi kakšno solzo ganjenosti smo ji izročili poslovilno darilo, se ji v imenu pacientov zahvalili za vse trenutke, ki jih je preživela med nami, in ji zaželeli poleg vsega tudi preprosto misel naših src: »Danijela, ostani takšna, kakršna si!«

● Mirjana Kujundžić



Sestre trboveljskega dializnega centra, v osredju Danijela Potočnik

Angela Sladovič nas bogati z izkušnjami

Kot predsednik Društva ledvičnih bolnikov Zasavja sem ob dvajseti obletnici dializiranja obiskal gospo Angelo Sladovič. Dializirati se je pričela v Ljubljani 29. januarja leta 1986. Pravi, da so bili začetki izredno naporni, saj je na dan dialize porabila skoraj ves dan – pa ne na dializi, prevozi so bili naporni.

Vse se je spremenilo s prihodom v trboveljski dializni center, kar se je zgodilo 8. marca 1989. Tukaj se dializira še danes in pravi, da se v centru počuti, kot da se pripelje v svojo družino, tako dolgo so že skupaj. Razumevanje je resnično kot v družini, tako med bolniki kot s sestrami in zdravnikom, ki si z dušo in telesom prizadevata za bolnike in dializo. Gospa Angela pravi, da ima srečo, da jo na dializi spremljata tako dobra zdravnik, kot sta dr. Adamlje – prav on je bil pobudnik in začetnik dialize v Trbovljah – in dr. Leskovar, saj je v teh letih prebolela veliko bolezni (pljučnica, infarkt ...). Zato je hvaležna zdravnikom in sestram, da so ji vedno znali pomagati in jo spodbujali, da je z dobro voljo in humorjem vse te bolezni premagala.

Na vsa ta leta dialize gleda kot na nekaj, kar ji je pomagalo ostati pri življenju, saj bi se brez dialize zgodba njenega življenja že davno iztekla.

Gospa Angela se redno udeležuje srečanj, ki jih prireja društvo, ne zamudi nobenega izleta, skratka, zelo rada je



Angela Sladovič sta še na mnoga leta zaželela sestra Vika Jerman in dr. Adamlje.

v družbi z drugimi bolniki, saj tako lahko izmenjava svoje izkušnje. Gospa Angela jih ima ogromno, zato ji tudi drugi bolniki radi prisluhnemo, ko pove, kako ona vidi dializo in svoje izkušnje z njo.

V imenu izvršnega odbora Društva ledvičnih bolnikov Zasavja in članov društva, v imenu sester in zdravnikov dializnega centra Trbovlje želim, da bi gospa Angela Sladovič še dolgo tako dobro prenašala dializo, dolgo let prenašala bogate izkušnje na nas mlajše in izžarevala svojo pozitivno energijo, kot jo izžareva sedaj.

● Bojan Frangež

Dodatek dnevu

Ko prebiram revijo Ledvica, vedno najdem kaj koristnega. Nedvomno je na prvem mestu strokovnost, saj vedno pričakujemo kaj novega. Posebno težko je v začetku dializnega zdravljenja sprejeti nove »obveznosti«. Kako dobrodošla je vsaka beseda spodbude!

Bolezen pa ima tudi pozitivne vidike, spodbudi nas k razmišljanju. Spomnim se bolnice, ki je bila 27 let priklenjena na posteljo. Zadnjih deset let so jo celo hranili drugi. Na srečo je imela dobro sestro, ki je skrbela zanjo. Kot duhovnik sem se dolgo pripravljala na obisk pri njej. Najti pravo besedo ni lahko, kaj hitro ga lahko kaj polomiš, zadaneš še večjo rano. S strahom sem bolnici podal roko, ona pa se me je oklenila z vso močjo, kolikor je je imela. Njene oči so žarele, vse, kar je premogla, je vložila v svoj stisk, pogled, veličasten utrinek življenja, na ustnicah je imela božanski nasmeh. Nikoli ga nisem pozabil.

Namesto da bi njo tolažil, sem prejel tolažbo in sporočilo, zelo dragoceno, ki me spremlja: življenje je treba strastno ljubiti. Imeti rad življenje je vir miru, upanja in življenjske moči tudi v položajih, ko človeku pojemajo moči.

»Duhovna oseba je ranljiva, ne da pa se uničiti, je lomljiva, ni pa zlomljiva. To se kaže v tem, da bolna, stara, nemočna in zaradi bolečine in poškodbe prizadeta oseba še vedno lahko izpolnjuje smisel življenja – četudi s pogumnim obnašanjem, s katerim prenaša težko usodo.« (Elizabeth Lukas)

Vsaka bolezen človeka potisne v preteklost, da razmisli, kako je bilo, dokler je bilo zdravje nekaj, česar se ne zavedaš. Seveda bolezen človeka usmerja v prihodnost do te mere, da se sedanosti kdaj komaj zave. Prav sedanost pa je resničnost. Ko današnjemu dnevu dam vsebino, sem naredil nekaj pomembnega. Recimo: današnji dan bom vsemu, kar delam, mislim, dodal predznak ljubezni. Vse napore in prizadevanja sem tako nekemu izročil, jih obogatil ... Lahko bi rekli čudež, dovolj pa je ugotovitev, da nam je življenje smiselno, ker smo mu dali vsebino.

Osmislitev vsakega dneva naredi življenje bogato, lepo, srečno. Elizabeth Lukas, učenka velikega psihoterapevta Viktorja Frankla, ugotavlja: »Smisel je namreč ena tistih dragocenosti, ki je ni mogoče narediti v tovarni ali kupiti za denar. Smisla ni mogoče iznajti, ampak ga je treba najti, ni ga mogoče predpisati, mogoče pa ga je opisati.«

Pa še njena drobtinica za današnji in jutrišnji dan:

Pazi nase,
na to, kaj misliš,
na to, kaj čutiš,
na to, kaj počneš,
na to, kaj storiš.

● Anton Kolenko

Življenje je zopet lepo

Vsako jutro, ko pridem v službo, me na zaslonu računalnika pozdravijo besede »življenje je spet lepo«, ki me spremljajo od transplantacije naprej.

Že v rani mladosti sem imel težave z ledvicami. Slabše delovanje so ugotovili ob služenju vojaškega roka v vojaški bolnišnici v Skopju – diagnoza: policistične ledvice z zmanjšano funkcijo delovanja.

Življenje je teklo mirno naprej do trenutka, ko mi je zdravnik ob kontroli v nefrološki ambulanti razložil, da je kreatinin že dokaj visok in da bo treba razmišljati o dializi. Ob besedi dializa me je spreletelo kar nekaj čudnih misli: zakaj tudi mene, star sem bil šele 30 let, kaj bo z mojo družino, ženo, otrokoma, hišo, v katero smo se prav to leto vselili? A nad usodo nisem obupal. Vodila me je misel, da dializa pomeni življenje, kakšno pa to življenje bo, je odvisno od mene.

Ker sem hemodializo poznal, saj je mama že nekaj let hodila na hemodializo, me je zanimalo, kakšna je peritonealna dializa, ki mi jo je predlagal zdravnik.

Ko je kreatinin narasel čez kritično mejo, sem se glede na svojo telesno stanje in način življenja odločil za peritonealno dializo. Po vstavitvi katetra se je začelo moje drugo življenje, ki je bilo kljub menjavam (na začetku tri menjave na dan, potem štiri, nato sem prešel na aparat home choice)

kakovostno ob velikanski podpori žene in družine. Brez podpore in pomoči žene in družine, ki mi je stala ob strani, si sploh ne morem predstavljati življenja s PD. Tovrstna dializa mi je omogočila, da sem hodil v službo, in sicer za šest ur ob štirih menjavah na dan, kasneje pa za štiri ure.

Ker sem se zavedal, da je dobra kondicija pomembna za dober potek zdravljenja s PD, sem se še naprej ukvarjal s kolesarjenjem, planinarjenjem, ribolovom in drugimi dejavnostmi, kar pa le ni bilo več mogoče v takšnem obsegu kot takrat, ko je človek zdrav!

Med zdravljenjem s PD sem imel tudi eno večjo težavo: ob nekoliko preveliki fizični aktivnosti se mi je namreč pretrgal peritonej (trebušna mrena). V dogovoru z zdravnikom iz KC se je zdravnica odločila, da bom štirikrat na teden hodil v dializni center na hemodializo. A mi je ta skoraj vzela voljo, saj sem mislil, da se mi bo ob težavah z visokim tlakom in glavobolom, tropski vročini ter pomanjkanju vode dobesedno zmešalo – to so bili najtežji dnevi mojega življenja! Moram povedati, da ne vem, kako bi bilo brez žene doma in sester na dializi, ki so mi stale ob strani in me podpirale.

Ko se je peritonej zarastel, sem ponovno začel PD, ki pa ni bila več tako učinkovita kot prej.

Ker sem med zdravljenjem opravil



S kolesom po Istri (Premantura).

tudi preiskave za transplantacijo, me je v začetku junija 2004 razveselil klic z novico, da imajo ledvico, ki je skladna z mojim tkivom, in da naj pridem v Ljubljano.

Transplantacija je uspela in pričelo se je moje novo čudovito življenje, kot omenjam na začetku svojega pisanja – življenje je spet lepo. Sedaj sem spet polno aktiven, planinarim, kolesarim, bil sem tudi na jadrnanju (končno – bila mi je življenjska želja, vendar z dializo ni bilo izvedljivo), po 20 letih spet smučam in igram namizni tenis ...

Sedaj se spet veselim vsake minute, vsake ure in vsakega novega dneva z svojo družino, prijatelji doma in povsod, kjer se srečujemo.

● Boris Pušnik



Na jadrnici s pogledom na Šibenik.



Na obsijani Uršlji gori.

Mala pacientka

Kaj ti je, oj dekle malo,
mar se nisi prav nič balo,
na dializo stopaš spet,
bojiš se ne, da podre se svet?

Vsi smejimo se lepo,
saj nam ni prav nič hudo,
če ubogamo sestre,
ki le dobro nam žele.

Čas pa hitro mimo teče,
pa nihče prav nič ne reče.
koliko je že tega,
kar v Črnučah smo doma.

Ko tlak nam hitro pada,
v sobi panika zavлада,
dvigni noge pod nebo,
pa bo res ti manj hudo.

Lepo naj pacient sestro uboga,
naj ne bo mu to nadloga,
za pacienta tu gre,
sestra mu lepo pove.

Tu še doktor glavno reče,
da pri nas ne bo nesreče,
mi smo blizu »britofa«,
daleč nam je bolnica.

In zato prav vsi skrbimo,
da si zdravje obdržimo.
pa naj bo, juhej, juhej,
leta tečejo naprej.

Zdravo naj le mi živimo,
z dieto to izpolnimo,
življenje naše bo lepo,
sosedu želimo mi prav to.

Zdaj pa vse lepo pozdravljam,
se še dolgo ne poslavljam,
raje pel bi vam lepo,
kot umrl prav težko.

Pesem sem napisal o naši pacientki iz
sobe št. 5 dializnega centra v Črnučah.
Sam sem dializni bolnik že 18 let.

● Ivan Zajc

Angelček

Oblak beli po nebu hiti,
na njem angelček sedi.
Peruti bele ima,
jih proti nebu dviga
in se komaj vidno premika.
V vsem soju žari,
se lepo smeji
in na zemljo hiti.
Snežno bela oblekica
se ob sapici premika,
ko se zemlje dotika.

● Miroпка Perič

Abraham

Me Abraham je obiskal,
mi sive lase je poslal.

Ko k drugim je prišel,
nič čudnega bilo ni,
a ko na moje duri je potrkal,
skoraj ga ne bi
k sebi spustila.

Me mladost je zapustila,
sem se Abrahama oklenila.

Zdaj mi on usodo bo krojil,
mi ledvico podaril.

Vsi, ki me imajo radi,
so se pri meni zbrali,
se z mano veselili
mi sreče in zdravja
v Abrahamu zaželeli.

● Miroпка Perič

Ptičice

V gnezdecu štiri ptičke se zvalijo,
hrano od mamice in očka dobijo.
Z ljubeznijo se prvih letov učijo
in nekega dne
gnezdece zapustijo.

Zdaj vsaka svoje gnezdo ima.
Po naukih staršev družine imajo,
Se s podobnimi težavami soočajo
in tudi one kot starši trpijo.

● Miroпка Perič

Soba 13

Mladost je odšla,
brezskrbnost in brezbriznost
minili sta.

Bolezen je prišla,
me prizadela,
ker mi je najlepše sanje vzela.

Zdaj v bolnišnico
trikrat na teden prihajam,
se z dializo zdravim.

Tu našla sem novi dom,
tri nove prijatelje
v tretjem nadstropju,
v sobi 13.

Srečna je soba 13.
Tam trije ležimo, ki se lepo držimo.

Pri oknu je Jakov,
ki vice nam pravi,
nas od smeha
do solz spravi.

Poleg njega Marija
stalno dremlje,
a ko kavo zavoha,
že se zbudi.

Na koncu še Čedo,
ki nam nasvete deli.
malo slabše nas sliši,
a se vseeno z nami smeji.

Na drugi strani
pa jaz ležim,
ki vam pišem vse te stvari.

● Miroпка Perič

Od leta 2005 smo se poslovili

*Je mnogo stvari, ki si jih želimo,
in je mnogo stvari, ki si jih zapomnimo.
So skromne besede, ki nam pomenijo veliko,
in so dogodki, ki nam v spominu ostanejo za vedno.*

Dnevi nezadržni minevajo ... Spomnim se, da sem še pisal o predlanskem koncu leta, sedaj je na vrsti že lanski. Z Majdo sva se pogledala in sva zadovoljna, ker nama je uspelo organizirati zaključek leta oziroma večer, ki bo lep in nepozaben za vse člane društva ledvičnih bolnikov Murska Sobota, saj so se vabilu odzvali v velikem številu.

Ura je pol šestih popoldne, 3. decembra 2005 smo in nekaj se nas je že zbralo pred dvorano gostilne Lovenjak v Polani pri Murski Soboti. V dvorani z nami praznuje 50. rojstni dan še glavni kuhar te gostilne. Igrala nam je glasbena skupina Halgato Band in na plesišču se je kar trlo plesalcev. Saj smo vsi prišli na zabavo z namenom, da bi bili dobre volje!

Predsednica društva je v naši sredi pozdravila predsednico Zveze Olgo Zorman in sekretarja Braneta Tometa, ki sta se odzvala našemu povabilu in povedala še nekaj besed o letu, ki ostaja za nami. Gospa Olga se je zahvalila za povabilo in nam vsem zaželela vse dobro v letu, ki prihaja. Tudi sam sem najprej hotel povedati nekaj o našem delu in dobrem delu, pa sem na obrazih vseh povabljenih zaznal veliko veselja, prešernosti in dobre volje, česar nisem hotel zmotiti s suhoparnimi podatki, kaj smo delali in kako. Saj bo še priložnost za to v novem letu!



Zaplesala sva ...

Zabava, večerja, glasba, ples ... Vse je potekalo v nekakšnem čarobnem razpoloženju, z Majdo nama je bilo v zadovoljstvo gledati zadovoljne in srečne obraze prisotnih. Tako malokrat imamo priložnost, da se srečamo in se skupaj poveselimo. Ni pomembno, če si mlad, ni pomembno, če si v malo zrelejših letih, ni pomembno, če si pacient ali del osebja na dializi, pomembno je bilo, da smo bili ta večer skupaj.

Ta večer smo si bili vsi enaki, pa kaj, če bo naslednjič na dializi kilogram več!

Rajanje je trajalo do ranih jutranjih ur. In zagotovo se naslednje leto spet dobimo!

● Milan Osterc,
● Majda Sukič

Za zabavo smo izbrali pravi večer

Pri društvu ledvičnih bolnikov južno primorske regije smo se poslovili od leta 2005 in veselo vkorakali in zaplesali v leto 2006 v soboto, 14. januarja. Nad nami se je v mrzli noči nagajivo smehljala polna luna, Srečko je pisalo na koledarju, kar pomeni, da smo izbrali pravi večer za zabavo.

Gostila nas je pivnica in restavracija Emonec v Šalari pri Kopru, za glasbo pa je poskrbel znan duet s širokim

glasbenim repertoarjem. Zbralo se nas je 40 članov in prijateljev društva. S svojo prisotnostjo nas je počastila predstojnica dializnega oddelka izolske bolnišnice dr. Zlata Ceglar. Naši gosti so bili tudi predsednik DLB Gorenjske Andrej Čadež s soprogo in Mirjana Kujundžič, predstavnica DLB Zasavje. Po nekoliko manj uradni otvoritvi sem zbranim prebrala voščilnico DLB Dolenjske, ki smo jo po elektronski pošti prijeli od predsednice Zdravke Žižič. Žal, tokrat so se naša praznovanja križala, oni niso mogli biti naši gostje niti mi njihovi. V bodoče bomo bolj pozorni pri organizaciji.

Restavracija je bila v celoti zasedena, saj je poleg nas nek par proslavljal zlato poroko in mlada Italijanka rojstni dan. To nam je prav prišlo, kajti prodali smo 250 srečk z bogatimi, domiselnimi in uporabnimi darili. Po večerji smo neutrudno plesali pozno v noč.

Zabava je priložnost, da se srečamo bolniki in osebje v sproščenem vzdušju, da se dializni in transplantirani bolniki spoznajo med seboj ter da nazdravimo in si zaželimo veliko zdravja v letu, ki je pred nami. Želim si, da se ponovno snidemo v še večjem številu na skupščini našega društva.

● Gordana Grgič



DLB Dolenjske Trebušni ples in kabina za prhanje

Naše društvo ima zapoznala silvestrovanja že več let v Restavraciji Prepih na Gornji Težki Vodi pri Novem mestu. Tam se dobro počutimo, prostora za ples je dovolj, hrana je okusna, strežno osebje prijazno, napiti se pa itak ne smemo preveč: zaradi narave naše bolezni, zaradi cestnoprometnih predpisov in ne nazadnje zaradi modrih angelov, ki jih je po naših cestah vse več in vse pogosteje ti molijo pod nos frulice, ki pozelenijo, če je v krvi preveč maliganov.

Prva je pozdravila številne zbrane naša predsednica Zdravka Žižič. Bila je v odlični formi, razpoložena, razigrana in malce zaskrbljena, kako bo vse skupaj potekalo. Skrb je bila odveč, kajti če je zadeva dobro pripravljena, se ne more slabo razvijati, še manj končati. Predsednica Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije Olga Zorman je tudi govorila: pozdravila je prisotne in jim zaželela vse najnajnej. Bila je kratka in jedrnata, kot si moral včasih biti v občinski pisarni, da ne bi preveč vznemirjal napol zaspanega birokrata, ki je ravnokar občudoval to, kar je skrivoma povlekel iz nosa. Stevo Mihalič, predsednik Zveze ledvičnih bolnikov Hrvatske, je prinesel na Prepih pozdrave ledvičnih bolnikov z one strani Kolpe, direktorica Splošne bolnišnice Novo mesto Mira Retelj pa lepe želje zdravnikov, medicinskih sester in vseh, ki sicer skozi leto bedijo nad našim zdravjem. Podžupan Mestne občine Novo mesto Miloš Dular tudi ni pretiraval z govorom, a tudi s hrano ne, saj je že po zaužitju juhi odbrzel novim dolžnostim naproti ...

Za glasbo je skrbel družinski trio Srebrnjak z igranjem slovenskih in hrvaških uspešnic, skupina romskih mladenk je zaplesala nekaj plesov, mladenka, sorodnica našega Rajka, pa je navdušila vse prisotne s trebušnim plesom. Pridružila se nam je tudi tamburaška skupina Klasje KUD Žumberak iz Novega mesta pod vodstvom Irene Rešeta, nekaj pesmi pa sta zapeli tudi Gorjanski roži Marija Jerele in že imenovana Irena Rešeta.

Med gosti so bili tudi skupina Društva ledvičnih bolnikov Ljubljana s predsednikom Milutinom Sekuličem na čelu, nekdanji šef ledvičnih bolnikov Slovenije Brane Tome, gospa Branka Bukovec, predstavnica Društva za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto, Mirjana Čalič



Trebušna plesalka je navdušila vse.

z mamo, sestre Dializnega oddelka SB Novo mesto ter sestre internega oddelka 3 SB Novo mesto.

Zabava je bila sproščena, plesalo se je sto na uro in še dobro, da nas ni videl nihče z invalidsko-pokojninskega zavoda Novo mesto, kajti vsaj polovica upokojenih in na zabavi prisotnih bi morala po skrajšanem postopku nazaj na svoja delovna mesta! Srečolov je bil bogat in šibkejši so komaj odnesli polne vrečke do prtljažnikov svojih avtomobilov. Kabino za prhanje, darilo Kolpe, d. d., iz Metlike, je zadela Olga Zorman, ki se je tega zelo razveselila. Že tako dobre volje je postala še veselejša, smejala se ji je do ušes, no, domala okoli glave.

Namesto sklepa pohvala: letošnje januarsko silvestrovanje je bilo 1A. Kapo, ruto, lasuljo in kar se še nosi na glavi, dol pred organizatorji! Vložili so veliko truda in zadovoljstvo rajajočih je njih plačilo.

Saj res: dober je bil tudi povezovalc programa, a ne pozabimo, da se lastna hvala pod mizo vala.

● Toni Gašperič



Dolenjski ledvični bolniki vedno napolnimo gostišče Prepih.

Novoletno srečanje Pr Jožovc

Tudi minulo leto je gorenjsko društvo sklenilo leto na srečanju članov v gostilni Avsenik v Begunjah (Pr Jožovc).

Zbrala se nas je velika družba. Ob dobri glasbi Tria Planika smo se zavrteli, pripravili smo nekaj zabavnih iger, med drugimi tudi tradicionalno ugibanje, koliko ima premera pršut, ki smo ga izobesili sredi restavracije. Ponovno je imela sreča mlade pri naši Mariji Šmid, saj bi lahko odnesla cel pršut domov. Vendar ga je delila z nami in prijazni kuharji v gostilni Pr Jožovc so nam ga narezali kar dobro polovico, da smo se tudi mi malo prekršili in ga poskusili. Z obiskom nas je počastila tudi predsednica DLB južne Primorske Gordana Grgič, da se je z nami poveselila ob slovesu od starega leta. Toda kaj, ko je vsega



Gostišče Pri Jožovcu, kjer snemajo tudi istoimensko televizijsko oddajo.

lepega tako hitro konec! Vendar smo bili že utrujeni od plesa in norenja, saj je to za nas bolnike dokaj naporna rekreacija.

Zaželeli smo si zdravja v prihajajočem letu in da se letos še velikokrat snidemo na podobnih druženjih.

● Andrej Čadež

Veseljačili smo do zgodnjih jutranjih ur

Veseli december je za nami. Saj res, kako čas beži, že je skoraj konec februarja! Ker je bil december natrpan, poln norenja in hitenja, smo se v ptujskem društvu odločili, da se

pozabavamo kar v začetku januarja. Tako smo konec starega leta praznovali 7. januarja v gostišču Čelan.

Da ne boste mislili, da smo kaj zamudili ali izpustili! Vse je potekalo tako, kot

mora. Udeležba je bila zadovoljivo visoka. Glasba primerna, za vse okuse, hrana skoraj takšna kot v našem centru, v katerem jo sestavljajo naše dietetičarke. Veselja, smeha, iger pa toliko, kolikor ga je kdo premogel. Naša glavna organizatorja, Igor Lebar in Igor Reberc sta res na vse mislila, tako kot vedno.

Veseljačenje je trajalo kar do zgodnjih jutranjih ur, ko smo se prijetno utrujeni odpravili eni domov, spet drugi pa novim zmagam naproti. Ne morem mimo tega, da se ne zahvalim našemu velikemu sponzorju, ki sem se mu v svojih člankih že ničkolikokrat zahvalila. A se sprašujem, ali je to dovolj. Govorim o Toniju in Idi Kajnih, ki sta nam sponzorirala glasbo kot že nekajkrat na novoletnih zabavah.

Takih in drugačnih sprostitev nam manjka v tem današnjem času, ko vsi nekam hitimo in nimamo časa druga za drugega. Prisluhnite sebi, da boste potem razumeli druge, in življenje bo postalo bolj zabavno.

● Monika Pušnik



Glasba je bila primerna za vse okuse.

ANGELINA

Anglija, pozno poletje 1800

Piše: Renata Petač

BRANJE

Zaprlo mi je sapo. Bila je tako čudovita. Smaragdi so bili nanizani na zlato nit drug zraven drugega. Bila je prelepa, da bi jo lahko nosila.

»Najlepša hvala, lord, za to čudovito darilo, vendar ga jaz ne morem sprejeti. Nisem si zaslužila tako lepega darila in tu sem zato, da naredim Kirsti srečno in samozavestno dekle, gospod!« sem rekla strogo in z glasom guvernante.

Lord pa je z mirnim glasom dejal: »To ogrlico je nosila moja žena. Zelo rad bi jo spet videl na zabavi. Dolgo je že, kar je videla svetlobo, in zelo si želim, da bi krasila vaš vrat. Če boste po zabavi še zmeraj menili, da je darilo preveliko, mi jo boste lahko vrnil.«

S tem sem se strinjala, in ko mi jo je zapenjal okoli vratu, so se najine ustnice skoraj dotikale.

Tako močno željo sem imela po bližini tega človeka in še večjo po tem, da ga zavarujem pred hudobci, ki ga nameravajo ubiti! Pogledala sem se v ogledalu. Čeprav sem imela na sebi staro volneno obleko sive barve, me je ogrlica poživila. Bila sem srečna. Zelo srečna.

In prišla je sobota. Dan je minil v pripravah na večer in v gradu je dišalo po dobrotah. Jaz pa sem lahko le razmišljala, ali mi bo uspelo preprečiti umor lorda.

Kmalu je potrkala Klara in mi prinesla vroče vode: »Tako, gospodična, treba se bo pripraviti na večer. Tako lepo bo, toliko ljudi in glasbenikov in toliko hrane! O, gospodična, kako sem pogrešala te dni!«

Pogledala me je in v mojih očeh ni bilo nič takega kot v njenem srcu, ni bilo pričakovanja in veselja.

»Ste v redu, gospodična, ste bolni?«

Zagotovila sem ji, da je z menoj vse v redu in da me je samo malo strah.

Zasmejala se je in mi pomagala, da sem se umila, napravila in naličila. Nazadnje sem si zapela še čudovito ogrlico, in ko me je Klara videla, je z občudovanjem v očeh rekla: »Gospodična, čudoviti ste, sploh vas ne bi prepoznala!«

Imela je prav. Ko sem se pogledala v ogledalo, je tam stala čisto drugačna Angelina; ne guvernanta in ne dekle, ki si po treh sezonah ni našlo moža, bila je Angelina, ki lahko moškemu, ki ga ljubi, reši življenje.

Ko sem šla po stopnicah v sprejemnico, je bilo v njej že živo. Slišala sem glasbo, bil je valček in mize so se šibile od dobrot. Dame so bile čudovite v vseh teh krinolinah in z bogastvom okoli vratov in zapestij.

Na stopnicah me je ujela Kirsti: »Gospodična, pa saj to ste vi, kako čudoviti ste, spominjate me na mojo mamo!«

Prijela me je za roko in skupaj sva odšli do vznožja stopnic. Tam pa me je čakal lord in mi ponudil roko, pokimal je orkestru. Zaigrali so valček, lep počasni valček, in ko me je prijel za pas in me stisnil k sebi, sem bila najsrečnejša ženska v dvorani. Ko sva plesala, sem slišala, kako so se gostje pogovarjali med seboj: »Kdo pa je to? Slišala sem, da je to varuška njegove hčere!«, ali pa: »Kako lep par sta in kako je lepa!«

Bila sem v devetih nebesih.

Kmalu sem zagledala gospo Adiele in Massima, kako strmita vame, in kaj hitro sem postala pozorna nanju. Seveda so tudi drugi hoteli plesati z menoj, jaz pa sem med plesom z drugimi vedno iskala le lorda. Ko sem nenkrat opazila, da ga ni, sem se soplesalcu opravičila, češ da moram zajeti sapo, in odšla pogledat, kje je lord.

Našla sem ga na vrtu, vendar ne samega. Z njim je bil namreč Massimo in pred njim gospa Adiele. Skrila sem se za bližnji grm in čakala, kaj bo. Ko se je lord prepiral z gospo Adiele, se mu je za hrbet priplazil Massimo z nožem v roki.

»Lord!« sem zakričala.

Lord se obrne in prestreže nož, ki je bil uperjen v njegovo srce. Jaz pa sem stekla v dvorano in slišala gospo, kako teče za mano in nekaj benti. Skoraj me je dohitela, vendar sem bila hitrejša od nje. V dvorani sem poiskala policijskega načelnika, deklo pa poslala po policista. Samo da ne bi bilo prepozno! Ko smo prišli na vrt, se je lord še vedno boril z Massimom. Videla sem, da je porezan po roki, tekla mu je kri. Pretepa je bilo kmalu konec, saj sta prišla policista in odvela nepridiprava stran. Iz žepa nekoga gospoda sem hitro potegnila robček in stekla k lordu. Povezala sem mu rano, kolikor se je dalo, in odšli smo v grad. Med gosti je bil tudi zdravnik, ki je ugotovil, da je rana samo površinska in da lordu ne bo hudega.

»Naj se zabava nadaljuje, z menoj je vse v redu. Glasba!« je zavpil lord in vsi so se oddahnili.

Usedel se je na stol in jaz poleg njega. Tako sem bila vesela, da sem lahko še zadnji hip preprečila katastrofo!

Po nekaj dneh, ko sta bila Adiel in Massimo že varno za rešetkami in ko sem si opomogla od šoka, me je lord poklical k sebi. V svoji sobi je počival in si nabiral novih moči.

»Sedaj pa, gospodična Angelina, prosim, da mi poveste vse od začetka. Mislim, da veste več, kot ste povedali policijskemu načelniku!«

Res sem mu povedala čisto vse, kako me je že na začetku gospa Adiele nalagala o starem možu in tisti koči. To ni bil njen oče, ampak le neki ubogi starec, ki sta ga prisilila, da ju je vsako noč spuščal notri in da sta lahko kovala svoje zlobne načrte, starcu pa grozila, če bi ju izdal. Morala pa sem mu povedati še nekaj zelo žalostnega: to, da je njegova žena umrla nenadoma in hitro, je bila Adielina zamisel, kajti njegova žena je stala na poti bogastvu, zato jo je vsak dan po malem zastrupljala.

»In zaradi te žalostne novice mi je zelo žal, gospod, in ogrlica, ki sem jo z ponosom nosila, gre nazaj k vam.« Sprejel jo je z žalostjo v očeh.

XXII

Leta so minila, midva pa sva zgodbo pripovedovala svojim otrokom in sedaj svojim vnukom. »In če ne bi bilo tebe, gospodična Angelina, mene, lorda Heckersa, ne bi bilo več tu, kajne, ljuba moja?« In poljubi me na čelo. Jaz pa še sedaj po toliko letih kot lady Heckers še zmeraj ljubim svojega moža.

KONEC

LEDVICA / Marec / 2006

Kolektivna pogodba med podjetjem »Marš na cesto« in delavcem Srečkom Zaposleničem:

Piše: Toni Gašperič



1. člen

Podjetje »Marš na cesto« je delovna organizacija z omejeno odgovornostjo, z neomejenimi željami lastnikov po hitrem in lahkem zaslužku in z neugotovljenim kapitalom. Sedež podjetja »Marš na cesto« ni stalen, ampak se po potrebi premika, izginja in se spet pojavlja: odvisno od povpraševanja policije, vlagateljev in sodišč.

2. člen

Predmet poslovanja podjetja »Marš na cesto« je izdelovanje ventilatorjev za mešanje zraka, dolgih plastičnih nosov za prevarane stranke, večjih pasjih utic za bivanje vlagateljev, ko pride do stečaja podjetja in ostanejo brez prebite pare, ter nudenje brezplačne pravne pomoči pravnikov, ki jih podjetje nima.

3. člen

Najvišji organ podjetja »Marš na cesto« je sedemčlanski upravni odbor, ki ga sestavljajo naslednji gospodje: Stevo Uzmovič, Josip Nemanič, Mehmed Kradič, Stanislav Barabič, Rudolf Zmikavtič, Klavdijo Lopovčič ter Anton Arestantič.

4. člen

Individualni poslovodni organ podjetja »Marš na cesto« je direktor upravnega odbora gospod Aleksander Sašo Prevarantič. Gospod Aleksander Sašo Prevarantič ima prav tudi takrat, ko nima prav. Če druga pogodbeni stranka kadar koli pomisli, da ima prav, se gotovo moti, kajti prav ima lahko edinole Aleksander Sašo Prevarantič.

5. člen

V podjetju »Marš na cesto« zaposleni delavec mora prihajati na delo pravočasno, prav tako mora pravočasno najaviti vodstvu podjetja svoj morebitni izostanek z dela, kot sledi:

... smrt družinskega člana mora delavec sporočiti v tajništvu podjetja najmanj deset dni pred tragičnim dogodkom, lastno smrt pa najmanj tri tedne prej. Le tako bo delodajalec lahko pravočasno poiskal ustrezno zamenjavo.

6. člen

Zaposleni v podjetju »Marš na cesto« grede lahko med delovnim časom v toaletne prostore le enkrat v osmih urah, pa še to po abecednem vrstnem redu. Nikakor se ne sme zgoditi, da bi sedel na straniščno školjko kdo, ki se piše Žižič, pred nekom s priimkom Gašperič, kajti v slovenski abecedi je črka ž za črko g. V toaleti je lahko posameznik največ tri minute, ne glede na njegove večje ali manjše potrebe.

7. člen

Delavec v podjetju »Marš na cesto« ima zagotovljeno le to pravico, da nima nikakršne pravice.

8. člen

Delavec v podjetju »Marš na cesto« se s podpisom te pogodbe prostovoljno odreče povrnitvi stroškov za malico in povrnitvi stroškov za prevoz na delo in z njega. Če tega ne stori prostovoljno, uporabi računovodstvo podjetja vse zakonske luknje in luknjice, da denarja ne dobi pod nobenim pogojem.

9. člen

Ta pogodba je sestavljena v enem samem izvodu, ki ga zadrži podjetje »Marš na cesto«. Če komu od zaposlenih to ni po volji, naj se spomni imena podjetja, v katerem je zaposlen. To ime delavcu, ki bi javno izražal nezadovoljstvo, se pritoževal ali še kako drugače godrnjal nad vsebino pogodbe, pove vse. Da spomnimo: podjetje se imenuje »Marš na cesto«.

Pravni poduk: zoper vsebino te pogodbe se lahko delavci pritožijo na okencu društva gluhonemih Republike Slovenije, kjer štiriindvajset ur na dan dežura stoodstotno gluha oseba, ali pri Nataliji Verboten pol ure pred snemanjem oddaje Z Natalijo pri Jožovcu. Natalija bo nergačem gotovo prisluhnila, saj je zaradi omenjene oddaje vajena poslušati najrazličnejše pritožbe, graje in psovanja.

Kraj in datum: _____

podpis delavca _____ podpis podjetnika: _____

SESTAVIL EDI KLASINC	PUSTNI ČAS	OPERA KURTA WEILLA	NAŠA POKRAJINA	TRDA, SLANA PECIVA	RADIJ	REKA V SPANJI	GOZDNA PTICA PEVKA	SIMON JENKO	RUSKI FILM- SKI REŽISER (SERGEJ)	VRATA, DURI (NAREČNO)	AMERIŠKI KOLEŠAR ALVIS	CARIGRAD, BIZANC	KAREL TOMAN
NAMESTNIK PODPRED- SEDNIKA													
UPORAB- NOST													
DEL SLOVENJ GRADCA					RENIJ			ŠPANSKA SLIKAR OPEČENEC					ŠPANSKI MOTOCIKLIST (ANGEL)
TRESENJE					SL. ŠAHIST (RUDI) SLOŽNOST, ENOTNOST								
#	OČE JANICE KOSTELIČ MANEKENKA ANDROŠEVIČ					RISAR STEIN- BACHZR MESTO V BAČKI					NIKELJ MESTO V KALIFORNIJI		
VDOLBINA OD VODE							ANTON SOVRE			JAPONSKI PISATELJ ORGANSKI PEROKSID			
ZILJSKA NOŠA				IVAN POTRČ SUHA CVETICA			PRAVILNIK, POSLOVNIK						
RUSKA TEKAČICA (MARIJA)							ORODJE ZA TESANJE JAVEN POZIV						
BLAMAŽA, PONIŽANJE								NEZNANKA V MATEMATIKI				POLISA- HARID	HITER KONJSKI TEK
ANTON INGOLIČ			IZPUŠČAJ POKRAJINA V AFGANI- STANU					NADIH, PRIZVOK DEL TELESA					
#	SM. TRENER (FILIP) KRAJ PRI ILIR. BISTRICI								KRVAVEČA POŠKODBA POLŽAJ TELESA				
DEL ROKE					RONALD	FR. MODNI KREATOR 3. OSEBA SRED. SPOL							
ŠPANSKI ROKOMETAS (IKER)							VZOREC						NINA GALE
VOD, ČETA								ŠPANSKI PISATELJ (JOSE)					
MESTO V ITALIJI							IZ BESEDE MORENA	MESTO V INDIJI (IZ BESEDE NAGLO)					

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla maja 2006. / Prispevke sprejemamo do 10. aprila 2006. / Pošljite jih na elektronski naslov urednice: mojca.lorencic@dnevnik.si / Prispevke na disketah, rokopise in fotografije pošljite na naslov: Mojca Lorenčič, Trg komandanta Staneta 6, 1000 Ljubljana / Telefonska številka urednice: 01/50 75 634.

II 360 693 2006



920063336, 1

COBISS

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

OPTIKA CLARUS

(Na blagajni se najprej izkažete s člansko izkaznico.)

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

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

LJUBLJANA:

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

KOPER:

- Optika, Prešernov trg 1;

CELJE:

- Optika z očesno ambulanto, Ljubljanska cesta 11;

MARIBOR:

- Optika z očesno ambulanto, Vetrinjska 30;

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

(Na blagajni se najprej izkažete s člansko izkaznico.)

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

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

HOTEL SLATINA *** Rogaška Slatina

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

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

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

Cena programa na dan za eno osebo:

Polpenzion:

enoposteljna soba = 6.900 SIT + TT 242

Polni penzion:

enoposteljna soba = 7.900 SIT + TT 242

dvoposteljna soba = 5.900 SIT + TT

dvoposteljna soba = 6.900 SIT + TT

Posebne ugodnosti k osnovnemu programu:

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

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

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

Cena programa za člane ZDLBS in svojce, ki bivajo v enakem času bivanja kot član, znaša 16.000 SIT.