

# LEDVICA

Glasilo Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije

20 let

December 2002 Številka 5

**Prihaja novoletni čas – čas pričakovanj.  
Kaj pričakuješ ti?  
Vsak dan kot nov izziv?  
Vsak nasmeh kot darilo?  
Vsako srečanje kot priložnost?  
Potem, verjemi, bo **2003** dobro leto!**

**Uredništvo**

## Uvodnik

## Novoletna inventura

**I**n spet je leto naokoli. Ti praznični dnevi so priložnost, da naredimo črto pod iztekajoče se leto: je bilo leto dobro in nam je prineslo stvari, ki so nas osrečile? Je bilo uspešno in smo uspeli narediti vse, kar smo si zastavili? Ali pa nas je čas nekoliko prehitel in nam del zastavljenega prenesel na seznam, ki nas čaka v prihodnosti?

Kaj je torej leto 2002 prineslo ledvičnim bolnikom? Ni malo stvari, na katere smo lahko ponosni in zaradi katerih se je življenje marsikaterega ledvičnega bolnika izboljšalo. Na prvem mestu sta brez dvoma nova dializna centra na Ptuj in v Naklem pri Kranju. Uredili so se prevozi bolnikov, v Sloveniji je mogoče kupiti zdravilo renagel. Pomemben dogodek so pomenile tudi 2. evropske športne igre dializnih in transplantiranih bolnikov na Madžarskem, ki se jih je udeležila tudi številna slovenska ekipa. Domov smo se vrnili s kupom medalj in s še močnejšim zavedanjem, kako ogromno lahko bolniki sami naredimo za svoje zdravje in dobro počutje, pa naj bo fizično ali psihično. Igre na Madžarskem so nas kar nenako prerodile in usmerile prihodnje delo društev – rekreacija in šport bosta igrali še pomembnejšo vlogo. Povečalo se je tudi število transplantacij ledvic: do decembra je novo ledvico dobilo 51 bolnikov, kar je štiri več kot lani v vsem letu. Nenazadnje lahko med uspehe prištejemo tudi prenovljeno revijo Ledvica. Tudi z njo je zavel nov veter: vaših prispevkov je vedno več in veseli smo jih.

Seveda so tudi stvari, ki si jih ne bi želeli. To so vse težji pogoji, v katerih delujejo društva ledvičnih bolnikov, saj jih zaznamuje pomanjkanje finančnih sredstev, potrebnih za izvajanje naših dejavnosti. Vse bolj pa tudi čutimo spremembe, ki jih prinaša čas, v katerem živimo in ki bolnim ni naklonjem. Novi čas se kaže tudi tako, da se bolnim počasi, a vztrajno krčijo pravice: tudi z vse težjim dostopom do zdravil, kot je bil letos primer z eritropoetinom. In take stvarnosti je bolne vse bolj strah.

Je pa iztekajoče se leto tudi priložnost, da naredimo obračun pri sebi. Vsak zase. Smo se trudili narediti največ, kar smo v danih okoliščinah lahko? Ali pa smo se bolj smilili sami sebi in čakali, da bodo stvari za nas ali namesto nas naredili drugi? Pa saj ne gre zato, da bi reševali usodne težave človeštva. Gre tudi za male stvari, drobne radosti, ki nam, pa tudi tistim, ki živijo z nami, lajšajo in lepšajo življenje. To pa zmore vsak človek, čeprav je ledvični ali kak drug bolnik.

Naj si za zaključek tega inventurnega razmišljanja, pa tudi kot misel, usmerjeno v prihodnost, sposodim misel pisatelja Hermana Hesseja, ki mi je pravkar pribrenčala po SMS: »Življenje vsakega človeka je pot k samemu sebi.« Če kdo, vemo to bolni ljudje.

Mojca Lorenčič

## Iz vsebine



Fotografijo na naslovnici je posnel Milan Turel

## AKTUALNO

Zbogom 2002, dobrodošlo 2003!	3
Cerkno 2003	3
Rocaltrol za ledvične bolnike ostaja na pozitivni listi	4

## STROKOVNO

Cepite se!	6
Fabryjeva bolezen kot vzrok končne ledvične odpovedi	8
RecoPen	9
Spremembe presnovne kalcija in fosforja	10

## PREHRANA

Fosfati, prehrana in ledvična odpoved	12
---------------------------------------	----

## BOLNIK BOLNIKU

V Srbiji se kar 88 bolnikov dializira na domu	14
Pisani smo bili kot papige	16
Trnova pot do nove ledvice	19

## OPTIMIZEM

Besedica hvala bi bila premalo	20
S čoperjem na izlet	21

## REKREACIJA

Tibetanske vaje za vitalno telo	22
---------------------------------	----

## DRUŠTVA

Po poteh soseske zidanice	24
Celjani smo jo mahnili na Gorenjsko	24
Z angelskim vlakom v Koper	26

## DIAGNOZA: SMEH

Čakajoč na pregled	27
--------------------	----

**Glasilo Ledvica** izdaja Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Zaloška 7, 1000 Ljubljana • *Naslov uredništva:* Zaloška 7, 1000 Ljubljana • *V. d. odgovorne urednice:* Mojca Lorenčič • *Uredniški odbor:* Mojca Lorenčič, prof. dr. Jadranka Buturovič-Ponikvar dr. med., asis. mag. Jelka Lindič dr. med., Mirjana Čalić vms, Martin Bričej, Nebojša Vasič • *Oblikovanje:* Milan Turel • *Računalniška priprava:* Boex DTP d. o. o. • *Tisk:* Itagraf d. o. o., • *Naklada:* 2500 izvodov •

# Zbogom 2002, dobrodošlo 2003!



*Moraš se znati obračati po vetrovih sreče  
in ne se oddaljiti od dobrega, če moreš.  
Toda sprijazniti se moraš s slabim,  
če je treba!*

**P**riznajte – modre besede misleca, čigar imena si nisem zabeležil. A sem se ob razmišljanju ob njih zamislil, kako nas je tok življenja pripeljal v stanje, ko je treba računati na srečo, ko se je treba oddaljiti od dobrot in se sprijazniti s tem, kar imamo. Bolezen je vsakomur odveč – in dokler ne zbolíš, sploh ne veš, kaj pomeni zdravje.

Toda sprijazniti se s tem, kar imamo, še ne pomeni izključiti vsega, kar nam lahko izboljša počutje in kakovost življenja. Seveda pa moramo za to kaj postoriti, kajti dobiš lahko samo takrat, kadar tudi daješ. In tu je smisel naše organiziranosti. Da pomagamo drug drugemu z izkušnjo, nasvetom in kako drugače, ali da se skupaj poveselimo, obiščemo drug drugega, si družno ogledamo kakšno znamenitost ali pa se pomerimo v tekmovanju. Skupno podiramo tabuje in se borimo za pravice, postajamo bolj poučeni in bolj dejavni v svojem zdravljenju.

Ob zaključku leta običajno pogledamo nazaj in ocenimo svoje delo, uspehe in analiziramo neuspehe, da jih lahko popravimo v prihodnje. Naštevati in ocenjevali bomo svoje delo na občnih zborih in skupščinah društev, že sedaj pa lahko ugotovimo, da se je kar nekaj stvari premaknilo in izboljšalo, kar lahko vsak ugotovi v svojem okolju. Za bodočnost pa se bomo še bolj potrudili. A kot že rečeno: če želimo več, moramo prispevati tudi več sebe in svojih prizadevanj. Ob novem letu pa:

**VSO SREČO VAM ŽELIM IN IZPOLNITEV VSEH SKRITIH ŽELJA!**

*Brane Tome  
Predsednik Zveze društev  
ledvičnih bolnikov Slovenije*

## Na kratko

- Z novo podobo in vsebinsko prenovno smo nekoliko prevetrili tudi distribucijo revije Ledvica. Bralci, ki revije niste prejeli, preverite, če ste v svojem društvu ledvičnih bolnikov letos oddali pristopno izjavo za članstvo. Za razpečevanje med člani namreč odslej skrbijo društva.
- Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije je za članico sveta Fundacije za financiranje invalidskih in

humanitarnih organizacij (FIHO) predlagala predsednico doljenjskega društva Zdravko Žižič. Ali bo Žižičeva tudi potrjena, je v rokah Državnega zbora.

- Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije je dala pobudo, da bi s Slovenskim društvom Transplant sodelovali pri športu in rekreaciji. Tako že pripravljajo skupno ekipo ZDLBS in SDT, ki bo januarja nastopila na smučarskem tekmovanju v italijanskem Bormiu. Prireditev organizira lombardijska zveza ledvičnih bolnikov.
- V januarju bomo za dopisnike revije, pa tudi za ostale, ki jih veseli novinarsko pisanje, pripravili novinarsko delavnico. Na njej bomo predstavili vlogo dopisnika, udeleženci pa se bodo seznanili tudi z osnovami novinarskega sporočanja, stilistike poročevalstva in osnovami fotografiranja. Prijavite se lahko v svojem društvu.
- Še vedno zbiramo sredstva za nakup novega ultrazvoka za nefrološki oddelek Kliničnega centra. V reviji (na strani 5) boste našli izjavo in donatorsko pogodbo; pogodbo je potrebno izpolniti v treh izvodih in jo poslati Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Zaloška 7, Ljubljana. (lo)

## Cerkno 2003

Tudi to zimo se bomo ledvični bolniki pomerili v zimskih športih. Igre bodo v smučarskem središču na Cerknem, pričakujejo pa nas **v nedeljo, 9. februarja**. Srečanje bo pripravilo Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana.

Tekmovalci se bodo pomerili v veleslalomu in smučarskih tekih, ostali se bodo lahko sankali in dričali z zračnico. Tekmovanja bodo v različnih kategorijah: dializni bolniki, transplantirani, pa tudi po spolu in starosti. Vabljeni so vsi: bolniki, njihovi spremljevalci, medicinsko osebje in podporni člani društev ledvičnih bolnikov. Kosilo in svečana podelitev medalj bosta v koči ob smučišču. V hotelu pod smučiščem je možno tudi kopanje (individualno). Prijave sprejemajo društveni poverjeniki za šport in rekreacijo. Lanskega zimskega srečanja na Rogli se je udeležilo več kot 70 ljudi.

### Program prireditev:

8.00 –	8.30	Zbor na parkirišču Brdo
9.00 –		Popis tekmovalcev na vrhu proge
10.00 –		Začetek tekme v veleslalomu
11.00 –		Začetek tekme v teku na smučeh
14.00 –		Kosilo v samopostrežni restavraciji
15.00 –		Podelitev medalj in zaključek
15.30 –		Odhod v dolino

(lo, pu)

## Rocaltrol za ledvične bolnike ostaja na pozitivni listi

Pri ZZZS so omejili predpisovanje rocaltrola in kalcijevega karbonata, a ne ledvičnim bolnikom

**L**edvični bolnik iz Novega mesta je sredi novembra osebna zdravnica pojasnila, da mu v skladu z novimi pravili o omejevanju predpisovanja nekaterih zdravil več ne more predpisati zdravila rocaltrol. To ledvičnim bolnikom dobro znano zdravilo da sicer lahko dobi, a ga mora plačati. Za kake nove predpise gre, smo preverili na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, kjer pa so pojasnili, da je najverjetneje prišlo do pomote, saj niso omejili predpisovanja nobenega zdravila, ki ga potrebujejo ledvični bolniki.

Komisija za razvrščanje zdravil na liste, ki deluje pri ZZZS, je spomladi, ob zadnjem razvrščanju, na seznam zdravil z omejenim predpisovanjem uvrstila tudi rocaltrol in sorodno zdravilo alpha D3, je pojasnila mag. Doroteja Novak Gosarič z oddelka za zdravila pri ZZZS. Gre za aktivno obliko vitamina D, ki ga potrebujejo ledvični bolniki in bolniki z osteoporozo. Od 27. julija pa ga zdravniki lahko predpišejo le ledvičnim bolnikom, saj njihove ledvice niso sposobne tvoriti aktivne oblike vitamina D, bolnikom s hudo osteoporozo pa le, če so stari čez 70 let. V tej starosti je namreč sposobnost telesa, da samo tvori aktivno obliko vitamina D, zmanjšana. Mlajšim bolnikom z osteoporozo zadostuje navadni vitamin D, ki je za ljudi, ki niso ledvični bolniki, enako primerno zdravilo kot rocaltrol – je pa veliko cenejše.

Cena zdravil in s tem povezani vedno večji stroški, ki jih za zdravila namenja zdravstvena blagajna, je namreč eden pglavitnih razlogov za omejevanje predpisovanja nekaterih zdravil. Predpisovanje omejujejo tako, da lahko nekatera zdravila prepisujejo le specialisti, druga lahko zdravniki predpišejo le bolnikom z določenimi diagnozami ali določenim starostnim skupinam bolnikom, nekatera pa tako, da morajo bolniki recept potrditi v območnih enotah ZZZS.

Na seznamu zdravil z omejenim predpisovanjem je med zdravili, ki jih

potrebujejo ledvični bolniki, poleg rocaltrola in alpha D3 najti tudi epex in neorecormon (oboje eritopoetin) ter calcii carbonatis (kalcijev karbonat). Epex smejo v lekarnah izdati le na recept, ki ga bolnik potrdi na območni enoti zavoda. Tudi pri kalcijevem karbonatu (zdravilo izdelujejo v obliki tablet in kapsul, ki so bolj učinkovite od tablet) za ledvične bolnike ni sprememb: kot doslej jim lahko zdravniki predpišejo kapsule, drugim bolnikom pa (cenejše) tablete. Seznam zdravil z omejenim predpisovanjem je objavljen na spletnih straneh ZZZS.

Mojca Lorenčič

### Pohvale soustvarjalcem prenovljenega glasila

Društvo ledvičnih bolnikov Dolenjske je na zadnji razširjeni seji izvršnega odbora pohvalilo prenovljeno glasilo Ledvica. Bili smo si enotni, da je nova oblika, predvsem pa vsebinska prenova glasila velik korak naprej. Za izjemne napore pri snovanju prenovljenega glasila gre pohvala predvsem novi v.d.

urednici Mojci Lorenčič, seveda tudi vsem drugim, ki so pripomogli k izdaji. Prav tako velja spodbuda vsem dosedanjim in novim dopisnikom. S pisanjem dokazujemo, da je to naše glasilo!

Dolenjci smo razdelili 200 izvodov revije, a se je pokazalo, da jih potrebujemo še najmanj trideset. Zvedeli smo, da naše glasilo berejo uslužbenci občin, v podjetjih, na vseh oddelkih Splošne bolnice Novo mesto, v zdravstvenih domovih, pri ZPIZ, ZZZS in drugih zavodih, v knjižnici, pri nekaterih društvih in v šolah – v Beli krajini celo v osnovni šoli pri rednem pouku.

Zdravka Žižič

### XIV. svetovne športne igre transplantiranih Nancy 2003

**N**ancy v francoski pokrajini Loreni je mesto, ki bo prihodnje leto gostilo svetovne športne igre transplantiranih. Igre, tokrat že 14., bodo potekale od 19. do 27. julija.

Povabilo na igre v Franciji smo pri Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovenskem društvu Transplant z veseljem sprejeli. Tekmovalce čaka v Franciji preizkus v naslednjih disciplinah: badminton, mini raftanje, kolesarjenje, streljanje s puško, squash, plavanje, namizni tenis, bowling in atletika. Med ekipnimi športi pa se bodo pomerili v odbojki.

Nadaljevanje slovenske tradicije udeležbe na svetovnih igrah bo tokrat vodilo Slovensko društvo Transplant, ki je pred dvema letoma od Zveze DLB Slovenije prevzelo članstvo v Svetovni federaciji iger transplantiranih (WTGF). Na tokratnih igrah se bo ekipi društva Transplant pridružila ekipa ZDLBS. O tovrstnem sodelovanju je bilo že nekaj razgovorov, dali smo tudi pobudo o podpisu »pisma o nameri«, s katerim bi tako sodelovanje formalno potrdili, a tega še nismo storili. Seveda pa ni ostalo zgolj pri praznih obljubah, ampak smo tudi brez tega septembra letos na 2. evropskih igrah dializnih bolnikov in transplantiranih na Madžarskem opravili skupen nastop.

Priprave in prijave za Nancy 2003 bosta koordinirala »minister za šport« pri ZDLBS Vojko Fekonja in poverjenik za šport pri SDT Jože Soršak.

Brane Tome

### Kup predlogov za novo ime

Nekaj bralcev je napelo možgane in domišljijo in rezultat so že prvi predlogi za novo ime naše revije. Z iskanjem imena nadaljujemo in čakamo novih predlogov!

**Brigita Kokalj iz Volčjega potoka predlaga:**

*Živimo veselo! Veselo naprej!  
Živimo, to je dar! Skrbimo za zdravje!  
Skupna energija! Moč energije!  
Imamo se lahko lepo!  
Dializni in transplantirani bolniki  
Borimo se! Ne damo se! Mladi in stari  
Radi uživamo! Sprehodi in izleti!  
Bolni športniki! Ljudje – veselje!*

**Ostali predlogi:**

*Nika, Sončna ura, Dar, Dar življenja,  
Darilo, Modus vivendi, Lepota življenja*

Uredništvo



## IZJAVA DONATORJA\*

Izjavljam, da prostovoljno in nepreklicno sklepam donatorsko pogodbo v skladu s svojim moralnim prepričanjem in človekoljubnimi nameni. S tem dejanjem želim podpreti humanitarno in dobrodelno dejavnost Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Prispevana sredstva naj bodo namenjena za nakup ULTRAZVOČNE APARATURE za nefrološko ambulanto v Kliničnem centru v Ljubljani.

Kot donator smo se odločili prispevati \_\_\_\_\_ SIT

Na način in do roka, kot je dogovorjeno v tej pogodbi. \*Donator je lahko fizična ali pravna oseba

**DONATORSKA POGODBA:** ŠTEVILKA: 02/501 \_\_\_\_\_  
DATUM SKLENITVE

### PODATKI O DONATORJU:

Firma: \_\_\_\_\_  
Davčna številka: \_\_\_\_\_  
Pooblaščen oseba: \_\_\_\_\_  
Naslov oziroma sedež: \_\_\_\_\_  
Poštna številka in kraj: \_\_\_\_\_

Plačilo zgoraj navedene donacije bomo vplačali z nakazilom na TRR pri NLB:  
**02014-0017223187** sklic **05 5500** v enkratnem znesku do dne

Po podpisu te pogodbe se Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije (v nadaljevanju ZDLBS) zavezuje, da bo "donatorju" poslala potrdilo o donaciji, s katerim bo uveljavljal davčne olajšave v skladu z **Zakonom o dohodnini** oziroma z **Zakonom o davku od dobička pravnih oseb**.

ZDLBS bo donatorja vpisala v evidenco donatorjev, ki je na vpogled javnosti.

Pogodba je sklenjena v 3 izvodih; donator prejme prvo kopijo pogodbe, original in druga kopija pa ostaneta ZDLBS.

Ker je ta dogovor sklenjen na podlagi moralnih načel in izraža voljo donatorja po njegovi pomoči, si bosta oba podpisnika prizadevala, da morebitna nesoglasja po tej pogodbi rešujeta z dogovorom. Le v primeru, da nastane spor, bi tega reševalo sodišče v Ljubljani.

ZDLBS - podpis predsednika:

Podpis donatorja oz. pooblaščen osebe:

# Cepite se!

Pri večini ledvičnih bolnikov priporočamo cepljenje proti gripi, pnevmokokni pljučnici in hepatitisu B

**C**epljenje spada med največje uspehe zdravljenja v zgodovini medicine. Izhaja iz spoznanja, da že prebolela infekcijska bolezen v nekaterih primerih zaščiti pred ponovitvijo iste bolezni. Vzrok tiči v razvoju učinkovitega in razmeroma trajnega obrambnega (imunskega) odziva telesa. Zato zbolimo le pri prvem stiku s povzročiteljem bolezni, ko imunski sistem še nima zadostnega števila obrambnih celic. Ko pa se imunске celice namnožijo in izdelajo specifična protitelesa, bolezen zamejijo, obenem pa namnožene obrambne celice ostanejo v telesu (imunski spomin) in preprečijo razvoj bolezni pri ponovni okužbi z istim povzročiteljem. Pri človeku lahko preprečimo razvoj prve okužbe, če v njegovo telo s cepivom vnesemo povzročitelja bolezni (oslabljenega, mrtvega) ali njegove sestavne dele (antigenske molekule).

Nekateri povzročitelji infekcijskih bolezni pri človeku so zelo nalezljivi in v primeru razširitve na večje število prebivalstva (epidemija) predstavljajo veliko nevarnost za njihovo zdravje. Zlasti se poveča ogroženost manj odpornih posameznikov, med katerimi so tudi ljudje z boleznimi ledvic. Nekateri nevarni nalezljivi bolezni (na primer ošpice, mumps, hepatitis B) se lahko zatre le z

velikim deležem precepljenega prebivalstva. Iz tega razloga je v vsaki državi glede na epidemiološke razmere, učinkovitost in tudi ceno cepiv določen za vsakogar **obvezen program cepljenja**. Poleg obveznega cepljenja poznamo še **programe selektivnega cepljenja**. Pri slednjih cepimo samo del populacije, ki je določeni okužbi bolj izpostavljen ali proti njej manj odporen.

## Ledvični bolniki so manj odporni

Ljudje s kroničnimi boleznimi ledvic so manj odporni in pogosteje izpostavljeni nekaterim povzročiteljem nalezljivih bolezni. To še posebej velja za tiste, ki se zdravijo z dializo in tiste, ki živijo s presajeno ledvico. Vzroki za moteno delovanje imunskega sistema so številni, med najpomembnejšimi pa so: narava osnovne ledvične bolezni, uremični toksini, nezadostna prehranjenost, pogoste prekinitev kože pri dializi, vezava obrambnih molekul na dializno membrano, jemanje zdravil, ki zavirajo delovanje imunskega sistema... Iz teh razlogov se infekcijske bolezni pojavljajo pogosteje in v težji obliki kot pri zdravi populaciji.

Vendar nekatere najpogostejše okužbe lahko učinkovito preprečujemo s cepljenjem. Pri kroničnih ledvičnih boleznih je sicer odziv imunskega sistema na cepiva slabši. Kljub temu pri večini bolnikov priporočamo cepljenje proti hepatitisu B, gripi in pnevmokokni pljučnici. Priporočila za selektivno cepljenje odraslih bolnikov, ki se zdravijo z dializo in po presaditvi ledvic, povzema *tabela*.

Da bi povečali uspešnost cepljenja proti hepatitisu B, je priporočeni odmerek cepiva pri odraslih dializnih bolnikih dvakrat večji kot v splošni populaciji. Odmerki drugih

## Storite kaj za svojo odpornost!

»Zdravo in polno življenje je najboljši način obrambe proti virusom,« trdijo strokovnjaki. Tudi sami ste gotovo že ugotovili, da se na primer nahoda lažje nalezemo, če smo pod stresom ali ko smo izčrpani. Kako si torej najbolje uredimo življenje in z njim poskrbimo za kar največjo odpornost? Gotovo načine poznate vsi, pa vseeno:

- prva naloga je, da poskrbimo za dovolj spanja,
- brez športa oziroma vsakodnevne rekreacije ne gre, količina in izbira športne dejavnosti pa naj bosta prilagojena našim zmožnostim. Kdor se ne more ukvarjati s športom, naj se loti na primer lahkega pohodništva, priporočljiv pa je seveda tudi vsakodnevni polurni sprehod,
- kolikor se le da, se izogibajmo stresom, saj nam ti porušijo duševno, živčno in seveda telesno ravnotežje,
- v svoj urnik moramo vpeljati čas sprostitve in čas za hobi, da ob njem pozabimo na vsakodnevne težave. Vsakdo ima težave, rešitev teh pa zagotovo najdemo hitreje, ko smo sproščeni,
- rešimo se razvad (pitje kave in alkohola, uživanje sladkarij, kajenje), za katere vemo, da nam ne koristijo. Če ne gre drugače, poiščimo nasvet pri zdravniku.

## Kje nas čakajo bacili?

Čeprav ste za svojo odpornost naredili kar največ, je vredno opozoriti še na nekaj: na higieno in prostore, kjer nas čakajo bacili. Virusi, na primer tisti, ki povzročajo nahod, teh je okoli 200, se prenašajo kapljičasto. To pomeni, da jih lahko prejmemo tedaj, ko otipamo predmete, tudi kljuko vrat za nekom, ki viruse prenaša, še huje in več možnosti za okužbo pa imamo, če okuženi kiha in smrka prav v naši bližini. Redno umivanje rok bi sicer lahko bila naša delna zaščita pred okužbo, strokovnjaki pa predlagajo tudi pogostejše zračenje prostorov ter seveda izogibanje prostorov, kjer je verjetnost okužbe največja. To so predvsem veliki, slabo zračeni prostori, po možnosti pod klimo, kjer se zvrsti veliko ljudi.

Zato svetujemo: ob deževnih in vlažnih dneh nikar ne hodite na primer v kino, gledališče, na kakšen drug dan prestavite obisk knjižnice in trgovin, tudi večjih upravnih zgradb... Opozorilo naj še posebej velja v času, ko veste, da razsaja virusna bolezen. In če je le mogoče, tedaj uporabite lasten prevoz, ne javnega, saj so avtobusi in vlaki žal odlično gojišče bacilov.

Irma Sterle Glaner

priporočenih cepiv so enaki. Vsa cepiva se praviloma vbrizga v deltoidno mišico nadlahti. Cepljenje v glutealno mišico (zadnjico) ni priporočljivo, saj je protitelesni odziv slabši in kratkotrajnejši. Ker so bolniki na dializi v času dializnega postopka pod učinkom heparina, v tem času ni mogoče vbrizgati zdravila v mišico. Zato morajo vsa cepiva prejeti na nedializni dan.

### Redki stranski učinki

Vsa priporočena cepljenja odsvetujemo, če je bolnik alergičen na eno od sestavin cepiva (podatki predhodnih cepljenj), pri nosečnicah in doječih materah. Cepljenje je potrebno odložiti tudi pri zvišani telesni temperaturi, prebolevanju akutne boleznii ali akutnega poslabšanja kronične boleznii. Stranski učinki cepiv so redki in v veliki večini primerov lokalne narave: bolečina, rdečina, oteklina ali manjša krvavitev na mestu vboda. Sistemski stranski učinki so še redkejši in se najpogosteje kažejo z zvišano telesno temperaturo, slabim počutjem, utrujenostjo, glavobolom, znojenjem, bolečinami v kosteh in mišicah. Praviloma izzvenijo po enem ali dveh dnevih.

Pred vsakim cepljenjem se je potrebno posvetovati z izbranim zdravnikom, zdravnikom na dializi ali v Centru za transplantacijo ledvic. Pomembno je, da se vsa cepljenja izvajajo redno, da se ustrezno beležijo in da se nadzira njihova uspešnost. Cepljenje proti hepatitisu B se običajno izvaja in nadzira v dializnih centrih, cepljenje proti gripi in pnevmokokni pljučnici pa pri izbranem zdravniku ali območni enoti Zavoda za zdravstveno varstvo. Če so cepljenja redno in v skladu z navodili, prednosti bistveno pretehtajo morebitne stranske učinke.

*Tabela: Priporočila za selektivno cepljenje odraslih na dializi in po presaditvi ledvic.*

Cepivo	Vrsta cepiva	Pogostnost cepljenja
proti hepatitisu B	Beljakovina virusne ovojnice (Hb <sub>s</sub> Ag)	začetni program (4 odmerki): 0, 1, 2, 6 mesecev po prvem odmerku; ponovna cepljenja glede na protitelesni odziv oziroma na 5 let.
proti gripi	inaktivirani virusi	1 krat letno (v novembru in decembru)
proti pnevmokokni pljučnici	sladkorji (polisaharidi) bakterijske ovojnice	ponovna cepljenja na 5 let oziroma na 2 do 3 leta (po presaditvi ledvic)
proti tetanusu	neaktiven toksin bacila davice in tetanusa (dT)	ponovna cepljenja na 10 let oziroma po poškodbah, če status predhodnih cepljenj ni znan

*Na koncu velja poudariti, da je cepljenje proti hepatitisu B vključeno v dodatno zdravstveno zavarovanje in ga zato ni potrebno posebej plačati. Na žalost je za dializne bolnike, mlajše od 65 let, cepljenje proti gripi in pnevmokokni pljučnici samoplačniško. Cepivo proti gripi stane 2000, cepivo proti pnevmokoku pa 3000 tolarjev. Bolniki po presaditvi ledvic lahko brez plačila prejmejo cepivo proti pnevmokokni pljučnici tudi v Ambulanti za transplantacijo (kadar je na zalogi).*

*Asist. mag. Miha Arnoč, dr. med.  
Klinični oddelek za nefrologijo, Klinični center Ljubljana*



*Foto: Irma Sterb Glaner*

# Fabryjeva bolezen kot vzrok končne ledvične odpovedi

Ponekod v svetu bolnike že zdravijo z novim uspešnim, a dragim zdravilom, a to slovenskim bolnikom še ni dostopno

**M**ed vzroki za okvaro ledvic je najti tudi ne prav pogosto in zato dokaj neznano Fabryjevo bolezen. V Sloveniji je za to boleznijo zbolelo devet ljudi, prav vsi pa imajo tudi okvaro ledvic. Trije med njimi so zaradi končne ledvične odpovedi že vključeni v program dializnega zdravljenja. Večina bolnikov, kar sedem, jih je doma s Koroškega, kjer smo oktobra tudi ustanovili Društvo Fabryjevih bolnikov.

## Redka dedna motnja

Fabryjeva bolezen (FB) je zelo redka na spolni kromosom X vezana dedna motnja presnove maščobam podobnih snovi, imenovanih glikosfingolipidi. Gre za okvaro gena, ki vsebuje dedna »navodila« za tvorbo celičnega encima  $\alpha$ -galaktozidaze ( $\alpha$ -GAL), ki je potreben za razgradnjo glikofosfolipidov. Ker se okvarjeni gen nahaja na spolnem kromosomu X, obolevajo le moški potomci, ki podedujejo spremenjeni kromosom, ženske potomke z okvarjenim kromosomom pa so prenašalke bolezni. Posledica okvare gena je znižana aktivnost imenovanega encima. Zaradi tega se glikosfingolipidi kopičijo v tkivih in v žilah, to pa prizadene delovanje ledvic, srca in centralnega živčnega sistema.

Bolezen se začne že v otroški dobi ali adolescenci v obliki pekočih in bolečih občutkov v rokah in nogah. Običajno pa FB odkrijemo šele pri dvajsetih ali tridesetih letih starosti, ko se že pojavijo zapleti na ledvicah, srcu ali možganih. Največkrat odkrijejo bolnike s FB dermatologi, ker pridejo



Glavna naloga društva je, da javnost seznanijo s to redko boleznijo in doseže, da bi imeli tudi Fabryjevi bolniki pravico do sodobnega zdravljenja. Na sliki: ustanovni sestanek društva.

k njim na pregled zaradi nenavadnih izpuščajev na koži pod popkom, po modih, spolnem udu in v dimljah. Gre za kožne spremembe v obliki temno rdečih ali rdečemodrih drobnih in okroglih izpuščajev, ki so posledica sprememb na malih žilah. Značilno je tudi zmanjšano znojenje.

Kasneje se postopno pojavijo še druge značilnosti FB. Bolniki tožijo zaradi hitre utrujenosti, ki je posledica kopičenja glikosfingolipidov v skeletnih mišicah. Lahko imajo tudi motnje vida.

Zelo pogosto so okvarjene ledvice, kar se najprej pokaže kot proteinurija in povišan krvni tlak. Okvara lahko postopno privede do končne ledvične odpovedi in nadomestnega zdravljenja z dializo.

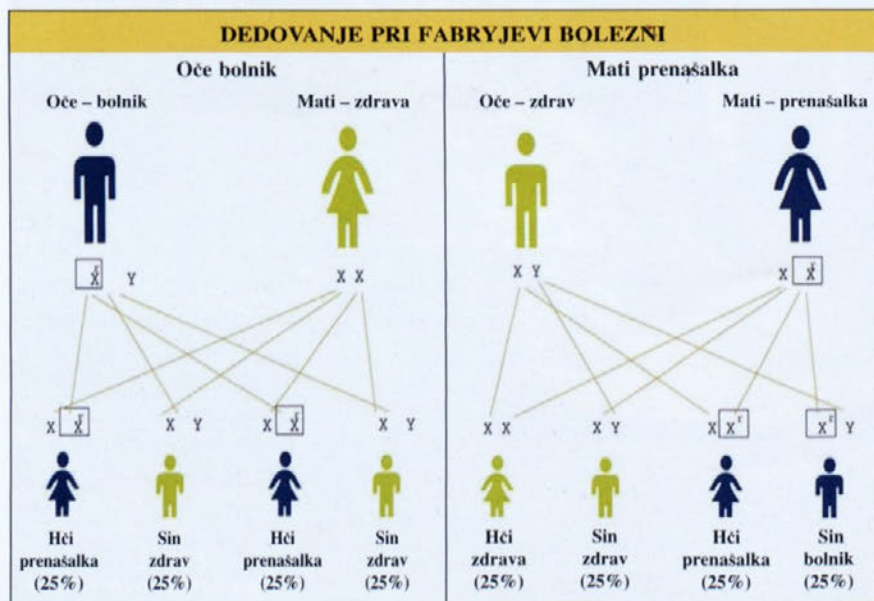
Približno petina bolnikov trpi zaradi okvar srca.

Kopičenje glikosfingolipidov v celicah in žilah v možganih moti krvni pretok. Zaradi tega lahko nastanejo strdki ali ishemične okvare, kar povzroča nevrološke zaplete pri FB.

Potek bolezni, ki ga zaznamuje postopna prizadetost več organskih sistemov in zapletov, ki temu sledijo, pripelje do zgodnje obolevnosti in smrti bolnikov. Preživetje prizadetih moških je tako le 50 let in 70 let za ženske prenašalke. Zaradi resnosti bolezni in usodnih zapletov je zelo pomembno, da jo odkrijemo dovolj zgodaj.

## Le lajšanje posledic bolezni

Zdravljenje FB je v Sloveniji še vedno omejeno na simptomatsko zdravljenje oziroma le na lajšanje posledic bolezni. V državah Evropske Unije pa je bilo v letu 2001 registrirano rekombinantno zdravilo, ki nadomešča manjkajoči encim (»umetni encim«). Z encimsko nadomestno terapijo so že pričeli zdraviti bolnike s FB tudi v državah zunaj EU: v Islandiji, na Norveškem, v Švici, na Češkem, na Poljskem, Hrvaškem in v Turčiji. Zdravljenje je v večini držav omogočeno vsem, ki ga potrebujejo. Raziskave so potrdile, da je zdravilo učinkovito in varno; če z njim začnemo dovolj zgodaj, lahko preprečimo nastanek hudih posledic in zapletov. Novo zdravilo pomeni veliko upanje za bol-





nike, njihove družine in zdravstveno osebje, ki skrbi za te bolnike.

V SB Slovenj Gradec že več kot deset let zdravimo bolnike s FB, saj jih je na našem področju kar sedem. Gre namreč za veliko družino z desetimi otroki. Zadnji dve leti poskušamo nov način zdravljenja z nadomeščanjem encima uvesti tudi pri nas. Težava je, ker je novo zdravilo, ki je izjemno uspešno, tudi izjemno drago, saj cena zdravila presega finančne zmožnosti posameznih zdravstvenih zavodov. Vendar je visoka tudi cena sedanjega zdravljenja.

Ker je zdravljenje redkih bolezni praviloma tudi zelo drago, so v razvitih državah že pred leti sprejeli ustrezno zakonodajo, ki ureja posebne načine financiranja zdravljenja

teh bolezni in pogoje, pod katerimi se lahko prične z zdravljenjem. Žal v Sloveniji še nimamo sprejete takšne zakonodaje in zaradi tega takšnega zdravljenja ni moč uvesti.

Slaba kvaliteta življenja bolnikov in njihovih svojcev, visoka obolevnost in zgodnja smrt teh bolnikov nas obvezujejo, da jim omogočimo sodobno in uspešno zdravljenje. Menimo, da v današnji družbi ni sprejemljivo stališče, da drago zdravljenje ni možno le zaradi dejstva, ker je teh bolnikov malo in obolevajo za redko boleznijo.

*Bojan Vujkovic, dr. med., spec. int.,*

*Center za dializo, Splošna bolnica Slovenj Gradec*

*Prim. mag. Franc Verovnik, dr. med., spec. int.,*

*Interni oddelek, Splošna bolnica Slovenj Gradec*

## ZDRAVILA NAŠA VSAKDANJA

### RecoPen®: pero za prijaznejši način samodajanja epoetina

**B**olnikom s kronično ledvično odpovedjo, ki se zdravijo z eritropoetinom, je v veliko pomoč **injekcijsko pero RecoPen®**, ki je na slovenskem tržišču na voljo v zadnjem letu dni. Njegova uporaba je za bolnike prijaznejša, zaradi lažjega shranjevanja in prenašanja peresa pa bolnikom omogoča tudi boljše sodelovanje pri zdravljenju.

Kako zdravilo je sploh eritropoetin? Z uvedbo **rekombinantnega humanega eritropoetina (rh-EPO oziroma epoetin)** pred več kot desetletjem je to zdravilo postalo ključni element **zdravljenja in preprečevanja anemije pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo**. Epoetin učinkovito izboljša počutje in kvaliteto življenja ter anemičnim bolnikom vrača energijo. Zdravljenje z epoetinom je pri teh bolnikih doživljenjsko, oziroma dokler z uspešno transplantacijo ne dosežemo tudi normalne ledvične sinteze naravnega hormona eritropoetina. Epoetin se uporablja tudi za zdravljenje in preprečevanje anemije pri bolnikih z rakavimi obolenji, pri bolnikih z aidsom in pri operacijah, kjer z uporabo epoetina zmanjšamo potrebo po transfuzijah.

**Eritropoetin** je hormon, ki nastaja v ledvicah in je najpomembnejši regulator nastajanja rdečih krvničk (eritrocitov) v kostnem mozgu. Proces nastajanja eritrocitov imenujemo **eritropoeza**. Eritropoetin se veže na določena mesta na površini zarodnih celic v kostnem mozgu ter tako omogoči njihovo preživetje, razmnoževanje ter razvoj v eritrocite. Zdrave ledvice omogočajo uravnoteženo sintezo tega hormona ter primerno število eritrocitov, pri končni ledvični odpovedi pa je sinteza eritropoetina motena, zato pride do anemije (slabokrvnosti).

Epoetin je bil v začetnem obdobju

uporabe na voljo v **vialah** kot prašek, ki ga je bilo potrebno pred uporabo raztopiti v sterilni vodi za injekcije. Šele tako pripravljeno raztopino je bilo možno z injekcijsko brizgo aplicirati bolniku v kožno gubo. Tako dajanje je zahtevalo pazljivost in natančnost, zato je bila nujno potrebna pomoč medicinskega osebja.

Napredek je pomenila uvedba **injekcijskih brizg**, ki so napolnjene z različnimi jakostmi epoetina. Uporaba napoljenih injekcijskih brizg je za bolnike enostavnejša in si lahko zdravilo dajejo tudi sami.

Še korak naprej je farmacija naredila z razvojem **injekcijskih peres**, ki so se izkazala že pri zdravljenju sladkorne bolezni. Dajanje zdravila z injekcijskim peresom je manj boleče kot dajanje zdravila z napolnjenimi injekcijskimi brizgami, saj so igle precej tanjše.

Kot rečeno, je slovenskim bolnikom poleg predhodno napoljenih injekcijskih brizg na voljo tudi injekcijsko pero RecoPen®. Namenjeno je večkratnemu samodajanju epoetina predvsem pri bolnikih, ki še niso na nadomestnem ledvičnem zdravljenju s hemodializo (predializni bolniki) in pri bolnikih, ki se zdravijo s kontinuirano ambulantno peritonealno dializo (CAPD). Pero je na voljo tudi vsem ostalim bolnikom, ki se zdravijo z epoetinom in bi jim bilo zdravljenje z injekcijskim peresom prijaznejše.

Injekcijsko pero se uporablja z vložkom, v katerem je 10.000, 20.000 ali 60.000 enot epoetina. Glede na potrebe bolnika in shemo zdravljenja zdravnik izbere najprimernejšo jakost vložka, odmerjanje epoetina pa lahko prilagodi individualnim potrebam bolnika celo do 500 enot natančno. Originalno zaprt vložek z zdravilom je lahko na sobni temperaturi do pet dni. Potem ko vložek vstavimo v pero, je uporaben do enega meseca. Injekcijsko pero z vložkom hranimo v toplotno izoliranem peresnem tulcu v hladilniku. Do štiri ure pa smemo hraniti peresni tulec tudi pri sobni temperaturi, če smo ga opremili z zamrznjenim hladilnim elementom (»pingvinček«). Ko bolnik zdravilo v vložku porabi, ga enostavno zamenja. Injekcijsko pero lahko uporablja dve leti.

*Petra Veržun, Roche*



# Spremembe presnove kalcija in fosforja

Dieta je ključni dejavnik pri preprečevanju in zdravljenju okvar kosti

**P**resnova kalcija, fosforja in delovanje kosti so v tesni povezavi. Okostje je največji in najtežji organ in je glavna zaloga kalcija ter fosforja v človeškem telesu.

V kosteh je **kalcija** kar 99 odstotkov, medtem ko ga je v drugih organih le odstotek. Zakaj je kalcij v telesu pomemben? Sodeluje v različnih procesih presnove v celicah in izven njih. V kosteh je kompleksno vezan s fosforjem v obliki hidroksiapatita, ki daje kostem potrebno trdnost in odpornost pred mehničnimi poškodbami. Največ kalcija zaužijemo z mlekom in mlečnimi izdelki, precej ga je tudi v ribah, mesu ter v nekaterih rastlinah.

**Fosforja** je v kosteh od 80 do 85 odstotkov, ostanek je razporejen v ostalih tkivih in organih telesa. Največ fosforja zaužijemo z mlekom, mlečnimi izdelki, mesom in mesnimi izdelki, zlasti veliko ga je v ribah, precej ga je v stročnicah ter v polnozrnatih izdelkih.

## Parathormon

Pri uravnavanju presnove kalcija in fosforja igrajo ključno vlogo prebavila, kosti, ledvice in obščitnice, od dejavnikov v telesu pa zlasti aktivna oblika vitamina D (kalcitriol), ki se

tvori v ledvicah, ter parathormon. Ta hormon se izloča iz obščitnice in skrbi za to, da je koncentracija kalcija ter fosfata v krvi ustrezna. Do povečanega izločanja parathormona pride, kadar je koncentracija kalcija v krvi prenizka, kadar je povečana koncentracija fosfatov, to je fosforja v krvi in kadar je koncentracija kalcitriola prenizka. Pri ledvični okvari je izločanje fosfatov prek ledvic zaradi ledvične bolezni okrnjeno in posledično se v krvi koncentracija fosfata poveča.

Telo skuša popraviti to motnjo tako, da maksimalno poveča izločanje parathormona iz obščitnice, vendar bolne ledvice iz telesa kljub temu ne uspejo izločiti zadosti fosforja. Povečana koncentracija parathormona deluje na kosti zelo neugodno, ker jih začne pospešeno razgrajevati, kosti postanejo krhke, nemalokrat se pojavijo v kosteh bolečine, ki se pozneje razširijo še na sklepe in mišice. Ker so kosti zaradi te bolezni zelo krhke, se lahko zlomijo že ob minimalni fizični poškodbi ali celo ob običajnem gibu. Zaradi krhkosti se tudi slabše celijo. To bolezen s tujko imenujemo **sekundarni hiperparatiroidizem**, kar ne pove nič drugega kot povečano delovanje obščitnic zaradi zgoraj opisanih vzrokov. Ta okvara je med naši-

mi ledvičnimi bolniki na žalost še zmeraj dokaj pogosta.

Zaradi odlaganja kalcija v podkožju in zaradi povečanega izločanja parathormona se pojavi **srbež kože**; ta je včasih izredno nadležen in moteč, bolniki si kožo spraskajo večkrat do krvi, pozneje se lahko te razpraskanine zagnojijo. Zaradi odlaganja kalcija v roženico imajo bolniki **rdeče oči**. Kalcij se lahko odlaga v srcu, zlasti v srčnih zaklopkah, v prevodnem sistemu srca in v velikih ter malih žilah (na primer v velikih trebušnih žilah, v žilah rok in v žilah srca, kar je lahko usodno za razvoj srčne bolezni). Zaradi delovanja parathormona na mišice le-te slabše delujejo. Zlasti so prizadete stegenske mišice, bolniki težko vstanejo ali sedejo.

## Kaj lahko naredimo, da se ta bolezen ne razvije?

Kot prvi ukrep velja **ustrezna dieta**, ki je ključni dejavnik pri preprečevanju in zdravljenju sekundarnega hiperparatiroidizma. Dieta mora vsebovati malo fosforja. Nemalokrat je to v praksi težko, saj se ljudje težko popolnoma odpovedo na primer mleku in mlečnim izdelkom, še zlasti mesu in stročnicam. Dokaj pogosto so lahko

## Mali junaki Mali junaki Mali j



Miha



Kristjan

vzrok povečanemu vnosu fosforja polnozrnatih kruh ali drugi izdelki, narejeni iz polnozrnatih moka. Ti izdelki so z drugega zornega kota sicer zdravi, pri ledvični okvari pa nevarni. Nemaokrat se različne diete (na primer diabetična ter ledvična) "tepejo" med seboj.

Drug ukrep je **uporaba fosfatnih vezalcev**, to je zdravil, ki nase vežejo fosfor, ki ga bolniki zaužijejo s hrano, in ga nato v obliki, ki se ne prebavi, z blatom izločijo iz telesa. Sprva smo v ta namen uporabljali **aluminijev hidroksid** (preparat aludrox), ki pa se je pri dolgotrajni uporabi v velikih količinah izkazal kot potencialno nevaren. Aluminij iz tega zdravila se namreč v prebavilih resorbira in se odlaga v različnih tkivih, zlasti v možganih, kosteh, mišicah in kostnem mozgu, če navedem najpomembnejše. Pri velikih vnosih aluminija v telo se lahko razvijejo okvare teh organov. Zaradi tega smo uporabo tega zdravila zelo omejili, pri bolnikih pa občasno kontroliramo koncentracije aluminija v krvi. Kadar posumimo, da je prišlo do večjega odlaganja aluminija v telo, naredimo tako imenovani desferalni test, s katerim ocenimo zaloge aluminija v organizmu.

Drugi fosfatni vezalec je **kalcijev karbonat**, ki sicer fosfor nase veže slabše kot aluminijev hidroksid, a je v začetku uporabe veliko obetal, ker ni vseboval aluminija. Zdravilo nas je nato dokaj razočaralo, saj so študije izvedene v zadnjem času potrdile, da v znatni meri poveča koncentracijo kalcija v krvi prek dovoljene meje, in

*Kostne okvare zaradi sekundarnega hiperparatiroidizma so pri kroničnih ledvičnih bolnikih dokaj pogoste, zlasti se povečajo z leti dializnega zdravljenja. Pri preprečevanju teh okvar je najpomembnejša ustrezna dieta z malo količino fosforja v prehrani. V kolikor z dieto nismo uspešni, uporabimo fosfatne vezalce, to so zdravila, ki fosfor iz hrane vežejo nase in iz telesa odstranijo z blatom v netopni obliki. Za zdravljenje kostnih okvar uporabimo pripravke vitamina D. Kadar nismo uspešni in gre bolezen svojo pot, povečane obščitnice odstranimo z operacijo.*

zato posledično pospešuje odlaganje kalcija v srcu in žilah. To pa je potencialno zelo nevarno.

Pred nekaj leti so razvili nov fosfatni vezalec **sevelamer hidroklorid** (preparat renagel). Ta sicer ne vsebuje niti aluminija niti kalcija, vendar tudi ne odstranjuje velikih količin fosforja, ki ga zaužijemo s hrano. Zato ga je pogosto potrebno kombinirati z aluminijevim hidroksidom ali kalcijevim karbonatom, da dosežemo želeno koncentracijo fosfata v krvi. Ugodno pa je, da s tem zdravilom istočasno znižujemo koncentracijo holesterola v krvi. Žal pri nas še ni registriran, tako da je njegova uporaba otežena.

**Kalcitriol** (aktivna oblika vitamina D, preparata rocaltrol ter calcijex) in

**alfakalcidol** (preparat alpha D<sub>3</sub>) sta preparata vitamina D, ki preprečujeta tvorbo in izločanje parathormona iz obščitnic. Uporabimo pa ju lahko le, če so koncentracije kalcija ter fosfata v krvi v razumnih okvirih. Če temu ni tako, pride do nekontroliranega odlaganja spojin kalcija in fosfatov v mehkih tkivih ter v žilju.

Običajna hemodializa, ki traja štiri do pet ur, iz krvi in iz telesa odstrani premalo fosfata, podobno velja za kontinuirano ambulantno peritonealno dializo (CAPD).

## Obščitnice

Kadar je delovanje obščitnic prešlo vsako razumno mejo, ko se pojavijo hude subjektivne težave, kadar nam pregled krvi pokaže stalno povečano koncentracijo parathormona v krvi, kadar smo z rentgenskim slikanjem kosti ugotovili hudo okvaro kosti in z ultrazvokom obščitnic vsaj eno znatno povečano obščitnico, se odločimo za **operativno odstranitev obščitnic**. Pri tej operaciji kirurg z vratu odstrani vse obščitnice, nato pa **polovico najmanjše obščitnice presadi na desno podlaht**, tako da ostane osnovno izločanje parathormona neokrnjeno. V redkih primerih lahko tudi presajena obščitnica deluje preveč in jo je potrebno z dodatno operacijo odstraniti.

*Miha Benedik, dr. med.,  
Klinični oddelek za nefrologijo,  
Klinični center Ljubljana*

## Junaki Mali junaki Mali junaki



Hana



Klavdija

# Fosfati, prehrana in ledvična odpoved

**F**osfor je rudnina, ki se nahaja v hrani večinoma v obliki fosfatov. Nahaja se v skoraj živilih, le da ga je v nekaterih živilih sorazmerno malo, v drugih pa ga je izredno veliko. Fosfati so naravni sestavni del večine živil. Največ fosfatov je v živilih, ki so bogata z **beljakovinami** in s **prehranskimi vlakninami**. Poleg tega pa v prehrabi industriji uporabljajo različne fosforne spojine: te dodajajo živilom kot **konzervanse, vzhajalna sredstva, sredstva za topljenje in stabilizatorje**. Čeprav dodajanje teh snovi strogo nadzorujejo, je včasih njihova koncentracija in s tem količina fosforja v živilu sorazmerno visoka. Zdravemu človeku to ne predstavlja težav, pri ledvični odpovedi pa uživanje takšnih živil lahko dodatno poslabša vrednosti serumskih fosfatov.

Možnost porasta serumskih fosfatov predstavlja neprestano grožnjo vsem bolnikom s kronično ledvično odpovedjo. Težave preprečujemo z premišljenim izbiranjem živil. To načelo pa dodatno poostriamo, kadar serumski fosfati porastejo preko vsake mere.

## Načelo oblikovanja prehrane pri hiperfosfatemiji

Zelo veliko bolnikov s kronično ledvično odpovedjo rešuje svoje težave s stradanjem ali z odpovedovanjem beljakovinski hrani. Kratkoročno gledano je to mogoče rešitev, žal pa na ta način pade odpornost bolnika za infektivna obolenja, upade pa tudi njegova mišična moč. S tem ko navidezno reši ene težave, se pojavijo druge. Stradanje je dejansko najslabša varianta.

Uživanje pravilno sestavljene hrane je neprestano iskanje kompromisa med zagotavljanjem potreb po beljakovinah in tveganjem za nastanek porasta serumskih fosfatov. Zato naj velja, da pri povišanih vrednostih serumskih fosfatov:

1. iz svoje prehrane izločimo vsa živila z izredno visoko vsebnostjo fosfatov;
2. začasno omejimo oziroma prenehamo z uživanjem tistih beljakovinskih živil, ki vsebujejo zelo veliko fosfatov;
3. iz prehrane začasno izločimo jajčni rumenjaki;
4. potrebe organizma po beljakovinah pokrivamo z uživanjem tistih beljakovinskih živil, ki vsebujejo manj fosfatov (meso, ribe, perutnina). Pri tem pazimo, da ne zaužijemo več kakor osem izbir (ena izbira je težka 35 gramov) teh živil dnevno. Pravilna sestava hrane, ki vsebuje zadostno količino beljakovin, predstavlja veliki večini bolnikov pravi izziv.

## Živila z izredno veliko vsebnostjo fosfatov

V seznamu so zajeta živila z izredno veliko vsebnostjo fosfatov. Zaradi tega ta živila ne sodijo na redne jedilnike bolnikov s kronično ledvično odpovedjo. Pri povišanih vrednostih serumskih fosfatov pa ta živila povsem opustimo.

Arašidi  
Čokolada, kakav, marcipan  
Orehi, lešniki, mandlji  
Peciva z veliko pecilnega praška (industrijsko pripravljene šarkelje, marmorni kolač in podobno)  
Suhe stročnice (fižol, soja, leča)  
Topljeni siri

### Beljakovinska živila, ki vsebujejo zelo veliko fosfatov:

Jogurt,	½ lončka	Povprečna računsko vrednost hranil v eni izbiri živil iz tega seznama znaša: 120 kalorij 4 g beljakovin 185 mg kalija 110 mg fosfatov Bolnik, ki nima težav s serumskimi fosfati, naj bi zaužil eno do največ dve izbiri teh živil dnevno! Bolniki, ki imajo povišane vrednosti serumskih fosfatov, pa naj bi začasno ta živila prenehali uživati!
Kisla smetana,	4 žlice	
Kremni sir,	3 žlice	
Mleko,	½ lončka	
Mleko v prahu,	1 žlica	
Puding,		
mlečna krema,	½ lončka	
Sladoled,	¾ lončka	
Smetana za kavo,	½ lončka	
Jetra	35 gramov – največ 3 izbire mesečno	
Ledvice,	35 g	
Srce,	35 g (kalij)	
Vampi,	35 g	
Klobase,	7 dag	
Hrenovke,	7 dag	
Mesni sir,	7 dag	
Pašteta,	7 dag	
Safalada,	7 dag	
Salama,	7 dag	
Siri (tipa edam, ementaler, trapist, gauda)	po 35 g	
Jajce, celo	½ komada	
Rumenjak,	1 komad	
Sardine,	3 ribice (sol)	

## Škrobnata živila in fosfati

Škrobnata živila, med katere sodijo kruh, riž, testenine in podobno so zelo dobri viri energije. Zaradi doseganja uravnotežene in zdrave prehrane vam včasih priporočamo uživanje polnozrnatih izdelkov in kruha. Takšna živila namreč vsebujejo veliko prehranskih vlaknin, ki ugodno vplivajo na prebavo. Žal pa vsebujejo tudi nekaj več fosfatov, zato bodite previdni. Začasno raje izbirajte bele ali polbele vrste kruha.

## Sadje, zelenjava in fosfati

Sadje in zelenjava vsebujeta le manjše količine fosfatov in zato pri izbiri ni potrebno posebej paziti.

Skuta in mozzarella spadata v skupino živil, ki vsebujejo nekoliko manj fosfatov, toda to ne pomeni, da bi ju lahko uživali brez meja. Še dovoljena količina za skuto velja 5 dekagramov dnevno in 35 gramov za mozzarelo in vam nadomesti eno izbiro mesa.

Zapomniti si velja tale napotek: koliko prej boste začeli načrtovati in tudi uživati pravilno prehrano, toliko manj težav boste imeli. Tudi s fosfati. Manj takšnih težav boste imeli, boljša bo vaša kondicija in splošno zdravstveno stanje.

*Vsekakor velja, da je potrebno pametno izbirati živila. V pomoč naj vam bo tudi naslednja tabela:*

Zelo veliko fosforja	Primerni nadomestki
Mlečni izdelki: mleko kot napitek juhe pripravljene z mlekom sladoled, puding, jogurt večina sirov	Namesto mlečnih izdelkov: voda, gazirani napitki juhe brez mleka zmrzline, želeti skuta, mozzarella
Stročnice: fižol leča soja čičerika suh grah	Namesto stročnic: riževe jedi testenine polenta druge močnate jedi
Oreški in semena: vse vrste oreškov in semen arašidovo maslo	Namesto oreškov in semen: nesoljene prestice, pokovka margarina, marmelada
Ostalo: melasa čokolada, kokos, karamele	Ostalo: javorov sirup bomboni, želeti
Kruh in peciva: polnozrnate vrste kruha pumpnickel polnozrnata žita za zajtrk otrobi polnozrnati keksi peciva z veliko pecilnega praška, predvsem industrijska peciva in keksi	Kruh in peciva: bel kruh, rženi, mešani kruh koruzni kosmiči, riževi kosmiči pekovsko pecivo – štručke doma pripravljena peciva, keksi

## Recept: Čebulni prepečenec

### Potrebujemo:

- 200 g francoske štručke
- 2 jedilni žlici margarine
- 1/2 čajne žličke čebule v prahu

### Postopek:

V posodici kremasto vmešamo margarino s čebulo v prahu. Kruh narežemo na tanke rezine in jih namažemo z mešanico margarine in začimb. Namazan kruh naložimo na pekač. Pečemo 20 minut na 160°C ali toliko časa, da rezine postanejo zlato rumene in hrustljave. Ohlajen prepečenec lahko hranimo v dobro zaprti posodi.

Lahko pa si pripravite prepečenec različnih okusov. Namesto čebule v prahu lahko uporabite kumino, majaron ali česen.

### Ledvične in sladkorno ledvične izbire:

- 1 izbira škroba,
- 1 izbira maščobe

### Analiza:

Energija: 128 kal; ogljikovi hidrati 16 g, beljakovine 3g, maščobe 6g, natrij 208 mg, kalij 24 mg, fosfor 24 mg

# V Srbiji se kar 88 bolnikov dializira na domu

## Na 7. nefrološkem srečanju v Zrečah o prehrani, kloniranju, kakovosti življenja transplantiranih bolnikov in o dializi na domu

**V**ečnamenska dvorana hotela Dobrava v Zrečah je bila prvo novembrsko nedeljo skoraj pretesna za vse, ki so se udeležili nefrološkega srečanja, letos že sedmega po vrsti. Srečanje, ki je namenjeno strokovnim predavanjem o problematiki ledvičnih boleznih, seznanjanjem z novostmi in seveda tudi druženju ledvičnih bolnikov je pripravilo zreško društvo ledvičnih bolnikov Viva. Tudi letos z oceno odlično.

Društvo Viva je strokovna srečanja začelo pripravljati leta 1998, njihova

rdeča nit pa je bila spodbujati sodelovanje vseh, ki se srečujejo pri zdravljenju ledvičnih boleznih - bolnikov, zdravnikov, medicinskih sester, proizvajalcev zdravil in drugih, je poudaril prim. Marijan Močivnik, dr. med, ki je moderiral srečanje. V predavanju o dietnem zdravljenju ledvičnih bolnikov je poudaril, da morajo bolniki na dializi zaužiti dovolj energetske bogato prehrano, sicer njihov organizem oslabi in se mu zmanjša odpornost. Posvaril pa je pred tem, da bi bolniki slepo sledili prehranskim nasvetom, ki jih je moč

zaslediti v javnosti. To se lahko za ledvičnega bolnika konča katastrofalno; pa tudi to, če uživa zeliščne bonbone, na primer Ricolo. Ti bonboni namreč vsebujejo izredno veliko kalija. Kaliju se skoraj povsem izognemo, če jemo gumijaste ali karamelne bonbone. Koncentriran kalij vsebujejo tudi dodatki k jedem, kot so Začinka, Vegeta, premazi za meso in podobno. Izogibati se velja tudi pomfri krompirju in čipsu, ki sta prav tako kalijski bombi. Najtežje, je povedal prim. Močivnik, je z dieto obvladovati fosfor. Priporočljivo je, da dializni bolniki pri kuhanju namesto s fosforjem bogatih snovi uporabljajo zamenjave, ki vsebujejo manj fosforja; vodo namesto smetane in nadomestek mleka namesto mleka, na primer. Veliko fosforja vsebuje tudi Coca cola, zato previdno!

Kloniranje je bodočnost, ki se je že začela, in ki prinaša veliko upanje za ledvične bolnike, je nadaljeval prim. Močivnik. Bodočnost presajanja je iskati v tem, da bi rast organov spodbudili iz zarodnih celic, ki jih je najti v krvi popkovnice. Ruskim znanstvenikom je nedavno na ta način uspelo razviti ledvico, ki je potem v poskusni živali, preden je odmrta, zrastle do velikosti pet centimetrov. Morda je to prvi korak do tega, da bomo nekoč organe dobili iz lastnega genetskega materiala.

Podpredsednik zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije Ivan Logar,



Dvorana hotela Dobrava v Zrečah je bila spet polna

Na srečanju smo slišali veliko lepih misli. Naj vam bodo vodilo!

*"Živeti pomeni veliko več kot zgolj ostati živ",* je za piko na i svojega odličnega predavanja povedala Snežana Vukotič.

*"Življenje ni lahko in ni praznik, a je to tudi vse, kar imamo",* je modrost Ivana Logarja.

*"S pomočjo znanosti smo premagali smrt. Ker zato živimo posmrtno življenje, smo angeli in nam je lepo,"* pa je motto Braneta Tometa.



Predavatelji (z leve): prim. Marijan Močivnik, dr. med., Snežana Vukotič, ledvična bolnica iz Beograda in Ivan Logar, podpredsednik ZDLB Slovenije

sicer psiholog po poklicu, je predstavil rezultate raziskave o kvaliteti življenja ledvičnih bolnikov po presaditvi ledvice. Ta se nedvomno izboljša, saj so presajeni bolniki kakovost življenja pred presaditvijo označili z manj kot dobro (2,7 na lestvici od 1 do 5), po presaditvi pa skoraj prav dobro (3,9). Čeprav za marsikoga presaditev pomeni odrešitev in od nje veliko pričakujejo, pa se po presaditvi izkaže, da temu le ni tako. (O raziskavi bomo obširneje poročali v eni naslednjih števil Ledvice, op. p.)

Največ pozornosti in vprašanj publike pa je poželo predavanje gostje iz Beograda Snežane Vukotić, ki je predstavila lastne izkušnje pri hemodializi na domu. Vukotićeva je sicer predstavnica proizvajalca dializnih aparatov in opreme Gambro za jugovzhodno Evropo. V Srbiji se trenutno doma dializira kar 88 bolnikov. Dializni bolniki, ki se želijo dializirati doma, morajo stroj kupiti sami (novi aparat stane od 14.000 do 18.000 evrov), zdravstveno zavarovanje pa krije stroške potrošnega materiala. Vukotićeva pravi, da ima dializa na domu številne prednosti: bolnik si lahko izbere boljši dializator, dialize so pogostejše in daljše, bolnik je samostojnejši, saj se dializira v skladu s svojim prostim časom, zmanjša se možnost okužb ... Za tak način hemodialize se lahko odločijo bolniki s primernim zdravstvenim stanjem, ki so mlajši od 65 let, ustrezno poučeni, in ki imajo ustrezno urejeno preskrbo z

vodo in telefonom. Vukotićeva se je z dializo srečala pred 21 leti, 18 let se tudi sama dializira. Je primer dializnega bolnika z odlično zdravstveno in psihično kondicijo: zaposlena je polni delovni čas, z rednim sledenjem novostim v razvoju dializne opreme in odličnim poznavanjem dializnega zdravljenja ter potreb svojega telesa pa se je uspela izogniti večjim zdravstvenim zapletom. Posebej je poudarila pomen zadosti dolgega dializiranja (dializira se vsak drugi dan, tudi med vikendom, dializa pa traja pet ur) in telesne aktivnosti (dvakrat tedensko obiskuje aerobiko, trikrat tedensko pa plava).

Mojca Lorenčič  
Foto: Matjaž Pinter

## Popovi zdravniki

Na internetni strani televizije Pop TV <http://24.com> je na razpolago pomoč zdravnikov z različnih področij, med njimi tudi z dialize in transplantacij. Ljudje sprašujejo, kar jih zanima, in najti je moč vrsto zanimivih odgovorov o dializnem zdravljenju in presajanju organov. Zdravniki poudarjajo tudi pomen naših društev, predvsem za tiste bolnike, ki jih čaka ena izmed metod zdravljenja. Če imate možnost, si internetno stran oglejte, vprašajte in spremljajte odgovore.

(zi)

## Predstavili smo se na Tednu vseživljenjskega učenja

Že tretje leto zapored je Društvo ledvičnih bolnikov Dolenjske sodelovalo na Tednu vseživljenjskega učenja, ki ga pripravljata Andragoški center Slovenije in Razvojno izobraževalni center Novo mesto. V tem sklopu se je v Novem mestu in okolici odvijalo kar 420 prireditev: predstavitev, delavnic, druženj, predstav, koncertov, recitalov, odprtih vrat raznih ustanov in drugega.

Vedno se z veseljem odzovemo povabilu, saj je to priložnost, da širši javnosti predstavimo naše društvo, predvsem pa življenje s kronično ledvično boleznijo, dializo in transplantacijo. Letos smo ljudi povabili na »Dan odprtih vrat Dialize in Društva kroničnih ledvičnih bolnikov Dolenjske«, predstavili pa smo se 14. oktobra na oddelku Dialize v Splošni bolnici Novo mesto.

Kljub temu da o kroničnih ledvičnih boleznih »zdravi« ljudje neradi poslušajo, smo bili presenečeni, da je bil letos odziv boljši kot v preteklih letih. Predstojnica dializnega oddelka dr. Sonja Cimerman Steklasa je gostom na strokoven, a razumljiv način obrazložila, kaj pomeni nadomestno zdravljenje, zakaj prihaja do odpovedi ledvic, kakšne možnosti ima danes bolnik, kolikšna je povprečna doba preživetja in drugo. Glavna sestra oddelka Jožica Majcen je predstavila aparaturo dializnega monitorja, obiskovalci pa so lahko opazovali postopek dializiranja. Poudarila je tudi odnos z osebjem, prijetno okolje, občutek varnosti in pripadnosti. Sestra Marica Parapot (naša deklica za vse, ki v društvu sodeluje že od začetka) pa je predstavila peritonealno dializo.

Vprašanj je bilo veliko, nanje pa so lahko odgovorili tudi dializni in transplantirani bolniki. Tako so gostje iz prve roke izvedeli, kako bolnik videti po nekaj letih zdravljenja, kako sprejema bolezen, kako jo premaguje in po čem, če sploh, se loči od »zdravega« človeka.

Predstaviti smo tudi delo našega društva, tisto bolj resne (bolnikove pravice, nova zdravila, neprijazna zakonodaja, stalno izobraževanje, edukacija ...), kot tudi tisto bolj prijetno (druženje, zabava, kultura, šport, humor, pre-senečenja ...).

Obiskovalci so bili navdušeni nad prijetnimi prostori dialize in prijaznim zdravniškim in medicinskim osebjem. Prepričana sem, da smo jim za korak približali našo skupino bolnikov in jim vsaj za trenutek ublažili predsodek: »Kakšna groza, če te to doleti!«. Ugotovili so, da smo ledvični bolniki povsem »normalni« ljudje, ki si želimo vključevanja v vsakdanje življenje, le da imamo drugačne potrebe in pričakujemo malce več pozornosti in prijaznejši stisk roke prijatelja, znanca ali soseda.

Zdravka Žižić

## Stoodstotno povračilo cene renagela

Kot smo že poročali, je zdravilo renagel, vezalec fosforja z manj stranskimi učinki, na voljo tudi v Sloveniji. Žal za uporabo v Sloveniji še ni registrirano in ga je potrebno plačati (stane okoli 32.000 tolarjev): ZZZS povrne 75 odstotkov cene, povračilo preostalih 25 odstotkov pa lahko bolniki uveljavljajo iz dodatnega zavarovanja. Kot je povedal predsednik ZDLB Brane Tome, si zveza prizadeva, da bi ga po postopku registracije, ki je v teku, uvrstili na pozitivno listo zdravil, s tem pa bi bilo bolnikom na voljo brezplačno.

# Pisani smo bili kot papige

Otroci, ki se zdravijo na nefrološki kliniki v Ljubljani, so konec tedna preživeli na taboru na Debelem rtiču

Počasi se je prebujalo poletje, ko smo v petek, 7. junija iz Ljubljane krenili proti Debelemu rtiču. Tam smo otroci, ki se zdravijo na nefrološki kliniki v Ljubljani, njihovi zdravniki, sestre in nekateri starši preživeli dogodivščin bogat in nepozabni konec tedna.

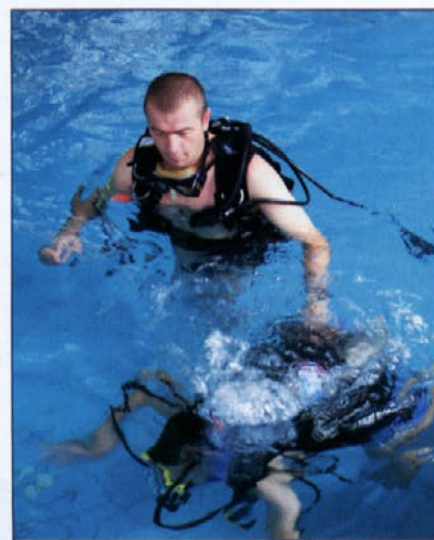
Čeprav vremenska napoved ni obetala nič dobrega, smo polni pričakovanj prispeli v vetrovno Primorje. Nastanili smo se v Mladinskem zdravilišču in letovišču Debeli rtič, kjer smo bili presenečeni nad urejenostjo sob in prijaznostjo osebja. Malico smo pojedli kar na terasi, saj nas je že

vrтела v ritmu glasbe. Pižama party se je končala absolutno prezgodaj, zato smo z zabavo nadaljevali v domu. Učiteljica Mirjam je vzela stvar v svoje roke in dodobra smo se nasmejali.

V soboto so nas obiskali potapljači. S popolno potapljaško opremo sta nam Božidar in Urša iz Potapljaškega kluba Adriana iz Kranja pokazala, kaj potrebujeta za varno potapljanje. Na naše veselje smo potapljaške veščine lahko poskusili tudi sami. Seveda je to najbolj mikalo fante, a tudi punce se nismo dale. Po kosilu se je dogajanje preselilo na obalo, kjer so nam tabor-

niki roda Sivi volk iz Ljubljane pokazali taborniške veščine, nas učili delati vozle, peti taborniške pesmi in nas zabavali s svojimi taborniškimi dogodivščinami.

Medtem je kuhar Tine začel pripravljati kosilo. Zakurili smo ogenj, pravzaprav tri, saj se je kuhalo v treh kotlih: v prvem paella, v drugem bograč in v tretjem mehiška obara. Hodili smo od enega do drugega kotla, premešali s kuhalnico in če je bila le možnost, smo se tudi slikali. Kosilo je bilo kuhano ravno takrat, ko se je morje dvignilo in pogasilo naša ognjišča. Po kosilu so nam taborniki še pokazali, kako se v morju pomije kotle in nam dokazali, kako so utrjeni, saj so skočili v še dokaj hladno morje. Ko se je zvečerilo, smo odšli na bližnje igrišče, kjer smo imeli družabni večer. Iger nam kar ni zmanjkalo, zato smo z njimi nadaljevali tudi v domu. Ko smo se odpravili spat, sta sestra Breda in bolničarka Marjana poskrbeli za otroke, ki imajo APD. Učiteljica Pika-polona je poskrbela za otroke, ki potrebujejo dodatno pomoč. Tudi



čakala frizerska delavnica, kjer so naši lasje postajali rdeči, zeleni in modri. Smejali smo se drug drugemu, saj smo bili vsi pisani kot papige. Po večerji smo se preoblekli v naše najboljše pižame, saj je bila na sporedu pižama party. Prof. Kenda je pižamo pozabil doma, zato mu jo je posodila učiteljica Sinja. Moram priznati, da je z roza pižamo s srčki še najbolj spominjal na člana (članico) skupine Sestre. Na pižama partyju smo se razvneli do konca, plesali so zdravniki, sestre, in tudi Urša, ki je na vozičku, se je s pomočjo sestre Polone prav veselo







študentka Nuša je bila vedno pri roki.

V nedeljo smo se prebudili v dežju. To nam ni preprečilo, da si ne bi ogledali slovenske obale tudi z morja. V Bernardinu nas je čakala barka Solinarika, ki nas je odpeljala h gospe Magdi, ki že dolgo goji kaktuse. Razložila nam je vse, kar se tiče vzgoje teh lepih rastlin. Pokazala nam je najstarejši kaktus, ki je star že okoli 50 let. Nato nas je barka odpeljala na soline, kjer smo si v muzeju solin ogledali celoten postopek pridobivanja soli. Veliko zanimivega smo še slišali v muzeju, a čas nas je priganjal in barka

nas je popeljala nazaj proti Bernardinu, od koder smo se vrnili na Debeli rtič. Po kosilu smo še malo poklepetali, potem pa se počasi odpravili proti domu.

Za zdravje otrok je skrbel dr. Novljan, malo mu je pomagal tudi prof. Kenda (ki je tudi sam potreboval nego rane), zadnji dan pa jima je na pomoč prišla še dr. Megličeva. Otroci so na taboru zelo uživali, program je bil odličen in komaj čakamo, da se srečamo na naslednjem taboru, ki nam bo spet prinesel polno lepih in nepozabnih trenutkov!

Tabor na Debelem rtiču so s prispevki pomagali izpeljati Adria Airways, Zveza prijateljev mladine, Zveza društev ledvičnih bolnikov, Auremiana, Slowatch d.o.o., SIMT Grosuplje, DIAM Zreče, Sonce d.o.o., hotel Krona iz Domžal, Nama, Mercator, Medis d.o.o., Društvo študentov invalidov Slovenije, IGK Ljubljana in Društvo za priznanje praznega krompirja kot samostojne jedi.

Veronika Križ in  
Polona Travnikar

## Strah pred TV dnevnikom

*(Totalna neresno in površno, morda celo povsem zgrešeno bluzenje o strahu pred plačevanjem tablet, kapsul, injekcij in drugih pripomočkov za ohranitev oziroma izboljšanje zdravja. Pa sploh ni rečeno, da je kaj res, saj je Slovenija deželna čudežev, kjer inflacija pada, četudi raste. In podobne finte, sicer pa je glavno, da se imamo fajn.)*

Včasih smo se tresli ob grozljivkah, shrhljivkah, indijancarh in drugih groznih filmih, polnih krvi, streljanja, mesarjenja, zverinskega mučenja, genocidov ter še izvirnejših barabij. To vlogo imajo dandanašnji informacijske oddaje. TV dnevniki, tedniki, mesečniki, letniki in kar je še na razpolago podobnih blablajevcev, da bi folk zvedel, kaj se dogaja po materi Zemlji. Kdo koga čaka za katerim od vogalom s sekuro, puško, tankom, topom, letalom, bombo, atomsko bombo ali samo z novico, da bo katero od zdravil treba v bodoče plačevati. Kajti veliko laže je udariti potrošnike – bolnike – po žepu kot poiskati skrite rezerve. In teh najverjetneje niti ni tako malo. Pričnemo lahko pri naših omaricah, ki so polne nikoli uporabljenih in morda celo nepotrebnih zdravil do preseljevanja racnij čez slovensko mejo. Na jug, sever, vzhod ali zahod. To niti ni toliko pomembno, važnejše je, da gredo tako ali drugače izpuhtela zdravila na naš račun.

Slikoviteje povedano: stroški bremenijo naše zdravstvo. Humano je sicer, da se na naš račun (po veliki verjetnosti, sicer nepreverjeno) zdravijo naši sosede. To je dobro za medsoseseke odnose, ki niso na zavidljivi ravni. Težko boste verjeli, toda poznam ljudi, ki samovoljno odločajo, katera zdravila bodo uživali in katerih ne. Četudi bi jih morali, a kaj, ko po njihovem »strokovnem« mnenju zdravnik »nima pojma o pojmu«. Še najmanj pa o zdravilih in njihovi bolezni. Roko na srce: do zdravil se (včasih, skoraj vedno?) obnašamo, kot bi bila zastonj, mogoče zato, ker jih dobimo na recept, kar je resnično videti, kot bi bila brezplačna. Pa niso. Zdravila so zelo zeeceelo draga. Tega se zavemo šele tedaj, ko bi jih bilo treba plačati. Zberimo na kup možgančke in poskušajmo odgovoriti na enostavno, toda vražje težko vprašanje: kako zmanjšati porabo, seveda ne na račun zdravljenja. Na rovaš smotrnejšega, pametnejšega odnosa do »tabletk« ... Preventiva je seveda druga popevčica, ki pa se je v Sloveniji učimo zelo počasi. Zanj damo (pre)malo cvenka, kajti človek je po prepričanju delodajalcev neuničljiv stroj, ki ga je treba pod ful gasom iztrošiti do zadnjega tkiva. Nato pa menjava: staro za novo. Amortiziranje pa na pleča zdravstva. Saj smo na referendumu glasovali za novokomponirani kapitalizem, kajne?

Toni Gašperič

# Nov dializni center v Naklem

Čas okoli novega leta napeljuje na razmišljanje, kaj se je pozitivnega zgodilo v letu, ki se poslavlja. V tem letu smo gorenjski dializni bolniki pridobili pomembno novost, saj je sredi letošnjega leta družba Nefrodial v Naklem, v neposredni bližini Kranja, odprla nov dializni center. Center je velika pridobitev za Gorenjsko, saj smo do sedaj hodili le v dializni center na Jesenicah, ki prav tako težko čaka dan, ko se bo država prebudila in za posodobitev prispevala prepotrebna sredstva.

Nov center je prostoren, svetel, pa urejen in čist. Sobe so prostorne, oprema sodobna in udobna, dializni aparati varni. Bolnike dnevno oskrbuje prijazna zdravnica, pet medicinskih sester in medicinski tehnik. Poskrbljeno je za prevoze, topel obrok, predvsem pa za prijetno počutje in komunikacijo z zdravstvenim osebjem, pa tudi z ostalim osebjem, ki skupno predstavljajo ekipo centra.



Nov center je prostoren, urejen in čist



Poskrbljeno je tudi za topel obrok

Bolniki, ki se oskrbujejo v novem centru, prihajamo večinoma iz zaselkov okoli Kranja, Škofje Loke, Trziča in Radovljice. Center odpre vrata trikrat tedensko, delo pa poteka v dveh izmenah. Ob morebitnih težavah napotijo bolnike na pregled ali bolnišnično zdravljenje v ljubljanski Klinični center ali pa v bolnišnico na Golnik.

Bolniki, kot že rečeno, se v novem centru počutimo prijetno in želimo, da bi v bodoče uresničil svoj namen: omogočiti dializnim bolnikom čim boljše in čim bolj varno dializo, stopati vzporedno z znanostjo in novostmi, te novosti ponuditi bolniku in pri tem narediti vse, da bi bili na tem področju korak pred drugimi.

Vsem želim, da bi čim lepše preživeli božične praznike in da bi vam novo leto prineslo zdravja in družinske sreče.

Tekst in foto: Janez Globočnik

## Drug od drugega se lahko veliko naučimo

**Povezovanje** – naša prednost in prihodnost, je bila osrednja tema prvega internističnega kongresa medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, ki je sredi oktobra potekal v Čatežu. Pripravili so ga Zbornica zdravstvene nege Slovenije, Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije ter Strokovna sekcija internističnih strok.

Kongres se je zaključil z okroglo mizo, za katero sva ob predstavnikih zdravstvene nege in sociologih sedli tudi predstavnici ledvičnih bolnikov.

Prav bolnik, njegove raznovrstne potrebe in stiske je v središču dogajanja, so poudarili delavci zdravstvene nege, in bolnik upravičeno pričakuje od njih, da mu bodo znali strokovno pomagati in svetovati. Predstavnici bolnikov sva povedali, da si bolniki želimo, da bi prireditelji takih strokovnih srečanj v bodoče povabili več uporabnikov njihovih storitev, torej

bolnikov, saj nas je več kot sto tisoč. Bolniki se prav zato, da se sliši naš glas, združujemo v društva in sekcije, saj na ta način lažje povemo, kaj od zdravstvenih delavcev pričakujemo, želimo in hočemo. Prav vse skupine bolnikov lahko medicinskim sestram in tehnikom, sociologom in andragogom ponudimo obilo lastnih izkušenj, ki so najbolj prvinska oblika udejanjanja njihovega dela. Naši odzivi jim bodo koristili pri bodočem ravnanju z bolniki, kot tudi pri svetovanju drugim poklicem v zdravstvu, na primer zdravnikom, s katerimi ima bolnik redkeje in krajše stike. Naučiti se moramo poslušati, saj se drug od drugega lahko naučimo največ.

Program kongresa je bil obsežen, udeležilo pa se ga je več kot 200 zdravstvenih delavcev iz Slovenije, sociologi, andragogi in ekonomisti, pa tudi gostje iz Hrvaške in Velike Britanije.

Zdravka Žižič

## Ambulanta TX – prijetno presenečenje

Sem bolnica s presajeno ledvico in se kontroliram v TX ambulanti v KC. Izredno pozitivno sem bila presenečena, ko sem pri zadnjem izvidu dobila tudi vse rezultate preiskav krvi. Izpis je ličen in pregleden.

Zakaj je tako ravnanje dobro?

- Bolnik lahko sam pregleda rezultate in ugotovi, katere vrednosti odstopajo od orientacijskih.
- Nehote se naučiš »brati« izvide in si pri večkratnem pregledovanju tudi zapomniš, kaj je normalna vrednost analizatorja.
- Lahko si pripraviš vprašanja za naslednji obisk pri zdravniku.
- Prepričana sem, da bo zaradi tega manj včasih tudi nepotrebnih vprašanj s strani bolnika.
- To je izredno dober nevsiljivi način privzgoje dobrih navad.

Zdravka Žižič

## Trnova pot do nove ledvice

Štirinajstkrat klicana na transplantacijo, nikoli transplantirana

**M**agda Jurgec, dializna bolnica iz okolice Ptuja, ima izkušnjo, ki je verjetno nima noben ledvični bolnik v Sloveniji: štirinajstkrat so jo klicali na transplantacijo. Prav ste prebrali, štirinajstkrat: ali kot kandidatko ali kot rezervo, če kandidat pred njo za presaditev ne bi bil primeren. Žal se klic in vse razburjanje, ki ga je to s sabo prineslo, nikoli ni končal s presaditvijo.

“Kaj jaz vem, katerega leta je bilo prvič, morda pred petimi ali šestimi leti. Če bi vedela, da me bodo toliko krat klicali, bi si to bolj vestno beležila,” je povedala Magda s postelje na nefrološkem oddelku Kliničnega centra po zadnjem “neuspelem” klicu. Tokrat, sredi oktobra, je bila spet le za dlako od nove ledvice: vse je šlo v redu, navzkrižni test je bil negativen, a so si zdravniki premislili zadnji trenutek, ko so odkrili nekaj nejasnega na enem od starih izvidov. Zanimivo, zaradi istega razloga so jo odklonili že maja letos, ko so jo klicali predzadnjič. To nejasnost so takrat skušali pojasniti v ptujski bolnišnici in so jo diagnos-

ticirali kot povsem nepomembno. A je tokrat, kot rečeno, že drugič usodno vplivala na potek dogodkov.

Trikrat je prišla v Klinični center, a je bil navzkrižni test pozitiven. Petkrat je bil negativen, in je bila tako blizu, da so jo že pripravljali na presaditev, pa spet nič. Zgodilo se je, da so jo v nekem tednu klicali dva krat. Maja letos, ko so jo klicali predzadnjič, so jo v isti noči klicali kar trikrat. “Prvič je telefon zazvonil okoli desete zvečer. Ker sem dala skozi že toliko neuspešnih poskusov, sem se dolgo obotavljala. Pa me je zdravnik prepričal, naj spet poskusim. A so kmalu zatem spet klicali, da je z ledvico nekaj narobe in da presaditve ne bo. Potem je telefon zazvonil ob sedmih zjutraj, češ da imajo drugo ledvico zame. Z rešilcem sem odhitela v Ljubljano, a ni bilo nič, odklonili so me iz istega razloga kot sedaj, ob zadnjem klicu,” pravi.

Na dializi je že 12 let, devet let na čakalni listi za presaditev. Od vsega tega je že precej utrujena. Navzven ne pokaže, navznoter pa jo grize. Cela družina trpi, pravi. Vsi so se veselili transplantacije, da bi se le rešila dialize, pa ne gre in ne gre: “Saj mi je domačim in prijateljem že nerodno povedati, da spet ni bilo nič!” Bolniki jo sprašujejo, zakaj še vztraja. Če bi ji zdravniki povedali, da ni primerna, bi se s tem pač sprijaznila, pravi. A so jo vedno spodbujali, naj ne obupa, mogoče pa le bo prava ledvica zanjo. “Morda pa bo res, kaj veš?”, se široko nasmehne trdoživa Štajerka.

*Mojca Lorenčič*

## Madžarska po Madžarski

**Č**prav se iger na Madžarskem ne da ponoviti, sploh pa ne v enem dnevu, smo se 27. oktobra v Novem mestu vseeno zbrali skoraj vsi, ki smo se septembra trudili, da bi Slovenijo kar najbolje zastopali na drugih igrah dializnih in transplantiranih bolnikov.

Ob enajsti uri smo se zbrali pred dializnim centrom v Novem mestu, in ker je bila že priložnost, smo si ga tudi ogledali. To je eden najlepših, če ne najlepši dializni center v Sloveniji. Če je še osebe ta pravo – kar tam po sestri Marici Parapot sodeč zagotovo je – potem se tudi dializa bolje prenaša, pa tudi čas hitreje mine. Vse navdušene so nas potem Dolenjci popeljali po makadamskih poteh. Najprej smo mislili, da gremo v Kočevski rog, a se je izkazalo, da pot poznajo in prispeli smo na Gorjance, na planinski dom na Gosposodični. Gostitelji so nam zagotovili, da voda iz tamkajšnjega izvira pomladi, zato smo vanj namočili vsaj prst, nekateri pa tudi kaj več. Ko smo zasedli svoje položaje za veliko mizo, smo na plano privlekli fotografije, z Madžarske seveda, in obujanje spominov na

Balaton se je lahko pričelo. Po kosilu nas je čakal manjši pohod, dve uri dolg. Odšli smo na bližnji vrh, kjer je stara cerkev, blizu nje pa vzletalnica za zmajarje, kjer je sledila obvezna gasilska slika. Gorjancev nismo mogli zapustiti, ne da bi si ogledali še Trdinov vrh z znamenito vojaško postojanko, ki je kamen spotike s sosednjo Hrvaško. Prestopili smo hrvaško mejo, tokrat brez potnih listov. »Dovolj tujine«, smo rekli in pot nadaljevali do “zidance” Jožka Šimica, kjer nas je čakal kup dobrot, kot jih znajo pripraviti samo Dolenjci. Družini Šimic za prisrčno gostoljubje – hvala. In kot se v zidanci spodobi, smo se tudi mi zbrali “na kup” in zapeli, kolikor smo pač znali. Žal čas hitro beži, posebej v tako prijetni družbi, kot je bila tistega oktobrskega nedeljskega popoldneva, zato smo se že v temi poslovili in se vrnili vsak na svoj konec Slovenije.

Razšli smo se z mislijo, da je taka srečanja potrebno ponoviti, saj je bil dan nepozaben. Kmalu na svidenje!

*P.S.: Jožko, imel si srečo, da ni bila tisti dan sobota, ampak nedelja!*

*Vojko Fekonja*

*Foto: Mojca Lorenčič*





## V septembrskem tihem polju

Poletje se izteka,  
modrina in belina,  
kot kozarec mleka in vina,  
ljubezen vseh mojih sanj davnih,  
vseh mojih let težavnih.

Že zadnji svit gre čez goro  
in čez višine,  
še zadnje sonce za slovo  
na alpe tam posine.

In potlej?  
Pride temna noč, vsa lepota mine,  
le svetle zvezde vprašajoč,  
v grozeče zro temine.

Ni jih spoznati moč,  
ki vse tam v njih izgine  
in potnik v ravnini tavajoč  
ozre se v višine.

S svojo čašo  
vina in mleka,  
poletje in življenje se izteka,  
septembrske beline  
in modrine.

Fikreta Dautović



## Besedica hvala bi bila premalo

CIT, najboljša izkušnja pri popotovanju ob transplantaciji ledvice

Dobro leto je minilo, kar so mi uspešno presadili ledvico. Prav toliko časa sem potrebovala, da sem začela objektivneje gledati na presaditev: zbirati vtise, z manj strahu in zavirami razmišljati o postopku priprave na transplantacijo, o operaciji, bivanju v bolnišnici, bolečini... Razmišljam tudi, kaj se mi je med bivanjem v bolnici kot dobra izkušnja najbolj vtisnilo v spomin. Slabe izkušnje pa tako poskušam pozabiti.

Najbolj prijetne spomine imam na CIT, Center za intenzivno terapijo, kjer se ves obnemogel znajdeš neposredno po transplantaciji. V intenzivni negi ostaneš nekaj dni in to je za bolnika izredno stresno, neprijetno in težko obdobje. Ne zavedaš se okolice, zmeden si, bledeš, občasno imaš hude bolečine, bruhaš, ne veš, ali je dan ali noč... Potrebuješ varnost, zavetje, tolažbo, omilitev bolečin, nekaj kapljic vode, sveže perilo, pomoč pri oblikovanju lege v postelji, pri umivanju in še in še. Zato se ti najbolj pomembno zdi, kdo je ob tebi, kdo skrbi zate in kako ravnajo s teboj.

Moje izkušnje so bile prav na tem oddelku nad pričakovanji. Zame so skrbeli sami mladi, prijetni in zelo odgovorni medicinski tehniki. Prav veseli so bili, ko sem se občasno zbudila in smo se lahko pogovarjali. Tako temeljito oskrbljena nisem bila na marsikaterem oddelku, tudi tam ne, kjer za nego večinoma skrbijo sestre. »Fantje« so skrbeli za mojo popolno higieno, od umivanja zob, telesa in tudi tistih delov, ko ženske zvečinoma težko sprejememo nego moškega. Neverjetno, s kakšno lahko, nevsiljivostjo in zavzetostjo so poskrbeli za moje dobro počutje, in da sem pozabila na sram, ki sem ga imela kot nemočen in od pomoči drugih odvisen bolnik.

Mislím, da samo beseda hvala ne zadošča za vse, kar so mi nudili v dneh intenzivne nege. Žal se jim za trud nisem nikoli osebno zahvalila, ker še vedno nimam poguma, da bi jih obiskala v njihovem delovnem okolju. Zato sem zahvalo oblikovala v tem članku in želim si, da jim bo posredovana s pomočjo našega glasila.

Zdravka Žižić

## Bila je kot sončni žarek upanja

**N**apisal sem pesem, na katero sem zelo ponosen. Namenjam jo Tanji, ki mi je in mi veliko pomaga in mi stoji ob strani z vzpodbudnimi besedami. S svojim dejanjem mi je bila vzor, da tudi ledvični bolniki lahko živijo in so spoštovani kot drugi ljudje. Njena skrb za očeta, ledvičnega bolnika s peritonealno dializo, mi je tako polepšala zdravljenje, da sem kar pozabil na bolezen. S svojo navzočnostjo nama je v bolniško sobo prinesla sonce. Bila je kot sončni žarek upanja, da so še dobri ljudje na svetu. Seveda ne smem pozabiti omeniti tudi medicinskega osebja na slovenjgraškem dializnem oddelku, ki mi zelo veliko pomaga. Ko sem prišel iz šempetrske bolnišnice, kjer so mi vstavili

kateter za peritonealno dializo, sem ostal sam s svojo boleznijo. Ves nesrečen in obupan sem zbral toliko poguma in poklical Tanjo. Z njeno pomočjo sem spoznal, da je življenje lahko tudi lepo in da se spleča živeti. Veliko spodbudnih misli mi je povedala in ji zato poklanjam to pesem.

### Tanja

Okamnel je tvoj obraz,  
zakaj smehljaš se ne kot prej?  
Okamnel je tvoj poljub, Tanja,  
poglej v nebo  
na zvezde in srečna boš.

Dve srci v ognju plamenečem,  
dve srci v upanju gorečem,  
dve srci, ki želita skupaj,  
a meč usode jima brani.  
Ljubezen, ljubezen...

Knjiga je naša prijateljica

## Sprava s samim seboj

**K**njigi Zvoneta Modreja Sreča je kmetulj in Čudež ljubezni sem prebrala veliko prej, preden sem pristala na dializi. Ko pa je tudi mene bolezen bolj »priklenila nase«, sem se spomnila avtorjeve misli: »Čedalje bolj sem moral skrajševati peš poti, na koncu pa mi je zmanjkalo tudi korakov, a še vedno je ostala volja...« Ugotovila sem: enako je bilo tudi pri meni. Zato sem ponovno posegla po obeh knjigah. Večkrat ju prebiram, da si utrdim samozavest, si dam nove energije, najdem vero, ljubezen in potem nekemu, ki mi je blizu, napišem lepo misel, ga razveselim in mu vlijem upanje.

Težko je napisati, o čem vse razmišlja avtor, ki ga je že v mladosti zaznamovala kruta bolezen (multipla-

skleroza). Naj navedem nekaj misli, ki jih je knjigi na pot napisal priznani strokovnjak akad. prof. dr. Anton Trstenjak: »Večkrat ugotavljam, da skuša biti življenje pač človeku pravično. Če namreč odpove eno čutilo, se zato drugo bolj razvije. To velja tudi za Zvoneta Modreja v kar odlični meri. Bolj kot ga zapuščajajo telesne moči, bolj se razživlja njegov duh...«

Avtor pravi: »Šele sestop z vlaka življenja mi je omogočil, da sem začel spoznavati življenje tudi malo drugače; in to sestop s tistega vlaka, za katerega – ko se na njem že peljemo – mislimo, da nas vozi v edino pravo življenje. Pa je tudi tisto, kar drvi mimo nas, kar le bežno opazujemo skozi okno – pravo življenje. Vendar, da bi lahko prepoznali tudi to življenje, je treba najprej sestopiti. Jaz priznam, da ne bi, če me ne bi med drvenjem življenje kar samo izvrglo...«

Dodajam in sprašujem: koliko je takih, ki nas je življenje izvrglo zaradi

takšnih in drugačnih vzrokov? Preberite knjigi, najdete ju v vsaki knjižnici. Preberite ju tudi zaradi preprostega, prijetnega pisanja, ki je blizu vsakemu človeku. Našli se boste v njegovem pojmovanju življenja, vere, ljubezni, razmišljanju o preteklosti, sedanjosti, o pomembnih in manj pomembnih rečeh ... ob tem pa vam bo v napotek še navedel nekaj modrih življenjskih izrekov.

### Za pokušino le dva:

*Ne skrbi za jutri, kajti jutrišnji dan bo imel svojo skrb. Zadosti je dnevu njegova lastna teža.*

*Veselo razdajajte svojo ljubezen, zakaj imate je toliko, da jo lahko dajete tudi tistim, ki si je ne zaslužijo in naj vam bo v čast, da bolj ljubite, kot pa ste ljubljani.*

Zdravka Žitič

## S čoperjem na izlet

**S**em Brigita Kokalj, stara 33 let, 13 let hodim na dializo v KC Ljubljana. Sem srečno poročena in z možem živiva v Volčjem Potoku. Zelo rada imava urejeno okolico in sva ljubitelja živali, saj imava psa, mačko, goske in svoj ribnik, v katerem imava več vrst rib. Zelo rada hodiva v hribe in na druge izlete. Moj mož je motorist, predvsem ljubitelj starih motorjev. Ima jih kar nekaj. Veliko potujeva z motorjem po Sloveniji in tujini, včasih sama, večkrat pa v skupini z Moto Road Reacing klubom iz Medvod, kjer sva člana. Zelo sem si želela, da bi tudi sama vozila motor, vendar navdiha za opravljanje vozniškega izpita nisem imela. A mi je mož kupil motor – čoperja in me s tem prisilil, da sem začela opravljati vozniški izpit. Zelo sem navdušena nad vožnjo z motorjem in se vedno znova veselim lepih dnevor, ko gremo skupaj na izlete. Za daljše izlete se organiziram tako, da gremo v petek in se vračamo v nedeljo.

Kljub svoji boleznim sem optimistična, vesela, vedno dobre volje in vedno stremim za boljšim jutri.

Brigita Kokalj



## Za Stanislava Lemuta tudi Triglav ni previsok



**P**o fotografiji sodeč bi najbrž le redko kdo pomislil, da je Stane Lemut – na fotografiji z ženo Mileno – dializni bolnik. Pa je, a mu bolezen ne preprečuje, da se ne bi povzpел na kak hrib, pa tudi goro. Na eni od njih, Triglavu, ga je 3. avgusta letos ovekovečila tudi kamera. Pohod je organizirala planinska sekcija ajdovskega podjetja Fructal, kjer je zaposlena žena Milena. Udeležita se skoraj vseh pohodov planinske sekcije, po gorah pa redno hodita tudi sama.

# Tibetanske vaje za vitalno telo

**Vsakodnevna vadba je izredno koristna za ohranjanje vitalnosti ali bolje rečeno našega zdravja**

**P**red več kot desetletjem je tudi mene srečala bolezen. Zbolela sem za levkemijo, potem so mi transplantirali kostni mozeg nesorodnega dajalca. Po dolgem zdravljenju v bolnici se je moja fizična kondicija znašla povsem pri tleh. A kovačeva kobilica je vedno bosa, zato je moralo preteči še nekaj vode, preden sem, fizioterapevtka po poklicu, začela telovaditi. Sicer prepričana kristjanka sem začela s tibetanskimi vajami. Preprosto zato, ker so te vaje odlične: v pičlih 12 minutah z njimi razgibamo vse mišične skupine na telesu. Pa ne recite, da nimate časa: kdor reče, da si zase ne more vzeti 12 minut časa dnevno, laže sam sebi! To je toliko časa, kot ga na dan porabimo za umivanje zob.

Tibetanski modreci (lame) obljublajo, da lahko s temi vajami ohranimo mladostno vitalnost do pozne starosti, še več, uspeh obljublajo tudi tistim, ki so jih tegobe bolezn ali starosti že opomnile, da je potrebno narediti kaj zase. Po učenju tibetanskih modrecev je v telesu sedem središč energije – čakre, ki ustrezajo sedmim endokrinim žlezam. Hormoni, ki jih te žleze izločajo, uravnavajo vse telesne funkcije. V zdravem človeku se vsaka čakra vrti in s tem omogoča življenjski energiji, da se dviga skozi endokrini sistem.

Za povrnitev moči in zdravja je treba vseh pet vaj, ki so zelo preproste, izvajati vsak dan. Začetek vadbe naj bo lahkoten in zmeren. Pomemben je vrstni red vaj. Vsako vajo naredimo samo trikrat, vsak naslednji teden pa povečamo število ponovitev za dve, dokler ne pridemo do 21 ponovitev vsake vaje dnevno. Pomembno je, da med izvajanjem vaj in tudi med počitkom globoko in enakomerno dihate. Zato je dobro, če se po vsaki vaji zravnamo in se sprostimo tako, da z rokami na bokih nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Vaje lahko izvajamo na prostem ali v stanovanju. Pomagale nam bodo vzpostaviti zdravje in mladostno čilost. Korenita sprememba počutja pa je odvisna še od mnogih drugih dejavnikov.

Naj vas vaje ne prestrašijo, saj so po nekajkratnem izvajanju res lahke! Tudi zapomniti se jih ni težko, ker jih delamo vsak dan. Četudi ne verjamete v energijske pretoke, čakre in podobne reči, so vaje res odlične, ker zaobjamejo vse telo. Sploh pa malo filozofije ne škodi, kajne?

Marina Avsenik  
Foto: Mojca Lorenčič

## PRVA VAJA

Je zelo preprosta, vendar je pomembna, saj pospešuje pretok energije v telesu. Stojimo zravnani in se z rokami v odročenu začnemo vrteti na mestu, v smeri urinega kazalca, z leve proti desni, dokler se nam ne zavrti (slika 1). Ko boste že bolj navajeni, pa ni treba pretiravati, deset obratov naj bi bilo povsem dovolj.



*Pred začetkom vadbe se posvetujte z nefrologom!*

## DRUGA VAJA

Pri njej je najpomembnejše enakomerno dihanje. Ležemo na hrbet na tla, roke so ob telesu, dlani na tleh. Dvignemo glavo in pritisnemo brado ob prsni koš, nato pa dvignemo še noge. Kolena naj bodo zravnana, a dokler tega ne zmorete, jih lahko tudi pokrčite. Ko so noge navpično (slika 2), jih spuščamo naprej proti glavi (kdor zmore), ne da bi skrčili kolena. Potem počasi spustimo noge in glavo na tla. Sprostimo vse mišice in vajo ponovimo. Globok vdih spremlja dvigovanje glave in nog, temeljito pa izdihnemo, ko jih spuščamo. Če nog ne morete dvigniti navpično, jih dvignite, kolikor lahko (slika 3).



**TRETJA VAJA**

Poklekne na tla s spodvitimi prsti na nogah, telo je zravnano, dlani ob stegnih. Med izdihom skozi nos sklonimo glavo, da se z brado dotaknemo prsi (slika 4), nato jo med vdihom nagnemo nazaj, kolikor le moremo; hkrati se nagnemo nazaj tako, da je hrbtenica vleknjena, z rokami se opremo na stegna (slika 5). Z izdihom se vrnemo v izhodiščni položaj in ponovimo vajo.

Slika 4



Slika 5



Slika 6

**ČETRTE VAJA**

Je malce težja, ni pa nič narobe, če jo poskusite osvojiti postopoma. Sedemo na tla z iztegnjenimi nogami, stopali sta približno za dve pedi narazen, z dlanmi se opremo na tla. Glavo sklonimo naprej, da se z brado dotaknemo prsi (slika 6), nato jo nagnemo čimbolj nazaj, globoko vdihnemo in naredimo most (slika 7). V mostu napnimo vse mišice, zadržimo dih in se z izdihom počasi vrnemo v sedeči položaj.

Slika 7

**PETA VAJA**

Ležemo na trebuh, nato se s stegnenimi rokami opremo na tla, dvignemo glavo in telo tako, da se opiramo na spodvite prste nog, hrbtenica je pri tem vleknjena (slika 8). Zdaj dvignemo medenico (globok vdih), tako da s telesom in tlemi oblikujemo nekakšen trikotnik (slika 9), hkrati sklonimo glavo in brado pritisnemo ob prsi. Med izdihom se vrnemo v izhodiščni položaj.

Slika 8



Slika 9



## Po poteh soseske zidanice

Tudi člani dolenskega društva ledvičnih bolnikov smo se pridružili pohodnikom, ki so se v soboto, 16. novembra, podali »Po poteh soseske zidanice«. Pohod se je odvijal v prelepi bolj poletno kot pozno jesenski sončni soboti med belokranjskimi vinskimi griči, posutimi z zidanicami in cerkvami in ob dobrodošlici izjemno prijaznih, toplih in veselih ljudi.

Številnim pohodnikom (kar nekaj več kot dvesto nas je bilo) se je pridružil tudi župan občine Metlika gospod Slavko Dragovan in predsednik krajevne skupnosti Drašiči gospod Tone Kostelec, ki je vodil pohod. Ustavili smo se pri znanih belokranjskih vinogradnikih (Prus, Nemanič, Simčič, Rus, Mavretič, Kostelec ...), ki jih poznamo po številnih zlahtnih odličjih, ki so jih za svoja vina dobili tako doma kot v tujini. Tudi prva vinska kraljica Lidija Mavretič je doma iz teh krajev. Pot nas je vodila med vinogradi po čudoviti razgibani pokrajini, kjer nas je predsednik krajevne skupnosti poučil o zgodovini kraja, o vinogradništvu, kletarjenju in še čem. Tudi pesnika Lojza Kočevarja, Gračana, smo imeli s seboj. Ta je na vsaki »postojanki« prebral ustrezno pesem: če je bil govor o vinu, je sledila vinska pesem, če je bila tema župan, je sledila županova pesem, volitve – volilna pesem in tako naprej. Kot nobena druga »pasja procesija« tudi ta ni minila brez muzikantov. Prav pri vsaki zidanici so nas počakali drugi, nekateri so bili tako glasni, da jih je bilo slišati že v dolini, zato je bila pot navkreber veliko lažja. Pri vsaki zidanici so nas prijazni domačini pogostili s svežim in suhim sadjem, pecivom, pogačo ..., predstavili so svoja najboljša vina in povedali nekaj o sebi in družini.

Organizatorji so poskrbeli tudi za šibkejše in utrujene, saj so bile na voljo konjske vprege - kočije. Ko smo se ob popoldanskih urah vrnili na izhodišče, smo bili utrujeni in polni lepih vtisov. Nekateri pohodniki so odšli domov, številni pa so ostali, kajti program se je nadaljeval z večerno prireditvijo v drašičkem gasilskem domu, kjer so se srečali ljudski godci in pevci. Rajali so pozno v noč.

Ob koncu moram poudariti, da tega vsega ne bi bilo, če ne bi obstajal in živel Toni Gašperič, ki je eden izmed scenaristov takih in podobnih programov, voditelj, povezovalac, hudomušnež, poln dobrih zamisli in še boljših tekstov, tako v prostem govoru, kot tudi v pisani besedi, pesmi in še čem.

Zdravka Žižič



**Za tiste, ki ne vedo, kaj je soseska zidanica Drašiči.**

Zidanica se nahaja sredi kraja Drašiči ob cerkvi sv. Petra. Deluje že preko 250 let, v njej se zbirajo vaščani in pijejo svoje vino. Letna članarina znaša 15 litrov mošta, ki ga poberejo zadnjo nedeljo v oktobru. Za vsak liter popitega vina je treba plačati 50 odstotne obresti v moštu. Da bi imeli pregled nad popito količino, imajo rovaše, na katere so vrezovali in še vrezujejo vinski dolg. Posebnost zidanice je tudi to, da se lahko pohvalite, da ste pili vino štiriinpetdeset gospodarjev iz enega kozarca.

## Celjani smo jo mahnili na Gorenjsko

Nestrpno smo pričakali 1. september, datum jesenskega izleta našega društva. Jutranji pogled v nebo ni obetal nič dobrega – težki, dežni oblaki so grozili, da bodo kar takoj spustili svoj tovor na izletnike. In res je kmalu po odhodu našega avtobusa pričelo deževati. Vendar našega dobrega razpoloženja takšna malenkost ni mogla pokvariti. Po stari cesti smo se odpeljali proti Ljubljani, nato pa zavili proti Gorenjski.

Kmalu smo prispeli v Kropo. V vaški gostilni nas je pričakal prijazen gospodar in hitro smo bili postreženi z dobro, gosto zelenjavno juho in sladico. Kljub temu, da pazimo na vnos tekočine, smo si privoščili tudi kozarček vina - bolj kot zdravilo, seveda. Pod vodstvom vodičke smo si nato ogledali Kovaški muzej. V stari, obnovljeni kroparski hiši je s slikami, maketami, lutkami in izvirnimi predmeti prikazano življenje kovačev od začetkov te dejavnosti v Kropi do danes. Urejena je tudi zbirka umetniško kovanih izdelkov Jožeta Bertoneclja. Potem smo se skozi staro mestno jedro sprehodili do vigenjce iz 18. stoletja, kjer sta kovač in pomočnik prikazala, kako so kovali žebelje za podkovanje čevljev vse do sredine 20. stoletja. Za spomin smo dobili "sveže" skovan žebelj. Z mislimi na trpljenje mož in žena, ki v Kropi že stoletja

ročno izdelujejo vse od žeblja do umetniško oblikovanih izdelkov iz železa, smo posedli v avtobus.

Odpeljali smo se do Dražgoš, kjer stoji spomenik v spomin na poboj domačinov in požig vasi leta 1942. Ozka in ovinkasta cesta nas je nato pripeljala v Crngrob. Tudi tukaj nas je pričakala vodička iz Škofjeloškega muzeja, ki nam je povedala nekaj zgodovinskih dejstev in legend, povezanih s čudovito romarsko cerkvijo. Razlagi je prisluhnilo tudi nekaj naključnih



V Dražgošah, kjer stoji spomenik v spomin na poboj domačinov in požig vasi leta 1942



DLB Novo mesto

## Še bom šel med Korošce

Je že tako: ko misliš, da veš že vse, ti povedo kaj novega. Tako sem popravil svoje zmotno vedenje o tem, da je Slovenj Gradec na Koroškem na nedavnem izletu po deželi kralja Matjaža. Tja smo se odpravili v začetku septembra. Z avtobusom iz Novega mesta. Izlet je skrbno načrtoval in pripravil športni minister našega društva Jožko Šimic, doma iz Stopič pod Trdinovimi Gorjanci. Najbolj sem se veselil splavarjenja po Dravi in izpolnila so se vsa moja pričakovanja. Celo krščen sem bil za flosarja, a ni to nič pomagalo. V opuščeni mežiški rudnik svinca si kljub temu nisem upal, sem bil pa toliko pogumnejši v zasebni pivovarni Relax. Dokler so bili drugi pod zemljo, sem se skušal spomniti, koga poznam iz teh severnih krajev. Prvi mi je prišel na misel Prežihov Voranc - Lovro Kuhar. Njegovi Samorastniki pa Doberdob. Pa Jamnica. Pa Požganica. Pa Solzice. Kantavtorja Milana Kamnika, se mi zdi, poznam že domala tri desetletja. S Tonijem, ki je pred kratkim umrl, sta pela v duetu Kora. Milan nadaljuje s solo pevsko kariero in letos poleti je nastopil na metliškem grajskem dvorišču. Adi Smolar je bil predlani pri mojem vikendu v Gribljah. Prvič pa sva se videla v Litiji na radijski oddaji ob pustu. Pred nastopom je skromno sedel v dvorani in jedel velik sendvič. Rad imam Korošce: zaradi njihove neposrednosti in skromnosti. Tudi Ludvik, mednarodni namiznoteniški sodnik, je bil doma iz teh krajev. Ko je bilo v Metliki evropsko mladinsko namiznoteniško prvenstvo, sva pozno v noč iskala gostilno, v kateri naj bi prespal noč, a je nisva našla. Pa ni bila kriva slaba cestna razsvetljava, ampak je bilo posredi popito vino, ki ga na Koroškem sicer ne stiskajo iz grozdnih jagod, ker nimajo vinogradov ... Imeli smo srečo: po koroških poteh nas je vodil izkušeni vodnik, poln znanja in ljubezni do svojih ljudi in krajev. Kdor ga je samo površno poslušal, se je lahko veliko naučil, predvsem pa spoznal, da ima Koroška bogato zgodovino, ogromno kulturnih znamenitosti, polno legend, pa ne samo o možu, ki spi pod

sprehajalcev, kar dokazuje, da smo Slovenci željni takšnih predstavitev naših kulturnih spomenikov. Sledilo je okusno kosilo v restavraciji Crngrob. Za počitek po kosilu ni bilo časa, saj nas je v škofjeloškem gradu čakala vodička. Stezico, ki vodi iz mesta na grad, trenutno obnavljajo, zato je bil vzpon nekoliko naporen. Vendar pa pogled na mogočno stavbo odtehta nekaj znojnih srag in kratke sape. V gradu je lepo prikazana škofjeloška pokrajina, zgodovina mesta z grbi in portreti lastnikov, likovne zbirke znanih umetnikov, predvsem pa kopija freske Sveta nedelja s pročelja cerkve v Crngrobu.

Po ogledu gradu smo se spustili v center Škofje Loke. Hiše in ulice so lepo urejene v srednjeveškem stilu. Kar pričakuješ, da ti bo naproti prijezdil vitez na konju ali da boš srečal grajsko gospo na sprehodu s spremstvom.

Prehitro je prišel čas odhoda iz tega lepega mesta. Kot vsi izletniki na poti proti Štajerski smo se tudi mi ustavili na Trojanah. Do Celja je v avtobusu prijetno dišalo po sveže pečenih krofih.

*Brigita Pavčnik*



*Dvournno splavarjenje po Dravi je doživetje. Na flosu je ekipa, ki poskrbi za dušo in telo: z dovtipnim pripovedovanjem, igranjem na harmoniko, s petjem ter flosarskim krstom, postrežejo pa vam z odličnim golažem s polento ter s pivom. Jožko in Ivo sta takoj priskočila na pomoč ter pomagala usmerjati tridesetmetrski flos, da ni skupaj s potniki trčil v stebre mostu.*

Peco in se mu brada ovija okrog kamnite mize... Še bom šel med Korošce, o ja, še. Pri njih se vedno znova napasem lepot, naposlusam žuboreče govorice, nasrkam dobrot in napolnim z vibracijami njihovih malce otožnih, razočaranih, a s soncem napoljenih src. Tako podobni so nam – Belokranjcem.

*Toni Gašperič*

*Foto: Jana Gašperič*



*Flosarski krst*

DLB Posočje

## Kloniranje – obet za prihodnost

Društvo ledvičnih bolnikov Posočja je prvo oktobrsko soboto že drugič pripravilo predavanje o preprečevanju bolezni ledvic in o delovni terapiji. O novejšem kanadskem testu KOPM za ocenjevanje problemov okupacije je govorila višja delovna terapevtka Ana Gabršček. O boleznih ledvic je tudi tokrat predaval nefrolog dr. Marijan Močivnik, ki je redni član kar nekaj mednarodnih strokovnih organizacij in združenj, ki se ukvarjajo z boleznimi ledvic. Letošnja tema se je nanašala na dietno prehrano bolnikov, najbolj zanimive pa so bile novice s področja kloniranja človeških organov. To bo lahko v prihodnosti za dializne bolnike pomenilo revolucionarni korak naprej.

*Božidar Kanalec*

**DLB Novo mesto**

## Kultura, zgodovina, izobraževanje, pa še in zabava po vrhu

Številni člani našega društva se vsako leto udeležimo Nefroloških dnevov v Zrečah, ki jih organizirata društvo Viva in ZDLB. Pritegnejo nas strokovna predavanja, toda še bolj se veselimo dopoldanskega izleta, ki je vedno zgodovinsko in kulturno obarvan.

Tudi letos je program zanj pripravil naš »minister za kulturo« Toni Gašperič. Na poti do Zreč smo obiskali kar nekaj kulturno zgodovinskih znamenitosti, med njimi tudi Soržev mlin v Polžah pri Novi cerkvi. Lastnik Oton Samec, hudomušen, prijeten in zgovoren domačin, nam je

predstavil domačijo, mlinarijo, kmečki turizem in nam zaupal načrte za v naprej. Obiskali smo tudi družino Jožeta Žlause v Globočah pri Vojniku. Na dvorišču so nas pričakali z domačo godbo – Jožetovo bando in nam razkazali lastno galerijo. Jože Žlaus je grafik, oblikovalec, zbiralec starin, tudi oče ene izmed »Veselih Štajerk«, velik ljubitelj kulture, glasbe in stari Tonijev prijatelj. Zadnja postaja je bila ogled cerkve v Črešnjevcih nad Frankolovim. Prav presenečeni smo bili, saj tu po novem slušbuje mlad župnik, doma iz Drašičev v Beli Krajini. Iz pogovora z njim smo začutili pridih domače pokrajine, zaupal nam je tudi svojo življenjsko zgodbo in povedal nekaj vtisov o novi službi.

Bili smo vidno zadovoljni, ker smo v enem dnevu uspeli združiti prav vse: kulturo, zgodovino, izobraževanje in zabavo.

*Zdravka Žizic*

**DLB Ljubljana**

## Z angelskim vlakom v Koper

Zadnjo novembrsko nedeljo je Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljane pripravilo izlet v Koper.

Atrakcija izleta je že vlak, ki ga za to priliko najame društvo. Na vlak, ki je bil zato namenjen samo nam angelom (po besedah gospoda Tometa) in vsem, ki smo kakorkoli povezani z njimi, smo prepevali, se šli razne igre, uganke, nekateri pa so čas izrabili za pogovor s starimi znanci. Otroci so bili najbolj veseli povabila strojevodje, da si lahko ogledajo njegovo kabino – razložil nam je vse o njegovem delu in odgovarjal na vprašanja, skoraj vsi pa smo hoteli vsaj enkrat potrobiti. Brez vmesnih postaj smo kmalu prišli v dokaj sončni Koper, kjer nas je čakal avtobus in odpeljal do hotela Žusterna.

V hotelu so nekateri odšli na plavanje v bazen, nekateri na sprehod, drugi pa smo pokramljali ob kavici v bližnjem bifeju. Kosilo, ki so nam ga pripravili v hotelu je bilo odlično: zelenjavna juha in piščanec s slivami in makaroni. Zraven pa solata z jogurtovim prelivom, in na koncu še odlična sladica (upam, da se tistim, ki niste bili z nami cedijo sline ...).



*Kosilu je sledilo zabavno popoldne z animacijo*



*Povabilu ljubljanskega društva, da se s posebnim vlakom odpeljejo na kopalni in družabni izlet v Žusterno, se je odzvalo tudi nekaj članov društva ledvičnih bolnikov Gorenjske. Vzdušje na vlaku pa tudi v Žusterni je bilo prešerno, otroci so uživali, program in animacija sta bila odlična.*

*(Tekst in foto: Janez Globočnik)*

S kosilom našega druženja še ni bilo konec, saj je sledilo zabavno popoldne z animacijo. Prijetna fanta, ki v hotelu animirata goste, sta pela, govorila smešnice, vsi pa smo se lahko preizkusili na karaokah – seveda so bili najpogumnejši otroci, potem so se opogumili tudi nekateri odrasli. Tudi najmlajša dializna bolnica Hana, ki ima dve leti in pol, je zapela Vse naboljše to you! Otroci so se podili po hotelu, v bližini je bil tudi tobogan, starejši smo sedeli za mizo in klepetali, pa tudi zaplesali.

Kar prehitro je minil čas in ob 17.20 nas je vlak odpeljal proti Ljubljani. Tudi na poti nazaj sta zaigrali harmonika in kitaro, prepevali smo otroške, narodne in zabavne pesmi. Seveda so najbolj utrujeni zakinkali, najbolj veseli in vztrajni smo dobili sendviče, sokove, čaj in pecivo. Za tako pestro ponudbo sta poskrbela Silva in Martin, ki vodita hotel Krona v Domžalah. Na koncu sta otrokom razdelila še darila.

Za uspeh izleta se moramo zahvaliti nesebični pomoči Martina in Silve, Slovenskim železnicam, sestri Poloni Travninar in vsem, ki so kakorkoli pomagali pri izvedbi. Letošnjega izleta se je udeležilo okoli 130 članov, upam pa, da naj bo na naslednjem izletu še več, saj nam je polepšal dan in vlil sreče v naša velika srca.

*Veronika Kriz*

Piše: Toni Gašperič

## Čakajoč na pregled

*Potrpljenje je božja mast.*

*Revež je tisti, ki se z njo maže.*

*(Ljudska modrost)*

Pri naslednjem okencu za prijavo je stala lepo urejena gospa, po moji presoji stara kakšno minuto čez osemdeset. Bila je suha, krhka. Ko je prišla na vrsto, sem slišal samo: »Ja, gospa, čakalna doba je leto in pol.« Po nenapisanem pravilu bi moral slišati vpitje, ja, celo dretje. Obtožbe zdravstva, ministra Kebra, države, v kateri so vsi podkupljivi in v kateri je zase poskrbela le kopica vladajočih ljudi. Raja naj crkne, preden pride na vrsto za pregled. Včasih, da ni bilo tako. Vsaj približno enakovredni naj bi bili. No, ja. Nekateri malce bolj, drugi malo manj. Enakovredni. Enakopravno pa vsekakor. Bil sem prepričan, da bom slišal ploho takšnih in podobnih besed. Toda ne. Gospa se je glasno zasmejala in vsi čakajoči pred okenci so se zazrli vanjo. Morda so celo menili, da ji je kdo povedal dober

štos, veselo novico. Jaz sem vedel, zakaj in čemu se smeje. In smejala se je svoji starosti. Nebogljenosti. Neučinkovitosti zdravstvenega sistema. Smejala se je, ker je morda slutila, da bo slišala prej peti navček, kot bo prišla na vrsto za nujen pregled. Smejala se je birokratom in birokraciji, bogu denarju in vsemu materialnemu, ki je postavljeno na prvo mesto. Pred človeka. Pred njegovo stisko, bolečino, pred njegova upanja, zaupanja, sanje in želje. Smejala se je do konca belega hodnika in morda še čez. Morda se bo smejala do konca svojega tuzemskega bivanja. In še čez. Tam zgoraj ali tam spodaj, kjer, tako vsaj upam, ni vrst. Ni čakalnih dob. Ni brezčutnih črk zakona. Ni privilegijev za tiste, ki imajo denar... Če smo že pri cvenku, tu je resničen pripetljaj. Mojega znanca Ivana. Tudi on bi moral čakati na pregled leto in več. A je izrekel čarobni besedi: »Sem samoplachnik.« »Če je tako,« je slišal odjek nekoga za zamegljenim steklom, »pa

kar počakajte, takoj boste na vrsti.« Ker mu nisem verjel, mi je pokazal račun, s katerim je plačal zdravstveno uslugo.

Se spomnite, drage bralke in spoštovani bralci, ko smo o čem podobnem poslušali z odprtimi usti. Zgodbe so pripovedovali ljudje, ki so prihajali čez veliko lužo k nam v evropsko provinco iz Amerike. »Kdor tam zboli,« so govorili, »je po njem, še prej pa ode v tri krasne njegovo bogastvo.« Sanjali smo o bogati Ameriki. Zdaj jo imamo, hvala bogu, tudi že pri nas. Na trgovskih policah je Indija Koromandija, manjka samo ptičje mleko, lahko pa na pločniku že najdete človeka, ki mu nihče ne ponudi vode, da bi ga otel. Kot v Ameriki.



Toni Gašperič

## Slovenija – dežela bogov

*Bojuje se najmlajši med junaki  
Za vero staršev, lepo bognjo Živo,  
Za črte, za bogove nad oblaki.*

*(France Prešeren)*

Od tistih časov, ko so bili bogovi še nad oblaki, je minilo kar nekaj let. Kaj let. Desetletij, stoletij, ja, najmanj dve tisočletji. In bogovi so se naselili na mater Zemljo. Natančneje povedano: največja koncentracija bogov je prav na ozemlju, imenovanem Slovenija. Zakaj je tako, ne vedo vsi znanstveniki tega sveta, celo za boga bi bil odgovor pretrd oreh.

Bil sem na rednem mesečnem pregledu. Bila je sredo, toda v četrtek bi moral ponovno v belo Ljubljano, kajti slikati bi mi morali še nekaj mojih spoštovanih koščic. Pa sem pojasnil, da je dolžina ceste od Metlike do Ljubljane domala sto kilometrov, ki jih je treba prevoziti z avtomobilom na bencin, ki ga je treba plačati iz lastnega žepa. A tudi čas je denar. Prijazna sestra je telefonirala in malo manj

prijazna »slikarka« je rekla, naj pridem. »A naj se ne prikaže pred drugo.« Ko človek čaka, se minutke vlečejo kot kurja čreva, pa sem se pojavil pred »slikarnico« uro in pol prezgodaj. Pred drugo, da boste razumeli. Čakalnica je bila prazna. Sedel sem na klop in čakal. Gospa, ki me bo položila in slikala, pa se je sprehajala: ven pa noter. Pa ven pa noter. Hodila je tik mimo mene, toda obnašala se je, kot da sem lipa. Kaj lipa: hrast. Kaj hrast: bukev. Z vlago prenasičen zrak. Čez ramo je vrgla kolegici: »Zadnjič je, da bom koga vzela preko vrste.« To je letelo name. Toliko trapast že nisem, četudi imam neumen ksiht. Igra narave, kaj hočem. Pet minut pred drugo me je gospa opazila. »Pridite,« je bila kratka. Dodala pa je še: »Saj vidite, da imam samo dve roki.« S temi besedami je namignila, da ima dela čez glavo. Dodobra sem si jo ogledal: res je imela samo dve roki. To me je presunilo: boginja pa samo dve roki. Se, čudeži se dogajajo. So, tu med nami so ...

Toda to je samo ena med boginjami, ki sem jih srečal v deželi Kranjski. Povsod so in približno enako število jih je, kot je bogov. So v podobi vratarjev, mimo katerih včasih mukoma prideš, kamor si namenjen. Prevzeli so obliko medicinskih sester: »Tako bo in pika!« Zdravnikov in zdravnic. Šoferjev rešilnih avtomobilov: »Če vam ni kaj prav, pa naj vas vozi na dializo in z nje sin, sestra, brat ali kdor koli drug, jaz vas imam poln kufer. Vas in vašega pritoževanja, da predolgo čakate.«

Slovenija – dežela bogov. Majhnih, toda številnih. Marsikdaj usodnih, predvsem pa živce parajočih. Po načelu: bolje biti glavni na vasi kot zadnji v mestu. Petelini na vaškem dvorišču. Na gnoju. Naj se ve, kdo je glavni. Red mora biti, pa četudi slab.

Nekaj pa je pri vsej zadevi le dobro. Ne dolgo tega smo imeli ljudi, ki so bili bog i batina. Batino jim je nekdo vzel, ostali so samo še bogovi.

