

Glasiło Zveze društev
ledvičnih bolnikov
Slovenije

Maj / 2006 / številka 2

Ledvica



Odpri srce, odpri roke
Počitniška dializa
Malice in prigrizki

AKTUALNO



Odpri srce, odpri roke **4**
 Posočani so združili moči
 za nov dializni center **6**
 Kdo so naše predsednice
 in predsedniki **9**

STROKOVNO



Urejanja počitniške dialize se lotite
 pravočasno **10**

PREHRANA



Malice in prigrizki so
 koristen vir hranil **14**

OPTIMIZEM



70 let Franca Bučarja **18**
 Pomlad **19**

REPORTAŽA



Sprehod v Belo krajino **24**

DIAGNOZA: SMEH



Vi sprašujete, strokovnjaki
 Ledvice odgovarjajo **26**

Dopust potrebujejo tudi bolniki



Osrednja tema te številke naše revije je počitniška dializa. Večina ljudi si poleti rada privoščiti nekajdnevni oddih v katerem od počitniških krajev in ledvični bolniki nismo nobena izjema. Nekoliko težje si dopust organizirajo dializni bolniki, saj morajo ob namestitvi v letoviškem kraju poskrbeti za to, da bodo med dopustom tam nadaljevali dializno zdravljenje. Brez dialize pač ne gre!

V Zvezi ugotavljamo, da se le redki dializni bolniki odločijo za počitniško dializo. Mnogi se namreč ne znajdejo in se ne znajo lotiti organizacije počitniške dialize in pa seveda nimajo denarja. Veliko dializnih bolnikov živi v skromnih razmerah in si tedna dni počitnic preprosto ne morejo privoščiti.

Tega se zavedamo tudi v Zvezi in društvih ledvičnih bolnikov, zato vedno več pozornosti posvečamo socialnim programom in pomoči ledvičnim bolnikom, ki živijo v najtežjih razmerah. V okviru socialnih programov je del denarja namenjen sofinanciranju počitniške dialize, in sicer predvsem dializnim bolnikom, saj so ti v življenju najbolj omejeni. S tovrstno pomočjo želimo doseči, da bi kar največ bolnikom omogočili oddih v drugem kraju, saj ga tudi dializni bolniki krvavo potrebujejo – že zato, da si za nekaj dni oddahnejo od vedno istih obrazov, ki jih obdajajo na dializi. Če menite, da ustrežete pogojem iz razpisa za socialne programe vašega društva, zaprosite za denarno pomoč za rehabilitacijo v drugem kraju!

Da pa bo organizacija dialize čim lažja, vam v reviji pomagamo z navodili, kako se lotiti zadeve, če želite organizirati počitniško dializo v Sloveniji, državah Evropske unije in na Hrvaškem ali kateri od drugih držav, ki niso članice EU. To ni tako težko, le pravočasno morate začeti pripravljati vse potrebno! Objavljamo tudi seznam dializnih centrov v Sloveniji in na Hrvaškem. Zato dializnim bolnikom organizacija počitniške dialize ne bi smela povzročati nepremostljivih težav. Prijeten in sproščujoč dopust torej!

● Mojca Lorenčič, urednica



Fotografija na naslovnici je podarila Mojca Lorenčič

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

Desetletje dializnega centra v Črnučah

Medicinsko osebje in bolniki v Dializnem centru Črnuče so konec februarja priredili praznovanje 10. obletnice delovanja centra, ki sem se ga kot predstavnica Zveze z veseljem udeležila. Gospa Moljk, direktorica podjetja Hemodial d.o.o., v katerega lasti je črnuški center, se je ob tej priliki s priložnostnimi darili zahvalila članom medicinskega osebja, ki delajo v centru od prvega dne delovanja pa do danes. To so zdravnik, medicinski sestri in medicinski tehnik.

Dr. Rukavina, ki je v centru od prvega dneva, je prisotnim naštel nekaj podatkov. Center je začel delovati 26. februarja 1996 s 30 dializnimi mesti, kjer se je dializiralo 15 bolnikov. Že naslednji teden jih je bilo 30, število bolnikov se je vsako leto višalo in od decembra 2000 center dela redno v štirih izmenah. Sedaj se v centru dializira 120 bolnikov, kar pomeni polno zasedenost kapacitet. V desetletnem obdobju je pri njih dializo opravljalo 433 bolnikov, od tega 260 rednih, opravili pa so 148.662 dializ.

Iz pogovorov z bolniki ob raznih srečanjih v Zvezi ugotavljamo, da so uporabniki zadovoljni tako z oskrbo kot z odnosom medicinskega osebja, kar je najbolj pomembno. Ob obletnici čestitamo ter medicinskemu osebju in bolnikom želimo še mnogo let uspešnega zdravljenja z dializo in dobre medsebojne odnose.

●Olga Zorman



Gabriela Moljk (levo), direktorica podjetja Hemodial, se je s priložnostnimi darili zahvalila članom medicinskega osebja, ki delajo v centru že od prvega dne. To so Petra Čufer, Zvone Oštir, Snežana Iličič in Nikola Rokavina.

Peto vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov bo 4. junija v Ljubljani

Jubilejno 5. srečanje dializnih in transplantiranih bolnikov bo pripravilo Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana. Zato dobrodošli 4. junija v prestolnici! Zbrali se bomo med 9. in 9.30 uro, nato pa vas čaka presenečenje. Ljubljana je namreč za mnoge bolnike kraj neugodnih spominov, saj jo povezujejo z boleznijo, zdravljenjem, pregledi, dializo ... Kako torej pripraviti srečanje, da bo zanimivo in bo pustilo drugačen, bolj prijeten vtis? Zato smo se odločili: srečanje mora biti zanimivo, poučno, zabavno, družabno in veselo. Vse ostalo pa: pridite in videli boste!

●Brane Tome

Spremembe pri oskrbi bolnih in ostarelih

Državni svet in Fakulteta za socialno delo sta februarja organizirala mednarodni posvet na temo financiranja storitev oskrbe bolnih in ostarelih. Predstavili so avstrijske in angleške izkušnje pri neposrednem financiranju storitev oskrbe in asistencije ter pilotski projekt individualiziranega financiranja socialnovarstvenih storitev v Sloveniji, nov sistem oskrbe, ki ga uvajajo v Sloveniji.

Čedalje več je ljudi, ki so bolni, onemogli in potrebujejo pomoč pri opravljanju vsakdanjih opravil. Za te ljudi je treba pripraviti programe oskrbe, ki segajo tako na področje zdravstva kot na področje sociale. Včasih so skrb za stare in bolne prevzele družine, s spremenjenimi družinskimi odnosi pa se v družinah počasi izgublja funkcija medsebojne pomoči. Tudi domovi za ostarele ne morejo zadovoljiti vseh potreb. So dragi in za mnoge manj sprejemljivi, saj mnogim ljudem odhod v dom pomeni hudo travmo. Rezultat teh ugotovitev je pojav nove družbene dejavnosti – dolgotrajne oskrbe.

Že leta 2002 so v Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije pripravili projekt, v katerem so preučili možnost uvedbe posebnega novega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo. Na osnovi tega je so pripravili osnutek zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo, ki bi uvedel tako zavarovanje. Osnutek zdaj obravnava ministrstvo za zdravje. Zavarovanje bi bilo: socialno (obvezno za vse, ki so v Sloveniji obvezno zdravstveno zavarovani), nepridobitno in solidarno (omogočalo bi dostop do oskrbe

vsemu prebivalstvu), financiralo bi se s prispevki, prednost pa naj bi dajalo dolgotrajni oskrbi na domu.

V Sloveniji že izvajajo pilotski projekt dolgotrajne oskrbe, v katerem individualizirajo storitve socialnega varstva. Tako za vsakega posameznika izdelajo projekt oskrbe, v katerem upoštevajo njegove konkretne potrebe, predvsem pa njegove želje. Temeljno načelo takega načina nudenja storitev oskrbe je, da posameznik ohrani pravico do odločanja o svojem življenju. Najprej popišejo potrebe posameznika, nato izdelajo stroškovnik, ki obsega življenjske stroške, stroške zdravstvenih storitev in stroške medicinskih pripomočkov. Uporabniki so ljudje, ki v vsakdanjem življenju potrebujejo tujo, organizirano in redno pomoč. Ocenjujejo, da bi tovrstno pomoč potrebovalo 40.000 prebivalcev Slovenije. Storitve opravljajo v socialnih zavodih, servisi pomoči na domu in nevladni sektor.

Da bi tak način oskrbe bolnih in ostarelih lahko zaživel v praksi, bo treba uvesti zavarovanje za dolgotrajno oskrbo, reorganizirati centre za socialno delo in druge socialne zavode in poskrbeti za koordinacijo storitev v lokalni skupnosti. Rezultat bo izenačevanje možnosti oskrbe za vse ljudi, predvsem pa pomoč, pisana na kožo konkretnemu človeku.

Zakon o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo bo predvidoma uveljavljen leta 2007, nov sistem dolgotrajne oskrbe pa bi popolnoma zaživel v letu 2010.

●Olga Zorman

Odpri srce, odpri roke

Ledvični bolniki iz Posočja se že desetletja vozijo na dializo v šempetrsko bolnišnico. Kljub slabim povezavam, veliki oddaljenosti, neugodnim vremenskih razmeram, neurejenosti po potresu jim ne preostane drugega, saj jim dializa podaljšuje življenje.

Društvo ledvičnih bolnikov Posočja si zato prizadeva za zgraditev novega dializnega centra, ki bi bil bližje bolnikom. Kljub številnim zapletom so lani od ministrstva za zdravje končno dobili zeleno luč, da lahko začnejo graditi. Za posoške bolnike je to zagotovo velik praznik. Vendar to ni praznik samo zanje, ampak tudi za mnoge druge ledvične bolnike, ki si želijo spremembe kraja, počitnic v naravnem okolju, kjer jim bo zagotovljena možnost dialize, od katere je odvisno njihovo preživetje.

Seveda pa to še ne pomeni, da bo dializni center zgrajen s proračunskim denarjem. Prav nasprotno, ministrstvo za zdravje nima planiranih sredstev za te namene. Zato Društvu ledvičnih bolnikov Posočja ni preostalo drugega, kot da s primerno akcijo opozori ne samo bližnjo okolico, temveč širšo domovino na pomanjkanje denarja in pozove ljudi dobre volje, naj darujejo za dializo v Kobaridu. V ta nam so kot prvo v nizu akcij v nedeljo 2. aprila popoldne v športni dvorani v Kobaridu priredili velik dobrodelni koncert z naslovom Odpri srce, odpri roke. Naslov so si sposodili iz verzov goriškega slavčka pesnika Simona Gregorčiča.

Medijski pokrovitelji dogodka so bili TV Koper - Capodistria, Radio Koper - Capodistria in Primorske novice. Koncert so neposredno prenašali tudi na programu TVS II, Regionalni TV Koper - Capodistria in Radio Koper - Capodistria. Scenografija je bila v rokah Miloša Volariča, režija v rokah Marjana Bevka, režiser prenosa pa je bil Dario Kavalič. Ob voditeljici Nataliji Verboten pa so nastopila sama znana imena iz sveta zabave: Kvintet Dori,

Čuki, Rok Kosmač, Oktet Simon Gregorčič, Brigita Šuler, Mlade frajle, Anika Horvat, Ivan Hudnik, Neisha, Atomik Harmonik, Polona, Štajerskih 7, Primorski fantje, Dušan Kobal, pa tudi igralca Nelida Bevk in Gojmir Lešnjak - Gojc. Koncert je slavnostno odprl podpredsednik državnega zbora Vasja Klavora, tudi sam zdravnik, ki se je v svojem nagovoru spomnil na čas pred 30 leti, ko je skupaj s prim. Marijanom Močivnikom - tudi prim. Močivnik se je udeležil prireditve - v bolnišnici Šempeter pri Novi Gorici začel ustanavljati dializni center. Ta se je z leti razširil, sedaj pa je čas, da posoški dializni bolniki dobijo svoj center, ki bo bližje njihovem domu. Nastajajoči center je pozdravil še en slavnostni govornik na prireditvi, minister za okolje in prostor Janez Podobnik, ki je zaželel, da bi novi center prispeval k razvoju zdravstvene in turistične dejavnosti v Posočju. Prireditve so se udeležili tudi Nataša Segulin, odgovorna urednica TV Koper, ena najbolj zaslužnih za pripravo prireditve, odgovorni urednik Primorskih novic Bojan Gluhak in drugi ugledni gostje.

Sredstva za dializni center so zbirali z vstopnicami, darovanje pa je potekalo tudi med oddajo, s pomočjo SMS-sporočil in s telefonskimi klici. Nabito polna dvorana, pester zabavno-kulturni program, prijazno povezovanje voditeljice Natalije Verboten, nagovor gostov in vabljenih je spodbudil vse prisotne in tudi one, ki so koncert spremljali v živo po televiziji in radiu, da so še isti dan zbrali šest milijonov tolarjev.

Seveda na koncertu ni manjkala delegacija predstavnikov območnih društev in Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, ki je prav tako prispevala del sredstev za novi center.

In ob koncu vse čestitke našemu Božidarju Kanalcu za požrtvovalno in humano delo, ki ga opravlja v korist vseh ledvičnih bolnikov.

● Zdravka Žižić

Nekaj uglednih gostov (z leve): Brane Tome, Nataša Segulin, odgovorna urednica TV Koper, s soprogom, Marijan Lazar, predsednik sveta Zavoda Apolon, Janez Podobnik, minister za okolje in prostor, in Vasja Klavora, podpredsednik državnega zbora.



Na koncertu so med drugim sodelovali: Neisha, Anika Horvat, Natalija Verboten, skupina Atomik Harmonik, igralec Gojmir Lešnjak - Gojc, Rok Kosmač in Primorski fantje. Predsednik Lions kluba Soča Kobarid Robert Trampuž je Božidarju Kanalcu izročil ček v vrednosti dveh milijonov tolarjev (desno spodaj).

Fotografije s prireditve je podaril urednik fotografije pri časopisu Primorske novice Leo Caharija, za kar se mu prisrčno zahvaljujemo.



Posočani so združili moči, da bi v Kobaridu postavili nov dializni center

V Sloveniji je okoli 2000 ljudi, ki so jim odpovedale ledvice: okoli 1500 jih živi s pomočjo nadomestnega zdravljenja z dializo, okoli 500 bolnikom pa so ledvico presadili. Ledvični bolniki so tudi v Posočju, oddaljenem in zaradi geografske lege precej odrezanem območju Slovenije. Geografske danosti močno poslabšujejo dostop tamkajšnjih dializnih bolnikov do zdravljenja. Da bi bila pot do življenjsko pomembne dialize krajša, je posoško društvo ledvičnih bolnikov nedavno začelo akcijo zbiranja denarja za zgraditev nove dializne postaje v Kobaridu. Na pogovor smo povabili Božidarja Kanalca, predsednika Društva ledvičnih bolnikov Posočja, ki se tudi sam zdravi z dializo.

Predstavi, prosim, vaše društvo!

»Društvo smo ustanovili pred osmimi leti, zdaj ima 30 članov, od tega 17 dializnih in transplantiranih bolnikov. Od vsega začetka imamo cilj, da v Kobaridu postavimo dializno postajo, saj je v Posočju ni in je najbližji dializni center v Šempetru pri Novi Gorici oddaljen v povprečju od 100 do 120 km. Poleg vseh nesreč, ki jih v Posočju imamo, potresov, poplav, plazov, se morajo ti ubogi ljudje še daleč voziti na dializo. S tem bomo dosegli, da imamo tudi v Sloveniji dializni center v povprečju na 20 do 30 km, kot v Evropi.«

Kako ste si zamislili delovanje nove dializne postaje v Kobaridu?

»Ko smo ustanovili društvo, smo kmalu ugotovili, da kot majhno društvo ne bomo mogli pridobiti ustreznih koncesij za izvajanje dialize. Zato smo z nekaterimi posamezniki ustanovili neprofitni zavod Apolon, ki je od ministrstva za zdravje pridobil koncesijo za opravljanje dializne dejavnosti in nato še koncesijo za opravljanje internistične dejavnosti z nefrologijo. Internistična ambulanta z nefrologijo in revmatologijo že deluje od decembra lani. Te storitve so seveda namenjene vsem 22.000 prebivalcem Posočja. Zgraditi pa moramo še dializno postajo. Ta bi imela 16 mest; začeli bi s šestimi ali sedmimi mesti, ki bi jih potem širili. Želimo si, da bi center začel delovati čim prej. Projekt je na koncu in začeli bomo graditi prizidek k poslopju, kjer bo center stal. Prizidek bodo financirali lastniki poslopja, center pa mora opremiti društvo. Oprema bo stala 95 milijonov tolarjev.

Posoški konec nudi možnosti tudi za počitniško dializo. Boste nudili tudi to?

»Tako je. Pričakujemo, da se bodo za počitniško dializo v Kobaridu odločili dializni bolniki iz drugih slovenskih krajev pa tudi iz tujine, saj je zanimanje že pokazalo kar nekaj angleških in nemških bolnikov.«

Kako nameravate zbrati denar za opremo centra?

»Akcijo zbiranja denarja smo že začeli, in sicer z dobrodelnim koncertom Odpri srce, odpri roke, ki smo ga pripravili v Kobaridu v začetku aprila. Nastopili so znani slovenski estradni umetniki. S telefonskimi klici, donacijami, SMS-sporočili smo zbrali okoli osem milijonov tolarjev. Akcija se nadaljuje do konca oktobra. V načrtu pa imamo še nekaj podobnih akcij, radijske oglase, morda še kak koncert ... Računamo seveda na dobrosrčnost ljudi in podjetij, ki razumejo našo stisko in nam bodo tudi s še tako majhnim prispevkom pomagali. Zavod Apolon pa se bo prijavil še na nekatere razpise, tudi preko EU.«

Nova dializna postaja bo bolnikom zelo skrajšala pot na dializo. Kakšne so sedaj razmere?

»Razmere so, kar se tiče prevozov na dializo, katastrofalne. Zdaj se v Novo Gorico na dializo vozi 12 posoških bolnikov, število dializnih bolnikov pa, kot vemo, narašča v svetu in tudi v Sloveniji. Iz Bovca, na primer, je do dialize 90 km in seveda še toliko nazaj. Najdaljša pot – iz Trente – znaša tri ure in pol v eno smer. Bolnike prevaža samo en prevoznik in morajo nekateri vstati že ob peti uri zjutraj, da pridejo na dializo ob sedmi uri. Ob 14. popoldne pa nazaj, pa naj bo sonce, dež ali sneg! Ob slabem vremenu težave povzročajo tudi slabe ceste. Najhujša pa je izmučenost po dializi.«

Kako ste v društvu prišli na zamisel o novem dializnem centru, kar je velik zalogaj za tako majhno društvo?

»Pred osmimi leti, ko so mi pri 28-letih odpovedale ledvice, sem bil poln energije, poln življenja. Takrat sem imel firmo, bil sem urednik na lokalnem radiu in se mi je sesul svet. Počasi sem se začel pobirati, in ko sem se pobral, sem si rekel, da moramo nekaj narediti. Nisem se smilil samemu sebi, zasmilili so se mi drugi bolniki, ki se morajo tako daleč voziti na dializo. Kombi ne pelje na primer naravnost iz Bovca v Novo Gorico, ampak gre v Bovec, Drežnico in kaj vem katero vas in naredi veliko



Božidar Kanalec: "Poleg vseh nesreč, ki jih v Posočju imamo, potresov, poplav, plazov, se morajo še dializni bolniki daleč voziti na dializo."

kilometrov. Z dr. Lazarjem, zdravnikom z zasebno splošno in ginekološko ambulanto v Kobaridu in človekom, ki zna prisluhniti ljudem, smo se usedli, pogovorili, ustanovili društvo posoških ledvičnih bolnikov in začeli delati za novo dializno postajo; čeprav je bilo na začetku nekaj težav z novogoriškim društvom in tudi Zveza nas je nekoliko čudno gledala. Težave smo imeli tudi na novogoriški dializi, češ, kako lahko en bolnik sploh pomisli na kaj takega, kot je nov dializni center! Bilo je kot boj Davida proti Goljatu, komunikacije ni bilo prave.«

Kdo bo v centru zaposlen?

»Delali bodo nefrolog specialist, ki ga že imamo, in tri medicinske sestre, ki morajo biti usposobljene za to delo. Upamo, da bodo iz Posočja. Sester je tukaj veliko in se jih je veliko tudi prijavilo na naš razpis za delo. Največja težava so v tem trenutku finance, čeprav upam, da bomo tudi to prebrodili. O naši pobudi se v javnosti sedaj veliko govori, zelo se pomaga pri naši prepoznavnosti in seveda zbiranju denarja.«

Začeli ste z dobrotelnim koncertom, ki je bil zelo velika stvar in je zelo lepo uspel. Kako ste se lotili organizacije?

Začelo se je v začetku decembra, ko je Lions klub Soča Kobarid predlagal, da bi pripravili tri koncerte: v Bovcu in Tolminu, en koncert pa bi pripravili skupaj z našim društvom. Predlagal sem, da naredimo koncert, kot se spodobi, in povabimo še pokrovitelje. S pomočjo smo prišli do Nataše Segulin, odgovorne urednice TV Koper,

bila je takoj za stvar. Pridružila sta se še Radio Koper in časopis Primorske novice in vse tri medijske hiše so postale medijski pokrovitelji. V društvu smo naredili načrt koncerta in poklicali izvajalce. Nekateri so se opravičili, ker so imeli termin že zaseden, a so se vsi zelo pozitivno odzvali in za nastop tudi niso zahtevali honorarja, za kar se jim še enkrat zahvaljujemo. Seveda je bilo veliko organizacijskih težav, z dvorano na primer in ali bo občina kaj pomagala. Od tukajšnje skupnosti smo, po pravici povedano, pričakovali nekoliko več pomoči. Določili smo datum, ta termin pa smo izbrali zaradi možnosti televizijskega prenosa. Najprej je bilo rečeno, da bo koncert prenašala samo TV Koper, potem pa nam je Segulinova izbrala prostor tudi na nacionalki. Tisto nedeljsko popoldne smo imeli osemodstotno gledanost.«

Slišala sem, da je težava nastala, ko se marsikateri gledalec ni mogel odločiti, ali bi raje gledal Anjo Tomažin na TV Slovenija 1 ali Natalijo Verboten na TV Slovenija 2, in so preklapljali.

»A res? (Smeh.) Natalija se je zelo potrudila in se korektno odzvala na našo prošnjo. Z njo smo se dogovarjali že decembra, a je rekla, da koncerta ne more voditi zaradi nekih pravil na nacionalni televiziji. Ko pa se je projektu pridružila še TV Koper, teh težav ni bilo več. Delo je zelo korektno in profesionalno opravila in koncert odlično vodila. Omeniti moram še režiserja prireditve Marjana Bevka, ki je poznan v naših koncih, in scenografa, kobarškega akademskega slikarja Miloša Volariča. Predvsem

pa se moramo zahvaliti za pomoč Gasilski zvezi Kobarid. Če njih ne bi bilo, tudi tega koncerta verjetno ne bi bilo: postavili so odre, zasenčili okna v dvorani, vse, kar je bilo za postoriti, so oni pripravili in na koncu pospravili.«

Kako si se sam soočil z odpovedjo ledvic?

»Vzroka odpovedi ledvic niso mogli natančno opredeliti. Pred tem sem hodil na preglede v Ljubljano in so omenili, da bom pri 50 letih morda moral na dializo; a se je zgodilo čez noč, pri 28 letih. Na začetku sem bil zelo trmast in nisem hotel niti slišati o tovrstnem zdravljenju. Eno leto sem, bi lahko rekel, dializo prešprical, in sem do zadnjega vztrajal brez zdravljenja. Na dializo sem prišel tako rekoč pod prisilo, ko nisem bil sposoben več nič narediti. Izvidi so bili porazni, hemoglobin 45 in take stvari, in če bi odlašal še nekaj dni, ne vem, kaj bi se zgodilo. Mogoče zdravniki ne znajo predstaviti človeku, kaj je dializa, bolj bi se morali z njim o tem pogovoriti, se mu posvetiti, sodelovati in ga že prej nekako pripraviti, da bo lažje sprejel življenje z dializo.«

Ali pri nas zelo šepa predializno izobraževanje bolnikov?

»Da, nasploh zelo šepa odnos med bolnikom in zdravnikom, komunikacija med njima. Bolniki na dializi najbolj pogrešamo prisotnost zdravnika, to je dejstvo. Dobro, da so medicinske sestre toliko izurjene, da včasih opravljajo tudi delo zdravnika.«

Kako si doživljal bolezen?

»Poruši se ti tudi zasebno življenje. In za mladega človeka je to najhujše. Imel sem svoje podjetje in sem zaprosil za upokožitev za štiriurni delovni čas; a sem pet let čakal, da bom upokožen tako, kot je treba. Zakonodaja je čudna: če si privatnik, moraš firmo zapreti, da lahko greš na zavod za zaposlovanje. Jaz pa firme nisem hotel zapreti, saj bi se s tem odpovedal vsem svojim idealom, idejam, vsemu, kar sem naredil do takrat – zapreti in končati zato, ker sem zbolel. Meni se je to zdelo neumno in absurdno in tega nisem želel narediti. Podjetje imam še danes.«

Menda o svojih izkušnjah pišeš knjigo?

»Da, če mi bo uspelo. Govorila bo o teh osmih letih trpljenja, življenja z dializo in preganjanja z ljudmi v belem.«

Kaj je najbolj trpka izkušnja?

»Odnos med zdravnikom in pacientom. Težava je v komunikaciji. Bolnik je danes bolj osveščen in zdravnik mora sprejeti njegove odločitve, saj bolnik odgovarja za svoje življenje. Če bo on naredil napako, jo bo sam naredil in nihče drug. Zdravnik pa mora to sprejeti in ga ne prepričevati v nekaj drugega. Manjka varuh bolnikovih pravic, to je dejstvo, saj ga imajo

Z donacijo lahko pomagate tudi vi

Akcijo zbiranja denarja za dializno postajo bodo v Društvu ledvičnih bolnikov Posočja nadaljevali do konca oktobra. Darujete lahko tudi vi, in sicer s SMS-donacijo na številko 1919 s ključno besedo dializa (230 tolarjev na sporočilo) ali preko stacionarnega telefona na številko 090 93 30 96 (300 tolarjev za klic). Darujete pa lahko tudi na transakcijski račun društva 04753-0001027425.

koncu.«

Še kaka lepa izkušnja?

»Lepa izkušnja z dialize?! Morda mlade sestre, s katerimi se lahko pogovorimo in pohecamo, vendar še te včasih, kako bi rekel, ne razumejo bolnikov in mislijo, da si mi ob tem bolniki bogve kaj domišljamo. Ne, mora pa biti pristen odnos, komunikacija. Bolnik potrebuje hec, sproščenost na dializi, ne pa na primer politiziranja 24 ur na dan, kar počnejo nekateri bolniki in ti s tem tudi uničujejo živce. Najbolj pa ne maram, da zdravstveno osebe na dializi gleda na nas kot na drugačne ljudi, da smo kasta nižje. Tega pa ne prenesem! In to se dogaja. Odnos mora biti enakovreden. Tega še nismo dosegli in se bojim, da še dolgo ne bomo. Da dosežemo ta premik, moramo spremeniti razmišljanje tako zdravstvenega osebja kot tudi bolnikov. Težav na dializi je sicer ogromno: od materialov, ki jih uporabljajo – ali igla boli ali ne, ve samo pacient – do odnosov in prehrane. Prehrana je pod kritiko. Obremenjevati ljudi z neko dieto! Potrebno je, da se bolniku pove, kaj je zanj koristno in ustrezno in kaj ne, a ne ga s tem terorizirati. Samo od bolnika je odvisno, ali bo to sprejel ali ne. Ali bo hotel živeti še sto let ali samo pet, je njegova stvar. Nekje je treba postaviti meje.«

● Mo jca Lorenčič



Božidar Kanalec in Zdravko Likar, načelnik upravne enote Tolmin

Kdo so naše predsednice in predsedniki?

Delo društev spremljam že več let, zato sem se odločila, da napišem nekaj besed o predsednikih in predsednicah naših društev ledvičnih bolnikov. Bili so že boljši časi, pa so prišli slabši časi, celo tik pred prenehanjem delovanja nekaterih društev smo bili. Gospod Ivan Logar, siva eminenca naše Zveze, nam vedno zna povedati, da je bilo tudi v preteklosti tako. Njegova beseda, nasvet, poduk pridejo vedno ob pravem času, njegov nastop in obrazložitev sta vedno utemeljena, argumentirana, predvsem vedno pomirjata in dajeta upanje, da lahko pričakujemo premik na bolje. In tako tudi kaže.

Marsikatero društvo je bilo tik pred tem, da preneha delovati, ker so vodstvu oziroma tistim nekaj zanesenjakom zaradi različnih vzrokov pošle moči: največkrat zaradi nezainteresiranosti članstva, metanja polen pod noge, večinoma neupravičenih obtožb, da ne delajo dobro ... Že je kazalo na to, da nas bo vsako leto manj. A so topli vetrovi z juga prinesli nov zagon v naše vrste in društva spet oživljajo. K temu so pripomogla predvsem nova vodstva, beri novi predsedniki oz. predsednice, saj so ob sebi zbrali/e prostovoljce, ki so pripravljeni narediti nekaj več kot večina, ki nas samo opazuje in tehta, kaj je slabo, in manj, kaj je dobro.

In tako imamo ponovno delujoče društvo Vojnik z novo predsednico Marto Močivnik na čelu, ki je polna novih idej, zamisli in ima veliko podporo v svojem članstvu. Na drugi strani Slovenije imamo dobro delujoče društvo severne Primorske s predsednico Marijo Drnovšček, ki je ob sebi zbrala delavne in zagnane člane. V Izoli imamo staro in obenem novo predsednico Gordano Grgič, ki s svojim temperamentom okuži prav vse okrog sebe. V Prekmurju je stara in tudi nova predsednica prijazna in umirjena Nada Šimunka, ki skupaj z razširjenim upravnim odborom načrtuje širitev programov društva.

Da ne boste rekli, da sem krivična do moških, je tudi na tem področju veliko zagnanih predsednikov, med njimi Boris Antolič na Ptuj, ki s svojo natančnostjo pri delu in zbranostjo izredno dobro vodi društvo. Na Gorenjskem vodi društvo Andrej Čadež, ki dobro izpelje prav vse, česar se loti. V Celju ostaja društvu predan Jože Ocvirk, ki za svoje člane naredi vse, kar je v njegovi moči. V Ljubljani Milutin Sekulič kljub številnim zdravstvenim težavam širi svojo ekipo in programe, saj dobro in predano vodi največje območno društvo. V Posočju ostaja neumorni Božidar Kanalec, ki mu je uspel še pred leti nemogoč projekt nove dialize v Kobaridu.

Bila bi krivična, če bi pozabila tudi na vse druge. V Krškem je predsednikovanje od Nežike Hotko prevzel Anton Jarkovič, od katerega člani pričakujejo še več dobrih idej in programov. V Zasavju je od Bojana Frangeša letos predsednikovanje prevzel Tone Greben, ki bo šele pokazal svojo energijo in iznajdljivost. V Mariboru še vedno ostaja Vojko Fekonja, ki po transplantaciji najde več časa za popestritev programov tako na državni kot na območni ravni. Korošci vztrajajo pri Bojanu Černjaku, čeprav bi zaradi osebnih razlogov zelo rad predal pred-

sednikovanje komu drugemu, a ne najde namestnika. Prepričana sem, da je Bojan dober izbor, potreboval pa bi več pomoči svojih članov.

Sama že več let delam v društvu ledvičnih bolnikov Dolenjske, že drugi mandat celo vodim naše društvo, sem pa ves čas svojega delovanja vključena tudi v delo Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Prepričana sem, da me domači člani društva in moji kolegi iz izvršnega in nadzornega odbora dolenjskega društva poznajo po delavnosti in zagnanosti, predsedniki drugih območnih društev in kolegi iz izvršnega in nadzornega odbora Zveze pa bolj po tem, da jim »grenim življenje« s številkami, Fihovimi programi, pravilnim vodenjem poslovnih knjig, davčno zakonodajo, javnimi razpisi in še s čim. Upam le, da ne vedno v negativni luči.

Kot je velikokrat povedal Ivan Logar, se vremena Kranjcem, berite ledvičnih bolnikom, jasni. To dokazuje tudi novo vodstvo Zveze društev ledvičnih bolnikov, ki že v prvem letu svojega predsednikovanja uspešno bije bitko z ministrstvi, zdravstvenimi zavarovalnicami, bolnišnicami ... za pravice bolnikov do primernih zdravil, primerne standarda dialize, prevozov, razširitve ambulant in dializ ...

Vsi, ki vas moje pisanje ne prepriča, da smo tisti pravi, imate možnost, da se nam ob vsakem času pridružite. Čim več nas je, tem lažje nam bo! Kritike in pohvale bomo skupaj delili.

● Zdravka Žižić



Predsednica murskosoboškega društva Nada Šimunka (levo). Društvo se je zelo izkazalo pri pripravi 3. Pajžlarjevega memorjala, pri čemer se je zelo potrudil tudi tajnik društva Milan Osterc (desno). Pridružila se jima je predsednica Zveze Olga Zorman.

Urejanja počitniške dialize se je treba lotiti pravočasno

Pred nami je po letje in s tem čas, ko si radi privoščimo nekajdnevni oddih – v Sloveniji ali pa morda v kaki drugi državi. Dopust potrebujejo tudi dializni bolniki: da si kot drugi ljudje napolnijo baterije in da se vsaj za nekaj dni odpočijejo od vedno istih obrazov, ki jih že leta spremljajo v njihovem dializnem centru. Je pa potrebno, da dializni bolniki za organizacijo dialize v drugem kraju vložijo nekaj več truda. Kako se lotiti organizacije počitniške dialize v Sloveniji, kaki od držav Evropske unije, na Hrvaškem in drugod, so razložile Stojana Vrhovec, glavna sestra Kliničnega oddelka za nefrologijo v Kliničnem centru, ter Eva Godina- Jalen in Vanja Kobenter iz Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS).

Počitniška dializa v Sloveniji

Bolnik naj se najprej pozanima o možnosti dialize v dializnem centru, kjer se želi med dopustom dializirati, da izve, kdaj še imajo prosta mesta, in si rezervira termin. Smiselno je, da začne vse potrebno urejati vsaj mesec dni prej, preden želi na dializo drugam, še boljše dva ali več mesecev vnaprej. Ko rezervira termin, naj tudi poišče, kakšno dokumentacijo potrebujejo v tistem dializnem centru, kdaj jo mora poslati in kaj mora prinesiti s sabo. Bolnik si mora sam urediti morebiten prevoz na dializo in z nje. Natančnejša navodila bo dobil v dializnem centru.

Države Evropske unije

V državah članicah Evropske unije spadajo storitve dialize med nujne zdravstvene storitve in jih lahko bolnik v dializnih centrih, ki delujejo v okviru javne zdravstvene mreže, uveljavlja z evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja. Za razliko od držav nečlanic za urejanje dialize v EU ne potrebuje soglasja ZZZS, mora pa pred potovanjem Zavod zaprositi za izdajo kartice. Prav tako si mora pravočasno rezervirati mesto v tujem dializnem centru. Dialize mu ni treba plačati ali doplačati, če ta stane več, kot znaša povprečna cena dialize v Sloveniji. Mora pa sam

Dializni centri v Sloveniji

Nefrodial - Črnuče
Telefon: 01/ 589 72 10
Vodja: Nikola Rukavina, dr. med.

Nefrodial - Krško
Telefon: 07/490 42 50
Vodja: Sonja Kapun, dr. med.

Nefrodial - Naklo
Telefon: 04/ 257 81 00
Vodja: Senka Čatak, dr. med.

Nefrodial - Celje
Telefon: 03/425 04 50
Vodja: Andrej Čufar, dr. med.

Dializa Ljubljana – Klinični center
Telefon: 01/ 522 33 28
Glavna medicinska sestra (GMS):
Liljana Gaber, 01/ 522 33 27

Dializa Ljubljana – Leonišče
Telefon: 01/ 522 29 41
GMS: Saša Semolič, 01/ 522 27 96

Dializa Celje - bolnišnica
Telefon: 03/423 34 64
GMS: Mirjana Rep

Dializa Novo mesto - bolnišnica
Telefon: 07/391 63 90
GMS: Marica Parapot

Dializa Slovenj Gradec - bolnišnica
Telefon: 02/ 882 34 80
GMS: Sonja Pečolar

Dializa Murska Sobota - bolnišnica
Telefon: 02/ 512 35 31
GMS: Zdenka Tratnjek

Dializa Ptuj - bolnišnica
Telefon: 02/749 15 32
GMS: Zlatka Krampelj

Dializa Izola - bolnišnica
Telefon: 05/ 660 65 15
GMS: Nada Škorc

Dializa Maribor - bolnišnica
Telefon: 02/321 27 21
GMS: Betka Špalir Kujavec

Dializa Šempeter pri Novi Gorici -
bolnišnica, Telefon: 05/330 12 67
GMS: Benedikta Lipičar

Dializa Jesenice - bolnišnica
Telefon: 04/ 58683 65
GMS: Matja Perko

Dializa Trbovlje - bolnišnica
Telefon: 03/565 25 87
GMS: Brigita Ključevšek

HemoDial – Vojnik
Telefon: 03/ 780 42 90
Vodja: Marjan Močivnik, dr. med.

kriti stroške participacije oziroma dela cene dialize, ki je ne krije obvezno zdravstveno zavarovanje, če je v tisti državi tako določeno. Po vrnitvi pri ZZS ne more uveljavljati povračila teh stroškov.

Druge države

Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju ter pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja določajo, da imajo zavarovane osebe Republike Slovenije na zasebnem potovanju v tujini pravico do nujnega zdravljenja ter nujne medicinske pomoči, kamor sodi tudi dializno zdravljenje. Dializo v tujem centru si morajo urediti sami. Da lahko uveljavljajo te zdravstvene storitve, mora zavarovanec pred odhodom v tujino na ZZS zaprositi za soglasje za opravljanje dialize v tujini. Treba je tudi vedeti, da ZZS prizna stroške največ do višine povprečne cene dialize v Sloveniji.

Postopek uveljavljanja pravice do dialize pa se razlikuje glede na to, ali zavarovanec potuje v državo, s katero ima Republika Slovenija sklenjen sporazum o socialni varnosti, oziroma v državo, kjer sporazum ni sklenjen.

Kadar zavarovanec potuje v državo, kjer sporazum ni sklenjen, mora stroške dialize v tujini sam plačati, nato pa po vrnitvi v Slovenijo uveljavlja povračilo stroškov teh storitev. Zahtevek naslovi na pristojno območno enoto ZZS, obenem pa mora predložiti potrjen račun dializnega centra in mnenje imenovanega zdravnika. Vlogo območna enota Zavoda praviloma reši v osmih dneh od vložitve zahtevka in nakaže znesek povračila – največ v višini povprečne cene dialize v Sloveniji – na transakcijski račun vlagatelja zahtevka.

Kadar zavarovanec uveljavlja storitve dialize v državi, s katero ima Slovenija sklenjeno konvencijo o socialni

Pri urejanju počitniške dialize je pomembno predvsem, da si bolniki v drugem dializnem centru pravočasno zagotovijo mesto in da, če potujejo v tujino, pri tem izberejo dializni center, ki deluje v okviru javnega zdravstva.

varnosti, je postopek pridobitve soglasja ZZS in tega, da se mora sam dogovoriti za termine v dializnem centru v tujini, enak, le da v tem primeru uveljavlja storitve dialize z obrazcem. V tem primeru mu stroškov dialize ni treba plačati, plačati pa mora stroške participacije oziroma dela dialize, ki ga krije tamkajšnje prostovoljno zavarovanje, kadar je tako določeno. Po vrnitvi v Slovenijo ne more uveljavljati povračila stroškov participacije iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Če v drugi državi obrazca ne sprejmejo oziroma se bolnik dializira v dializnih centrih, ki niso del javne zdravstvene mreže, storitev plača sam, ZZS pa mu povrne stroške v višini, kot znašajo v tisti državi stroški dialize, ki jih krije tamkajšnje obvezno zdravstveno zavarovanje.

Državi, s katerimi se je Slovenija dogovorila o obrazcih za uveljavljanje širšega obsega zdravstvenih storitev oziroma se lahko uveljavlja storitve dialize na podlagi predložitve konvencijskega obrazca, sta Republika Hrvaška (obrazec SLO/HR 4) in Republika Makedonija (SI/RM 4).

Dializni centri na Hrvaškem

KBC ZAGREB,
ZAVOD ZA DIJALIZU
10000 Zagreb
Kišpatičeva 12
Tel: 00385 1 238 8888

SVEUČILIŠNA KLINIKA
»VUK VRHOVAC«
10000 Zagreb
Dugi Dol 4 a
Tel: 00385 1 233 2222

KB »MERKUR«
10000 Zagreb
Zajčeva 19
Tel: 00385 1 2431 390

KB »DUBRAVA«
KLINIKA ZA UNUTARNJE BOLESTI
10000 Zagreb
Avenija Gojka Šuška bb
Tel: 00385 1 290 3331

DZ SESVETE
10 360 Sesvete
Ninska 16
Tel: 00385 1 200 1952

OB »SVETI DUH«, INTERNA KLINIKA
10000 Zagreb
Sveti duh 64
Tel: 00385 1 3712 181

POLIKLINIKA »SVETI DUH II«
10000 Zagreb
Sveti duh 64
Tel: 00385 1 3712 387

KB »SESTRE MILOSRDNICE«
INTERNA KLINIKA
10000 Zagreb
Vinogradska cesta 29
Tel: 00385 1 3787 925

POLIKLINIKA »AVITUM«
10000 Zagreb
Hondlova 2
Tel: 00385 1 239 9290

POLIKLINIKA »AVITUM«
10000 Zagreb
Oreškovičeva 20A
Tel: 00385 1 660 5241

OB KARLOVAC
SLUŽBA ZA UNUTARNJE BOLESTI
47000 Karlovac
Andrije Štampara 3
Tel. 00385 47 431 324

OB OGULIN
47300 Ogulin
Bolnička 38
Tel. 00385 47 522 111/230

Republika Hrvaška

Ker največ slovenskih zavarovancev odhaja na dopust na Hrvaško, bomo natančneje opisali koriščenje storitev dialize v tej državi.

Od 1. februarja 1998 dalje veljata med Republiko Slovenijo in Republiko Hrvaško sporazum o socialnem zavarovanju ter administrativni sporazum o izvajanju sporazuma o socialnem zavarovanju, ki določata obseg pravic zavarovanih oseb do zdravstvenih storitev in način uveljavljanja teh pravic med bivanjem v drugi državi pogodbenici.

V 2. odstavku 12. člena sporazuma je določeno, da mora slovenski zavarovanec v primeru, ko se želi dializirati na Hrvaškem, pred začasno spremembo prebivališča pridobiti soglasje ZZS. Zavod lahko soglasje odkloni, lahko pa ga izda tudi pozneje. Soglasje izda na obrazcu SLO/HR 4 („Soglasje za odhod v R Hrvaško zaradi zdravljenja po nastanku zavarovalnega primera“) na podlagi dokumentacije (mnenje zdravnika iz matičnega dializnega centra), ki jo je vlagatelj zahtevka predložil v pristojni območni enoti Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

V tretjem odstavku 12. člena je določeno, da storitve nudi zavarovancu hrvaški Zavod za zdravstveno zavarovanje v breme slovenskega Zavoda. Hrvaški Zavod je dolžan zagotoviti slovenskemu zavarovancu storitve, kot da gre za hrvaškega zavarovanca. Trajanje pravice se določa po pravnih predpisih slovenskega Zavoda, obseg, vrsta in način nudenja storitev pa po pravnih predpisih hrvaškega.

To pomeni, da je slovenski zavarovanec dolžan na pristojnem območnem uradu hrvaškega Zavoda za zdrav-

stveno zavarovanje (HZZO) zamenjati obrazec SLO/HR 4 za bolniški list, nato pa lahko s tem dokumentom uveljavlja storitve dialize v enem izmed centrov, ki imajo sklenjeno pogodbo s hrvaškim zavodom. Na podlagi bolniškega lista so centri za dializo dolžni slovenskim zavarovancem nuditi zdravstvene storitve in ne smejo zahtevati neposrednega plačila dialize razen participacije. Vse navedeno velja tudi za hrvaške zavarovance, ki se dializirajo v Sloveniji.

Treba pa je opozoriti, da je 1. julija 2002 začel veljati v Republiko Hrvaški nov zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, ki je med drugim uvedel doplačila k stroškom zdravstvenih storitev. To pomeni, da morajo hrvaški zavarovanci, ki nimajo prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja, pri dializi plačati stroške soudeležbe (participacije). Glede na to, da so slovenski zavarovanci izenačeni s hrvaškimi, morajo tudi oni plačati stroške soudeležbe pri dializi, ki znaša 15 odstotkov vrednosti storitve. Treba je poudariti, da po vrnitvi v Republiko Slovenijo slovenski zavarovanci ne morejo uveljavljati povračila stroškov participacije iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, kot morajo tudi hrvaški zavarovanci, ki se dializirajo v Sloveniji, sami doplačati 5 odstotkov vrednosti dialize – kolikor znaša delež plačila storitve dialize, ki ga v Sloveniji krije prostovoljno zavarovanje.

V primeru, da mora slovenski zavarovanec iz kakršnega koli razloga kljub predložitvi obrazca SLO/HR 4 na Hrvaškem plačati stroške dialize, pa lahko na ZZS uveljavlja povračilo stroškov teh storitev. Zahtevku za povračilo stroškov mora predložiti račun dializnega centra in soglasje imenovanega zdravnika oziroma izdani obrazec SLO/HR 4.

● Mojca Lorenčič

KBC RIJEKA Lokalitet II
51000 Rijeka
Tome Strižića 3
Tel: 00385 51 407 145

DZ »Dr. LINO PERŠIĆ«
52220 Labin
Kature bb
Tel: 00385 52 855 333/215

OB PULA
52000 Pula
Zagrebačka 30
Tel: 00385 52 376 550/1

OB ZADAR
ODJEL ZA INTERNE BOLESTI
23000 Zadar
B. Perićića 5
Tel: 00385 23 315 677

OB ŠIBENIK
INTERNI ODJEL
22000 Šibenik
S. Radića 83
Tel: 00385 22 334 845

KB »SPLIT«, LOKALITET FIRULE
21000 Split
Spinčićeva 1
Tel: 00385 21 556 262

KB »SPLIT«
LOKALITET KRIŽINE – INTERNI ODJEL
21000 Split
Šoltanska 1
Tel: 00385 21 557 203

DZ SINJ
21230 Sinj
Ramska bb
Tel: 00385 21 821 700

DZ IMOTSKI
21260 Imotski
Dr. Josipa Mladinova 20
Tel: 00385 21 842 052

DZ MAKARSKA
21300 Makarska
S. Ivičevića 2
Tel: 00385 21 616 300

DZ METKOVIĆ
20350 Metković
A. Starčevića 12
Tel: 00385 20 680 288

OB DUBROVNIK
20000 Dubrovnik
Šetalište Roka Mišetića bb
Tel: 00385 20 431 723

OB »Dr. IVO PEDIŠIĆ«
SLUŽBA ZA UNUTARNJE BOLESTI
44000 Sisak
J.J. Strossmayera 59
Te: 00385 44 530 779, 553 280

OB »Dr. JOSIP BENČEVIĆ«
ODJEL ZA HEMODIJALIZU
35000 Slavonski Brod
Andrije Štampara 42
Tel: 00385 35 446 478

OŽB POŽEGA
SLUŽBA ZA UNUTARNJE BOLESTI
34000 Požega
Osiječka 105
Tel: 00385 34 254 430



KB OSIJEK, KLINIKA ZA UROLOGIJU
31000 Osijek
J. Huttlera 4
Tel: 00385 31 511 437

OB VINKOVCI, INTERNI ODJEL
32100 Vinkovci
Zvonarska 57
Tel: 00385 32 370 300

OB VIROVITICA
ODSJEK ZA INTERNE BOLESTI
33000 Virovitica
Gajeva 21
Tel: 00385 33 722 724

OB BJELOVAR
DJELATNOST ZA INTERNE BOLESTI
43 000 Bjelovar
Antuna Mihanovića 8
Tel: 00385 43 279 237

OB VARAŽDIN, DJELATNOST ZA
UNUTARNJE BOLESTI
42000 Varaždin
Ivana Meštrovića bb
Tel: 00385 42 393 331

OB »Dr. TOME BARDEKA«
48000 Koprivnica
Željka Selinger bb
Tel: 00385 48 622 689

ŽB ČAKOVEC – INTERNA
CENTAR ZA HEMODIJALIZU
40000 Čakovec
I. G. Kovačića 1e
Tel: 00385 40 311 480

DZ TROGIR
21220 Trogir
Alojzija Stepinca 17
Tel: 00385 21 882 225

DZ SUPETAR
21400 Supetar
Mladena Vodanovića 24
Tel: 00385 21 640 008

DZ HVAR
21450 Hvar
Maerovica bb
Tel: 00385 21 741 300

POLIKLINIKA ZA
HEMODIJALIZU- INTERDIJAL
51410 Opatija
Riječka cesta 2a
Tel: 00385 51 703 118

OB PAKRAC
34550 Pakrac
Bolnička ulica 68
Tel: 00385 34 411 436/284

DZ UMAG
52470 Umag
Eduardo Pascoli 3a
Tel: 00385 52 702 218

DZ KORČULA
20260 Korčula
Kalac bb
Tel: 00385 20 715 301, 715 094

POLIKLINIKA ZA HEMODIJALIZU,
ROVINJ
52210 Rovinj
Monfiorenzo 8
Tel: 00385 52 813 8

Malice in prigrizki so koristen vir hranil

Hrano uživamo zato, da živimo! Sodobni človek bi to reklo raje obrnil, a kaj, ko pa potem nastanejo težave! Težave zaradi preobilnega ali nepravilnega prehranjevanja so toliko večje, kolikor težje je obolenje. Zato pamet v roke! Še vedno velja, da je dializna tehnika enkratna in včasih že skoraj meji na čudeže, tako uspešno namreč prečisti s presnovki zasičen organizem. Toda sami čudeži se še vedno ne godijo! Človek mora jesti, če hoče živeti, bolnik pa mora jesti s preudarkom, če hoče ohraniti vsaj tisto malo zdravja, kolikor mu ga še ostaja.

Že dolgo velja, da ni pametno zaužiti celotne količine hrane v enem samem obroku. Poskrbeti moramo za več obrokov hrane čez dan. Izkušnje nam pravijo, da bi bilo najbolje, če bi hrano razporedili na pet do šest obrokov. Tako so naša prebavila enakomerno obremenjena, lakota je tako najbolje potešena in je manj možnosti, da bi se pričeli pre-najedati z živili, ki lahko bolj škodijo, kakor koristijo. Hkrati organizem tako manj obremenimo s presnovki in tudi dotok hranil je enakomeren.

Prav je, da večino hrane zaužijemo s tremi glavnimi obroki – z zajtrkom, kosilom in večerjo. Ostanje nam pa vmesni obroki, ki jih imenujemo malice.

Ne potrebujejo jih samo fizični delavci

Miselnost, da malice potrebujejo samo delavci, ki težko fizično delajo, je že preživeta. Malice so koristen vir hranil prav vsem, seveda pa ne smejo biti neizmerno kalorične! Ravno nasprotno – njihova energetska vrednost naj bo skromna, naj pa bodo toliko bogatejše z različnimi hranili.

Potem so tu še razni prigrizki. Ti običajno niso načrtovani. Roka kar tako mimogrede seže po nečem slastnem. V običajnem življenju so povsem nepotrebni, saj nas obremenijo predvsem z energijo in telesna teža počasi, a vztrajno raste. V življenju bolnikov s kronično ledvično odpovedjo pa so lahko prigrizki zelo koristni, še posebno takrat, kadar imamo težave s tekom. Majhen grizljaj sedaj in majhen grizljaj čez

pol ure tudi ob pomanjkanju teka že spravimo vase, in če s tem zaužijemo še nekaj nujno potrebne energije, je toliko bolje.

Veliki obroki so običajno tudi družabno naravnani. Najlepše je takrat, kadar jih lahko zaužijemo skupaj z družino, prijatelji, tudi teknejo najbolj takrat. Za malico in prigrizek pa velja ravno nasprotno – to so manjši obroki hrane, ki jih praviloma zaužijemo sami in mimogrede. Izjema so le malice na izletih, toda te so tako ali tako nekaj posebnega, saj nadomeščajo enega od glavnih obrokov.

Toda če želimo, lahko skromen prigrizek povežemo tudi z družabnostjo. Pomislimo samo na popoldansko kavo ali čaj: obvezna skodelica kave ali pravega čaja ter klepet v prijetni družbi s pokušanjem drobnega peciva se hitro spremeni v neprecenljivo družabno dejanje. Napitek je v tem primeru samo izgovor za družabnost, žlička sladkorja, s katero ga boste osladili, pa da nekaj dodatne energije. A v takšnih primerih radi posežemo po nečem dobrem – po kakšnem drobnem koščku slastnega peciva. Naj bo! Pazite le na izbiro, kajti tudi malenkosti se včasih maščujejo!

Razlika je v hranilnosti in energiji

Dejali smo, da je malica dopolnilni obrok, prigrizek pa nekaj, kar zaužijemo mimogrede. Z malico naj bi zaužili okoli pet do deset odstotkov energije, ki je potrebujemo v enem dnevu, in seveda približno toliko hranil. Kako pa je s prigrizki? Sem spadajo vsi tisti drobni grizljajčki, ki jih pojemo mimo-

grede, nam zagotovijo manj kakor 20 kalorij in običajno niti ne razmišljamo o njih. Če pravimo, da so malice za ohranjanje zdravja in moči koristne in dobrodošle, velja za drobne prigrizke ravno nasprotno. Če se ne znamo obvladovati, so lahko vir energije, fosfatov, kalija, soli ... skratka, so pot v bolezen in slabšanje zdravja! Si predstavljate, da vam roka poseže zdaj po koščku čokolade, kasneje po skromnem prigrizku arašidov, ki so ostali za otroki, pa nato pogrizljate še kakšen oreh? Nič posebnega, kajne? »To počnejo vsi in to so tako majhne količine, da ne morejo povzročiti nobene škode,« je pogost izgovor.

Skrivnost je v pravi meri

Toda ravno v tej majhnosti in ne-nadzorovanosti se skriva past. Kdo bo štel te drobne grizljaje? Vsem se zdijo premajhni, da bi jih sploh upoštevali. In če ni nadzora, jih je kmalu preveč! Odstranite iz dosega svojih rok vse slastne prigrizke – čokolado in čokoladne bombončke, razne oreščke, arašide, semenje in slane prigrizke. Če je že želja velika, potem le posežite po koščku in nikoli po dveh!

So pa včasih kakšne sladkarije, še posebej žele bomboni ali preprosti piškotki, povsem primerni prigrizki. Ti kar morajo biti. Zagotovijo lahko potrebno energijo, in kadar manjka teka, postanejo zelo pomemben del vsakodnevne prehrane.

Se težko odločite, kaj bi zaužili za malico? Pred vami je nekaj predlogov. Mogoče bo kakšen zamikal tudi vas!

Jabolčna čežana z rižem

Za 4 porcije potrebujemo:

500 g jabolk

2 žlici riža

Cimet, klinčki

2 žlici sladkorja

Kisla smetana

Jabolka olupimo, izrežemo peščiče ter nakrhljamo. Damo jih v posodo in prilijemo malo vode. Za boljši okus dodamo cimet in klinčke ter rahlo sladkamo. Sladkorni bolniki bodo namesto sladkorja uporabili primeren nadomestek sladkorja ali umetno sladilo. Že kar takoj dodamo riž in dušimo. Ko so jabolka dušena (čez kakih 20 minut), jih pretlačimo in razdelimo na štiri porcije ter obogatimo z žličko kisle smetane.

Jemo lahko toplo ali ohlajeno. Poleti še posebej prija ohlajena čežana, ki nadomesti preprosto sladico ali pa zadostuje za skromno in osvežilno malico.

- Energetske in prehranske vrednosti jedi: 576 kJ ali 137 kcal; 29 g OH; 0,8 g B; 2,8 g M; 22 mg P; 141 mg K
- Sistem ledvičnih izbir: 1 sadje zmerno K; 1 maščoba, 0,5 kruh
- Načrtovana prehrana sladkornih bolnikov (brez dodanega sladkorja): 2 enoti OH.

Sadni trijet

3 koščki »zlatega« prepečenca

1 dcl borovničevega sadnega soka

1 žlička sladkorja

Žlica stepene smetane

Ta jed je primerna tudi namesto sladice; postrežemo pa jo lahko tudi, kadar imamo težave z grizenjem ali zvečenjem hrane.

S sladkorjem dodatno osladimo borovničev sadni sok ter z njim prelijemo prepečenec. Počakamo, da ta vsrka ves sok, okrasimo s stepeno sladko smetano in postrežemo.

Sladkorni bolniki ter bolniki, ki se zdravijo s peritonealno dializo, naj opustijo sladkor. Če že morajo, naj sladkajo z umetnimi sladili.

- Energetske in prehranske vrednosti jedi: 963 kJ ali 229 kcal; 37 g OH; 3,9 g B; 7,7 g M; 85 mg P; 164 mg K
- Sistem ledvičnih izbir: 1 kruh, 1 sadje z malo K, 1 maščoba
- Načrtovana prehrana sladkornih bolnikov (brez dodanega sladkorja): 2 enoti OH

Žemljica z omleto

1 bela žemlja

1 jajce

Žlička moke, žlica mleka, žlička olja

V lonček ubijemo jajce, dodamo žličko moke in žlico mleka ter dobro razžvrkljamo. Maso zlijemo v dobro segreto ponvico ter zapečemo najprej po eni strani, z lopatko obrnemo in zapečemo še po drugi strani. Žemljo prerežemo in obložimo s pečeno omleto.

- Energetske in prehranske vrednosti jedi: 1150 kJ ali 273 kcal; 26 g OH; 11 g B; 13 g M; 149 mg P; 126 mg K
- Sistem ledvičnih izbir: 3 kruh, 1 fosfor, 1 maščoba
- Načrtovana prehrana sladkornih bolnikov: 2 enoti OH.

Kruh z zeliščnim maslom

1 košček kruha

15 g zeliščnega masla za namaz

Zeliščno maslo pripravimo sami. Maslo ogrejemo na sobno temperaturo, da ga je lažje mešati, ter ga damo v posodo. Poleg stresemo nasekljan česen, malce sesekljanega drobnjaka in bazilike. Dobro premešamo, tako da dobimo enakomerno gosto pasto, s katero mažemo kruh. Preostanek shranimo v hladilniku.

- Energetske in prehranske vrednosti jedi: 1086 kJ ali 258 kcal; 29 g OH; 5,3 g B; 14 g M; 95 mg P; 123 mg K
- Sistem ledvičnih izbir: 2 kruh; 3 maščoba
- Načrtovana prehrana sladkornih bolnikov: 2 enoti OH.



MUHA DEBELUHA

Ena muha debeluha
si na drevju je postlala,
tam je pod širokim listjem
prav sladko in mirno spala.

Pa jo sonček je prebudil
in želodček je zakrulil,
lačna sem, lačna, je zakričala,
le kje je hrana?!

Glej, tam okno je odprto,
hitro, smuk, se notri splazi,
da je nihče ne opazi.

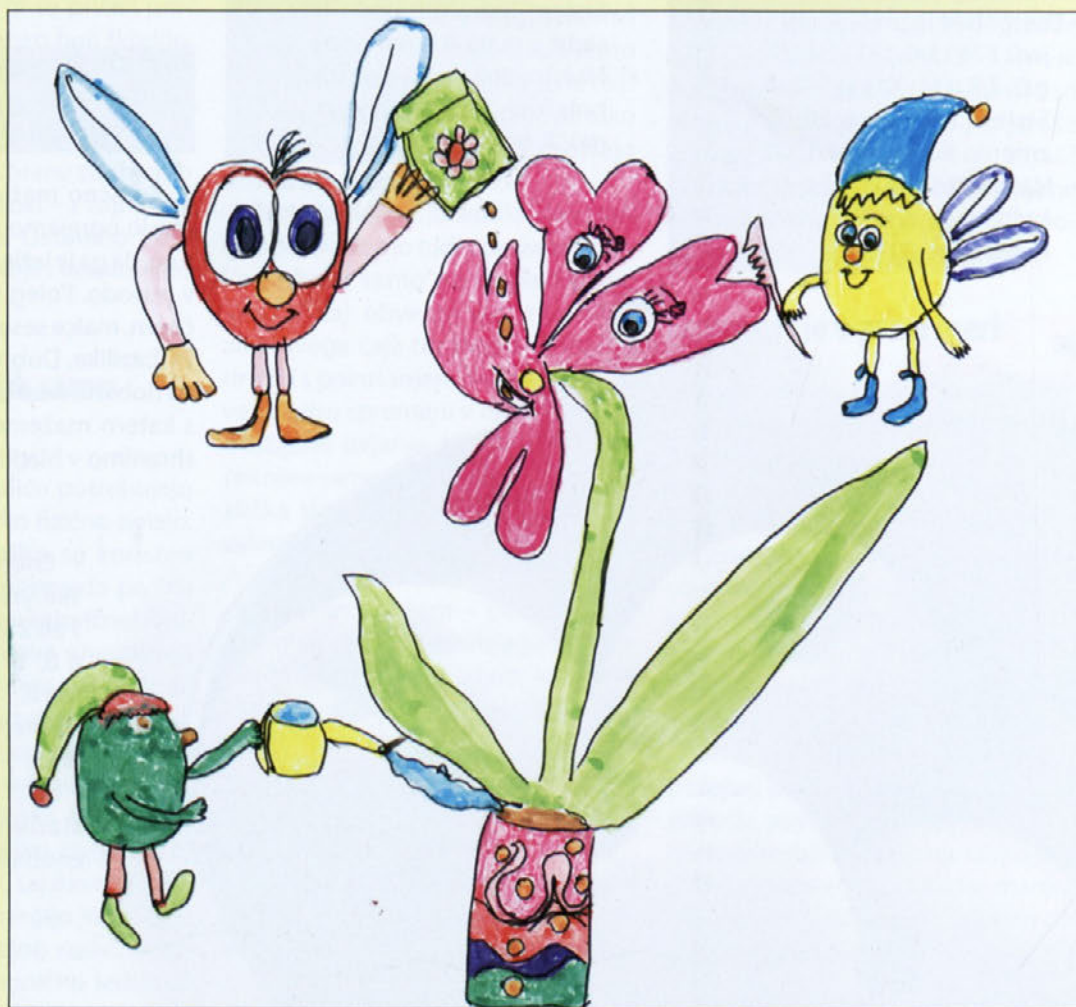
Tam po stropu se sprehaja,
gleda, kaj se kje dogaja.

Pa zagleda skledo juhe,
ne, to ne, saj lahko se še utopim.
Hmm, kaj pa je to, ki diši tako lepo?
To so zrezki in omaka,
zato muha nič ne čaka,
hitro, hop, v lonec skoči,
pa jeziček si namoči.

Joj, kako boli, je spekla si jeziček,
kje je sladoled, da ga ohladi?
A sladoled že polizal je fantiček,
muha debeluha ga nič ne dobi.

Pajek pa v kotu se na ves glas smeji;
Ha ha ha, hi hi hi, to se vsakemu zgodi,
ki požrešen je kot ti.

● Marija Kafol



V naši reviji smo zastavili novo rubriko Otroški kotichek, ki bo namenjena otrokom in mladim, ki se soočajo s kronično ledvično boleznijo. V pričujoči številki je pesmici Muha debeluha in Žabice napisala Marija Kafol, ilustrirali pa so jih otroci, ki se zdravijo na nefrološkem oddelku Pediatrične klinike v Ljubljani. Otroci likovno ustvarjajo v Bolnišnični šoli na nefrološkem oddelku Pediatrične klinike, ki deluje v okviru Osnovne šole Ledina v Ljubljani. Vodi jih učiteljica Mojca Topič. (lo)



Anže, 9 let

ŽABICE

Tam nekje na gozdni poti
srečata se žabici.

Nekaj časa sta skakali,
se samo ogledovali.

Ko minila je zadrega,
se je odločila Rega:

Hej ti, žabica rumena,

jaz, zelena regica,
na drevesu sem doma.

Na drevesu tam stanujem,
slabo vreme oznanjujem.

Ko zagledam kak oblak,
brž zapojem rega, rega,
da prav daleč se razlega.

Zakaj si ti rumena?

Ti zelena, jaz rumena,
ime mi je pa Legica,
ker v luži sem doma.

Tam živi še moja mama
in vse sestrice so z nama.

Vse smo legice rumene
in razlike ni nobene.

Ko nas mamica pokliče: Legica!,
vse naenkrat prihitimo,
da kar lužico skalimo.

In sta se zaklepetali,
regali in se smejali,
rega, rega, rega, kvak,
tega ne razume vsak.

Tudi z našo boleznijo je mogoče živeti dolgo in kakovostno življenje

Na dializi v Trbovljah in v izvršnem odboru zasavskega društva ledvičnih bolnikov imamo izrednega in zanimivega človeka, ki je 1. aprila (ni prvoaprilska šala!) proslavljal 70 let plodnega in pestrega življenja. To je gospod Franc Bučar.

Rodil se je v 2. aprila 1936 v takratni fari Študa pri Besnici, občina Šmartno pri Litiji, kot peti otrok v številni družini s sedmimi otroki. Imel je težko otroštvo in mladost. Odraščal je brez očeta, ki je bil vojni ujetnik v Nemčiji. Po koncu druge svetovne vojne se je ob vračanju iz ujetništva za očetom zgubila vsaka sled, tako da so ga razglasili za pogrešanega. Mama je tako prevzela vso breme za preživetje in vzgojo otrok.

Po koncu osnovne šole se je vpisal v poklicno šolo, da bi se izučil za tesarja. Ker so ugotovili, da ima srčno okvaro, si je moral izbrati nov poklic. Odločil se je, da bo postal urar. Po končani šoli je delal najprej pol leta v Litiji, zatem mu je dve leti življenja vzela vojaščina v Koprivnici na Hrvaškem.

Leta 1960 je začel delati v obrtni dejavnosti krajevne skupnosti Šiška v Ljubljani. Na zadnjem sestanku Zveze v hotelu M v Ljubljani sem med kratkim odmorom z gospodom Bučarjem odšla na sprehod in pokazal mi je, kje je delal. Urarna na Celovski cesti še danes obratuje, le drugega lastnika ima. Je zraven pisarne, kjer delam sama. Tako sva spoznala, kako je svet majhen.

Bolezen

Leta 1970 je gospod prevzel obrt. Takrat so se začele tudi njegove težave z ledvicami. Zaradi pogostih angin iz otroških let so mu začele počasi od-

povedovati. Verjetno so vojaške vaje tudi prispevale k slabšanju njihovega delovanja. Jeseni leta 1970 so mu ledvice dokončno odpovedale. Štiri mesece je ležal v Kliničnem centru, na peritonealni dializi. Takrat je bila peritonealna dializa samo začasna rešitev, dokler ne dozori fistula. Potem je začel s hemodializo, ki je bila precej težja in bolj zahtevna, kot je danes, aparati so bili slabši in drugačni. Na dializi si ni upal zaspiti, ker ga je bilo strah, da ne bi v aparat prišel zrak, težave pa so mu povzročali tudi krči med dializo. Pohvaliti je treba, da so takrat zdravniki delali izredno dobre fistule. Fistula gospoda Bučarja deluje še danes, pa je od tega že 36 let.

Junija 1972 so mu v Kliničnem centru presadili ledvico. To je bil začetek transplantacij ledvic v Sloveniji, saj je bil drugi bolnik, ki so mu jo pri nas presadili. Operirala sta ga dr. Ravnikar in dr. Košak. Spominja se, da je takrat ležal po transplantaciji v izolirnici 30 dni, potem še dva meseca na oddelku. Kreatinin je imel vseskozi okoli 200 ter povečane levkocite v vodi. Ne glede na vse to pa je ledvica zdržala 22 let. To naj bo spodbuda za vse bolnike, ki so transplantirani ali čakajo na transplantacijo.

Leta 1994 je ledvica začela pešati in spet je bilo treba začeti dializiranje. Ker je takrat že deloval dializni center v Trbovljah, je začel hoditi na dializo v Trbovlje in se tam dializira še danes. Straha in bojzani pri dializi, pravi, ni več. V 22 letih je medicina napredovala, aparati so mnogo boljši, tako da ga ni več strah dialize, krčev in vseh drugih težav, ki jih je imel pri prejšnji dializi. Sedaj z dializo živi že 12 let. Večjih težav nima, razen da ga tišči v prsih. Fistula lepo deluje že 36 let. S srcem ni imel večjih težav, ne glede na takratne ugotovitve zdravnikov in na obremenitve zaradi transplantacije in dialize.



Francu Bučarju (v sredini) sta ob rojstnem dnevu čestitala tudi Bojan Frangeš in Mirjana Kujundžič.



Soproga Martina Bučar

45 let poroke

Vendar gospod Bučar letos praznuje še eno obletnico. Poročil se je 29. aprila 1961 in z ženo Martino bosta letos praznovala 45 let poroke. Imata hčer. Moram pohvaliti gospoda Bučarja, da je na moje vprašanje o datumu poroke odgovoril brez razmišljanja, kar se pri moških redko zgodi, ker so datumi še ena od njihovih šibkih točk. Čestitamo tudi mi!

Ne bom opisovala, da gospod Bučar ni počival ter da bolezen ni bila vzrok, da ne bi aktivno delal in gradil. Je tudi aktiven član v izvršnem odboru našega društva. Njegov življenjepis in bolezen sta samo spodbuda za vse ledvične bolnike, kako bolezen ni samodejni konec.

Rojstni dan je gospod Bučar proslavil v svojem rojstnem kraju Veliki Štangi. Povabljeni smo bili vsi člani izvršnega odbora društva in celotno zdravstveno osebje trboveljske dialize. Odzvali smo se predsednik društva Bojan Frangež, štiri sestre z oddelka, zdravnik dr. Adamlje in moja malenkost.

Članek sem napisala iz dveh razlogov: gospoda Bučarja izredno spoštujem in sem ga želela predstaviti tudi našim bralcem. Če je le možno, ga obiščem na dializi. Drugi razlog sta spodbuda in motivacija vsem ledvičnim bolnikom, da je mogoče tudi z našo boleznijo premagati marsikatero oviro ter še dolgo živeti s to boleznijo. Potrebna je samo volja.

Gospodu Bučarju želim še veliko srečnih let. Ko bo objavljen ta članek, bo mimo tudi že proslavljanje obletnice njegove poroke. V imenu društva čestitamo gospodu Bučarju in njegovi soprogi Martini za čudovito obletnico in jima želimo še veliko let skupnega življenja.

● Mirjana Kujundžić

Pomlad

*Gozd - zelen cvetoči log,
očaran sem, o ljubi Bog,
pomlad prišla zares si k nam,
nisem čakal je zaman.*

*Huda zima, mraz leden,
jasni se v soncu dan meglen,
prebuja se oj cvetja rast,
ozelenel bo kmalu hrast.*

*Veselo poje v grmu kos
in snežni je stopil se mož,
zapodil vetrič se čez plan,
pomlad prinesel razigran.*

*Po logu zvončki cin cin cin
pojo že pesmi korenin,
zatrobite trobentice,
da sije toplo sončece.*

*V jutru pa cel ptičji zbor,
v ranem jutru ima svoj kor,
čivka, poje, žvrgoli,
se dneva belga veseli.*

*Oj ta živ žav – pomladni spev,
prav tega sem zares vesel,
na jablani bo kmalu cvet,
čebela brala bo spet med.*

*Pritajeni dih teh nežnih trav,
čez log bo vetrič vzvaloval,
odkril nam bo vijolice,
tako dišeče rožice.*

*Ves svet je živ in razigran,
le bodi kmetič nasmejan,
boš njivico si spet oral
in zrnje kleno posejal.*

*Ko zlato klasje dozori,
veseli so otroci vsi,
saj kruhek topel iz peči
že smeje se na mizici.*

*Kako zahvalim naj bog se ti,
za toliko dobrot vse dni,
zapel bom hvalo vsaki dan,
saj delo to ne bo zaman.*

● Ivan Zajc



III. Pajžlarjev memorial letos v Murški Soboti

Šport, atletika, tekmovanje, medalje – to so prve misli, ki se porodijo v glavah ljudi, ko slišijo za Pajžlarjev memorial, posebno če dogajanje in delo v društvih spremljajo bolj od daleč. Udeleženci tega tekmovanja, ki je potekalo v nedeljo, 7. maja, v Murški Soboti, pa dobro vemo, da je memorial še kaj drugega in enačenje s športom, rezerviranim za reprezentanco Zveze, nima nobenega smisla, čeprav so tekmovalci dosegli nekaj zares dobrih rezultatov. Ti bodo vodilo tudi pri izbiri ekipe za IV. evropske igre transplantiranih in dializnih bolnikov, ki bodo avgusta letos potekale v Peči na Madžarskem.

Glavna akterja in odgovorna za izjemno uspešno organizacijo III. Pajžlarjevega memoriala sta bila Milan Osterc, tajnik Društva ledvičnih bolnikov Murska Sobota, ki je bilo letos naš gostitelj, in Mirko Šeruga, predsednik Zbora atletskih sodnikov Murska Sobota. Po vseh usklajevanjih smo prejeli vabila in naš prihod pred Osnovno šolo I. sploh ni bil več vprašljiv. Do začetka prireditve ob deveti uri se nas je nabralo okoli 45 udeležencev, od tega 19 tekmovalcev. Prijaznemu vabilu so se odzvali tudi družinski člani Jožeta Pajžlarja in ožji sorodniki. Gorazd Gider je napovedoval in povezoval celotno srečanje, tudi podelitev medalj. Po otvoritvenih govorih se je začelo zares: mednarodni sodniki so zasedli svoja mesta, metri in ure so postali naši nasprotniki. Zaradi majhnega števila tekmovalcev se je tekmovanje končalo v dveh urah. Vmes nas je nekoliko oviral še dež, vendar se nismo pustili pregnati. Takoj po koncu smo dobili rezultate, sledila sta podelitev in kosilo.

Še enkrat se zahvaljujem Društvu ledvičnih bolnikov Murska Sobota za izvrstno organizacijo, družinskim članom in ožjim sorodnikom Jožeta Pajžlarja, da so se odzvali vabilu, in vsem udeležencem za prihod na srečanje. Resnično upam, da bo naslednje leto veliko več udeležencev.

Jože Pajžlar je bil zelo dober športnik, pa tudi naš sošol na dializi. V njegov spomin prirejamo ledvični bolniki prireditve, ki nas opogumlja in nam daje novo moč in vero, da lahko kljub bolezni še vedno zmoremo marsikaj. Dializa ali transplantacija ne bi smela biti ovira ali izgovor, da se ne ukvarjamo s športom ali rekreacijo, čeprav to tako radi storimo, kadar ni volje v nas. Gibanje in rekreacija sta zelo pomembna dejavnika za ledvične bolnike, saj nam pomagata, da ohranimo vsaj še preostanek zdravja. Da naj vzdržujemo telesno kondicijo, nam povedo v transplantacijski ambulanti že, ko nas vpišejo na čakalno listo za presaditev. To je bistvo takšnih in podobnih prireditev in ob majhni udeležbi, kakršna je bila na letošnjem Pajžlarjevem memorialu, lahko sklepamo, da nekateri premalo naredijo za svoje telo, kondicijo, krvni tlak, telesno težo in drugo. Premislite!

● Vojko Fekonja



Foto: Edo Šega



Vojko Fekonja

Marija Zupančič (na sliki) in Majda Sukič sta bili edini predstavnici nežnejšega spola.



V teku sta se pomirila Andrej Pušlar in Šefčet Drndalaj.

Memorijala ne bi mogli pripraviti brez pomoči Mirka Šeruge in Zveze atletskih sodnikov Murske Sobotne.





Skupščine se je udeležila desetina članov

Ljubljansko društvo je skupščino letos ponovno pripravilo v Zdravilišču Laško, kamor smo se z avtobusom odpravili v nedeljo, 23. aprila.

Skupščino je vodil starosta našega društva Ivan Logar, povabilu pa se je odzvala tudi podpredsednica Zveze Zdravka Žižić. Predsednik društva Milutin Sekulič se ob poročanju o delu društva v minulem letu ni mogel izogniti komentarju o skromni udeležbi članstva: resda se je skupščine udeležilo 58 članov, kar je polovica več kot lani, a še vedno je to le desetina članstva društva, ki je konec minulega leta štelo 526 članov. Tudi sicer vodstvo društva ne more biti zadovoljno z odzivnostjo članov: programov društva se je lani udeleževalo le 150 članov, pa še od teh jih je bila tretjina iz vrst medicinskega osebja. Največ denarja je društvo lani prejelo od FIHA, Mestna občina Ljubljana je društvu namenila le 140.000 tolarjev. Zato pa so se potrudili in več denarja zbrali s pomočjo donacij. Pohvalno je tudi, da so skoraj vsi člani prispevali članarino. Lani je društvo prvič razpisalo program socialne pomoči, za pomoč pa je zaprosilo 16 članov. Štirim so tudi sofinancirali dializo v drugem kraju. Izvedli so prehransko delavnico, ki pa se je je žal udeležilo le 25 članov. 130 članom so subvencionirali izdelke za ustno higieno. Izleta z vlakom na Most na Soči se je udeležilo rekordno število članov – kar 180. Društvo je kupilo štiri abonmaje za Špas teater. Izvršni odbor društva se je sestel na osmih sejah, skupaj pa so člani opravili 1800 prostovoljnih ur dela. Od načrtovanih 5,1 milijona tolarjev je društvu uspelo zagotoviti 4,7 milijona. Nadzorna komisija ni imela pripomb o delu društva, prav tako ne disciplinska. Izvolili so tudi novega člana izvršnega odbora društva: to bo poslej Sandi Gregorčič.

Tudi letos je na voljo apartma, ki ga je društvo zakupilo v Čateških toplicah, če bo zanimanje, pa bodo obnovili tudi abonmaje v Špas teatru.

Članica izvršnega odbora društva Olga Zorman je povedala, da se članstvo društva stara in je nad 70 let starih 117 članov, večina pa jih je vendarle mlajših in bi pričakovali, da bi dejavnije sodelovali pri delu. Gospod Rotar iz dializnega centra Črnuče je pojasnil, da to, da vsi ne sodelujejo aktivno v društvu, še ne pomeni nujno, da ne spremljajo njegovega dela, saj mnogi dializni bolniki niso mobilni ali ne vidijo in se zato težje udeležujejo srečanj. Premalo je tudi, če društvo samo pusti obvestilo na oglasni deski, saj bolniki potrebujejo nekoga na dializi, ki bi jih pobaral, ali se ne bi bolj odzvali. Člani si tudi želijo več informacij o možnosti počitniške dialize, zelo pa jih zanima še možnost uporabe kolesa med dializo.

Letos bo društvo dalo poudarek socialnim programom in skušalo v ta namen zbrati še več donacij. Bolnike bodo skušali razvrstiti po skupinah in tako bodo posebno pomoč namenili otrokom in mladostnikom in drugim. Članom bodo subvencionirali nakup aparatov za merjenje krvnega tlaka in morda tudi cepljenje proti gripi. Sestra Larisa Hajdinjak pripravlja spletno stran društva, ki naj bi zaživela čez poletje, fizioterapevtka Sebiha Fazlič pa bo pomagala pri pripravi rekreacijskih pohodov in plavanja.

Po skupščini smo si privoščili kosilo in plavanje v bazenih zdravilišča.

● Mojca Lorenčič

Pred skupščino smo prisluhnili Dragici Mlinarič iz podjetja Baxter, ki je predstavila dializiranje s pomočjo peritonealne dialize, bolniki pa so predstavili svoje izkušnje s to hemodializi enakovredno metodo nadomestnega zdravljenja.



Dobili smo novega predsednika

Običajno se v začetku leta zberemo in pregledamo delo v minulem letu. Občni zbor smo v zasavskem društvu pripravili v prostorih AMD Trbovlje. Najprej so nam v kulturnem programu zapele članice seksteta Plavica in nas navdušile z ubranim petjem in izborom pesmi.

Nato smo izvolili delovno predsedstvo, ki ga je vodila naša dolgoletna sodelavka Vika, in druge komisije, potrebne za normalen potek občnega zbora. Udeležilo se ga je 46 članov in članic, s svojo prisotnostjo nas je počastil tudi Milan Izlakar, župan občine Šmartno, drugih povabljenih pa ni bilo. Opravičil se je samo gospod Brane Tome, ker je bil službeno odsoten.

Kot predsednik društva sem opisal lanske leto delo. Bilo je zelo razgibano in uspešno, saj smo v celoti izpolnili plan, ki smo si ga naložili. Izpeljali smo socialne programe, izlete, srečanja, delavnico za prehrano, obiskovali seje na lokalni in zvezni ravni, izvedli tekmovanje v pikadu, udeleževali smo se športnih tekmovanj in srečanj. Pohvaliti velja vse člane društva za dobro sodelovanje in udeleževanje prireditev, tako tistih, ki smo jih organizirali sami, in tistih, na katere smo bili povabljeni. Tako kot vedno

smo tudi lani zelo dobro sodelovali z lokalnimi skupnostmi, za pridobitev denarja in kakšnih potrebnih potrdil. Posebna zahvala gre našima zdravnikom na dializi za strokovno pomoč pri izvajanju socialnih programov in seveda medicinskim sestram za pomoč, kadar smo jo potrebovali.

Finančno poročilo, delo naše Mirjane Kujundžić, je bilo pripravljeno skrbno in strokovno. Nadzorni odbor, ki je pregledal naše poslovanje, ni imel pripomb, prav tako disciplinska komisija ni ugotovila prekrškov. Po razpravi, ki je bila zelo kratka, saj je bilo bolj ali manj vse povedano v poročilih, smo opravili volitve. Po letih, ko sem sam opravljal delo predsednika društva in imel naloge na športnem področju, smo se v izvršnem odboru odločili, da imenujemo novega predsednika: potrebujemo svežo kri, ki bo nadaljevala naše začeto delo. Soglasno smo izvolili Toneta Grebena, ki bo društvo vodil v naslednjem mandatu. Za častnega člana našega IO pa smo imenovali starosta našega društva, Franca Bucharja. Z novimi člani smo dopolnili še nekaj komisij.

Pod točko razno sem se vsem članom in članicam zahvalil za izredno

dobro sodelovanje, posebno pa članom izvršnega odbora, ki so bili zelo dejavni. Pripravili so mi presenečenje z darilom, v katerem so bile same uporabne stvari: vedo, da rad kolesarim, pa so darilo pripravili v tem kontekstu. Za to se jim zelo zahvaljujem.

Za posladek je poskrbela izredno lepa trebušna plesalka. S svojim nastopom, izbrano glasbo in ambientom, ki nam ga je pričarala, nas je zelo navdušila, saj so nekateri prvič v živo spremljali nastop orientalske plesalke.

Po končanem uradnem delu je napočil čas za večerjo, ki so nam jo pripravili v AMD Trbovlje. S hrano smo bili zelo zadovoljni. Prvi takti glasbe, ki jo je pripravila in vrtela naša Anita, so nas spodbudili, da smo se zavrteli in zdržali dolgo v noč.

Vsa ta leta, kar sem deloval v društvu ledvičnih bolnikov Zasavje, sem se izredno dobro počutil. Rad sem delal, rad sem se družil z drugimi člani, osebje in še enkrat se lepo zahvaljujem vsem, ki so na kakršen koli način pripomogli k uspešnemu delu našega društva. Hvala za vsa ta izredno lepa leta sodelovanja, ki mi bodo ostala v lepem spominu.

● Bojan Frangež

Od nas se je poslovil direktor bolnišnice

Občni zbor DLB Ptuj je potekal 19. marca v gostišču Rajh, kot je to postala že tradicija našega društva. Udeležba članov je bila presenetljivo velika, kar nam je zelo všeč, še posebej zato, ker smo letos imeli občni zbor, na katerem smo volili nove člane za naslednji mandat. To pomeni, da je štel vsak glas.

Opravili smo volitve, pristojni so podali vsa poročila. Predstavili so tudi delo društva v minulem letu in napovedali načrt dela za letos. Občnega zbora se je udeležil direktor bolnišnice, gospod Lojze Arko, ki pa nam je povedal tudi to, da odhaja v pokoj, zato se od nas poslavlja in je to njegov zadnji občni zbor z nami. Želi pa si, da bi postala tradicija, da bi se direktor bolnišnice udeleževal občnega zbora, seveda, če bo naše

društvo še naprej tako dobro delovalo. Gospod Arko, hvala vam za vsa ta leta, ki ste jih preživeli z nami, in za dobro sodelovanje z našim društvom, mi pa se bomo trudili, da ostanemo prav tako dobri – če smo lahko še boljši, pa bomo boljši.

Občni zbor so nam popestrili pevci kulturno-umetniškega društva Prvenci - Strelci. Pripravili so program, s katerim smo se spomnili tudi bližajočega se praznika mater. Glavni »krivec« za vse to je bil gospod Franc Toplak, ki je goste pripeljal, z njimi zapel, zaigral in nam polepšal dan. Za piko na i je gospod Toplak vsem prisotnim gospem podaril nagelj v znak pozornosti in zahvale. Za vse se mu prav lepo zahvaljujemo.

Prav tako moram zapisati, da se je naše društvo odločilo nagraditi bolni-

ke, ki se že dalj časa zdravijo z dializo. Tako smo podelili skromne pozornosti za pet let, deset in več let dialize. Res lepa gesta, mar ne? Občni zbor smo končali po odličnem kosilu.

● Monika Pušnik



Vila Otočec

Ne sklepajte prehitro, lepo prosim! Naj vas naslov ne zavede. Beseda ne bo tekla o kakšni žajfarski španski nadaljevalki, kjer zaljubljenca prej ali slej ugotovita, da sta si polbrat in polsestra, ampak bom nanizal nekaj misli in podatkov o letni skupščini Društva ledvičnih bolnikov Dolenjske.

Več kot šestdeset se nas je zbralo v Vili Otočec, in sicer v nedeljo, 26. marca. Dnevni red, kot pač mora biti ob takšni priložnosti. Najprej smo pregledali delo v minulem letu, nato smo o tem razpravljali, potem smo sprejeli načrt dela za leto 2006, izvolili novo članico v izvršni odbor društva, se odločili prispevati 50.000 tolarjev pomoči kobariškemu društvu kot spodbudo za novogradnjo njegovega dializnega centra, z rožico čestitali za bližajoči se okrogli jubilej predstojnici dializnega oddelka Splošne bolnišnice Novo mesto, doktorici Sonji Steklasa in se z darilcem zahvalili Milošu Dularju, podžupanu Mestne občine Novo mesto, za denarni prispevek in razumevanje občinskih mož za naše tegobe in težave. Joško Šimic, športni minister našega društva, je s polurno slikovno projekcijo prikazal športne, rekreativne, razvedrilne in sprostitvene dogodke minulega leta, s posebnim poudarkom na udeležbi naših članov na svetovnih igrah ledvičnih bolnikov v Kanadi.

Prisotni člani in gostje, med slednjimi so po številu izstopali predstavniki ljubljanskega društva ledvičnih bolnikov, so se strinjali, da naše društvo odlično dela, da ima bogat in pester program, ki zajema področja od kulture do socialnih pomoči, da je vodilna sila vsega dogajanja predsednica Zdravka Žižič, velemojstrica povezovanj, prijavljanj na številne razpise, kjer »ponujajo« denar, aktivistka in solistka, katere delo je čutiti v slehernem slovenskem društvu ledvičnih bolnikov, da o Zvezi, kjer se tudi razdaja sto na uro, sploh ne izgubljam besed. Udeleženci skupščine so rekli nekaj krepkih na račun ministrstva za zdravje, ki skuša na čelu gospodarskega koraka za korakom zniževati že

pridobljene in uveljavljene standarde dializnega zdravljenja. Z izgovorom o varčevanju naj bi bili ledvični bolniki pri dializi deležni slabših materialov, zdravniki naj bi nam predpisovali cenejša zamenljiva, primerljiva in ne vem še kakšna zdravila. Predstavniki Zveze ledvičnih bolnikov Slovenije (predsednica Olga Zorman je zbolela in se opravičila) je kar dva vrla slovenska ministra imenoval za sovražnika ledvično bolnih, kar naj bi pomenilo, da se bo treba za svoje pravice boriti, k boju pa pritegniti tudi stroko, ki bi morala reči svoje. Najmanj to, da pri delu ne bo uporabljala materialov, ki niso primerni, ki so morda celo sumljive kakovosti in zato nevarni, pa čeprav bi z njimi privarčevali kak tolarček. Zakaj, za božjo voljo, je treba vedno varčevati pri ljudeh, ki so že itak dovolj prizadeti zaradi hude in neozdravljive bolezni? Najverjetneje je v tej ljubi Sloveniji, morda celo v zdravstvu, kje kakšno področje, ki bi s preudarnim delom, boljšo organizacijo in še čim manj veselo praznilo blagajno zdravstvenega zavarovanja. Toda najlaže je, saj veste ... Ja. Nova članica izvršnega odbora je postala diplomirana medicinska sestra Helena Kosar, ki je zamenjala dolgoletno delovno članico, višjo medicinsko sestro Marico Parapot.

Delo skupščine je s številnimi računalniškimi prikazi podprl Goran Žižič, sin Zdravke Žižič. Udeleženci so

tako izvedeli, da ima Društvo ledvičnih bolnikov Dolenjske sto šestdeset članov, da je imelo leta 2005 na svojem računu domala sedem milijonov tolarjev, da je sprejel izvršni odbor čez štiristo sklepov, da je imel enajst sej, da je obravnaval sto točk dnevnega reda, da je bilo poslanih sto petdeset prošenj za denarno in drugo pomoč, da je bilo arhiviranih štiri tisoč listin, da je bilo plačanih sto petinpetdeset članarin, pa še morda to, da je natančno polovica članov ženskega spola. Sicer pa je bilo članstvu več dni na voljo gradivo za skupščino, kjer je vse napisano črno na belem, pa morda tudi zato nadzorna in disciplinska komisija nista imeli niti najmanjše pripombe.

Posebno doživetje neuradnega dela skupščine sta bila Mojca in Marjan Novak, Duo M&M, ki sta nas zabavala s petjem, pripovedovanjem šal ter z igranjem na šestnajst zvončkov. Marjan je z zvončki zaigral Larino pesem iz filma Doktor Živago in slovensko ljudsko pesem ter dokazal svojo mojstrstvo in sloves edinega v državi, ki obvlada to večino. Zvonček s črko f pa je imela med kosilom na mizi tudi Zdravka. Ko je pozvonila, smo morali vstati, zapeti kitico pesmi En hribček bom kupil in kar je še pomembnejše: srkniti smo morali požirek odličnega dolenjskega cvička. Do razumske mere, se razume.

● Toni Gašperič



Vodilna sila dolenjskega društva je njihova energična predsednica Zdravka Žižič.

Sprehod v Belo krajino

Tam, kjer se pričnejo Gorjanci počasi spuščati proti jugu, so koplje v soncu Bela krajina. Popotnika pozdravi šelestenje brez, zadiši mu po stelji in gobah. Belokranjec, ki ni bil dolgo pod rodnim krovom, ker je odšel v beli svet s trebuhom za kruhom, pa v vetru, ki veje z žumberskih bregov ali s kočevskega hribovja, zavonja tudi materino mleko ...

V daljavi se vidi hrvaški Klek, zbirališče čarovnic, ki so navdihovale Janeza Trdino in plašile otroke. Pa lepotica Kolpa se vije med zelenimi bregovi in ribiči ure in ure stojijo ob njej, hrepeneč po ulovu velikega soma, ki se je zaril v blato bregov ali se skril v varno podvodno jamo ... Kdor gleda Belo krajino s srcem, lahko brž uzre nad otroka sklanjajočo se mater in zasliši njene besede o lepšem življenju, o poštenosti, darežljivosti, brezpogojni ljubezni, o darovanju in gostoljubju ...

Ob Kolpi in Lahinji

Ob Kolpi malce sramežljivo žlubodra, se vijuga, peni in poskakuje Lahinja. Nemir ji zmoti vodomec, ptič, ki se ni dal izseliti iz teh krajev, iz katerih je odšlo v svet na stotine, na tisoče ljudi. Zaradi stiske, zaradi nezgod, zaradi krute in neprijazne narave, zaradi revščine ... Belega Kranjca, ponosnega, pokončnega in s pogledom, uprtim v pogled, najdete po vsem svetu. Belokranjec je kot trta samorodnica: povsod se prime, povsod rodi, povsod razveseljuje, povsod se razdaja in daje. Daje tisto, česar ne morete kupiti v še tako založeni trgovini, v še tako razkošnem butik. Daje sebe. Belokranjec vas bo za kratek rokav vlekel v svojo zidanico: „Hodi, gremo nekaj spit!“ In potem vam bo zaupal najskrivnostnejše predele svojega srca, skrite kotičke svoje prešerne duše, častil in počastil vas bo, kot da je kralj, da bi se vi počutili kraljevsko ... In od nekod bo priplaval nežni zvok tamburice, zadonela bo pesem: melanholična, tenkočutna, žalostna v svoji vedrini, takšna, kot so Belokranjci. Vsi glinasti so: dajo se oblikovati, toda le toliko časa, dokler se ne pričnejo počutiti ogrožene. Takrat: joj! Nagonsko se postavijo v bran za svoje, zase, za naše. Zemlja med Gorjanci in Kolpo, pa naj je, kakršna že je, je naša: belokranjska. Naša so kola, naša je lepa Anka, naše so pisanice pa vezenine, naš je ciciban, ki teče v veseli dan, naš, belokranjski, je odojek na ražnju, pa črnina, zrasla na Repici ali na Semiški gori, naša je pogača, naša je povitica, naš je bezgov grm nad Obrhom, naša je pomlad, ki jo na konju prinesel zeleni Jurij v deželo najmanj štirinajst dni prej, kot jo nato raztrosi po Dolenjski, Gorenjski ali Koroški ...

Badovinčeva gostilna

Prva postojanka vašega izleta v Belo krajino je lahko Jugorje, Badovinčeva gostilna, kjer vam bodo postregli z doma zvarjeno žgano pijačo, imenovano karampampuli, v kateri so namočena zdravilna zelišča. Zaman boste spraše-

vali po receptu, »gazda« Peter vam ga ne bo izdal, raje bo z vami nazdravil in vam potem »pozabil« zaračunati popito. Pri Petru lahko naročite sicer v Uradnem listu zaščiteno pogačo, domov grede pa se lahko ustavite na odličnem janjcu ali odojku z ražnja. Verjemite, da so Belokranjci mojstri pečenja pečenk, kot imenujejo dobrote z ražnja, Dolenjci jim glede tega ne sežejo niti do kolen, kaj šele Gorenjci, Notranjci, Primorci ali Prekmurci.

Srednjeveška Metlika

Ko se Gorjanci zravnajo, ste že v srednjeveškem mestu Metlika. Lani je praznovala šeststoštiridesetletnico mestnih pravic. Z vodnikom si boste lahko ogledali staro mestno jedro, ki se je že dodobra izpraznilo, kajti moderni časi so zgradili poslovna in trgovska središča na nekdanjih njivah in travnikih, zavili boste v lepo urejen Belokranjski muzej, ki domuje v gradu, na katerega dvorišču prirejajo metliški kulturniki že domala petnajst let mednarodne poletne kulturne prireditve z naslovom Pridi zvečer na grad. Samo nekaj metrov stran je Slovenski gasilski muzej Branka Božiča, saj so Metličani ustanovili prvo požarno brambo na Kranjskem, kajti mesto je večkrat do tal pogorelo. Tudi zaradi nepazljivih gospodinj in ne le zavoljo turških vpadov, italijanskih ali nemških okupatorjev ... Belokranjsko muzejsko društvo je vzdalo v pročelja rojstnih hiš spominske plošče znamenitim Metličanom: Ivanu in Antonu Navratilu, Osipu Šestu, Alojzu in Engelbertu Ganglu, Matiji Tomcu in več dogodkom, ki obiskovalce spomnijo na dogajanja med NOB in vlogo Bele krajine v njej. Tu je nastajala slovenska ljudska oblast, tu so bile ustanovljene igralske skupine, pevski zbori, oddajal je partizanski radio ... Od znanih Slovencev, naših sodobnikov, so v Metliki doma: igralka Violeta Tomič, režiserki Maja Weiss in Mateja Koležnik, pevka Ivanka Kraševc, pisatelj in slikar Zoran Hočevnar, enolog doktor Julij Nemančič, pesnica Marjanca Kočevnar ...

V vasi Rosalnice, le tri kilometre iz Metlike, stojijo znamenite Tri fare, tri cerkve, zgrajene za istim obzidjem, kar je velika redkost in zanimivost. V eni od njih so obnovljene in delujoče dvesto petdeset let stare orgle, primerne za koncerte. Kdaj natančno so bile cerkve zgrajene, nihče ne ve natanko, se pa jih splača ogledati ...

V Metliki se obiskovalci odločijo še za ogled vinske kleti, ki je pred dnevi slavnostno odprla novo degustacijsko sobo, za nakupe v industrijski prodajalni Beti ali Komet, za ogled razstavnega paviljona Kolpe d. d., in že se odpravijo v črnomaljsko občino, ki je po številu prebivalcev in po ozemlju največja občina v Beli krajini. Ustavijo se v Adlešičih pri Cvitkovičevih, kjer veliko zvedo o pridelavi in predelavi lanu, o vezenju, pisanju pisanic ter si v razstavnem prostoru ogledajo po vsem svetu nagrajene narodne noše, vezene prte, otirače (brisače), rjuhe iz hodničnega platna, popijejo šilce domačega žganja in nadaljujejo svoje popotovanje po Beli krajini do Vinice.



Ob Kolpi

Foto: Tomaž Urh

Sredi vasi, ki je bila med vojno nekaj dni celo republika, jim gostobesedna in prijazna kustodinja Župančičeve rojstne hiše s pomočjo razstavljenih knjig, fotografij in predmetov iz Župančičevega življenja postreže s kopico podatkov o Otonu: njegovi mladosti, družini, delu, prevajanju, človek zve podrobnosti, ki jih v šoli ni slišal, ker učiteljica tega enostavno ni vedela ali pa so se ji zdele preveč zasoljene in popoprane ... Župančič je bil velik pesnik. Mirne duše ga lahko uvrstimo takoj za Prešerna, če že moramo ljudi predalčkati ...

Samo nekaj kilometrov na poti iz Vinice proti Črnomlju je Lahinjski krajinski park. V njem rastejo redke rože in živijo ptiči, ki jih ni videti in ne slišati nikjer drugod. V Lahinjskem parku sta delujoč mlin in žaga venecijanka. Na okoliških njivah pa kdo pri oranju izorje tudi star zlatnik ali dele lončene posode iz davnih, ja, celo pradavnih časov ...

Na črnomaljskem Gričku stoji mogočen spomenik žrtvam druge svetovne vojne, od tam je lep razgled po vsej Beli krajini: vidijo se kočevske hoste, semiške vinske gorice, Mirna gora, priljubljena planinska postojanka, Smuk s prenovljenim lovskim domom, železniška postaja, kajti Bela krajina je povezana z belim svetom tudi z železnico. V Črnomlju se je rodil Miran Jarc, ki je napisal znameniti roman Novo mesto, po katerem je posnel celovečerni film Novomeščan Filip Robar - Dorin in mu dal naslov Veter v mreži. Marjana Deržaj je rada povedala, da so njene korenine v Črnomlju, tako kot se že malce pozabljeni televizijec Jonas hvali s semiškim genskim izvorom, Magnifico pa s črnomaljskim ...

Da ne bo zamere: Semič je najmanjša belokranjska občina, ima pa najčudovitejši izvir reke Krupe. Pobočje nad Semičem je obloženo s trtami in zidanicami, Semičani

vam pripravijo prave gostije v kateri od njih. Le dogovoriti se je treba poprej, pa pride še harmonikar, saj je z Mladice pri Semiču doma Slavko Plut, znameniti harmonikar. Njegov oče Tonček Plut je postal prava legenda, še kot devetdesetletnik je nastopal po Sloveniji in Evropi z igranjem na bršljanov list. Sin Tone Plut je napisal knjigo o njem: Ljudski godec izpod Semiške gore nosi naslov.

V meniju predloga ogleda Bele krajine bi vam lahko prijazno ponudil še marsikaj: sosesko zidanico v Drašičih, to najstarejšo obliko soseske pomoči, ko člani dajejo vino v skupni sod, da si lahko potem sposojajo, ko je njihova pipa suha, grla pa kličejo po mokroti, kup kmečkih domačij z izvrstno hrano in še z imenitnejšimi vini, med katerimi prevladuje metliška črnina, obisk bio kmetije Borisa Raztresena v Jankovičih, imenovanih tudi Rim, kjer lahko spite na madrocih, napolnjenih s peruškovino, in jeste hrano, o kateri ste samo brali, čolnarjenje, ribarjenje ali sprehajanje ob Kolpi, modrooki lepotic, ki izvira v deželi Petra Klepca blizu Osilnice v kočevski občini, in se ogreje poleti tudi do trideset Celzijevih stopinj, panoramske polete s športno rekreacijskega letališča Prilozje, učne in druge pešpote, kolesarjenje, pokušino vin in dobrot iz dima in kevdrih ob belokranjski Vinski cesti ...

Belo krajino je treba doživeti, kajti še tako lepe besede so nič proti temu, kar vas čaka na sončni strani Gorjancev. Sem je rad zahajal tudi Janez Trdina, Gorenjec, in če ni to največji poklon deželici belih brez, kaj je potem sploh še lahko? Mimogrede: pisec Bajk in povesti o Gorjancev se je na belokranjskih tleh tudi drugič poročil. V cerkvi na Suhorju, v metliški občini, ki ima v svojem mestnem grbu dva krokarja, sedeča na grajskem obzidju kot simbola čuječnosti pred sovražniki in sovragi ...

Vi sprašujete, strokovnjaki Ledvice odgovarjajo

Piše: Toni Gašperič

1. VPRAŠANJE:

Stara sem petinšestdeset let. Že leto in pol čakam na operacijo desnega kolka. Poleg neznosnih bolečin me moti to, da močno šepam. Kaj mi svetujete?

ODGOVORJA STROKOVNJAK, ZUNANJI SODELAVEC LEDVICE, DOKTOR ŠEPAVIČ:

»Glede bolečine, draga gospa, je dobro, da izrabljen kolk boli vas in ne mene. Kar zadeva šepanje, pa vam svetujem že stokrat preverjeni recept: z desno nogo hodite po pločniku, z levo pa po cestišču. Seveda boste kljub temu šepali, vendar vašega šepanja ljudje ne bodo opazili. Še majhen namig: izogibajte se tistih predelov v vašem mestu, kjer ni pločnikov.«

2. VPRAŠANJE:

Pišem se Sivec, muči pa me siva mrena. V bolnišnici, kjer sem bil na pregledu, so mi rekli, da bom na vrsti za operacijo šele februarja prihodnje leto. Če pa se odločim za samoplačništvo, mi bodo sivo mreno operirali takoj. Prosim za nasvet.

ODGOVOR STROKOVNJAKA NAŠEGA GLASILA, DOKTORJA MRENARJA, JE TAK:

»Zaradi pojava sive mreene se ne sekirajte preveč, dragi gospod Sivec. Sivo mreno na obeh očesih lahko dobro unovčite, če se zaposlite v slovenski policiji, in sicer v ekipi, ki raziskuje rop sefov v SKB. Enako veseli vas bi bili tudi v kakšni vladni komisiji, ki je bila ustanovljena samo zato, da se nepravilnost, zaradi katere je bila oblikovana, zamegli in ne razjasni. Tako bi lahko prišli do denarja za samoplačniško operacije sive mreene. Toda pazite: ko boste ponovno dobro

videli, ne računajte na dodatni zaslužek pri policiji ali v vladni komisiji, kajti tam ne potrebujejo ljudi z dobrim vidom.«

3. TRETJE VPRAŠANJE:

Zadnje čase se veliko govori o sovražnem govorjenju. Ali je sovražno govorjenju tudi to, če rečem, da je moja sosedna koza?

ODGOVOR STROKOVNJAKA LEDVICE ZOPER SOVRAŽNO GOVORJENJE GOSPODA KOZLIČA JE TAKŠEN:

»Če bi vaši cenjeni sosedi rekli, da je koza samo zato, ker je neumna, jezikava in tečna, bi lahko imeli izraz koza za sovražno govorjenje. Priporočamo vam, da ste pri uporabi izraza koza, kar zadeva vašo cenjeno gospo sosedo, previdni. Namesto da jo zmerjate s kozo, vam priporočamo, da se v izogib sovražnega govorjenja raje poslužite za zdaj manj osovražnega dejanja: rahlega udarca med roge. Tako boste z nebesedno komunikacijo dosegli enak učinek kot z besedno, le izrazu koza se boste spretno izognili.«

4. VPRAŠANJE:

Mar ne bi denarja, ki bo šel za morebitno vojaško paradu, raje porabili za nakup nujno potrebnih medicinskih aparatov?

ODGOVORJA STROKOVNJAK ZA VOJAŠKA VPRAŠANJA GLASILA LEDVICA GOSPOD TOPIČ:

»Ne, vojaška parada mora biti. Za takšne stvari nam ne sme biti žal davkoplačevalskega denarja. Vojaki so naša dika in ponos. Brez svoje vojske Slovenci ne bi bili državotvorni narod. Bolnišnica pa je še vedno



bolnišnica, pa če ima inkubator ali ne, pa če je pokvarjena obsevalna naprava ali ne, če dela ultrazvok ali ne! Za bolnišnico je dovolj že to, da ima bolnike in njihove sorodnike, ki bodo zbirali in zbrali denar za nujno potrebno medicinsko opremo.«

Toliko za danes. In ne sprašujte preveč, kajti vprašani izgublajo živce, odrivajo mikrofone in so prepričani, da imajo opravka z butci. Bedak pa, kot pravi pregovor, lahko vpraša tako trapasto, da mu ne more odgovoriti niti devet pametnih.

SESTAVIL EDI KLASINC	VELIKA KAMNITA GMOTA	ZGORNJI DEL SUŠAKA	OLJNA REPICA	DRAG KAMEN VIJOLIČASTE BARVE	TOVARNA IGEL V KOBARIDU	POKRAJINA V KANADI	FORDOV AVTO	DIR. NOR-DIJSKIH RE-PREZENTANC (PRIMOŽ)	NAŠ PEVEC (ROJEN 1965)	VRTNA HIŠICA	VOJAK LEGIJE	PISEC UTOPIJ	DESNİ PRITOK VISLE
KOPASTI OBLAK													
HUDO-DELSTVENOST													
VIDIK							FR. PESNIK (LOUIS) LJUBO ČUČEK						
IMETJE SVOJINA					MORSKA RASTLINA POKLON, DARILO					IVAN POTRČ			FRANCOSKI SKLADATELJ DELIBES
ALENKA TETIČKOVIČ			PREBIVALEC IDRJE ESTONSKI JEZIK							OLJE (ANGL.) OKUŽBA, BOLNOST			
*	NEMŠKI PLESALEC (DETLEF)	IGRALEC MORALES FILMSKA NAGRADA					ČEDOMIR LAZAREVIČ	MESTO V FLANDRIJI TEKOČA VODA					
VAS BLIZU LJUBLJANE							SVOBODEN TEMPO NOČNA PTICA						
KONICA				IZ BESEDE STO	Z VESELJEM	BELUŠNA ZELENJAVA JED PIZZA						AVSTRUJSKA ALPSKA SMUČARKA (LEA)	ORANŽADA
ČUTILO ZA VID				SOLAR	ŠPORTNO PRIZNANJE					SLAVKO AVSENIK PRITOK DNEPRA			
SRBSKA AKADEMIJA ZNANOSTI IN UMETNOSTI					AVSTRUJSKI PIANIST HUMORISTKA PUTRIH								
DROBNA TRSKA IVER								GIBANJE OB GLASBI	NEUMNA ŽENSKA AVSTRUJSKI FILOZOF				
*	SM. TRENER (FILIP)	PUNČKA IZ CUNJ ITALIJAN (ZANICLIJIVO)					UDAREC Z DLANMI TEKOČINA V ŽILAH						POŽELENIJE
IZLOČEK V USTIH						ŽITNO SOZVOŽJE PETER TERNOVŠEK					NOVI SAD RUJKO UŠAJ		
ANTIČNO MESTO V APULIJI					PRESTRE-LITEV								
ZAVETNIK KRANJSKE					GRAFIČNA STORITEV					60 MINUT			

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

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

OPTIKA CLARUS

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

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

LJUBLJANA:

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

KOPER:

- Optika, Prešernov trg 1;

CELJE:

- Optika z očesno ambulanto, Ljubljanska cesta 11;

MARIBOR:

- Optika z očesno ambulanto, Vetrinjska 30.

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Popust velja za bivanje od dva do sedem dni.

Polpenzion:

za eno osebo v dvoposteljni sobi: 10.000 SIT

V ceno je vključena:

- namestitev v sobi v hotelu s štirimi zvezdicami,
 - pol penzion,
 - 1x dnevno vstop v savno,
 - 1x dnevno vstop v fitnes,
 - kopanje v zunanjem in notranjem bazenu,
 - animacija,
 - program sprostitve in rekreacije.
- Ob koriščenju programa zdravilišča nudi članom tudi 20% popust na zdravstvene in wellness storitve.

Ostala doplačila veljajo v skladu s cenikom Zdravilišča Laško.

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

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

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

OČESNA OPTIKA ALEŠ

KRANJ, Ulica Jaka Puclja 9,

- 10 % popust za sončna očala,
- 20 % popust za korekcijska očala,
- 5 % popust za ostale izdelke.

PROFIL

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

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

HOTEL SLATINA *** Rogaška Slatina

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

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

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

Cena programa na dan za eno osebo:

Polpenzion:

enoposteljna soba = 6.900 SIT + TT 242

Polni penzion:

enoposteljna soba = 7.900 SIT + TT 242

dvoposteljna soba = 5.900 SIT + TT

dvoposteljna soba = 6.900 SIT + TT

Posebne ugodnosti k osnovnemu programu:

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

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

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

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