

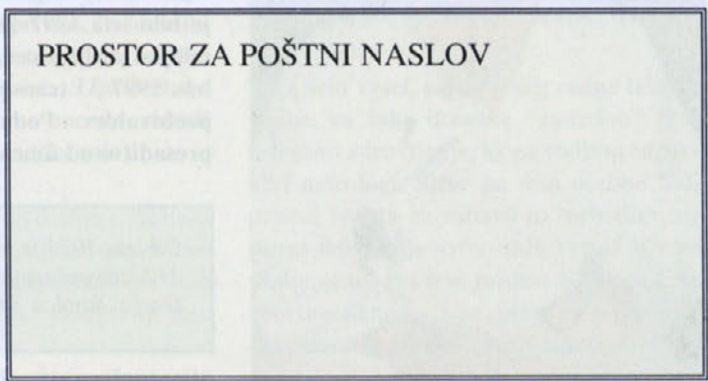
Dializni GLASNIK

Ljubljana, marec 1999

Vsebina:

<i>Naš veliki intervju</i>	2
<i>Dve medalji za Slovenijo</i>	4
<i>III. Svetovne zimske igre športnikov s transplantiranimi organi</i>	5
<i>Iz društev in dializnih centrov</i>	7
<i>Program za 1999</i>	9

PROSTOR ZA POŠTNI NASLOV



1999

Tri devetke pišemo letos. Doslej se je to zgodilo samo enkrat. Pred tisoč leti. In ponovno se bo zgodilo šele čez naslednjih tisoč let, če se bo, seveda. Če ne bodo do takrat uvedli drugačen čas štetja, če bodo sploh šteli in kaj, pa še na kup čejev bi lahko pomislili.

Za nas, ki ustvarjamo in beremo ta časopis, pa je tekoče leto seveda zanimivo večinoma tako, kot vsako drugo. Predvsem razmišljamo o naših interesih, statusu, zdravju in bolezni, počutju, načrtih in o vsakdanu.

Trendi zadnjih let, še posebno lanskega, kažejo, da bo število dializnih bolnikov raslo bolj počasi in da bo število transplantiranih bistveno večje. Strokovno zelo kakovostna dializa bo še napredovala, prihajajo nova in boljša zdravila za transplantirane, verjetno bo tudi sprejet zakon o presajanju organov.

Ustanavljanja novih društev najbrž ne bo, razen transplantiranih. Zveza društev ledvičnih bolnikov

bo tudi letos bila bitke v fundaciji FIHO za denar za naše programe.

Za dializne bolnike bi bilo dobro še bolj razvijati organizirano počitniško dializo, iskati možnosti za daljša potovanja z vnaprej organizirano dializo in še naprej izpopolnjevati sistem prevozov na dializo.

Tudi nikoli dokončano področje o socialnih pravicah in ugodnostih dializnih in transplantiranih bolnikov bo še kako aktualno. Morda bo kaj več jasnosti pri tem prinesel zakon o invalidih, morda tudi zakon o bolnikih.

Zanesljivo pa bo veliko lepih ter prijetnih izletov in srečanj. Tudi športna srečanja bodo, reprezentanco transplantiranih športnikov pa čakajo 12. svetovne športne igre.

Kar dovolj za eno leto, mar ne?

Urednik: M.Brilej



NAŠ VELIKI INTERVJU

Razgovor s prof. dr. Aljošo Kandusom, vodjo Centra za transplantacijo ledvic Kliničnega oddelka za nefrologijo KC Ljubljana



Prof. dr. Aljoša Kandus, vodja Centra za transplantacijo ledvic.

PRODOR TRANSPLANTACIJE

Tudi v Sloveniji število transplantacij ledvic postopno narašča. Doslej je bilo rekordno lansko leto s 47 transplantacijami (eni bolnici se ledvico darovala mati). Prihajajo tudi nova zdravila, v Ljubljani pa je nova transplantacijska ambulanta.

Takole je potekal razgovor s prof. dr. Kandusom:

Koliko bolnikov s transplantirano ledvico se zdravi v Centru za transplantacijo ledvic KC Ljubljana?

V Centru za transplantacijo ledvic Kliničnega oddelka za nefrologijo KC Ljubljana redno kontroliramo in skrbimo za 215 ledvičnih bolnikov s presajeno ledvico.

Koliko je bilo v KC Ljubljana lani transplantacij ledvic?

Lani je bilo v KC Ljubljana presajenih 46 ledvic, kar je največ doslej. Ledvico je

dobilo 28% tistih, ki so bili konec leta 1997 na čakalni listi za transplantacijo ledvic.

V Sloveniji je bilo tako lani 23 transplantacij na en milijon prebivalcev. V državah, vključenih v Eurotransplant, je bilo leta 1997 28 transplantacij na en milijon prebivalcev, v ZDA pa prav tako v letu 1997 33 transplantacij na en milijon prebivalcev. Podatki se nanašajo na presaditve od umrlega dajalca.

Od leta 1970 je bilo v KC Ljubljana 340 transplantacij ledvic, 124 od živega dajalca in 216 od umrlega.

In koliko letos?

Do danes (23.3.1999 op.p.) je bilo 13 transplantacij ledvic.

Lahko ocenite predvideno število transplantacij za letos?

Če se bo lanski in letošnji trend nadaljeval, lahko pričakujemo 50 do 60 presaditev ledvic umrlih dajalcev. Sicer pa je število transplantacij odvisno tudi od števila čakajočih na čakalni listi, kajti verjetnost skladnosti je večja, če je na čakalni listi več čakajočih. V zvezi s tem bi omenil, da je bilo lani v tuje transplantacijske centre poslanih pet ledvic umrlih dajalcev, letos pa štiri, prav tako od umrlih dajalcev, ker pri nas ni bilo ustreznih prejemnikov.

In koliko je čakajočih na transplantacijo?

Ob koncu lanskega leta je bilo v Sloveniji 156 čakajočih na presaditev ledvic, kar je 14% od skupno 1079 kroničnih dializnih bolnikov. Lani se je čakalna lista zmanjšala, lahko bi rekel, da vključevanje novih bolnikov na čakalno listo ni sledilo številu transplantacij. Pri nas je na čakalni listi manjši delež dializnih bolnikov kot npr. v ZDA. Največji odstotek dializnih bolnikov je vključenih v čakalno listo v Izoli in Murski Soboti.

Čakalne liste

Pri nas je bilo konec leta 1997 1070 kroničnih dializnih bolnikov, od teh jih je bilo v čakalni listi za transplantacijo 166 ali 15%, konec leta 1998 pa 156 ali 14% od 1079 kroničnih dializnih bolnikov. V ZDA je na čakalni listi okrog 20% kroničnih dializnih bolnikov.

Koliko transplantacij je uspešnih?

Od 60 transplantacij v letih 1998 in 1999 so bile le tri neuspešne, kar predstavlja 5% delež. Pa tudi od teh treh ni nihče umrl, ampak so ponovno na dializi.

Se bo v bodoče razmerje med dializnimi in transplantiranimi spreminjalo?

Če bo več donorjev in več prijavljenih na čakalno listo, se bo razmerje med dializnimi in transplantiranimi ledvičnimi bolniki spreminjalo v prid transplantiranih.

Pa pojdiva k transplantiranim. Kakšna je razlika v terapiji pred desetimi leti in danes?

V začetku - po transplantaciji - ko bolniki prejemajo zdravila še intravenozno, so sedaj doze zdravil manjše kot pred leti. Tu je mišljen ciklosporin, metilprednisolon in imuran.

Kortikosteroidna zdravila imajo tudi stranske učinke, med njimi je najbolj "na slabem glasu" Medrol, ki v večjih dozah lahko povzroča debelost in rdečico obraza, tanko kožo, načenja kosti in oči. Ali je kaj znanega "orožja" proti temu?

Najboljše "orožje" proti temu bi bila seveda terapija brez kortikosteroidnih zdravil, a se temu v prvih mesecih še ne moremo izogniti, vendar pa doze zmanjšujemo in uvajamo nova zdravila, ki nimajo teh stranskih učinkov. Nefrologi imamo stalno pred očmi dva namena: da bolniku presajena ledvica čimbolj normalno deluje in da terapija povzroča

čimmanj stranskih učinkov, saj moramo posledice teh spet zdraviti. Za prizadetost kosti imamo na voljo zdravila (preparati kalcija, Rocaltrol, Miacalcin in Fosamax).

Debelost in rdečica obraza je pri bolnikih različna, lahko pa sčasoma tudi mine. Glede kože pravzaprav ni zdravil, vendar pa računamo na zdravila, ki prihajajo in imajo manj stranskih učinkov. Za oči velja isto, le da je možno sivo mreno odstraniti operativno.

Se bodo doze Medrola zmanjševale?

Da.

Pri vseh?

Pri večini bolnikov v prvih tednih po transplantaciji, ko bomo uvedli še novo zdravilo CellCept.

Kdaj?

V tem letu.

Sedaj je največkrat minimalna doza Medrola 4 mg. So izgledi, da jo zmanjšate na 2 mg? Načrtujemo, da bi šest mesecev po transplantaciji postopno ukinili Medrol pri tistih bolnikih, ki bodo izpolnjevali pogoje za to. Gre za pogoje, ki jih priporoča skupina strokovnjakov Kolaborativne transplantacijske študije, ki jo vodijo v Heidelbergu v Nemčiji, in vključuje okrog 170 tisoč pacientov. Pri ostalih bomo še vedno uporabljali Medrol (metilprednisonol), doziranje tega zdravila pa je prilagojeno telesni teži bolnika.

Ima morda prednisonol manj stranskih učinkov?

Ni mi znano, da bi imel kaj manj stranskih učinkov.

CellCept je nekaj novega?

CellCept sem omenil že pri enem prejšnjih vprašanj, ko sem govoril o zmanjševanju doze Medrola. To je novo imunosupresivno zdravilo (mikofenolat mofetil), ki se uporablja skupaj s ciklosporinom (Neoralom) in omogoča manj akutnih zavrntev, zlasti v prvem letu po transplantaciji.

Možno je, da je CellCept učinkovit tudi pri zdravljenju kronične zavrntve, za katero doslej še ni bilo učinkovitih zdravil. Če ne bo medicinskih zadržkov, ga bomo lahko uvedli tudi bolnikom s kronično zavrntivijo. Potrebno pa je

povedati, da ima CellCept lahko tudi stranske učinke (zlasti prebavne motnje in zavoro kostnega mozga). CellCept bo pri nas v obliki tablet in kapsul, bolniki ga bodo jemali večinoma dvakrat dnevno, kot Neoral.

Kako dozirajo terapijo v ZDA?

Kot sem videl med nakajmesečnim bivanjem v ZDA v Chicagu, je "močnejša" kot pri nas. Poleg kortikosteroidov, CellCepta, Neorala ali Prografa (FK 506), uporabljajo tudi različna monoklonalna protitelesa kot Simulect, ki se zelo dobro prenaša in ga nameravamo uvesti tudi pri nas. To zdravilo se daje v injekciji na dan transplantacije in po nekaj dneh še enkrat. S pričetkom uporabe Simulecta bomo morda znižali začetno dozo ciklosporina (Neorala).

Znano je, da nekateri dializni bolniki odklanjajo transplantacijo prav zaradi bojazni, da bodo imeli zabuhel in rdeč obraz in drugih stranskih učinkov. Poznate takšne primere?

Primerov odklanjanja transplantacije samo zaradi možnosti zabuhlega in rdečega obraza ne poznam, čeprav moram reči, da ta pri nekaterih bolnikih je, pri drugih pa ni. Znana so mi odklanjanja zaradi nekaterih neuspešnih transplantacij, ki so mnogo bolj odmevne kot uspešne. Ob tem pa moram tudi povedati, da je pri nas zelo malo primerov, ko bolniki prenehajo jemati zdravila zaradi omenjenih vzrokov, čemur seveda lahko sledi odpoved delovanja ledvice. Disciplina jemanja zdravil je pri nas zelo visoka, verjetno višja kot v ZDA.

Ali obstojajo zdravila, ki imajo manj stranskih učinkov ali sploh nič?

Vsa učinkovita imunosupresivna zdravila imajo tudi stranske učinke. Manj kratkoročnih stranskih učinkov pa ima že omenjeni Simulect.

Je za transplantacijo starostna omejitev?

Pri nas transplantiramo bolnike v starosti od 6 do 60 let. Pod in nad to starostjo je več zapletov.

Je to tudi zakonsko urejeno?

Ne, to je strokovna odločitev. Sicer pa se tega ne držimo togo. Pomembna je biološka starost bolnika, bolj kot koledarska. Pri primerni biološki starosti so lahko transplantirani tudi starejši od 60 let.

Ali je možna transplantacija ledvice še preden bi bolnik s kronično ledvično boleznijo odšel na dializo. Kdaj bo to uveljavljeno pri nas?

Transplantacija ledvice pred vključitvijo bolnika v program kroničnega dializnega zdravljenja je načeloma strokovno upravičena. Pri nas so jo napravili pri enem bolniku, v deželah, kjer je transplantacija bolj razvita pa jo izvajajo pogosteje.

Na športnih igrah, zlasti svetovnih, dosegajo transplantirani (tudi naši), vrhunske rezultate.

Kako gledate na to?

Tega sem vesel, saj je poleg redne telesne vadbe, za take dosežke "zaslužno" tudi ustrezno zdravljenje, ki ga vodimo zdravniki nefrologi. Sicer pa sem osebno bolj pristaš športa za zabavo in sprostitve, ne pa za doseganje vrhunskih rezultatov za vsako ceno. Pri tem mislim zlasti na tiste športne panoge, kjer prihaja do velikih obremenitev in kjer so možnosti poškodb večje.

Bo življenje s transplantirano ledvico v bodoče še bolj "normalno?"

Vsekakor, tako kot na drugih področjih medicine, tudi na področju življenja s transplantirano ledvico, nenehno napredujemo, vendar je napredek počasen.

Nova transplantacijska ambulanta v KC Ljubljana že deluje in je skoraj dokončana. Kako gledate na to pridobitev?

Nedvomno je nova transplantacijska ambulanta mnogo bolj funkcionalna kot prejšnja, pa tudi, lepša in prostornejša je. Delo je v teh prostorih lažje organizirati, obenem pa bo možno organizacijo dela spreminjati, če bo število transplantacij tako raslo kot lani. Zato sem hvaležen tudi vam osebno, in Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije, ker ste se vključili v akcijo zbiranja sredstev in bistveno pripomogli k hitrejši pridobitvi nove ambulante.

Hvala, prof. dr. Kandus.

Hvala tudi vam. Zelo sem vesel, da sem danes lahko opravil ta razgovor z vami, ker želim, da so bolniki obveščeni o transplantaciji ledvic.

S prof. dr. Kandusom se je pogovarjal in zapisal: M.Brilej

III. mednarodne športne igre ledvičnih bolnikov v Moeni (Italija)

DVE MEDALJI ZA SLOVENIJO

Osvojila sta jo Drevenšek in Wlodyga v veleslalomu

3° Trofeo Internazionale Trapiantati Sci Alpino e Sci Nordico

Premio speciale Presidente della Repubblica
gareggeranno atleti che vivono grazie ad un trapianto d'organo

Moena - 5/6 febbraio 1999

Tretjih mednarodnih zimskih športnih iger v Moeni v italijanskih Dolomitih, se je tudi tokrat udeležila slovenska ekipa. Igre je tudi letos organizirala italijanska zveza ledvičnih bolnikov, ki je pripravila tekmovanja v slalomu, veleslalomu in smučarskih tekah za dializne in transplantirane ledvične bolnike. Tekmovanja so potekala v petih starostnih kategorijah, poleg ledvičnih bolnikov pa so tekmovali tudi njihovi sorodniki oz. spremljevalci.

V drugih državah - pa tudi pri nas - dajejo sodelovanju sorodnikov oz. spremljevalcem ledvičnih bolnikov velik pomen in na športnih srečanjih oz. tekmovanjih zanje prav tako določijo kategorijo. Pravzaprav je tak način uveljavljen tudi pri nas, le da si morajo

sorodniki oz. spremljevalci stroške v celoti pokriti sami, tekmovalci in tekmovalke pa na večjih in bolj oddaljenih srečanjih tudi.

V Moeni so torej tekmovali tudi dializni bolniki, vendar le iz bližnjih krajev okrog Moene, saj bi pri bolj oddaljenih takoj nastale dodatne organizacijske težave. Tako so tudi slovensko ekipo sestavljali le transplantirani, ker je šlo za tridnevno odsotnost, nenazadnje pa organizator tudi ni organiziral dialize med tekmovanji.

Pa se povrnimo k športnim tekmam. Od naših sta bila med favoriti predvsem **Wlodyga** in **Drevenšek**, ki sta v Moeni osvojila medalji tudi lani, poleg tega pa sta se februarja vrnila s III. svetovnih zimskih športnih iger v Salt Lake Cityju (ZDA) z bogato bero medalj. Prvi dan je bil na vrsti slalom, vendar je na prelazu San Pellegrino, kjer je bila proga, tako pihalo, da so po dveh urah čakanja tekmo odpovedali, oziroma jo prestavili na naslednji dan. No, slaloma tudi naslednji dan ni bilo, kar pa je že druga zgodba.

Na veleslalomu, ki je bil naslednji dan, so bile vremenske razmere spet neugodne. Pihal je močan veter, ki pa je občasno pojenjal, tako da so imeli tekmovalci zelo različne pogoje med vožnjo. Naši so vsi po vrsti progo dobro izpeljali. **Peter Wlodyga** in **Alfonz Drevenšek** pa sta v svoji kategoriji zasedla drugi mesti in s tem srebrni medalji. S tem sta opravičila svoj smučarski ugled in dobro formo.



Alfonz Drevenšek (levo) in Peter Wlodyga (desno) s srebrnima medaljama v Moeni.



Ekipe Slovenije

Ekipe ZDLB Slovenije za udeležbo na III. mednarodnih športnih igrah v Moeni je bila izbrana na osnovi rezultatov iz preteklih tekmovanj (Rogla 98, Moena 98), torej je bila to selekcija, tako kot se tudi sicer dogaja v športu na splošno. Sestavljali so jo tekmovalci s transplantirano ledvico in njihovi svojci oz. spremljevalci: Benjamin Ul (DLB Maribor), Alfonz Drevenšek, Peter Wlodyga (DLB Slovenj Gradec), Pavle Podlipnik (DLB Ljubljana) in Martin Brilej (DLB Trbovlje). Vodja ekipe je bila VMS Mirjana Čalič, ki je skrbela tudi za zdravstveno stanje naših športnikov. Od sorodnikov oz. spremljevalcev so tekmovali tudi Armela Drevenšek, Betka Wlodyga in Jernej Podlipnik.



Del naše ekipe na III. zimskih igrah v Moeni v italijanskih Dolomitih. Z leve proti desni: A. Drevenšek, B. Ul, M. Čalič, P. Podlipnik, P. Wlodyga.

ORGANIZATORJEVE NERODNOSTI

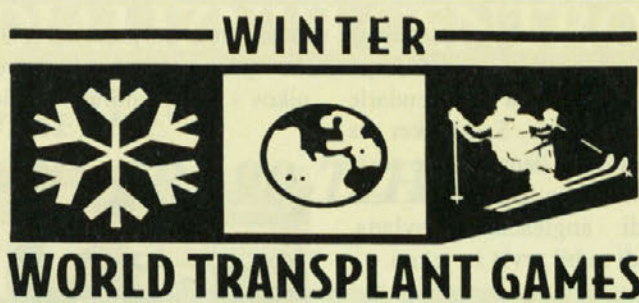
Smučarski tek na 5 km je bil po programu na vrsti drugi dan ob 14.30 na tekaškem poligonu Alochet, prav tako na prelazu San Pellegrino, na nadmorski višini okrog 1900 m. Od naših je bil za tek prijavljen spodaj podpisani (lani tudi medalja v Moeni), ki je na tekaški poligon prišel že uro pred startom, preizkusil sneg, maže itd. in čakal na start.

Ko je bilo že samo še pol ure do starta, sodnikov, starterjev, časomerilcev in organizatorjev pa še od nikoder, je vse skupaj postalo sumljivo. Potem pa je od nekod le prišla informacija, da je bil tek že ob 10 uri dopoldne! Koga vse so organizatorji obvestili o spremembi starta se ni vedelo, naše vodstvo o tem vsekakor ni bilo obveščeno. Hkrati s predstavitev starta za tek so sklenili odpovedati tudi slalom, kar pa so naši zvedeli šele na smučišču. No, podpisani je nato kljub temu, kar sam odtelkel celotno tekaško progo in nato še enkrat, da se je malo "ohladi".

Pa to še ni vse! Na slavnostni razglasitvi rezultatov v tamkajšnji dvorani, so naši ekipi podelili priznanje za udeležbo in nas pri tem razglasili, kar za ekipo Jugoslavije! Na pomolu je bil mednarodni športni škandal, ki ga je nato umirila naša **Mirjana Čalič**, ki je z odra povedala, da smo mi pač iz Slovenije, ki je že kar dolgo let samostojna država. No, izkazalo se je, da je gospa, ki je razglasila rezultate in delila priznanja, zaradi prevelikih organizacijskih obremenitev preprosto začasno izgubila stik z realnostjo. Zato tudi nismo povzročali dodatnih zapletov, čeprav nas je "premik za osem let nazaj" kar precej prizadel.

Nenazadnje pa na tekaškem poligonu, kjer so plapolale zastave, ni bilo slovenske, čeprav smo tam bili. Plapolala pa je ruska, čeprav Rusov tam ni bilo...!? Sicer pa nam je tudi hotel v katerem smo dvakrat prespali vzbujal asociacije na zastavo, ki je plapolala namesto naše. No, navsezadnje pa je tudi Moena '99 za nami. Uspešno, saj smo se vrnili z dvema srebrnima medaljama, o Sloveniji se je govorilo in slišalo, z zdravjem nihče ni imel težav, kar pa je pravzaprav najpomembnejše.

M.Brilej



III Winter World Transplant Games
January 10th - 15th, 1999
Snowbird, Utah USA

III. svetovne zimske igre športnikov s transplantiranimi organi v Združenih državah Amerike

DREVENŠEK 2-KRAT SREBRN, WLODYGA PA 3-KRAT!

Od 10. do 15. januarja so bile v Salt Lake Cityju v Zvezni državi Utah v Združenih državah Amerike, III. svetovne zimske športne igre športnikov s transplantiranimi organi. Udeležila sta se jih tudi tekmovalca ZDLB Slovenije **Alfonz Drevenšek** iz Radelj ob Dravi in **Peter Wlodyga** z Raven na Koroškem.

Dolgo je kazalo, da se teh iger ne bo udeležil nihče iz Slovenije, saj je Amerika

daleč, denarja pa naša zveza nima toliko, da bi lahko plačala stroške za potovanje in kotizacijo. Čeprav imamo izvrstne smučarje. **Drevenšek** in **Wlodyga**, oba odlična smučarja, vsekakor sodita na takšne igre. Pa ne samo ta dva, pri nas je še dosti dobrih smučark in smučarjev, ki bi se lahko enakovredno kosali z drugimi tekmovalci in tekmovalkami.

No, **Drevenšek** in **Wlodyga** sta se odločila, da bosta šla in denar sta zbrala sama. Nekaj z raznimi sponzorji, ki jih je čedalje težje



Peter Wlodyga (levo) in Alfonz Drevenšek (desno) na smučišču v Salt Lake Cityju

najti, nekaj pa sta prispevala kar iz svojega žepa. ZDLB je za vsakega prispevala po sto tisoč tolarjev in oba sta vendarle odpotovala "čez lužo". Sama, ker za spremstvo ni bilo več denarja. Vse se je srečno končalo, saj je **Drevenšek** vešč popotnik, tudi angleščino obvlada, **Wlodyga** pa tudi ni bil prvič na tekmi.

Sedaj so njihovi rezultati znani. **Drevenšek** je na igrah osvojil dve srebrni medalji (veleslalom in super veleslalom), **Wlodyga** pa kar tri (veleslalom, super

veleslalom in paralelni slalom), kar je doslej največji uspeh slovenskih športnikov s transplantirano ledvico!



Peter Wlodyga (desno) je kar trikrat stopil na zmagovalne stopnice.

TRINAJST DRŽAV

Na tretjih zimskih športnih igrah športnikov s transplantiranimi organi, je sodelovalo 199 tekmovalk in tekmovalcev iz 13 držav: Avstrije, Danske, Nemčije, Švice, Velike Britanije, Norveške, Madžarske, Finske, Češke, Francije, Slovenije, Kanade in Združenih držav Amerike.



Alfonz Drevenšek (desno) na zmagovalnih stopnicah, kamor je stopil dvakrat

REZULTATI:

Veleslalom - seniorji:

1. Walter Rattenegger (Avstrija) 26,00
2. Alfonz Drevenšek (Slovenija) 29,11
3. Steve Thompson (Velika Britanija) 32,96 itd.

Veleslalom - veterani:

1. Simon Socquet (Francija) 30,26
2. Peter Wlodyga (Slovenija) 30,85
3. Michael Tucker (ZDA) 32,25 itd.

Super veleslalom - seniorji:

1. Walter Rattenegger (Avstrija) 37,84
2. Alfonz Drevenšek (Slovenija) 42,93
3. Steve Thompson (Velika Britanija) 51,12 itd.

Super veleslalom - veterani:

1. Simon Socquet (Francija) 43,92
2. Peter Wlodyga (Slovenija) 47,19
3. Michael Tucker (ZDA) 47,21 itd.

Paralelni slalom - veterani:

1. Jiri Smid (Češka) 59,69
2. Peter Wlodyga (Slovenija) 1:00,83
3. Simon Socquet (Francija) 1:02,23 itd.

Zdravila iz kuhinje

Včasih lahko različne vrste bolečin uspešno odpravijo tudi stvari, ki jih najdemo kar v domačem hladilniku. Tu je nekaj nasvetov za zdravljenje doma.

Bananin olupke vsebuje sestavine, ki dobro zdravijo infekcije. Olupite banano in notranjo stran olupke položite na rano, rahlo obvezite in pustite 3 ure. **Česen** je učinkovito zdravilo proti prehladu in blaži pike insektov (stisnjen česen namažite na prsni koš ali na zateklo mesto).

Med blaži lažje opekline, prav tako pa pospeši proces celjenja ran.

Limone blažijo razdraženo kožo in pomagajo ustaviti krvavitve iz nosa (nekaj kapljic limoninega soka kanite na vato in položite na nosnici).

Olivno olje lajša bolečine pri čebeljih pikih.

Ananas pomaga pri celjenju ran (koščke ananasa zmečkamo, položimo na rano in rahlo povijemo).

Morska sol dobro pobeli zobe (zmešamo 3 žličke soli in tri žličke sode bikarbone).

Timijan pomaga odpraviti prhljaj (v vrelo vodo ga strersite 4 žlice, pustite stati 10 minut in nato s tem zmasirajte lasišče; spiranje ni potrebno).

Paradižnik lajša težave z aknami in blaži pike insektov.

Orehi zdravilno vplivajo na vnete dlesni.



IZ DRUŠTEV IN DIALIZNIH CENTROV

JESENICE

NA DIALIZI - PRI 90-TIH!

90 let Antonije POLAJNAR, pacientke dializnega oddelka Splošne bolnišnice Jesenice.

Ni sonce kar greje -
beseda lepa, topla dlan
to žari močnejše.

Gospa Antonija Polajnar, oziroma Tončka, kot jo kličejo domači iz Zgornje Bele, je januarja 1999, praznovala svoj 90. rojstni dan. Gospa Tončka, ki je dializna bolnica že tretje leto, je drobna ženica, vedno lepo urejena in živahna ter dobrovoljna z življenjem, ki ga preživlja skupaj s svojo 87 letno sestro, nečakom in njegovo ženo iz Tržiča, ki jo redno obiskujeta.

Ta lep jubilej smo praznovali tudi na dializnem oddelku na Jesenicah, kjer so ji vsi pacienti zaželeli še mnogo, mnogo trdnih let, medicinske sestre in predstojnik oddelka dr. Igor Rus pa so ji izročili torto in šopek rož. Na njenem domu pa so jo obiskali tudi predstavniki Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske in sicer: predsednik društva Mitja Košir z ženo in podpredsednik Janez Globočnik. Z dobrimi željami so ji izročili šopek vrtnic in steklenico najboljšega vina. Ob tej priložnosti so jo tudi fotografirali, da bi jo še dolgo spremljala lepa misel, da jo imamo radi in da se z njo veselimo njenega visokega jubileja. Je ena najstarejših dializnih bolnic v Sloveniji. Priljubljena je med nami predvsem zaradi njenega izžarevanja skromnosti in dobrovoljnosti.

Draga gospa Tončka, še enkrat Vam kličemo: "Še na mnoga, mnoga zdrava leta!"

Erna Vauhnik



Tončka Polajnar z darili, ki so ji jih izročili na dializnem oddelku jeseniške bolnišnice



Doma s šopkom



Za 90. rojstni dan je Tončki Polajnar na njenem domu čestital tudi predsednik DLB Gorenjske Mitja Košir



Čestitke na Oddelku za dializo Bolnišnice Jesenice

JESENICE ZANIMIVA PREDAVANJA

Decembra lani je bilo v organizaciji DLB Gorenjske prednovoletno srečanje članov v kulturnem domu na Javorniku. Udeležilo se ga je 30 ledvičnih bolnikov in njihovih svojcev.

Poleg prijetnega druženja je bil glavni poudarek predavanju o pravilni prehrani, ki jo je nazorno prikazal VMT dietetik Splošne bolnišnice Jesenice gospod **Jože Lavrinec**. Po predavanju je bila živahna razprava na to temo, predavatelj pa je nato razdelil nekaj jedilnikov za prehrano ledvičnih bolnikov z omejeno vsebnostjo kalija.

Drugi predavatelj pa je bil planinski vodnik gospod **Jože Varl**, ki nas je s svojimi čudovitimi diapozitivi očaral s

prikazovanjem lepot naših gora, rastlinstva in živali. Marsikateri od navzočih se je v mislih sprehodil po teh poteh, ki jih je morda včasih sam prehodil, zdaj pa mu bolezen tega ne dopušča več oziroma si misli, da tega ne bi več zmožel.

Lepote naših gora so nas tako navdušile, da bomo verjetno v svoj program dela za leto 1999 uvrstili tudi pohod na katero od prikazanih lepih gora. Da bi nam le to uspelo!

Obema predavateljema se še enkrat lepo zahvaljujemo.

Za veliko in uspešno delo v tem letu smo se nato člani društva zahvalili tudi predsedniku društva gospodu **Koširju** in

njegovi ženi, podpredsedniku društva gospodu **Globočniku** in njegovi ženi in ne nazadnje tudi sestri **Mariji**. Gotovo je bilo letošnje leto najtežje. Saj so organizacijske priprave za ustanovitev našega društva zahtevale veliko angažiranje predvsem zgoraj omenjenih. Od ustanovitve našega društva 21.8.1998, sta bila organizirana že dva družabna srečanja s pogostitvijo, tematskim predavanjem in razvedrilnim delom in dva izleta v organizaciji DLB Ljubljana v Terme Čatež in Terme Zreče. Vsem še enkrat priskrba hvala. Ob slovesu pa smo si zaželeli tihe sreče za praznike, v novem letu pa predvsem zdravja, veliko sonca in nove vesele vizije bodočnosti.

E. Vauhnik

MARIBOR PRECEJ SPREMEMB

Na skupščini DLB Maribore januarja letos, ki je potekala v gostišču "Štajerc", so obravnavali kar precej pomembnih zadev in sprejeli tudi nekaj sklepov, s katerimi bodo v prihodnje vodili društvo. Predsednik društva **Branko Avsec** je skozi več točk dnevnega reda podal podroben in obširen opis stanja v društvu in možnih programskih usmeritev v prihodnje. Po sprejemu poročila o delu društva in finančnega poročila za leto 1998, so sprejeli tudi program za letošnje leto, ki je ovrednoten na štiri milijone in pol sit. Realizacija programa bo odvisna od višine sredstev, ki jih bodo zbrali. pri tem so vse svoje člane, ki jih je 138, da se čim bolj angažirajo pri pridobivanju denarja (predvsem od sponzorjev) za društveni program.

Sedanji namestnik predsednika društva dr. Pečovnik bo funkcijo zadržal le še dokler ne bo predsednik društva našel ustreznega novega kandidata za podpredsednika. **Dr. Pečovnik** pa bo v nadalje v društvu sodeloval po strokovni strani.



Predsednik DLB Maribor Branko Avsec (levo) je podal poročilo za leto 1998, desno delovno predsedstvo skupščine DLB Maribor Miran Kranjc, Natalija Ul in Željko Ribič

Kadrovske spremembe

Na skupščini DLB Maribor so za namestnico blagajničarske imenovali Radmilo Lenart, za namestnico poverjenika za šport, rekreacijo in družabna srečanja Tatjana Jurišič in za članico disciplinske komisije Nevenko Štampar.



Po skupščini DLB Maribor je bil še družabni del

Priznanja

Društveno priznanje je prejela Marija Režonja, kot najboljša aktivistka pri zbiranju sredstev od sponzorjev, ustno priznanje za enako delo pa so prejeli še Vojko Fekonja, Herminia Klampfer in družina Muster.

Posmrtno priznanje so podelili tudi Francu Režonji, ustanovitelju društva in predsedniku vse do smrti. Priznanje je sprejela njegova hčer.

Po končani skupščini so organizirali še prijetno družabno srečanje s kosilom, glasbo in plesom. Tako so člani in gostje DLB Maribor združili koristno s prijetnim, Štajerci pa so seveda prijetni in veseli ljudje (in Štajerke seveda tudi)



Darilo Petrola

PETROLI d.d. je v Mariboru za DLB Maribor namenil prostovoljni prispevek v višini 100.000 SIT. Društvo je za to vsoto nabavilo devet merilcev tlaka, ki so v društvu seveda v nenehni uporabi.

Hvala PETROL!

IZ DELA ZDLB SLOVENIJE PROGRAM ZA 1999

Pridobivanje sredstev za delovanje Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije (ZDLB) in društev, je zahtevno in dolgotrajno delo.

Fondacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki je bila ustanovljena lani, bo odslej organizacijam namenjala denar na osnovi programov, ki jih morajo uporabniki sredstev posredovati na FIHO. Izdelava programov ZDLB Slovenije za leto 1999 je bila zahtevna, saj je bilo potrebno vsako dejavnost točno ovrednotiti, obrazložiti, določiti nosilce, roke... Nosilca programa ZDLB sta bila predsednik ZDLB **Ivan Logar** in **Pavle Podlipnik**, ki že dalj časa zastopa ZDLB pri prodiranju v FIHO in velja za odličnega poznavalca te problematike.

VREDNOST PROGRAMA

Program ZDLB Slovenije za leto 1999 je ovrednoten na 39.565.068,00 sit, od tega naj bi FIHO prispeval 34.715.068,00 sit, ostalo pa bi pridobili iz drugih naslovov: članarine, dotacije, ZZZS, Ministrstva... Koliko sredstev pa bo ZDLB tudi dejansko prejela, pa bo znano čez kakšen mesec ali dva.

Dosedanja delitev sredstev od Loterije oz. po novem FIHO je bila 90 : 10 (90% za invalidske organizacije, 10% za humanitarne organizacije in organizacije bolnikov). To razmerje se je - po velikih "borbah" - sedaj spremenilo na 75 : 25, kar naj bi bilo ugodneje za humanitarne organizacije in organizacije bolnikov, vendar bo treba denar še razdeliti na osnovi programov. Program ZDLB je bil izdelan pravočasno, kakovostno in točno na osnovi metodologije, ki velja za vse uporabnike teh sredstev. Vendar bo po nekaterih napovedih pot do sredstev, ki se bodo delila po enotnih kriterijih in na osnovi programov, še dolga. B.

DIALIZNI GLASNIK NA DVA MESECA?

Če bi ZDLB prejela programirana sredstva, bi Dializni glasnik izhajal dvo-mesečno, za kar pa bo potrebnih 4,2 miliona sit.

ZA DOBRO VOLJO

BLIŽNJICA

"Kako najhitreje pridem na urgenco?" vpraša podeželjan meščana.

"Tako da pri rdeči luči prečkate cesto," mu mirno odgovori meščan.

PRESENEČENJE

Medicinski sestri se pogovarjata:
"Veš Ančka, ko sem oni dan kopala bolnika, sem videla, da ima na penisu vtetovirano ime ADAM."
"Čudno," pravi druga, "ko sem ga umivala jaz, sem prebrala AMSTERDAM."

(šala ima sicer nadaljevanje, ki pa ga tudi papir ne prenese)

ABSURD

Absurd je, če zdravnik klošarju predpiše, naj jemlje zdravila trikrat na dan po jedi.



"Na pomoč! Na pomoč! Mesar, ubil me boš!"

PIŠITE V DIALIZNI GLASNIK

KUHINJSKI KOTIČEK

Iz receptov Anice Matušin za ledvične bolnike na dializi

- namesto suhe paprike in paradižnika, raje uporabljamo ajvar (eno žličko)
- golaž: pri golažu uporabimo toliko čebule kot mesa
- pri omakah je treba uporabiti veliko čebule
- pri omakah in golažu na koncu dodamo eno žlico belega vina
- primerna jed je ričet z govedino in krompirjem (enolončnica)
- zakuha: kruhove kocke ocvremo in damo na juho ali na vodi skuhan riž kot zakuha

Kosilo ali večerja

1. Bučke v omaki, pire krompir, navadni jogurt, solata
2. Paradižnikova juha, ohrovt v omaki, pire krompir, hrenovka, solata berivka
3. Fižolova juha (iz mletega fižola), zakuhana ribana kaša, piščančja rižota, radič.

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Rubriko "Vprašanja in odgovori" bomo spet objavili v naslednji številki Dializnega Glasnika. Vprašanja pošljite na naslov uredništva.

KOLIKO SPANJA?

Dojenčki do enega leta: 22 do 16 ur
Otroci od 1. do 7. leta: 12 ur
Otroci od 5. do 12. let: 10 - 8 ur
Najstniki od 12. do 20. leta: 8 ur
Mladi odrasli od 20. do 30. leta: 8 ur
Odrasli od 30. do 60. leta: 7 do 6 ur
Starejši ljudje 60 let in več: 6 do 5,5 ur

ZADNJA VEST

Letošnje - dvanajste po vrsti - svetovne športne igre športnikov s transplantiranimi organi, ne bodo v Tilburgu (Nizozemska) temveč na Madžarskem (Budimpešta) od 4. do 11. septembra.