

**Razpis za dodelitev denarne  
pomoči pri izobraževanju**

**Tudi rastlinski preparati lahko škodijo**



## AKTUALNO



Razpis za dodelitev denarne pomoči pri izobraževanju

Predsednica in podpredsednica Zveze zaprosili za razrešitev

Skoraj vsi bolniki z odpovedjo ledvic so člani naših društev

Na evropskih igrah letos 16 slovenskih športnikov

## STROKOVNO



Bolniki, povzdignite glas!

Debelost in ledvični bolnik

## PREHRANA

Tudi rastlinski preparati lahko škodijo 14

## OPTIMIZEM

Spomin na delo Marije Knez 16

Bolezen ne izbira 17

## BOLNIK BOLNIKU

Prehrana je že bolj ustrezna 19

## DRUŠTVA



Konec tedna na otoku Krk 20

Celjani smo se podali na izlet čez mejo

Piknik z novimi dializnimi bolniki 25

## DIAGNOZA: SMEH



Človeštvo bi dolgo molčalo 26

## Zveza znova išče predsednika Uvodnik



**N**aša organizacija se je v začetku oktobra znašla v kadrovski zagati, saj sta nepričakovano odstopili predsednica Zveze Olga Zorman in podpredsednica Zdravka Žižić. Medtem ko bo Zormanova Zvezo vodila še do redne skupščine februarja prihodnje leto, pa je Žižičeva odstopila takoj. To pomeni, da moramo do februarja najti človeka, ki bosta vodila našo organizacijo naslednji dve leti, do izteka mandata sedanjemu vodstvu.

To najbrž ne bo lahko, saj se še vedno spominjamo, s kakšnimi težavami smo pred dvema letoma iskali predsednico oziroma predsednika Zveze. Zveza je namreč v zadnjih letih prerasla v veliko organizacijo in njeno vodenje postaja vse bolj zahtevno in odgovorno: treba je poznati zakonodajo, aktivno posegati v njeno oblikovanje, predstavljati interese ledvičnih bolnikov medijem, zakonodajalcem, zdravstvenim zavarovalnicam, širši javnosti in ne nazadnje zdravnikom, strokovni javnosti. Treba je animirati bolnike, da v organizaciji dejavno sodelujejo, kar je morda ena najzahtevnejših nalog. Zveza se resnično oblikuje v organizacijo, ki daje glas ledvičnim bolnikom, da lahko izražajo svoje interese in potrebe.

Stati na čelu take organizacije je seveda izjemno zahtevna naloga za vsakega posameznika. Morda se člani društev premalo zavedajo, koliko truda, dela, prostega časa je potrebno, da taka organizacija teče naprej in se celo razvija. Seveda to ni delo enega človeka, ampak delo tudi drugih predanih posameznikov v izvršnem in drugih odborih Zveze in v vodstvih društev ledvičnih bolnikov – predsednik pa s svojo energijo in vodstvenimi sposobnostmi usmerja njihovo delo. Ti vse to delo opravljajo brez denarnega poplačila, kot prostovoljci.

Ob sedanji kadrovski zagati je izvršni odbor Zveze presodil, da je napočil čas, da z redno zaposlenim človekom skušamo nekoliko razbremeniti vodstvo. Zato želimo za dve leti zaposliti poslovnega sekretarja, ki bi ob administrativnih zadevah skrbel tudi za spremljanje razpisov na ravni Zveze in komunikacijo z društvi. Ker bi imel novozaposleni status invalidne osebe in sedmo stopnjo izobrazbe, bi denar za njegovo zaposlitev prispevala država iz sklada za zaposlovanje invalidov. Profesionalizacija bi bila vsekakor velik korak naprej za našo organizacijo in bo, tako upamo v izvršnem odboru, tudi eden od pomembnih dejavnikov, ki bo pomagal, da se bo kak naš član vendarle odločil in pogumno zakorakal na čelo Zveze.

● Mojca Lorenčič, urednica

Fotografijo 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 Vasić / **Lektoriranje:** Mirjam Furlan Lapanja / **Računalniška priprava in oblikovanje:** Boex DTP d. o. o. / **Tisk:** Itagraf d. o. o. / **Naklada:** 2500 izvodov



# Razpis za dodelitev denarne pomoči pri izobraževanju

Na podlagi Pravilnika o denarnih pomočeh pri izobraževanju Izvršni odbor ZDLBS objavlja razpis, s katerim bo omogočeno delno pokritje stroškov izobraževanja mladih bolnikov članov društev ledvičnih bolnikov.

Razpis traja od 6. 11. 2006 do 30. 11. 2006.

Izvršni odbor ZDLBS je na svoji 15. seji dne 12. 10. 2006 sprejel sklep, da za denarne pomoči pri izobraževanju v šolskem letu 2006/07 nameni 1.300.000 tolarjev.

Vsak posameznik prejme največ 300.000 tolarjev denarne pomoči, in sicer za:

- pomoč pri plačilu šolnine,
- pomoč pri nakupu obveznih šolskih učbenikov,
- pomoč pri plačilu različnih tečajev, ki pomenijo dopolnilno izobraževanje bolnika, ki že opravlja svoj poklic.

V skladu s pravilnikom je član-bolnik upravičen do denarne pomoči pod naslednjimi pogoji:

- da je star največ 30 let in se zdravi z eno izmed oblik nadomestnega zdravljenja ledvične odpovedi,
- da njegov mesečni dohodek ne presega 87.000 tolarjev,
- da dohodek na družinskega člana ne presega minimalnega dohodka 87.000 neto, če član-bolnik živi v skupnem gospodinjstvu.

**Rok za prijavo s prilogami je 30. 11. 2006.**

Prijavi je potrebno priložiti:

- dokazila o dohodku na družinskega člana,
- potrdilo o šolanju ali prijavi na tečaj in dokazila o plačani šolnini ali stroških tečaja,
- originali račun o plačilu obveznih učbenikov.

Izvršni odbor bo prijave pregledal in odločil o dodelitvi pomoči in njeni višini.

Izbrani kandidati bodo obveščeni do 11. 12. 2006.

Predsednica ZDLBS

Olga Zorman

## 0 socialnih pravicah

V nedeljo, 5. novembra, Zveza prireja predavanje o socialnih pravicah in družinskih prejemkih. Predavanje se bo v ljubljanskem hotelu M na Derčevi ulici pričelo ob 10. uri. O tej aktualni tematiki bo govorila Irena Tonkli Zakšek iz Centra za socialno delo Domžale. Vabljeni v čim večjem številu.

## Za ljubitelje rekreacije

● Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana vsako drugo nedeljo v mesecu prireja rekreacijo v bovlingu. Druženje se začne ob 10. uri, in sicer v bovling centru Klub 300 v Šiški. Vabljeni vsi, tako člani društev kot drugi. Člani DLB Ljubljana za rekreacijo prispevajo 1000 tolarjev, ostali po ceniku. Prijavite se sproti, in sicer na spletni naslov predsednika društva Milutina Sekuliča m.sekulic@zveza-dlbs.si oziroma Andreju Pajžlarju na telefonsko številko 041 242 487. Pristrčno vabljeni, veselo je!

● DLB Ljubljana prav tako vabi člane društva na rekreativno plavanje v Termah Snovik pri Kamniku. Društvo je kupilo 30 vstopnic, kopate pa se lahko dve uri. Na recepciji je treba prispevati 500 tolarjev in se izkazati s člansko izkaznico. Terme so od Ljubljane oddaljene le 32 km, obiščete pa jih lahko ob ponedeljkih, torkih, četrkih in nedeljah od 9. do 20. ure oziroma ob sredah, petkih in sobotah od 9. do 22. ure. Več se lahko pozanimате Sandiju Gregorčiču na telefon 040 802 825 ali email sandi\_gregorcic@siol.net. (lo)

## 11. nefrološko srečanje v Zrečah

Društvo ledvičnih bolnikov Viva je v nedeljo, 22. oktobra, v hotelu Dobrava v Termah Zreče pripravilo 11. nefrološko srečanje. Obiskovalci so lahko prisluhnili predavanjem o:

- medsebojnih odnosih med zdravstvenim osebjem in bolniki (Ladi Škerbinek, prof. andragogike, psihoterapevtka),
- pravicah kroničnih bolnikov in pogojih iz osnovnega zavarovanja (predstavniki ZZZS iz območne enote Celje),
- zdravlilu cinakalcet (mimpara) in presnovi kalcija ter fosforja (mag. Miha Benedik, dr. med., Klinični center),
- o izkušnjah s cinakalcetom v Hemodializu (prim. Marijan Močivnik, dr. med.).



# Predsednica in podpredsednica Zveze zaprosili za razrešitev

**K**er je poleti član izvršnega odbora Zveze Nebojša Vasić prosil za predčasno razrešitev s funkcije, je vodstvo Zveze v nedeljo, 1. oktobra, sklicalo izredno skupščino. Na njej so predstavniki društev in člani izvršnega odbora sicer izvolili novega člana, obenem pa izvedeli, da je vodstvo Zveze izgubilo še dva druga člana: predsednica Zveze Olga Zorman je namreč zaprosila, da jo na redni skupščini Zveze februarja prihodnje leto razrešijo s položaja predsednice, takoj zatem pa je s položaja podpredsednice Zveze odstopila še Zdravka Žižić.

Zormanova je kot razlog, zakaj želi sredi štiriletnega mandata zapustiti vodenje Zveze, navedla osebne razloge, saj ji bo stanje v družini v prihodnje vzelo še več časa kot doslej, dela predsednice pa ne želi opravljati napol. Do redne skupščine bo sicer delo opravljala, tako da bo Zveza delovala normalno. Žižićeva je navedla, da v položaju, ko je Zveza brez predsednika, ne želi opravljati naloge podpredsednika, ki avtomatično prevzame naloge predsednika, saj ob vodenju enega izmed društev bolnikov tolikšnih obremenitev ne zmore.

Člani skupščine so ju sicer pozvali k ponovnemu premisleku, a sta bili v odločitvi neomajni. Do redne skupščine mora Zveza tako najti kandidata oziroma kandidatki za obe najvišji funkciji in razrešiti kadrovske krize, v kateri se je znašla. Ker je bila Žižićeva v izvršnem odboru odgovorna za pripravo programov Fiho na ravni Zveze in ker je do 15. decembra treba pripraviti vlogo za Fiho, je skupščina to delo naložila članu izvršnega odbora Jožetu Ocvirku.

Na položaj Nebojše Vasića so izvolili Lariso Hajdinjak, članico izvršnega odbora ljubljanskega društva. Hajdinjakova, medicinska tehničarka po poklicu, dela v nabavi nefrološke



Nova članica izvršnega odbora Zveze Larisa Hajdinjak že deset let deluje pri društvu ledvičnih bolnikov Ljubljana, kjer skrbi za članske evidence društva pa tudi Zveze, pred kratkim pa je vzpostavila tudi spletno stran ljubljanskega društva.

klinike KC. Za zvezo že sedaj vodi računalniške evidence članstva, zato bo lahko uspešno vskočila namesto Vasića, ki je tudi skrbel za izpopolnjevanje evidence članstva.

Ob napotkih, kako izpolniti programe za nov razpis Fiha, so predstavniki društev prisluhnili tudi poročilu o mednarodni dejavnosti Zveze, saj smo uspeli v preteklem letu vzpostaviti dobre stike z različnimi tujimi organizacijami ledvičnih bolnikov. Brane Tome in Bojan Frangeš sta predstavila še zamisel o ustanovitvi športnega društva ledvičnih bolnikov, ki bi delovalo v okviru Zveze, a so predstavniki društev predlagali, da odločanje o tem predstavijo na redno skupščino, ko bodo podrobneje predstavljene naloge in finančne posledice ustanovitve takega društva.

● Mojca Lorenčič

## Ljubljansko društvo ima spletno stran

**D**ruštvo ledvičnih bolnikov Ljubljana ima od marca letos svojo spletno stran in se je tako pridružilo društvom ledvičnih bolnikov Gorenjske, Pošočja in Slovenj Gradca, ki so že poskrbeli za svoje spletne strani. Spletno stran najdete na spletnem naslovu <http://hanalarisa.wordpress.com/>. Zasnovana je kot spletni dnevnik oziroma blog Wordpress.com avtorice Larise Hajdinjak, ki za stran tudi skrbim.

Spletne strani in internet so postali glavni medij komuniciranja z okolico. Noben drug medij ne more tako kakovostno (s sliko, zvokom, gradivom, animacijami, filmom ipd.) in na tako kakovosten način prenašati in ponuditi informacij in jih na ta način izmenjevati z okoljem. Spletne strani ponujajo informacije 24 ur na dan 365 dni v letu. Tako obiskovalec na straneh ljubljanskega društva najde osnovne informacije o društvu: kje smo, kako postati naš član, kako stopiti v stik z nami ... Zunanja podoba, grafi-

ka, je enostavna, krmarjenje oziroma iskanje informacij prav tako. Stran, ki jo izberete, se zelo hitro naloži. Velika večina obiskovalcev pride do naše spletne strani preko iskalnika Najdi.si in Google.si. Iztočnice na strani – torej, o čem lahko obiskovalec najde podrobnejše podatke – so: o društvu (prispevek je napisal dolgoletni član našega društva in Zveze Ivan Logar), koledar dogodkov, statut društva, športni dogodki, ugodnosti in pristopna izjava. Stran vsebuje tudi vrsto zanimivih povezav na svetovne in domače spletne, kot so Najdi.si in drugi.

Še nekaj statistike o strani: od konca marca do 21. septembra si je stran ogledalo 2079 obiskovalcev, kar pomeni dvanajst ogledov na dan. Največ ogledov je bilo avgusta, in sicer 93. Stran nadgrajujemo, vesela bom novih idej, prispevkov in predlogov zanjo. Seveda pa ste tudi vabljeni k ogledu.

● Larisa Hajdinjak

# Skoraj vsi bolniki z odpovedjo ledvic so člani naših društev

**N**aša Zveza šteje 2313 članov, natančnejši preizkus strukture članstva pa pove, da v svojih vrstah povezuje skoraj vse bolnike s končno ledvično odpovedjo v Sloveniji. To je eden od zaključkov, ki jih je navedla Larisa Hajdinjak, nova članica izvršnega odbora Zveze, ko je na izredni skupščini oktobra v Mariboru predstavila strukturo članstva Zveze.

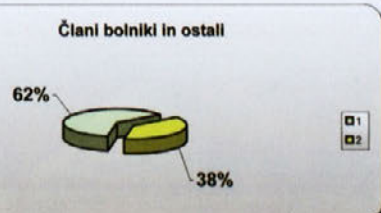
Vodstva društev je pozvala, naj v prijavnica ob osebnih podatkih nove člane zaprosijo tudi za podatke o načinu zdravljenja, torej ali se zdravijo s hemodializo, peritonealno dializo ali so presajeni, če so seveda bolniki, oziroma ali je novinec družinski član bolnika, podporni član ali del zdravstvenega osebja. Vse to je namreč potrebno za natančnejšo kategorizacijo članov.

Po zadnjih podatkih ima 14 društev ledvičnih bolnikov skupaj 2313 članov, med njimi nekaj več žensk kot moških. Kar 1442 članov je bolnikov, in če vemo, da je v Sloveniji okoli 1700 bolnikov s kronično ledvično odpovedjo, ugotovimo, da je v društva včlanjenih večina bolnikov. Žal pa se za delovanje v društvih odloči zelo malo ambulantnih ledvičnih bolnikov, torej bolnikov, ki jim ledvice delujejo, saj jih je le 22.

Člani bodo še naprej prejeli članske izkaznice in nalepke, ki bodo dokaz o plačani članarini. Bodo pa poslej nalepke samo ene barve, saj imajo tako člani bolniki kot člani nebolniki enake pravice in ugodnosti. Razlika je le, da se člani nebolniki ne morejo prijaviti na razpise društev za denarne pomoči.

● Mojca Lorenčič

Vrsta članstva	Skupaj	%
<b>Člani bolniki</b>	<b>1038</b>	<b>44,9%</b>
Hemodializa	1038	44,9%
Ambulantni bolniki	22	1,0%
Peritonealna dializa	79	3,4%
Transplantirani	303	13,1%
<b>Ostali člani</b>	<b>871</b>	<b>37,5%</b>
Zdravstveno osebje	194	8,4%
Družinski člani	426	18,4%
Podporni člani	178	7,7%
Niso navedli	73	3,2%
<b>Skupaj</b>	<b>2313</b>	<b>100%</b>



Društvo ledvičnih bolnikov	moški	ženske	Skupaj
1. "LILIJ" MARIBOR	62	84	146
2. "VIVA" VOJNIK	35	43	78
3. CELJE	131	115	246
4. DOLENJSKE	96	113	209
5. GORENJSKE	76	96	172
6. JUŽNE PRIMORSKE	46	48	94
7. KRŠKO	26	37	63
8. LJUBLJANA	274	310	584
9. MURSKA SOBOTA	55	80	135
10. POSOČJE	18	14	32
11. PTUJ	100	103	203
12. SEVERNE PRIMORSKE	91	77	168
13. SLOVENJ GRADEC	43	40	83
14. ZASAVJA	38	62	100
<b>Skupaj</b>	<b>1091</b>	<b>1222</b>	<b>2313</b>
	<b>47,2%</b>	<b>52,8%</b>	<b>100%</b>

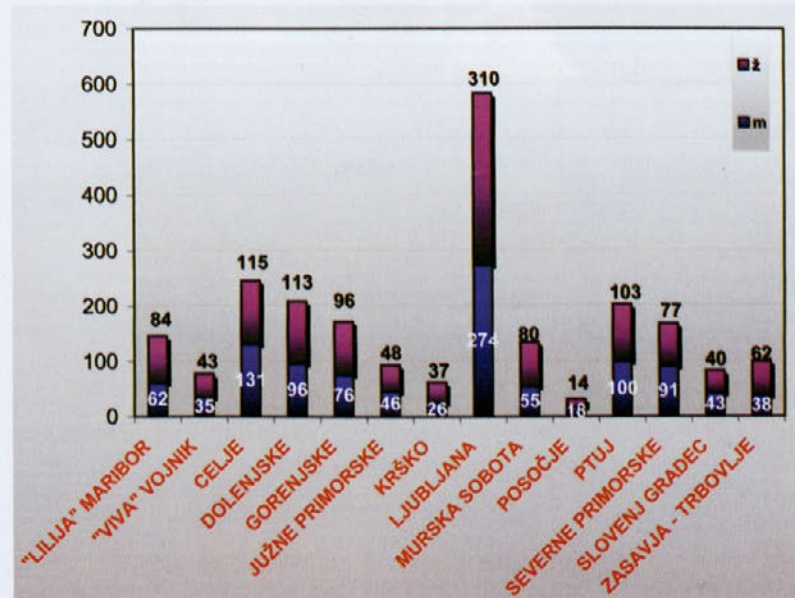
## Novosti v Prekmurju

**V**odstvo murskosoboške bolnišnice je dalo zeleno luč za predelavo dveh manjših sob Odseka za nefrologijo in dializo v Murski Soboti v eno, in sicer zaradi povečanega števila dializnih pacientov v našem centru. Prva dela so bila opravljena konec julija in se nadaljujejo. Po opravljeni prezidavi bodo prostor tudi opremili in priredili za dodatna dializna mesta. S tem so se uresničile želje predstojnice oddelka, ki je že opozarjala na prostorsko stisko, pa tudi medicinskih sester in tehnikov ter članov Društva ledvičnih bolnikov Murska Sobota za izboljšanje razmer pri izvajanju dialize.

Naše društvo je že pred časom na vodstvo bolnišnice naslovilo pismo. V njem smo zagotovili pripravljenost sodelovati pri projektih, ki zagotavljajo večjo kakovost postopkov in prostorskega urejanja dialize, vendar odgovora žal nismo dobili.

● Milan Osterc

## Člani društev po spolu



## Na evropskih igrah 16 slovenskih športnikov

**P**red Kolosejem v Ljubljani se je 13. avgusta ob sedmi uri zjutraj zbralo 18 udeležencev 4. evropskih športnih iger dializnih in transplantiranih bolnikov, katerih organizacijo je prevzela organizacija ledvičnih bolnikov iz madžarskega mesta Pecs. Igre v Peci so trajale vse do 20. avgusta. Slovenske barve je zastopalo 16 športnikov, med njimi sva bila tudi dva, ki se zdraviva s hemodializo, in oba sva se iger udeležila prvič.

Po peturni vožnji smo prispeli do hotela Patria, ki je bil naslednji teden naš dom. Takoj ko smo se nastanili, nas je že čakala otvoritvena prireditev, ki je potekala na glavnem trgu (Széchenyi) v Peci. Po predstavitvi sodelujočih držav je sledil družabno-kulturni program, v katerem so nam predstavili madžarske ljudske ples.

Že naslednji dan so se pričela tekmovanja, in sicer sta bila na sporedu bowling in mini maraton. Grki so v bowlingu prevladovali, vendar je kljub temu uspelo našemu Miranu osvojiti zlato, kar pa ga je drago stalo, saj so bila naša navijaška grla zelo suha! Njegovi medalji sta v popoldanskih urah svoji dodala še Slavko (zlata) in Marina (bronasta) v mini maratonu. Naslednji dan je sledil namizni tenis, kjer smo tudi imeli svoje predstavnike; Vojko je zasedel odlično drugo mesto, za druge pa je bila konkurenca prehuda. Vendar je napočil nov dan,

sreda, 16. avgusta, kopališče Harkany: Slovenija se sveti, Miran spet posega samo po zlatu. Prava sraka, vsakič ko je skočil v vodo, je skočil po zlato! Da ne bi bil izkupiček dneva tako enobarven, pa sva poskrbela s Slavkom, saj sva dodala malo bron. Četrtek, novi tekmovalni dan, tekmovalci so se pomerili v pikadu, kjer so si medalje priborili Vojko (bronasta), Bojan (srebrna) ter skupinsko Zdravka, Jože in Bojan (zlata). V petek in soboto pa je bila na sporedu kraljica športa, atletika. Naši športniki so spet stopali na stopničke, med njimi so bili Bojan (srebrna), Franc (srebrna), Miran (zlata), Marina (srebrna), Jože (srebrna) in Vojko (bronasta)!

Vse skupaj se je končalo z gala večerjo v univerzitetni dvorani, kjer so nam predvajali film, ki je humorno povzel dogajanje. Temu je sledil prosti program, v katerem se je večina udeležencev od Madžarske poslovila v ritmu valčka.

Vendar igre niso le tekmovanja, so tudi promocija življenja s presajenim organom, s katero vlivajo upanje in voljo do življenja ljudem, ki jih še čaka takšna usoda. Po drugi strani pa se s takšnimi športnimi prireditvami bolnike spodbuja k aktivnemu in zdravemu načinu življenja.

To, da pokažemo, kaj vse smo sposobni, je tudi nekakšna oblika zahvale prejemnikov organov in tkiv svojim darovalcem in njihovim družinam.

● Sandi Gregorčič



## Slovenski tekmovalci in njihovi dosežki

**Marina Avsenik**, SDT: srebro v teku na 100 metrov, bron v mini maratonu na 3 kilometre, bowling dvojice – 4. mesto, bowling posamezno – 5. mesto, tek 200 metrov – 4. mesto

**Slavko Bric**, SDT: bron v plavanju na 50 metrov prosto, zlato v mini maratonu na 5 kilometrov, srebro v kolesarjenju posamezniki, srebro v kolesarjenju dirka, plavanje 100 metrov prosto – 4. mesto

**Andrej Čadež**, DLB Gorenjske: bowling posamezno – 11. mesto, plavanje 50 metrov prosto – 6. mesto, met žogice – 5. mesto, bowling dvojice – 12. mesto

**Bojan Černjak**, DLB Slovenj Gradec: srebro v pikadu posamezno, suvanje krogle – 7. mesto, bowling posamezno – 6. mesto

**Vojko Fekonja**, DLB Maribor: srebro v namiznem tenisu posamezno, bron v pikadu posamezno, bron v suvanju krogle

**Sandi Gregorčič**, DLB Ljubljana: bron v plavanju na 50 metrov prosto, bron v plavanju na 50 metrov prsno, bowling posamezno – 5. mesto

**Ivo Jezerčič**, DLB Dolenjske: zlato v pikadu mešane trojice, bowling posamezno – 16. mesto, bowling dvojice – 16. mesto

**Franc Kukovec**, SDT: srebro v metu žogice, bowling posamezno – 4. mesto

**Miran Ohnjec**, SDT: zlato v bowlingu posamezno, zlato v plavanju na 50 metrov, zlato v plavanje na 50 metrov prsno, zlato v plavanju na 100 metrov, zlato v hitri hoji na 5 kilometrov

**Jožef Petric**, DLB Dolenjske: bron v bowlingu posamezno, bron v suvanju krogle, zlato v pikadu mešane trojice, bowling dvojice – 16. mesto

**Zvonko Planinšek**, DLB Dolenjske: bowling posamezno – 13. mesto, kolesarjenje posamezno – 5. mesto, kolesarjenje dirka – 5. mesto, tek na 100 metrov – 6. mesto

**Boris Pušnik**, DLB Slovenj Gradec

**Boris Vrtačnik**, DLB Gorenjske: bowling posamezno – 10. mesto, met žogice – 11. mesto, suvanje krogle – 10. mesto, bowling dvojice – 12. mesto

**Joško Šimic**, DLB Dolenjske: bowling mešane dvojice – 8. mesto

**Alojz Zinner**, DLB Maribor: bowling posamezno – 5. mesto, met žogice – 9. mesto, suvanje krogle – 7. mesto

**Zdravka Žižič**, DLB Dolenjske: zlato v pikadu mešane trojice, bowling mešane dvojice – 8. mesto, pikado posamezno – 4. mesto, bowling dvojice – 4. mesto, bowling posamezno – 4. mesto

## Nekaj vtisov o igrah v Peci

**S**koraj vsi tekmovalci iz Slovenije so se prijaviли za tekmovanje v petih disciplinah, kar je bila tudi omejitvev. Žal prireditelji iger do zadnjega niso povedali, katere discipline se bodo časovno prekrivale, zato kasnejše prijave ali spremembe niso bile mogoče in vsi tekmovalci niso mogli nastopiti v vseh zelenih disciplinah. Na nekaterih tekmovanjih je bilo zelo veliko tekmovalcev v skupini in objavili so le nosilce medalj, zato na seznamu tekmovalcev manjkajo nekateri njihovi dosežki. Uradni rezultati s 4. evropskih iger dializnih in transplantiranih v Peci na Madžarskem objavljeni na spletni strani [www.etdg2006.pecs.hu](http://www.etdg2006.pecs.hu).

Naj strnem nekaj vtisov o organizaciji iger v Peci: igre so bile slabše organizirane kot prejšnje v Ljubljani, udeleženci smo pričakovali več glede na to, da imajo Madžari z organizacijo tovrstnih iger že izkušnje, saj so že priredili tako evropske kot tudi svetovne športne igre transplantiranih. Enake vtise so imeli tudi tuji tekmovalci, ki so se udeležili iger pri nas. Največ težav so povzročala tekmovanja, saj so trajala ves dan, kar je bilo zelo utrudljivo. Domači klubi in društva so prevzeli organizacijo posamezne discipline, a imajo očitno premalo izkušenj. Da pa je bila mera polna, so nas tudi sosodje Madžari zamenjevali s Slovaki in nenehno napačno napovedovanje tekmovalcev in zmešnjava, ki je ob tem nastajala, sta bila proti koncu že zelo moteča. Problem sporazumevanja še vedno ostaja, vendar je treba pohvaliti prostovoljce, ki so bili zelo prijazni in ustrezljivi in vedno pripravljeni pomagati. Bilo jih je okoli 30.

Naslednje evropske športne igre dializnih in transplantiranih bolnikov bodo čez dve leti v Würzburgu v Nemčiji. Že predstavitev kandidature na skupščini ETDSF, ki je potekala med igrami, je bila odlična. Nemci so pripravili 15-minutni video s predstavitvijo mesta, pripravili so načrt za vsa področja, od dialize, nastanitve, športnih objektov, prevozov, medijske pokritosti do razdelitve nalog med posameznike. Za nasvete pri organizaciji so zaprosili tudi organizatorje 3. iger v Ljubljani.

● Vojko Fekonja

Slavko Bric se je pomeril v mini maratonu in zmagal.



## Skrb za bolne

V letošnji akciji revije Naša žena Ljudje odprtih rok, v kateri predstavljajo dobrotnike, darovalce in izjemne osebnosti, so pri reviji v finale uvrstili 26 posameznikov in posameznic, katerih človekoljubna dejanja so bila v preteklem letu najbolj odmevna. Med njimi je tudi Zdravka Žižić, predsednica Društva ledvičnih bolnikov Dolenjske in do nedavna podpredsednica naše Zveze. Žižičeva skupaj z 12 kandidati kandidira v kategoriji za Dobrotnico/ka 2006; prve tri bo izbrala posebna komisija Naše žene in bralci preko glasovnic. Žižičevi čestitamo za kandidaturo, ki je odsev njenega predanega dolgoletnega prostovoljnega dela za ledvične bolnike. Objavljamo članek, s katerim so Žižičevo bralcem predstavili oktobra letos v prilogi revije Naša žena Ljudje odprtih rok. (lo)

Zdravka Žižić je predsednica Društva kroničnih ledvičnih bolnikov Dolenjske in podpredsednica zveze, ki na ravni države povezuje 14 društev. V obeh organizacijah je veliko njenega dela, veliko njene vsebine. Največji od uspehov pa je zagotovo dializni oddelek v novomeški bolnišnici, vreden 134 milijonov tolarjev, in za kar je polovico društvo samo pridobilo donatorje.

»Veliko nas je, ki delamo z vsem srcem. Zato nam marsikaj uspe. Imamo zelo pestro društveno življenje in v tem delu je marsikdo od ledvičnih bolnikov našel ponovni smisel,« pripoveduje Zdravka.

Od doma je prinesla potrebo po tem, da vse dobro deli z drugimi ljudmi. Da pomaga, kjer je kdo pomoči potreben. Zato za člane društva, če je treba, piše prošnje, štipendije za otroke, išče rešitve. Iz lastnih izkušenj pa ve, da je najdragocenejša pomoč takrat, ko nastopi stiska, povezana z boleznijo, morda z zdravili, nenevadnim počutjem. Človeka postane strah, zajame ga panika, pogosto nastopi nelagodje. In če je to sredi noči, je največ vredno, če imaš človeka, ki je isto doživljal in te je pripravljen poslušati, ti pomagati. Zato je vedno pripravljena sprejeti klic v stiski in deliti izkušnje.

Zbolela je pri sedemnajstih in do presaditve ledvice preživela osem operacij; pri eni je bila tako rekoč že klinično

mrtva. »Ko sem čakala na presaditev, sem si obljubila, da bom toliko časa, kot sem preležala da dializi, v mnogokratniku podarila tistim, ki so pomoči potrebni,« pripoveduje Zdravka. Čeprav je tudi sama še vedno pomoči potrebna, saj je terapija po presaditvi precej zahtevna. Dnevno zaužije 20 tablet, stalno je pod kontrolo in včasih je tudi za njeno pogumno in vztrajno naravo to preveč.

»Nastopijo obdobja, ko potrebujem pomoč, oporo,« prizna in pove, da ji je psihiater ogromno pomagal, predvsem pa jo je naučil, da zna odpuščati, oprostiti. Kdor sebi oprošča, zna tudi drugim. »Včasih sem razočarana nad seboj in stiska nastopi že, ko se zaveš, da ti spomin nagaja, da za običajno opravilo porabiš enkrat več časa kot prej, ko po nerodnosti razbiješ kozarec ... Psihiater me je naučil na vse to gledati z drugega zornega kota: če ne zmorem danes, lahko to naredim jutri, ali pa bom tako končno imela nove kozarce ...«

Pravi, da ji je žal, ker se psihiatrije še vedno drži pečat in se ljudje težka odpravijo tja po pomoč, brez katere pa se lahko marsikdo usodno zaplete v lastno nemoč.

Zdravka Žižić je tudi borla za bolnikove pravice. Meni, da bi morali biti bolniki neposredno vključeni v delo raznih komisij na Ministrstvu za zdravje oz. v organih, ki se ukvarjajo s to problematiko. »Racionalizacija je vedno na



Zdravka Žižić: »Mislim, da bi tisti, ki krojijo zdravstveno politiko, morali bolj prisluhniti bolnikom; skupaj bi dosegli boljše rezultate.«

prvem mestu, toda če kdo reče, da so prevozi na dializo predragi in bi bilo treba njihovo število zmanjšati, ne ve, kaj govori. V novomeški bolnišnici je še do nedavnega potelaka dializa v treh izmenah, in če se za koga ta konča od enih zjutraj, doma pa je iz oddaljene vasi, ne vem, kako naj pride domov. Jezi me tudi, na primer, ko mi zdravnik reče, da mi po določenem zdravlilu ne bi smelo biti slabo, da vbod z iglo ne boli, jaz pa se vendarle počutim grozno in zagotovo vem, kdaj me boli in kdaj ne,« poudarja.

Samo bolnik zase ve, kako se počuti – nihče drug mu tega ne more narekovati, ga v občutkih usmerjati ali mu jih celo narekovati. »Mislim, da bi tisti, ki krojijo zdravstveno politiko, morali bolj prisluhniti bolnikom; skupaj bi dosegli boljše rezultate. Tako je na primer v skandinavskih državah.«

Po drugi strani pa skrbi za člane društva – od starejših, ki jim namenjajo ogromno pozornosti, do mlajših, ki morajo namesto na žur vsak drugi dan za pet ur na dializo. Ponosna je na svojega sina, ki je tudi sam razvil humanitarni čut z veliko posluha za starejše in ogrožene ljudi.

Ledvični bolniki so za marsikoga, ki s tem ni imel opraviti, pač skupina ljudi, ki ima določene težave. Poglobljen pristop pa razvije celo paleto vprašanj, problemov, stisk, ki zahtevajo temeljito obravnavo. Društvo je tisto, ki lahko kaj naredi, seveda z veliko vztrajnosti, veliko truda. »Vedno znova opažam, da brez medijske podpore ne gre, in vedno znova opažam, da mediji tega ne marajo preveč. To ni atraktivno, senzacionalno. Le težko je in boleče,« pravi sogovornica. Toda javnost se trudi opozarjati na vprašanja, ki so jih kronični ledvični bolniki predolgo nosili v sebi. Nekoč bo napisala knjigo, še doda ta energična in skrbna ekonomistka.

»Z delom v društvu ledvičnih bolnikov se čutim izpolnjena. Zjutraj, ko opravim svoj ritual, v katerem se spominim na anonimnega človeka, ki mi je daroval ledvico, ko se pogovorim sama s seboj, se posvetim društvu in našim članom, ki jih je že 170. Dela je torej za nas vse, ki radi delamo, veliko.«

● Lidija Jez

Slovensko tekmovalce sta spremljali tudi medicinski sestri Marica Parapot in Metka Sotirov iz dializnega centra Novo mesto. Na fotografijah smo zabeležili še nekaj utrinkov iz tekmovanj.





# Bolniki, povzdignite glas!

Z začetkom leta 2006 je predstojnik Nefrološkega oddelka celjske bolnišnice postal Andrej Drozg, dr. med., specialist interne medicine, in tako na krmilu oddelka nasledil prejšnjo predstojnico Marjeto Lešnik, dr. med. Kljub pomanjkanju časa je prijazno privolil v pogovor. Odgovoril je na prav vsa vprašanja, čeprav so bila nekatera precej neprijetna. Novi predstojnik se nam je predstavil kot človek, ki je vedno pripravljen na pogovor, predvsem pa na sodelovanje tako z bolniki kot tudi z medicinskim osebjem. Na telefonski klic ali vprašanje se odzove tudi takrat, ko ni uradnih ur. Pravi, da so morda zato on in drugi zdravniki videti nekoliko nezbrani in zmedeni. Sama nasprotno mislim, da zdravnik, ki je vedno pripravljen prisluhni, nikakor ni zmeden ali nezbran. Zato verjamem, da bomo v Društvu ledvičnih bolnikov Celje z dr. Drozgom izvrstno sodelovali.

## ***Kaj vas je pritegnilo, da ste se odločili za specializacijo iz interne medicine, še posebej pa za delo z bolniki, ki imajo kronično ledvično obolenje?***

»Interna medicina me je privlačila že od začetka. Sprejel sem idejo, da bi se ukvarjal tudi z delom v nefrologiji. Nikoli nisem razmišljal o tem, ali je boljša specializacija iz ene ali druge veje medicine, in sem se specializacije lotil brez predsodkov.«

## ***V našem centru za nefrologijo, vključno s centrom za hemodializo, je čutiti hudo pomanjkanje zdravnikov. Kje vidite rešitev?***

»Danes je za specializacijo iz naše dejavnosti zelo težko pridobiti mlade sodelavce. Junija je odšla na porodniški dopust specialistka, že pred letom in pol se je upokojil starejši kolega, nadomestila zanj pa nismo dobili. V prihodnje moramo računati na še eno upokojitev. Poleti se je naši skupini pridružila mlada kolegica, vendar bi nujno potrebovali vsaj dva specialista interne medicine. Tudi v tem intervjuju želim izkoristiti priložnost in pozvati mlade zdravnike, da se odločijo za specializacijo na našem oddelku. Veseli bomo vseh novih sodelavcev!«

## ***Kakšne so čakalne dobe na pregled pri nefrologu v celjski bolnišnici?***

»Ta čas ljudje na pregled čakajo približno tri mesece, so pa tudi že čakali manj kot en mesec. Čakalne dobe se daljšajo zaradi pomanjkanja zdravnikov. Kljub temu nujne primere obravnavamo takoj. Če osebni zdravnik meni, da je pregled nujen, nas pokliče in bolnika takoj pregledamo. Obstaja tudi možnost nujnega pregleda v internistični prvi pomoči. Kontrolne preglede opravimo v predvidenem času, tako da bolniki niso ogroženi.«

## ***Kaj menite o sedanjem načinu zaposlovanja zdravnikov na nefroloških oddelkih – ali zadošča specializacija zgolj iz interne medicine ali bi bilo bolje uvesti podspecializacijo izključno iz nefrologije?***

»Program specializacije iz nefrologije je ministrstvo za zdravje že odobrilo in so že objavili razpise, za celjsko regijo v februarju, vendar se na razpis na žalost ni javil nihče.

Ko sem kandidiral za predstojnika oddelka, sem zapisal, da bi oddelek potreboval dva specialista nefrologa, za preostala mesta pa bi zadostovali specialisti internisti.«

## ***Na našem nefrološkem oddelku zaradi pomanjkanja zdravnikov isti zdravniki pokrivata tako hemodializo, nefrološki oddelek, nefrološko ambulanto in ambulanto za CAPD. S specializanti bi reševali kadrovske zagate v prihodnosti. Kaj pa v tem trenutku?***

»Težava je, da je specialistov internistov v Sloveniji premalo. Če bi se kateri odločil, da pride v naš center, bi se v drugi bolnišnici kadrovski položaj poslabšal. Tudi iz tujine za zdaj nimamo priliva specialistov. Po normativih oddelek potrebuje osem zdravnikov, a smo zaposleni samo štirje. Upam, da bomo pridobili dovolj mladih kolegic in kolegov, da bomo lahko pomladili kolektiv.«

## ***Precej sva že govorila o kadrovskih načrtih. Kaj še vsebuje vaš program vodenja oddelka?***

»Za zdaj so najtrši oreh kadri, prav tako je zelo pomembna kakovostna obravnava bolnikov na hemodializi, v obeh ambulantah in seveda tudi na nefrološkem oddelku. Glede na to, da imamo konkurenčne dializne centre v bližini, moramo še posebej skrbeti za brezhibno tehnično opremljenost in gojenje dobrih odnosov med bolniki in osebjem dializnega centra. Pomembno mesto namenjam razvijanju sodobne ultrazvočne diagnostike. Tu smo bili doslej pomanjkljivo opremljeni, zato upam, da bomo lahko s sredstvi donatorjev kupili nov ultrazvočni aparat. Od bolnišnice torej pričakujemo samo, da odobri projekta. A projekta v letu 2006 kljub zagotovljenim sredstvom sponzorjev vodstvo bolnišnice ni odobrilo, kar močno obžalujem. Morda bi bilo dobro, če bi se za to, da bolnišnica odobri projekt, zavzeli tudi bolniki. S pozivom za odobritev pri naši upravi lahko bolniki dosežejo dosti več kot zdravniki, to vemo iz izkušenj.«

## ***Smo v obdobju racionalizacije na vseh področjih, tudi v zdravstvu. Zato bolnišnica po novem nabavlja material za dializo z javnimi razpisi. Ali menite, da to povzroča težave?***

»Težava je predvsem v tem, da smo morali v kratkih



Andrej Drozg, dr. med., novi predstojnik Nefrološkega oddelka celjske bolnišnice

časovnih obdobjih spoznavati vedno nove materiale. Najbolj bi bili zadovoljni, če bi bilo stanje stabilno, torej bi imeli izbor materialov, na primer dializatorjev, katetrov, igel, in če smo z njimi zadovoljni, bi ga lahko uporabljali še naprej. Želimo si tudi, da bi imeli več vpliva pri izboru ne glede na ceno, ki je glavno merilo za izbor. Z materiali, izbranimi na prejšnjem razpisu, se šele spoznavamo. V poletnih mesecih naj bi bil spet razpis, in če bodo izbrani spet novi materiali, bo to za nas nova obremenitev. Nove materiale je treba spoznati, treba je biti bolj pozoren na možne zaplete, z bolniki se je treba še več pogovarjati, da jim pojasnimo, zakaj nova ledvička, kakšna je in tako dalje.«

***V medijih smo spremljali zaplete z operacijskimi mizami. Se lahko tudi pri dobavi materiala za hemodializo in CAPD pojavijo podobni zapleti – da se neizbrana firma pritoži, mi pa ostanemo brez materiala za bolnike?***

»Pri peritonealni dializi te težave ni, ker je na trgu samo en proizvajalec. Pri hemodializi se za zdaj še ni zgodilo, da ne bi mogli dobiti materiala ali da bi se neizbrani proizvajalci pritožili. Teoretično pa je to seveda možno.«

***V celjskem centru za dializo se ubadamo tudi s težavami, ki so posledica pomanjkanja žilnih kirurgov, tukaj mislim predvsem na konstrukcijo AV fistul. Kje vidite rešitev teh težav?***

»Ta problem smo izpostavili že večkrat, tudi v mandatu dr. Lešnikove. Menim, da bom moral tudi sam še enkrat opozoriti nadrejene in predvsem predstojnika oddelka za žilno kirurgijo, da je konstrukcija AV fistule ključnega pomena za dobro dializo. Po drugi strani pa se tudi na oddelku za žilno kirurgijo spopadajo s pomanjkanjem zdravnikov in povečanim obsegom dela. Opozoril bi še na rentgenski oddelek, saj nam interventna radiologija pomembno pomaga pri načrtovanju konstrukcij AV fistul pa tudi pri reševanju zapletov – a tudi tam primanjkuje kadra. Težave na teh oddelkih naš problem še povečajo,

ker smo odvisni od njih. Največ lahko dosežemo z osebnim navezovanjem stikov in prepričevanjem.«

***Večkrat je treba bolnike za konstrukcijo AV fistul oziroma za reševanje tovrstnih zapletov napotiti drugam. Kakšno je sodelovanje z drugimi centri?***

»Druge nam z veseljem naredijo to »uslugo«, naj omenim predvsem dr. Šikovca iz Splošne bolnišnice Novo mesto, ki je bil nekaj časa zaposlen tudi v Celju. Težje primere pa pošiljamo v Klinični center v Ljubljano. Mislim, da nikogar ne obremenjujemo preveč.«

***Katere oblike srečanj bolnikov so po vašem mnenju najprimernejše? Kaj menite o prehranskih delavnicah in o dializni šoli, ki jo izvajamo v Celju?***

»Zdravniki smo preveč obremenjeni z delom, zato se ne udeležujemo srečanj bolnikov, tako da ne morem soditi o najprimernejši obliki teh srečanj. Sam pa z veseljem sodelujem na internih strokovnih srečanjih. Pogrešam pobude društva bolnikov o strokovnih temah, mislim res na strokovne teme in ne na organizacijske. Dializna šola je zelo dobra oblika informiranja in neke vrste priprava bolnikov na morebitno nadomestno zdravljenje. Želim si, da bi bile te šole pogostejše, ker si nekateri bolniki želijo večkrat poslušati teme, pa tudi svojci nimajo vedno časa takrat, ko je razpisan termin za šolo. Mislim, da medicinske sestre in zdravstveni tehniki, ki šolo vodite, to delo zelo dobro opravljate.«

***Težave na našem oddelku povzročajo tudi souporaba nefrološke ambulante z ambulanto za obolenje ščitnice. Večkrat bi se bolnik želel z osebjem pogovoriti »na štiri oči«, vendar to velikokrat ni mogoče zaradi zasedenosti ambulante.***

»Menim, da souporaba ambulantnega prostora s kolegi, ki se ukvarjajo z boleznimi ščitnice, ni najboljša. Za zdaj delo kljub temu poteka nemoteno, vendar si želim, da bi bil ta prostor namenjen samo našemu oddelku, ker bi lahko tu vodili program izobraževanja. Tudi sestra, ki dela v ambulanti, bi bila lahko bolj zadolžena za izobraževanje, ki bi ga opravljala sproti, ko bolnik čaka na pregled pri zdravniku. Šole bi lahko izvajali na individualni ravni. Tak položaj je nastal zaradi prostorske stiske, ko ni dovolj prostora za vse ambulante. Tu smo odvisni od nadrejenih.«

***Z vsemi zdravniki je naše društvo doslej uspešno sodelovalo. Prav tako smo bili zadovoljni s sodelovanjem s prejšnjo predstojnico Lešnikovo. Pripravljenost za sodelovanje ste pokazali tudi sami s tem, da ste se udeležili občnega zbora, ki smo ga imeli februarja. Kakšni so vaši predlogi za še boljše skupno delo v dobro bolnikov?***

»Še naprej si bom prizadeval za dobro sodelovanje, za to sem vedno odprt, čeprav je res, da smo zelo obremenjeni z delom in se je včasih težko dogovoriti o terminu. (tukaj sva se oba nasmejala, saj sva se za intervju dogovarjala skoraj tri mesece, op. p.) Sodelovanje vidim predvsem s predsednikom društva. Potrudil se bom, da bomo na občnih zbora zagotovili udeležbo vsaj enega zdravnika. Od medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, ki so največ v stiku z bolniki, dobim povratne informacije o potrebah bolnikov. Nadaljeval bom delo, ki ga je začrtala prejšnja predstojnica, tako da ne vidim kakšnih radikalnih spre-

memb. Odzivali se bomo na želje in potrebe bolnikov in članov društva, kolikor bomo pač znali in zmogli.»

**Lani je DLB Celje priskrbelo nekaj nujno potrebnih pripomočkov predvsem za bolnike na hemodializi: tehtnico, hladilnik, invalidske vozičke in podobno. Ali je po vašem mnenju treba vključiti društvo tudi v projekte nabave aparatur, konkretno v sodelovanje pri zbiranju denarja?**

»Za zdaj o takšni možnosti ne razmišljam, saj smo nabavo ultrazvočne aparature finančno pokrili. Kar pa se tiče dializnih monitorjev, je dolžna bolnišnica zagotavljati redno obnovo, posodabljanje in vzdrževanje teh naprav, saj dobi denar od zavarovalnice za izvajanje dializnega zdravljenja. Ko se pojavijo ideje o nabavi različnih stvari, presodimo, ali je za nakup odgovorna bolnišnica, veliko naprav pa dobimo tudi od donatorjev.«

**Pred skoraj sedmimi leti, ko se je nefrološki oddelek z dializnim centrom in ambulanto selil v nove prostore, smo v društvu upali, da se bo našel prostor tudi za društveno dejavnost, a se žal ni. Ali menite, da je treba v bolnišnici zagotoviti prostor za delovanje našega društva?**

»S tem problemom nisem bil seznanjen. Menim, da je pomembno zagotoviti prostor, kjer se lahko srečujejo člani društva in bolniki z ledvično boleznijo. Takšen prostor bi moral imeti tudi dostop do interneta. O tem bi se bilo treba dogovoriti z vodstvom bolnišnice. V novih prostorih smo uredili veliko čakalnico, ki pa nekako ni zaživela, bolniki je niso sprejeli za svojo. Menim, da je mogoče s pregradno steno zagotoviti ločen prostor, ki bi ga uporabljalo društvo. Pričakujem, da bo predsednik društva Jože Ocvirk dal pobudo in bomo skupaj našli rešitev.

Omeniti moram tudi razmišljanja vodstva bolnišnice o selitvi posteljnega dela nefrološkega oddelka. Predvidoma se bo ta oddelek selil v drugi del bolnišnice, kar bi povzročilo resne motnje v delovanju centra, zlasti pri bolnikih, ki so hospitalizirani in potrebujejo hemodializo. Izpraznjene prostore naj bi zasedel Oddelek za nuklearno medicino. Upam, da se to ne bo zgodilo.«

### ***Pa še sklepna misel!***

»Predvsem si želim, da so naši bolniki in njihovi svojci čim bolj zadovoljni z nami, našimi storitvami. Zavedam se, da ne nudimo optimalne oskrbe zaradi – še enkrat poudarjam – velikega kadrovskega primanjkljaja. Čeprav se zelo trudimo, da bi to težavo rešiti, nam ne uspe. Zato še enkrat pozivam bolnike, da povzdignejo glas in zahtevajo odgovor, zakaj se problem števila zdravnikov še pogloblja, namesto da bi se razreševal. Zavedam se, da specialista ne moreš kupiti, kot kupiš kruh v pekarni. Proces je dolgotrajen, ampak nekje je treba pričeti. Naša dejavnost temelji na dobrem sodelovanju med bolniki, zdravniki in drugim osebjem. Če vsi delujemo kot usklajena ekipa, so tudi rezultati dobri. Moja vizija je torej: dobra oskrba, dobro sodelovanje in zadovoljstvo.«

● **Brigita Pavčnik, medicinska sestra**  
v centru za dializo nefrološkega oddelka Bolnišnice Celje

## **Kriomasaža** (masaža z ledom)



Kriomasažo izvajamo pri akutnih mišično-skeletnih poškodbah in akutno vnetih sklepkih. Vpliva na izboljšanje prekrvitve. Blagodejno vpliva na vnetja, zmanjša otekline, poveča resorbcijo hematoma in sprošča mišico ter zmanjša bolečino. Zato je kriomasaža priporočljiva tudi za hitrejšo resorbcijo hematoma ob arterio-venski fistuli pri dializnih bolnikih. Hematomi ob AVF niso redkost in ne moremo se jim popolnoma izogniti. Zaradi obsežnega hematoma lahko fistula preneha delovati, poleg tega tudi kazi estetski videz, kar lahko neugodno vpliva na psihično počutje bolnikov.

Da se hematoma hitreje resorbira in da bo naslednje zbadanje z dializnimi iglami lažje, izvajajte kriomasažo. Izvajajte jo tako, da po površini hematoma z ritmičnimi gibi masirate z ledom, in to tako dolgo, da se pojavi rdečina, kar traja približno 5 minut. Pritisk ledu je majhen, usmerjen navzgor, da ne motite pretoka krvi skozi fistulo. (1)



Med masažo se izogibamo vbodnega mesta dializne igle in pazimo, da ne odstranimo kraste, ki je nastala ob celjenju vbodnega mesta. (2)



Valjast kos ledu pripravimo tako, da v plastični kozarec nalijemo vodo in vanj vstavimo lesen loparček ali žličko, s katero pozneje ob masaži držimo led. Kozarček z vodo postavimo v zamrzovalnik, da nastane led. (3)



Kriomasažo izvajamo večkrat na dan, in to vse do popolne resorbcije hematoma. Previdni bodite šest ur po dializi, da ne bi izzvali krvavitve iz vbodnih mest.

Tovrstne masaže ne izvajamo pri bolnikih, ki so preobčutljivi na led in imajo periferne arterijske motnje.

● **Sebiha Fazlić, dipl. fizioterapevtka,**  
Dializni center v Kliničnem centru

# Debelost in ledvični bolnik

Kako se lotiti upada mišične mase in povečanja količine maščevja v telesu, tega značilnega pojava sodobnega človeka, s katerim pa se ubadajo tudi bolniki s kronično ledvično odpovedjo?

Pri bolnikih s končno odpovedjo ledvic, ki se zdravijo z dializo, so težave s podhranjenostjo pravzaprav večje kot problem prekomerne hranjenosti. Uremični toksini, ki se sproščajo v telesu pri končni odpovedi ledvic, namreč zavirajo tek, in ker morajo ledvični bolniki upoštevati še posebno dieto, lahko oboje kmalu privede v negativno kalorično in predvsem negativno proteinsko bilanco v bolnikovem telesu. Klasična debelost je pri bolnikih z ledvično odpovedjo prisotna samo pri diabetikih sladkorne bolezni tipa 2, ki večinoma zbolijo zaradi neustreznega življenjskega sloga.

## (1) Včasih so ljudje zaužili več kalorij

V začetku 20. stoletja so ljudje pojedli 3000 kalorij na dan, medtem ko danes pojemo v povprečju 2500 kalorij. In vendar je bila takrat mršavost značilnost tistega časa, tako kot je debelost značilnost današnjega. Danes debelost bolj kot hranjenje povzroča pomanjkanje gibanja. Le-to podobno kot kronična bolezen, kamor sodijo tudi ledvične bolezni, pospeši upad puste telesne mase, ki je najbolj določena z mišično maso. Masa telesa brez maščevja, to je tako imenovana pusta telesna masa, določa količino energije, ki jo metabolizem porabi v enem dnevu. Ne glede na količino telesnega dela, ki ga opravimo, večino porabljene energije v 24 urah namreč porabimo v mirovanju. Samo vrhunski športniki ali težki fizični delavci, ki so aktivni tri in več ur na dan, so pri tem v določeni meri izjeme. Vsem drugim dnevno porabo kalorij določa pusta telesna masa oziroma masa mišic, ki tudi v mirovanju porablja več energije kot maščevje.

(2) S starostjo počasi izgubljam mišično maso in zato z naraščajočo starostjo pada potreba po kalorijah. Zato bi z leti morali jesti manj kalorično hrano in poskušati vzdrževati mišično maso, če bi hoteli ohraniti ničelno energetsko bilanco oziroma vzdrževati normalno telesno težo.

Kako se torej lotiti problema upadanja mišične mase in povečanja količine maščevja v telesu?

## Debelost je kronična bolezen

(3) Povečana količina maščevja v telesu ni samo estetska težava. Debelost je kronična bolezen, ki dolgoročno negativno vpliva na mnoge organe v človeškem telesu. Maščobne celice so metabolično zelo aktivne in delujejo tudi kot endokrini organ, ki negativno učinkuje na steno žil, vpliva na razgradnjo hormonov in poveča insulinsko rezistenco. Slednja je lahko predstopnja sladkorne bolezni z vsemi njenimi hudimi zapleti. Dolgoročno lahko zdrav človek boj z odvečno telesno maso dobi samo z ustrežno, z beljakovinami dovolj bogato prehrano, recimo vsaj 1 gram beljakovin na kilogram telesne teže na dan.

## Potrebujemo beljakovine

Zaradi razgrajevalnega učinka, ki ga ima dializno zdravljenje na količino beljakovin v telesu, je pri dializnih bolnikih potreba po beljakovinah še povečana, zato nefrologi svetujemo vnos 1,3 grama beljakovin na kilogram telesne teže na dan. Pri tej dieti morajo dializni bolniki upoštevati tudi dietetska navodila Jožeta Lavrinca o omejitvah pretiranega vnosa kalija in fosforja.

Podobno negativno na proteinsko bilanco v telesu učinkujejo steroidi, ki se uporabljajo pri presaditvi ledvice. Pomanjkanje gibanja in premajhen vnos proteinov pri višjih odmerkih steroidov še povečata negativen učinek na mišično maso bolnika s presajeno ledvico. Ta pojav je posebno očiten takoj po presaditvi in ga je mogoče omiliti s skrbno fizioterapijo, ki se izvaja, če stanje bolnika to dovoljuje. Telesna vadba, tudi vaje za moč, je ob ustrezni prehrani edini možen ukrep in zdravilo. Vadba poveča porabo kalorij in zmanjša odvečno količino telesnega maščevja.

## Hude diete škodujejo tako zdravim kot bolnim

Diete s hudim omejevanjem hrane in beljakovin so pri bolnikih še bolj škodljive kot pri zdravih ljudeh, ker še povečajo siromašenje telesa tako z mikro- kot z makrohranili. Med mikrohranila prištevamo vitamine in elemente v sledovih, medtem ko makrohranila sestavljajo beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe. Vsako hudo omejevanje vnosa kalorij privede do še večjega pomanjkanja beljakovin in še večjega upada mišične mase, ki še bolj negativno vpliva na zdravje in kakovost življenja bolnikov. Hudo omejevanje kalorij povzroči hudo zmanjšano začasno aktivnost delovanja ščitnice, kar ob zmanjšani intenzivnosti metabolizma dolgoročno privede do povečanja količine maščevja takoj, ko se vnos hrane spet normalizira. Tako posamezniki ne prestando ponavljajo hude diete in vedno znova pridobijo več kilogramov, kot jih med dieto izgubijo.

Hude diete se torej za vzdrževanje telesne teže odsvetujejo še zdravim, kaj šele kroničnim bolnikom, ki so že tako povrženi slabši prehranjenosti ali malnutriciji. Ob ustrezni prehrani je možno tudi bolnikovemu telesu zagotoviti dovolj makro- in mikrohranil, da se ob ustrezni individualno prilagojeni telesni vadbi čim bolj zmanjša upad mišične mase v starosti. Ledvični bolnik mora skrbno uživati dovolj kakovostnih hranil, ki seveda upoštevajo dietna pravila za to bolezen. Če ga bolezen omejuje pri normalni telesni dejavnosti, mora paziti na vnos visoko kaloričnih živil. Individualno prilagojena telesna vadba je ob ustrezni podporni prehrani ključ do ohranjanja puste telesne mase, ustrezne telesne teže in večje kakovosti življenja tako pri zdravih kot tudi pri kroničnih bolnikih.

● Doc. dr. Bojan Knap, dr. med, specialist internist, Center za dializo, Klinični center Ljubljana

## Tudi rastlinski preparati lahko škodijo

Kako lahko sprošča sprehod po jesenskem gozdu. Barviti pejsaži nas pomirjajo in navdajajo s hrepenenjem. Toda ali se kdaj vprašamo, kaj se skriva za to podobo? Namen barvitosti in enkratnega okusa sadja je v privabljanju raznašalcev semena in s tem razširjanju rastline. Zelo radi posežemo po čajih iz zdravnih zelišč, saj če že koristijo ne, škoditi tudi ne morejo. Ali to drži? Nikakor ne, tudi v skodelici doma posušenega nabranega čaja se skrivajo vsi strupi, s katerimi se rastline branijo pred žuželkami ali drugimi rastlinami.

Rastline so na prvi pogled videti tako miroljubne, vendar v njihovem svetu divja neprestana bitka za preživetje. Človek se je med razvojem prilagodil uživanju zelo raznolike hrane, tudi rastlinske. Poleg tega je še ravno dovolj velik in težak, da mu večina rastlinskih strupov ne škoduje.

### Izrecno strupenih rastlin ni veliko

Pa še tiste rastline, ki so strupene, človek iztreblja zaradi nepoznavanja, panike in kultiviranja okolja. Poglejmo sodobni primer, tiso. Pred nekaj leti je še bila dokaj pogosto okrasno drevo ali grm, s svojimi lepimi rdečimi plodovi je okraševala okolico, pticam pa zagotavljala hrano. Ker pa je peška strupena, smo, namesto da bi otroke izobraževali, iztrebili to drevo iz parkov, seveda iz strahu, da se bodo otroci zastrupili s sočnimi jagodami.

Poglejmo kamilice! Naši predhodniki so jih znali večše uporabiti za zdravljenje raznih obolenj. V letih razcveta farmacije so kamilice izgubile pomen. Postale so čajček, ki smo ga mešali, kamor smo ga le mogli. Danes nam nova spoznanja potrjujejo pravilnost ravnanja prednikov - kamilice so naravna »droga«, ki zasluži več spoštovanja. Flavonoidi, s katerimi se zel brani pred škodljivci in se bori za življenjski prostor, delujejo blago antiseptično, torej kot razkužilo. Pri zdravljenju vnetij si lahko pomagamo z izpiranjem, grgranjem ali pitjem kamiličnega poparka in si tako prihranimo uporabo še bolj agresivnih kemikalij.

### Rastlinske učinkovine

Že dolgo časa vemo, da so rastline bogat vir hranil - škroba in sladkorjev, tudi beljakovin in maščob, pa raznih vitaminov in rudnin. Prehranske vlaknine, ki nam pomagajo vzdrževati normalno prebavo, so izključno v živilih rastlinskega izvora, v jogurte jih moramo umetno dodajati. Danes vedno pogosteje omenjamo tudi rastlinske učinkovine, kemične snovi, ki so v živilih rastlinskega izvora in na tak ali drugačen način učinkujejo na naše zdravje. Predvidevamo, da je teh učinkovin okoli 30.000, poznanih je samo okoli 3.000, učinki pa so dodobra raziskani za okoli 500 učinkovin. Dolga leta traja, preden lahko raziskovalci z gotovostjo povedo, kako se kaka snov obnaša v našem organizmu. Ker pa pogosto opažamo pra-

vilo, da neka snov v majhnih količinah koristi, v večjih pa škodi, moramo biti na rastlinske učinkovine bolj pozorni. Te namreč reagirajo med seboj, spodbujajo ali zavirajo vsrkavanje posameznih hranil v naših prebavilih, izničujajo ali jačajo strupenost drugih učinkovin, spodbujajo ali zavirajo delovanje zdravil. Skratka, o njihovem delovanju vemo že veliko, a še vedno veliko premalo.

Zdravilne rastline so za lajšanje težav priljubljene predvsem zato, ker so naravnega izvora in imamo pri njihovi uporabi občutek varnosti.

### Čaji niso nedolžni

Nekdaj so bili zelo aktualni čaji, ki smo jih pili vseprek in brez pravega razloga, pač zato, ker so to rožice, ki ne morejo škoditi. Posušene dele rastlin, ki smo jih poparili ali prevreli, farmacevti imenujejo »droga«, in to zato, ker so na te pripravke gledali s spoštovanjem in ker so pričakovali svojstven učinek. Danes se čaji že močno umikajo. V ospredje prihajajo kapsule, ki vsebujejo iste učinkovine v veliko večjih koncentracijah v bolj stabilni obliki in so tudi bolj prečiščene. Oglaševanje je pomenljivo in agresivno. Kdo ne bo namenil nekaj tisočakov za

svoje zdravje, takšno naravno, ki ne more škoditi? Toda če že čaji niso bili nedolžni, so ti sodobni pripravki še toliko manj. Koliko cimeta smo nekdanje lahko zaužili? Malo, le toliko, kolikor smo začinili z njim kompot ali jabolčni zavitek! Če bi ga jedli z žlico, bi nam bilo slabo. Verjetno bi želodec protestiral in nas pripravil do bruhanja. Danes pa ga lahko goltamo v obliki tabletk ali kapsul, slabo nam ni več, učinkovine pa gredo svojo pot. In ker cimet vsebuje učinkovine, ki pomagajo, na primer, pri presnovi sladkorja, ga na veliko uživajo sladkorni bolniki. Pa je to potrebno? Nikakor ne. O škodljivih učinkih pretiravanja bomo pa slišali čez leta, ko bodo znane študije in bo za marsikoga malce pozno. Podobno je z drugimi sodobnimi naravnimi preparati.

Kronični bolniki so še posebej na udaru. Kdo si ne bi želel popraviti svojega počutja in zdravja s preprostim uživanjem kapsul, ki so povsem naravnega izvora, še posebej, če nas prodajalci prepričujejo o neškodljivosti preparata in nam zagotavljajo povsem naraven izvor in vsebino ter nas hkrati prepričujejo o številnih koristih? A ravno bolniki bi morali zelo previdno uživati te tako imenovane »dodatke prehrani«. Ledvični bolniki pri tem niso nobena izjema, prav nasprotno. Zaradi zapletenosti zdravljenja in dietnih načel bi morali dvakrat premisliti ter se o uživanju teh preparatov pogovoriti z zdravnikom.

### Ledvični bolniki morajo biti še posebej pazljivi

Vedeti moramo, da so bile vse dosedanje študije, v katerih so preverjali učinke rastlinskih učinkovin, praviloma opravljene na zdravih ljudeh. Le redko katere študije so upoštevale tudi značilnost ledvičnih bolnikov. To, kar je mogoče povsem varno za zdravega posameznika, lahko ledvičnemu bolniku prinaša veliko tveganje.

Pogosto so vsebine teh nadomestkov na poseben način obdelani delci rastlin. Izdelki so užitni, toda njihov učinek je za ledvičnega bolnika povsem nepredvidljiv in celo tvegan. Za zdravila velja, da morajo preiti zapletena

preverjanja, preden se lahko pojavijo na tržišču. Prehranski nadomestki teh preverjanja ne potrebujejo! Tudi izdelki, ki so označeni kot povsem »biološki preparati«, so lahko onesnaženi s strupenimi težkimi kovinami (svinec, kadmij, živo srebro). Poleg tega pa lahko izdelek vsebuje rudnine, ki se jim v vsakdanjem življenju ledvičnih bolnikov želimo izogniti. Tako so lahko v majhni kapsuli zelo velike količine kalija ali fosfatov.

Tudi izdelki, ki vsebujejo sicer stara in vsakdanja zelišča, ki spodbujajo izločanje seča (brinove jagode, uvea ursi, peteršilj), lahko včasih učinkujejo ugodno, drugič pa slabo.

Za nekatere zeli že dobro vemo, da součinkujejo z zdravili. Včasih delovanje zdravil ojačajo, drugič zavrejo, tretjič pa povsem spremenijo njihov učinek. Takšne zeli so šentjanževka (mimogrede: ker šentjanževka zavira delovanje kontracepcijskih tabletk, se je v presenečenje staršev rodilo že kar nekaj »šentjanžkov«), ameriški slamnik, ginko biloba, česen, baldrijan, pegasti badelj, johimbe, ginseng, ingver. Transplantirani bolniki naj bodo pri odločanju za uživanje preparatov iz teh rastlin izredno pozorni. Obstajajo sumi, da medsebojne reakcije med zdravili in rastlinskimi učinkovinami lahko privedejo do zavrnitve ledvice. Nič ne pomaga: pred kupovanjem preparata bo potreben temeljit pogovor z zdravnikom in farmacevtom. Prodajalcem, ki vztrajajo pri prepričevanju o neškodljivosti preparatov, enostavno ne zaupajte!

### Naslednja zelišča so lahko toksična za ledvice:

- pelin (Artemisia absintium),
- jesenski podlesek (Colchicum autumnale),
- navadni zimzelen (Vinca minor),
- indijski kostanj (Vandelia cordifolia),
- divji kostanj (Aesculus hippocastanum).

### Zelišča, ki mogoče škodijo ledvičnim bolnikom:

alfa alfa, aloe vera, krhlika, čili, čistilna kozja češnja, lapuh, regrat, ingver, ginseng, sladki koren, mate, sok nonija, rabarbara, senna.

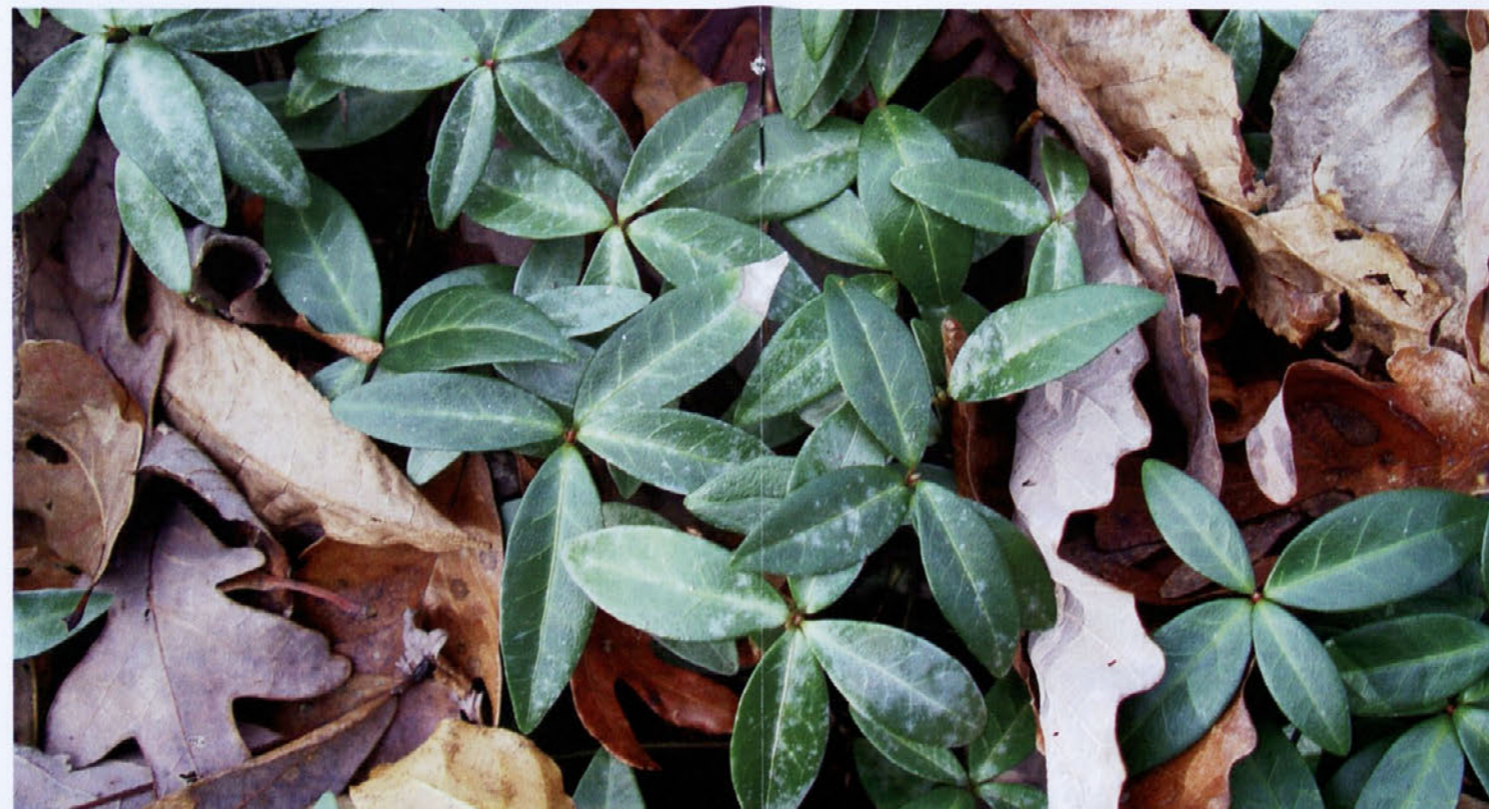
Vedeti moramo, da je ta seznam nepopoln. O škodljivosti večine rastlin bolj sumimo, saj poznamo le nekaj poročil o njihovi možni škodljivosti. Za dokončne ugotovitve bo potrebno še nekaj časa. Po drugi strani pa na seznamu verjetno - ravno zaradi premajhnega poznavanja - manjka nekaj rastlin.

### Kaj pa začimbe v prehrani?

Seveda se lahko vprašamo, kako je z uporabo različnih začimb in začimbni zelišč pri pripravljanju hrane. Tudi zanje vemo, da vsebujejo številne učinkovine, ki zagotavljajo odličen okus in prijetno aromo. Še vedno velja, da je njihova uporaba varna, do takšnih ugotovitev smo prišli s tisočletnimi izkušnjami. Navsezadnje jih uporabljamo v majhnih količinah! Ščepec ali dva neke začimbe ne škodi. To se seveda spremeni, če želimo zaužiti več žličk kake začimbe.

● Jože Lavrinec, dietetik

Navadni zimzelen



## Moj čas

**K**o ležim priklenjen v bolniški sobi in umetna ledvica opravlja svojo nalogo, doživljam čas drugače, kot sem ga pred boleznijo. Čeprav so ure dialize dolge, mi zdaleč niso tako dolge, kot so bile v začetku. Priznam, da nikoli nisem časa tako intenzivno doživljal. Tudi tisti čas, ki ga preživim zunaj bolnice, doživljam drugače kot nekoč. Razumem, zakaj znana logoterapevtka Elizabeth Lukas napiše na prazen list papirja samo štiri besede:

»Največja dragocenost?  
Čas življenja!«

Nisem razumel sestre, ki mi je v prvih mesecih govorila: »Prišel bo čas, ko vam bo odveč časopis in boste ugasnili televizijo.« Imela je prav. Čas mi je postal prava dragocenost. Lepo je odpreti dobro knjigo in na stežaj odpreti dušo plemenitim mislim. Ko pa odprem knjigo življenja, je premalo časa, da bi iz črepinj spominov odkril vse tisto, za kar je vredno živeti.

Koliko časa lahko živim iz stavka o sv. Frančišku iz Assisija: »Lepota prihaja iz ljubezni, ljubezen prihaja iz pozornosti.«? Za pozornost pa je treba odpreti oči in srce

za majhne in ponižane, preproste, trpeče. In ko romaš od človeka do človeka, ne slišiš kvantanja in dovtipov okrog sebe. Res pa je, da človek lahko hitro nasede na plitve odnose v kolektivu, družini, skupnosti. Z odnosi smo ljudje ali pa kaj drugega.

Med razmišljanjem zadenem tudi ob trd oreh, ki ga ni mogoče hitro streti. Nerazumljivo mi je, kako je mogoče, da se nekateri ljudje prav na vse razumejo. Sodniki so sodnikom, vedo več kot zdravniki, vsi politiki so zanič. Poslušam kontaktne oddaje in se zgrozim, kako nizka je pri mnogih srčna kultura, brez kančka človečnosti. Dolgo časa mi ni bilo jasno, zakaj takšno obnašanje mnogih ljudi. Prišel sem do ugotovitve, da je verjetno to posledica preteklosti, ko nisi smel niti misliti s svojo glavo brez težkih posledic. Danes pa lahko vsakdo brez posledic in odgovornosti reče, kar se mu zdi.

Ugotavljam, da razmišljati z nekim ciljem pomeni zavestno in polno živeti. Predvsem pa je to najboljše zdravilo, da preženemo dolgočasje.

Bolezen.

Stresi in negotovost!?

Ali priložnost za bogatejše življenje?

Seveda gre za drugačno življenje. Vendar Lukasova ugotavlja: »Vsakdo si postavi življenjsko zgradbo iz gradiva, ki ga ima na voljo.« To pomeni, da iz tega, kar imam, želim narediti najboljše.

● Anton Kolenko

## Spomin na delo višje fizioterapevtke Marije Knez

**K**ot bolnica, ki se že 29 let zdravim z dializo, bi se rada z nekaj besedami spomnila fizioterapevtke Marije Knez in se ji zahvalila, saj mi je s svojim znanjem ter metodami in tehnikami pomagala po operaciji srca, ko sem leta 1978 ležala na oddelku za nefrologijo v Ljubljani.

Posebej bi rada poudarila, da sem ji hvaležna za vaje, ki smo jih opravljali vsakokrat na dializi, ker sem jih pozneje, ko je bila fizioterapija na dializi ukinjena, znala opravljati tudi sama.

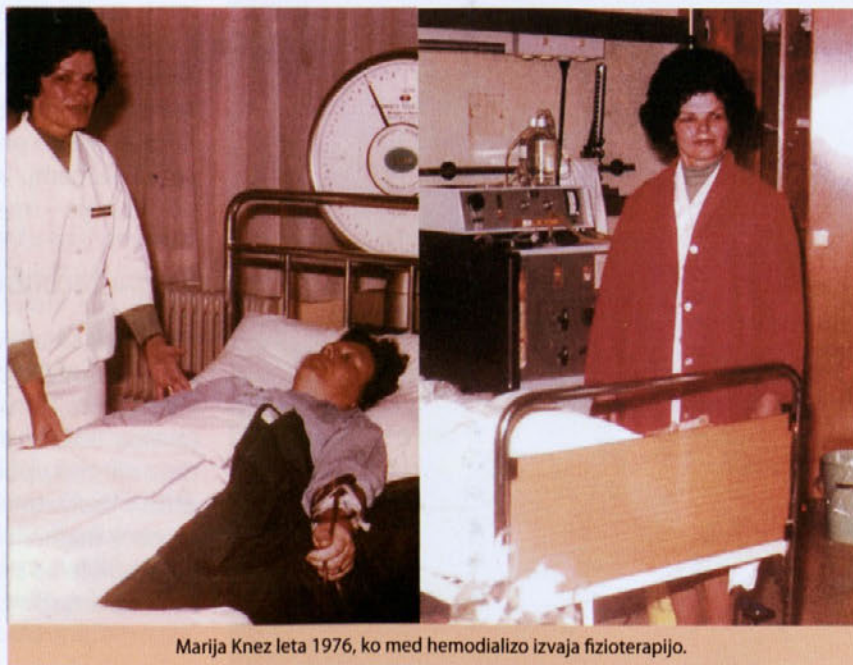
Rada bi poudarila, da danes, ko smo ponosni na to, da dializni bolniki sodelujejo v raznih športih, in to celo na mednarodnih športnih igrah, pozabljamo na najcenejše, najbolj dostopne telesne vaje, ki jih ob vsakokratni dializi lahko nudi le fizioterapevt. To so vaje, ki izboljšujejo in ohranjajo telesno zmogljivost ter funkcionalne gibe, ki so pomembni za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. Takšne vaje lahko opravljajo tako športno aktivni dializni bolniki kot tudi starejši in slabotni.

● Zmaga Žuntar

Marija Knez je bila zaposlena na Interni kliniki Kliničnega centra kot višja fizioterapevtka. Izvajala je fizioterapijo med dializo. Pri delu je uporabljala različne fizioterapevtske

metode in tehnike, kot so metode kinezioterapije, manualna terapija in kompresijska terapija.

● Sebiha Fazlić, dipl. fizioterapevtka,  
Klinični center



Marija Knez leta 1976, ko med hemodializo izvaja fizioterapijo.

# Bolezen ne izbira

**A**vgusta leta 1968, med šolskimi počitnicami, sem bil star še ne deset let. Kar naenkrat sem postal zelo utrujen, nisem se več mogel igrati, bilo mi je zelo slabo, bruhal sem, spil neverjetno veliko tekočine ter neprestano hodil lulat. Po predhodnem obisku splošnega zdravnika, ki me je odpravil s sirupom proti glistam, me je neke nedelje rešilni avto odpeljal v bolnišnico Slovenj Gradec, kjer so mi pregledali kri in ugotovili povišan krvni sladkor. Bil je zelo visok (700 mg/l), zato so me že nezavestnega sprejeli v pediatrični bolnišnici v Ljubljani. Po dveh dneh sem se prebudil iz kome in prof. dr. Leo Matajč je mami povedal, da imam diabetes tipa 1.

Vsega tega sam niti dobro razumel nisem, vse mi je postalo bolj jasno, ko so mi začeli vsakodnevno vbrižgavati inzulin. Injiciranja se je morala naučiti tudi moja mama. Na vprašanje, zakaj, so mi povedali, da mi bo doma pomagala, ko pa malo odrastem, bom to počel sam do konca svojega življenja. Besede do konca življenja mi dolgo niso šle iz glave. To so bili dnevi groze.

## Življenje s sladkorno boleznijo

Začelo se je življenje s sladkorno boleznijo. Na začetku smo vbrižgavali inzulin z velikimi debelimi iglami in steklenimi brizgami, ki jih je bilo treba prekuhavati. Sladkor smo kontrolirali samo v urinu s pomočjo posebne modre tekočine, ki smo ji dodali dve kapljici urina in kuhali tri minute ter sladkor odčitali na podlagi barve, ki je nastala.

V letih 1969 do 1971 sem kot otrok z diabetesom obiskoval mladinsko okrevališče v Kraljevici. O bolezni in zdravljenju smo se veliko naučili s pomočjo zdravstvenih delavcev, vzgojiteljev, predvsem pa od sobolnikov, od katerih so nekateri živeli z diabetesom že vrsto let. V družbi sebi enakih sem postal bolj samostojen, samozavesten in poln nove volje in energije.

Zdravljenje se je nadaljevalo. Raz-

voj farmacije nam je z leti nudil nove, čistejše inzuline, igle in brizge za enkratno uporabo, v zadnjih letih pa pene. V 90. letih smo diabetiki dobili že aparate za merjenje sladkorja v krvi. Odraščal sem, si ustvaril družino in skušal voditi sladkor v mejah normale. Vendar se kljub vsemu trudu nihanju sladkorja pač nisem mogel izogniti.

Zadnja leta je bilo veliko govora o inzulinskih črpalkah, do katerih pa so bili upravičeni samo otroci do 15. leta starosti. Joj, kako so srečni, sem si mislil, čeprav so bolni, imajo to možnost, ki je jaz kot otrok nisem imel, danes pa do nje nisem upravičen.

Lani je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije sprejel sklep, v katerem so zapisali indikacije za upravičenost diabetikov tipa 1, starejših od 15 let, do črpalke. Ugotovil sem, da imam vse te indikacije, ki bi jih lahko odpravil s pomočjo inzulinske črpalke. Ko sem se pogovoril s svojo zdravnico dr. Metko Epšek iz Splošne bolnišnice Slovenj Gradec, me je ta poslala v bolnišnico v Topolšico k dr. Damjanu Justineku, ki je bil takrat pristojen za dodelitev črpalke, in z odločbo ZZZS enote Ravne na Koroškem

sem po predhodnem izobraževanju 17. marca 2006 postal zadovoljen imetnik inzulinske črpalke ACCU-CHEK Spirit. Črpalka mi je poleg svobodnejšega vsakdana pripomogla znižati sladkor in HbA1c z 0,083 na 0,068. Omenjenima zdravnikoma se najlepše zahvaljujem, prav tako tudi Metki iz podjetja Roche.

## Doletela me je tudi dializa

Dolgoletni muki življenja s sladkorno boleznijo so se počasi pridružile spremljajoče okvare: spremembe drobnih žil očesne mrežnice (diabetična retinopatija), prizadetost živčevja (diabetična nevropatija) in ledvic (diabetična nefropatija). Slednja me je pripeljala na Dializni oddelek v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec. Na hemodializo hodim enkrat na teden in samo visoko strokovnemu delu dr. Vujkovca, dr. Lavreta, dr. Plešivčnikove ter glavne sestre Sonje skupaj z medicinskimi sestrami se lahko zahvalim, da sem dializo sprejel z optimizmom. Vsem se iskreno zahvaljujem in naj jim nikoli ne zmanjka vedre besede za bolnika in prijaznosti, ki jo človek v takšnem položaju zelo potrebuje.

● Ivan Pavlič



Na fotografiji z leve: glavna sestra Sonja, dr. Bojan Vujkovic, Ivan Pavlič, sestra Barbara; za fotoaparatom sestra Darja



## Srce si vas hoče, prelepe gore

Ko gledam v dolini, prelepe gore,  
a priti gor k vam pa so strme steze,  
tam fantič zavriska v steni na glas,  
odmev pa sliši v dolini vsa vas.

So strme pečine – veliki prepadi,  
tod hodijo gamsi – le malo srnjadi,  
brezskrbno skačejo s skale na skalo,  
to ples je pač gamsov in hoja za šalo.

Mi pa hodimo previdno v gore,  
cepin ne pozabi vzeti smeje,  
saj dereze dostikrat gotovo rabil boš  
in dobro obuti ne boš se pozabil.

Turist pa v gore gre gori kar v majici,  
a kolega njegov v pisani srjaci,  
tu sonce prekrije hitro oblak,  
nevihta zavije nam gore v mrak.

Tedaj pa grmi in švigajo strele,  
doma ostale so jope debele,  
po hrbtu ledene padajo kaplje,  
korajža turista se hitro umakne.

Z domačimi gorniki stopimo skupaj,  
hodimo po poti in v gori, zaukaj,  
tako boš dokazal, da imaš kompas,  
ko prideš na goro, zapoj na ves glas.

Pa tudi z gore ni lahko nam priti.  
Če nočeš v prepadu globokem se ubiti,  
previdno stopaj – ko šel si v gore  
in hitro tja v kočo – prišel boš smeje.

Bo lep ti na gore spomin ostal  
in dostikrat v gore boš pot spet ubral.  
Tu gori v vrhovih srce si spočije  
in čistega zraka telo se naužije.

Le hodi na gore srečen in zdrav,  
pa strmih poti ne bodeš se zbal.  
Tam dereze rabiš pa tudi cepine,  
tako si v gorah nabiraš spomine.

Kdor hodi v gore, vedno je zdrav,  
na stara leta to pride mu prav,  
tvoje telo dolgo bo zdravo  
za vsakega moža življenje je zdravo.





## Konec tedna na otoku Krk

**N**a letni skupščini Društva ledvičnih bolnikov Slovenj Gradec smo med drugimi sprejeli sklep o organiziranju izleta za člane društva in njihove svojce. Želja večine članov je bila, da bi bil naš cilj čim bližje morja. Da bi bilo vse skupaj še privlačnejše, smo si zamislili dvodnevni izlet. Odločili smo se za izlet na otok Krk, in sicer v Baško, prav tja, kamor so nam svetovali prijatelji iz društva Viva.

Tako smo v soboto, 10. junija, zjutraj krenili z avtobusom z Raven na Koroškem preko Slovenj Gradca proti (vsaj mislili smo tako) toplejšemu Krku. Prvi postanek smo opravili na Ravbarkomandi, kjer nas je pričakalo še hladnejše vreme kot pri nas, sta pa hladen veter in kavica pripomogla,

da smo se vsi do konca prebudili in nadaljevali pot proti Jadranu.

Po dobrih petih urah vožnje smo prispeli v takrat sončno Baško. Sprejelo nas je prijazno osebje Celjskega doma, dodelili so nam sobe in pred kosilom so najpogumnejši že skočili v mrzlo morje. Največ veselja s tem so seveda imeli otroci. Prvi dan so nekateri izkoristili za kratek sprehod po promenadi, drugi pa za počivanje na plaži.

Naslednji dan nas je pričakalo hladnejše vreme, a to nam ni moglo pokvariti dobrega razpoloženja, ki je le še naraščalo. Ker vreme ni dopuščalo kopanja, so se najpogumnejši odločili, da si Baško ogledajo z bližnjih vrhov. Mnogi pa smo posedali na terasi in za zabavo igrali karte. Čas je kar prehitro minil. Ob 17. uri smo pospravili kovčke in že smo zapustili prijazne gostitelje ter se odpravili proti domu. Pregovor pravi, da najboljše stvari pridejo na koncu, in v našem primeru se je to potrdilo, kajti razpoloženje na avtobusu je bilo nepozabno, saj smo ob spremljavi kitare prepevali in se do solz nasmejali, ko smo poslušali Petrove šale. Preden smo se razšli, smo si obljubili, da se vidimo na članskem pikniku, ki bo predvidoma v začetku septembra. Domov smo prispeli v poznih nočnih urah, meni pa je srce še vso noč razbijalo v ritmičnih pesmi, ki smo jih prepevali, in kar nisem mogel zaspati.

Izlet smo delno financirali iz sredstev Fiha, vsak odrasli udeleženec pa je prispeval 12.000 sit.

● Bojan Černjak



## Vsi smo bili zadovoljni

**P**redsednik Društva ledvičnih bolnikov Slovenj Gradec Bojan Černjak mi je naložil, naj rezerviram prostor za naš tradicionalni piknik. Ker je članom zelo všeč, smo se spet odločili za stari kraj – umetno jezero v Doliču pri Tinetu. Z gospodarjem sva se dogovorila za 10. september.

Tisto nedeljo je sonce zelo močno sijalo, zato smo ugotovili, da je vreme na naši strani. Okoli desete ure smo zasedli okolico jezera. Jutranja kava nas je prebudila in po kozarčku aperitiva so naši želodci začeli oddajati čudne glasove. Še sreča, da je bil Boris Pušnik odgovoren za bograč! Lep pogled na naravo, svež in čist zrak in dobro razpoloženje so pripomogli, da smo jed mimogrede pospravili. Potem sta se priprave naslednjega obroka

lotila Boris Pušnik in Peter Pečoler, drugi pa smo odšli na sprehod in ogled gostilne ob jezeru, kjer smo z refoškom nekoliko izboljšali naš hemoglobin.

Ko so zadišale dobrote z žara, nam je prišel polepšat popoldan ansambel, v katerem igra tudi moj brat. Ob dobri glasbi smo zaplesali. Hrana je zelo teknila in tudi kak kozarček smo nagnili preveč, tako da smo imeli naslednji dan na dializi težave s težo. V ansamblu imajo muzikanta, ki s šalami skrbi za dobro voljo. Dolgčas nam res ni bilo in popoldan je kar prehitro minil.

Za izvedbo piknika se najprej zahvaljujem predsedniku, kuharjema, sestrama Sonji in Darji in vsem, ki so prispevali k dobremu razpoloženju. Bilo nas je okoli 50 in mislim, da smo bili vsi zadovoljni.

● Miroslav Podgladič

# Srečanje ob jezeru

**B**ila je prva septembrska nedelja. Dan je bil sončen, miren, brez vetrca, nebo modro, brez oblaka. Vse je bilo kot naročeno za srečanje v tišini šmartinskih gozdov ob jezeru, kjer ribiči vsak dan pridno namakajo svoje trnke, v poletnih mesecih pa je to raj za najbolj korajžne plavalce.

Tega dne smo se ob Šmartinskem jezeru srečali člani DLB Celja in DLB Viva iz Vojnika. Že ob desetih zjutraj se nas je veliko zbralo. Za začetek smo se podkrepili z dobro obaro, še malce posedeli, poklepetali, nato pa smo se lotili različnih dejavnosti. Ena skupina se je odpravila peš na Sv. Kunigundo, druga se je odpeljala z ladjico po jezeru, preostali pa so se sprehajali ali izkoristili čas za klepet.

Ko smo se vrnili, je kuharska skupina začela pripravljati hrano. Gospod Vovk, Ladi in Roman so zasedli kuhinjo in pričeli peči čevapčiče, kotlete in piščance. Ženski del je pripravil zelenjavo in vse, kar sodi zraven. Hrano pa so postregli naši najmlajši: Benjamin, Nives, Nina in Tina.

Člani obeh društev smo se pomešali in razvil se je sproščen pogovor. In že je prišel Gašper in pričelo se je prijetno popoldne ob glasbi, plesu in petju. Priložnost smo izkoristili še za slovo od naše Ivanke, ki je odšla na novo delovno mesto, postala je »babi servis«. Marsika-



Ostanimo prijatelji!

teremu se je orosilo oko ob tem slovesu, saj jo bomo vsi resnično pogrešali.

Razpoloženje je postajalo vedno boljše, plesali smo in peli. Ples sta odprla predsednika društev Jože Ocvirk in Marta Močivnik. Marija Šket iz celjskega društva je spekla čudovito pecivo in kar nismo se mogli načuditi, kako dolgo ga je morala peči, ko pa smo ga imeli vsi dovolj. Bilo je slastno in pregrešno dobro! Večkrat smo zapeli staro pesem Ostanimo prijatelji in si zagotovili, da bomo taka srečanja še ponovili, saj razbijajo monotonost življenja, premagujejo stres in odganjajo temne misli.

● Tatjana Vrabl

# Tudi letos v neznano

**V**društvu Viva postajajo izleti v neznano že tradicija. Tudi letos smo imeli tak prijeten dogodek, in sicer zadnjo nedeljo v juliju. Organizator in vodja izleta podpredsednik društva Peter Naraks je izlet izpeljal brez najmanjše napake. Nič ni bilo prepuščeno naključju.

Zbrali smo se ob 6.30 v Vojniku in po prvih kilometrih smo začeli ugibati, kam nas vodi pot. Gospod Naraks namreč niti svoji ženi ni zaupal našega cilja. Prvič smo se ustavili na Trojanah in si privoščili jutranjo kavo. Nadaljevali smo proti Volčjemu Potoku, kjer smo si med daljšim postankom z vodnico ogledali arboretum. Najdlje smo se zadržali v čudovitem nasadu orhidej: stojimo, opazujemo, vzdihujemo.



Težko smo se odpravili naprej. Nadaljevali smo proti Jesenicam, preko Mojstrane v dolino Vrat, kjer stoji Aljažev dom. Imenovan je po Jakobu Aljažu, ki se ga ni zaman oprijel vzdevek triglavski župnik, saj na sledove njegovega delovanja naletimo tako rekoč na vsakem koraku. Najbolj znan je seveda Aljažev stolp na vrhu Triglava. Peš smo se odpravili do vznožja triglavske severne stene, s katero so povezani izjemni alpinistični dosežki. Slovenski alpinist in gorski reševalec Joža Čop je prvi preplezal centralni steber v steni. Triglav! S svojo mogočno podobo priklene nase vsak pogled. Ugnezdil se je v zavest vseh Slovencev in se polagoma utrdil v njej. Ko si spodaj pod njim, te prime in že si želiš biti zgoraj. Še ena fotografija in že je bilo treba zapustiti te lepote, ki so nas kar vlekli nase. Rezka in Milena sta seveda spet pripravili nekaj za pod zob. Svež domači kruh in slastno pecivo sta se kar sama topila v ustih, Jože pa je poskrbel, da nismo ostali žejni.

Nadaljevali smo poti proti Begunjam, se ustavili v Avsenikovi hiši in si ogledali muzej slavnega ansambla Avsenik. Ob pogledu na vse zlate plošče in priznanja ansamblu človeku zastaja dih in se ne čudi, da so ime Slovenije ponesli daleč naokoli.

Sedaj se je izlet prevesil že v drugo polovico, spet je bilo treba v avtobus in na kosilo. Ustavili smo se pod Krvavcem na prijetni turistični kmetiji, kjer smo pojedli okusno domače kosilo in se spustili v glasna razmišljanja o čudovitem izletu. Kar ni se nam dalo domov. Ko smo spet sedli v avtobus, smo malce obmolknili in vsak zase je v mislih potihoma obnovil dan. Bilo je res lepo. In že smo bili spet v Vojniku, našem štartnem kraju. Še pozdrav, pohvala in zahvala Petru Naraksu za organizacijo izleta in: drugo leto spet na izlet v neznano!

● Tatjana Vrabl

# Celjani smo se podali na izlet čez mejo

**N**a letošnji izlet DLB Celje smo se odpravili 20. avgusta. Malo nas je skrbelo vreme, saj je ves avgust deževalo, posebno ob koncu tedna. Na srečo nas je čakal lep dan: malo oblakov, da ne bo prevroče, sicer pa brez padavin. Zaradi obsežnega programa in dolge poti smo se iz Celja odpeljali že ob 6. uri zjutraj. Pot nas je najprej vodila do Velenja, kjer smo »pobrli« še nekaj članov in vodnico. Prvih nekaj kilometrov nismo bili ravno zgovorni, toda kmalu nas je vodnica »prebudila«, saj nam je pričela pripovedovati o krajih, skozi katere smo se vozili.

Kmalu smo prispeli v Dravograd ter se napotili proti mejnemu prehodu Vič. Ta mejni prehod je nekoč, v časih pomanjkanja kave, pralnega praška, margarine in podobnega, veljal za enega najbolj ostrih pri pregledu potnikov. Bili smo prepričani, da zdaj s prehodom meje ne bo težav, saj smo vendar v EU, toda ... Policistka je zahtevala, da vsi na avtobusu izročimo osebni dokument, ki jih je vodnica odnesla v pisarno avstrijske policije. Potem pa se je začelo čakanje ... in čakanje ... in čakanje. Končno se je vodnica vrnila in lahko smo nadaljevali pot. Izvedeli smo, da so nas vse temeljito preverili na računalniku. Vse lepo in prav, vendar nihče od nas ni imel dokumentov na ime Osama bin Laden, na avtobus pa tudi ni nihče prišel preverit, ali smo res lastniki dokumentov. Če je policistka hotela biti natančna, bi morala postopek pravilno izpeljati, ne pa kar napol. Dobila sem občutek, da nekateri Avstriji še danes niso preboleli našega vstopa v EU.

Po prehodu meje smo se vozili mimo krajev, ki bi morali biti označeni dvojezično, vendar ni tako. Na vsakem koraku se vidi, da ima Haider veliko podporo pri nekaterih Korošcih, ki Slovenije in Slovencev ne priznavajo.

Verjamem pa, da se bo z dobro voljo na obeh straneh problem rešil.

Okoli devete ure smo bili že pošteno lačni, zato smo na počivališču ob avtocesti spili jutranjo kavico. Za prehrano je bil odgovoren gospod Vovk, ki je več gostinstva, saj se z njim preživlja. S predsednikom Ocirkom in nekaterimi prostovoljci je poskrbel, da ves dan nismo bili ne lačni ne žejni.

Pot smo nadaljevali proti gradu Ostroviča (Hochosterwitz). Prvič je bil omenjen že leta 860. Zgrajen je na visoki vzpetini in je služil kot obrambni objekt proti turškim vpadom. Zaradi lege ni bil nikoli zavzet. Že od leta 1570 je v lasti družine Khevenhoellerjev. Do gradu vodi pot skozi 14 grajskih vrat. Večina izletnikov se je povzpela na vrh po tej poti, nekaj pa se nas je odločilo za dvigalo, ki nas je pripeljalo na grajsko dvorišče. Tu nas je pričakal vodnik, ki nas je popeljal po grajskih sobanah. Po slovensko je pripovedoval o zgodovini gradu, njegovih prebivalcih in zanimivostih. Ko je izvedel, da smo iz Celja, nas je presenetil s poznavanjem zgodovine knezov Celjskih.

Sledil je ogled znanega romarskega središča Gospa sveta (Maria Zell). Najprej smo si ogledali zunanost cerkve. Na pročelju je velika sončna ura, a je bila ob našem prihodu »pokvarjena«: bilo je oblačno. Kasneje je posijalo sonce in ugotovili smo, da zelo natančno kaže čas. Tudi notranost cerkve je veličastna. Lahko razumem, zakaj ljudje že veliko let od blizu in daleč romajo v ta kraj. Tu res čutiš pozitivno energijo.

Naslednji postanek smo napravili na Gosposvetkem polju pri Vojvodskem prestolu. Prestol je bil dolgo izpostavljen vremenskim razmeram, pa tudi vandalskim izpadom. Z veseljem smo ugotovili, da je zdaj spomenik



zaščiten s »hišico« iz stekla, ki preprečuje razpadanje kamna. Ščiti ga tudi ograja iz lepo izdelanih stebrov. Urejena sta parkirišče in zelenica okoli prestola. Pozidane so sanitarije in nameščene lesene mize in klopi. Ob kompleksu smo srečali precej obiskovalcev, večinoma Slovencev, in prepričali smo se, da ljudje radi hodijo obiskovat korenine slovenstva, pa čeprav na avstrijsko Koroško. Tod smo pojedli kosilo, za daljši postanek pa ni bilo časa.

Sledila je vožnja ob Vrbskem jezeru. V sončnem popoldnevu smo na jezeru videli veliko jadrnic in tudi večjih ladjic in ladij, ki vozijo po »Koroškem morju«. Ravno prav vetrovno vreme je v vodo zvabilo deskarje, toplo vreme pa kopalce.

Vožnja ob jezeru je kar prehitro minila. Pripeljali smo se do Minimundusa ali Sveta v malem, kjer smo imeli malo daljši postanek. Najprej smo se postavili pod ogromen globus sveta za fotografijo, potem pa smo šli vsak po svoje. Na prostoru, velikem 26.000 kvadratnih metrov, je v merilu 1 : 25 postavljenih 160 največjih znamenitosti sveta. Tako lahko v nekaj minutah prideš iz Pariza v Rim, Avstralijo, Ameriko in na Kitajsko, skratka po vsem svetu. Za merjenje časa imajo tudi tukaj sončno uro. Presenetilo

me je, da je ura kazala »poletni čas«. Kako jim je uspelo »prestaviti« sončno uro, mi še danes ni jasno. Slovenijo v parku predstavlja maketa Plečnikove Narodne in univerzitetne knjižnice iz Ljubljane. Zanimivo je tudi to, da park porabi samo denar, potreben za delovanje, vse drugo gre v dobrodelni sklad.

Preden smo se poslovili od Vrbskega jezera, smo obiskali še otok na jezeru in cerkev Maria Worth. Ogledali smo si zvon, na katerem v več kot sto jezikih piše mir, tudi v slovenščini.

V Celovcu se nismo ustavljali, ampak smo se po mestnih ulicah zapeljali z avtobusom in si ogledali Slovensko gimnazijo ter druge znamenitosti prestolnice avstrijske Koroške.

V Slovenijo smo se vrnili preko mejnega prehoda Holmec, znanega iz osamosvojitvene vojne. Tam ob prehodu državne meje nismo imeli težav.

Izleta pač ne moremo končati brez toplega obroka, zato smo se odpeljali na večerjo v gostilno Pik blizu Holmca. Ob dobri hrani smo poklepetali in strnili vtise z res lepega izleta. Tudi vodstvom drugih društev toplo priporočam, da svoje člane popeljejo na takšno potovanje!

● Brigita Pavčnik



## Piknik DLB Gorenjske

**D**ruštvo ledvičnih bolnikov Gorenjske se je letos odločilo, da za svoje člane zadnjo nedeljo v avgustu pripravi piknik v Ribnem pri Bledu. Družba je bila nadvse razigrana in vesela, ob zvokih harmonikarja Andreja smo nekateri tudi zaplesali. Med seboj smo imeli nekaj dobrih pevk in pevcev, kot so Anica, Franci, Janez in še kdo, ki so lepo zapeli ob zvokih harmonike. Tudi letos smo pripravili bogat srečelov in tudi letos je bila glavna nagrada izlet za dve osebi v Benetke! Letošnja dobitnika glavne nagrade sta Cilka in Franc Berce, ki še nikoli nista obiskala tega mesta na vodi, zato sta bila nagrade še toliko bolj vesela. S prihodom so nas počastili tudi predsednica ZDLBS Olga Zorman in sekretar Zveze Brane Tome z boljšo polovico. Ni manjkalo dobre volje, pijače in jedače, zato prihodnje leto zadnjo nedeljo v avgustu spet na svidenje v Ribnem pri Bledu!

● Andrej Čadež

## Pohod na Kofce

**N**a lepo nedeljsko jutro 24. septembra smo se člani gorenjskega društva ledvičnih bolnikov zbrali pri graščini v Jelendolu nad Tržičem, se še malo odpeljali z avti in nato peš odraščali na 1488 m visoko planino Kofce.

Vodil nas je Matej, ki je tu domačin in pozna kraje, kjer rastejo gobe. Hoje ni bilo veliko, saj smo do kočje prispeli v manj kot pol ure, spili čaj in se napotili naprej proti Velikemu vrhu, ki je visok 2054 metrov, kamor pa nismo prispeli vsi, nekateri ne zaradi pomanjkanja kondicije, nekateri pa ne zaradi megle, ki se je prav hitro prekrila vrh. Tako je vrh osvojila le trojica najbolj zagriženih planincev. Po spustu z Velikega vrha smo se v planinski koči okrepčali z dobro planinsko malico, ki nas je že zunaj vabila z svojimi vonjavami.

Počasi smo se spustili do izhodiščne točke in se domeni, da če nam bo jesensko vreme dopuščalo, bomo pripravili še kakšen pohod.

● Andrej Čadež



# Cerkev, stara vaška gostilna, nekaj hiš in nanovo asfaltirana cesta

**V**Društvu ledvičnih bolnikov Završje na koncu leta, ko oddajamo finančna poročila in bilance za minulo leto, v vodstvu ne delimo nagrad za uspešno delo, ampak si čestitamo s kavico ali sokom, ki ga plačamo iz svojih denarnic. To leto pa smo se odločili, da vse člane vodstva društva v zahvalo za požrtvovalno delo povabimo na izlet v neznano, drugi udeleženci pa morajo za udeležbo prispevati.

V društvu imamo člana - neodkrita talenta, o katerih sem že pisala v članku o pikniku - Toneta in Mojco Greben. Oba sta člana Turističnega društva Hrastnik in dobra kulinarika. Tone je na zadnji skupščini tudi prevzel funkcijo predsednika našega društva.

Napisala sem izlet v neznano, saj nihče izmed nas ni vedel, kam nas Tone namerava popeljati. Mojca je bila s voznikom avtobusa, ki je iz teh krajev, vodnica, Tone pa je pomagal. V nedeljo, 24. aprila, se nas je zbralo za mali avtobus. Vreme je bilo sončno in nič ni kazalo na to, da se bo spremenilo. Lepšega dne za izlet si ne bi mogli izbrati.

Pot je vodila iz Trbovelj preko Hrastnika in Rimskih Toplic po ozkih asfaltiranih cestah do Vrha nad Laškim. Tam, kjer ni bilo asfalta, smo vedeli, da se občine oziroma krajevne skupnosti niso znale dogovoriti o plačilu asfalta. Ustavili smo se v vasi Vrh nad Laškim pri stari vaški gostilni, kjer smo popili kavo.

Opazovali smo nedeljsko vaško idilo: cerkev, stara vaška gostilna, nekaj hiš in nanovo asfaltirana cesta. Ljudje so lepo oblečeni hodili iz cerkve, ženske so odšle proti domu, moški pa v gostilno.

Pot nas je vodila proti vasi Trobni Dol, do domačije Križnik. Preden smo prišli do hiše, smo se ustavili pri novi kapelici, ki je zgrajena v modernem stilu. Peš smo nadaljevali pot do domačije Križnik, ki je znamenita zaradi dveh stvari: imajo svojo predelavo mesa in redijo jelene in srnjake. Naj-

prej smo si ogledali postopek predelave mesa, dimljenje in sušenje. Večina predelovalnic dela po hitrem postopku predelave mesa, gospod Križnik pa se drži starega recepta. Takšnih dobrot ne okusiš prav pogosto. Ne glede na to, da sem pred odhodom zajtrkovala, me je po ogledu predelovalnice ob omamnem vonju, ki je kar dražil želodec, zgrabila nepopisna lakota. Vse dobrote, ki jih predelajo na domačiji, so nam narezali na hrastove hlode in postregli z domačim kruhom. Najboljši je bil koruzni. Dobili smo še domače vino, jabolčnik in domači sok.

Po tako obilni malici smo se odpravili proti avtobusu in pot nadaljevali preko Marofa in Jurkloštra do posavskega vrha Lisce. Tam smo se sprostili, šli na sprehod, ugotovili, da ima tudi Lisca smučarsko žičnico, in spoznali nekaj znamenitosti in zgodovino tega kraja. Na koncu smo uživali v opazovanju jadralskih letalcev, ki so leteli nad nami, zalet pa so jemali malo niže. Vreme se je na hitro poslabšalo, kazalo je na kratkotrajno ploho, ki nas je nato spremljala celo pot.

Čakal nas je še ogled druge znamenitosti tega območja, Lovrenca, kjer ves hrib pod cerkvijo sije v modri barvi cvetov encijana ali svišča, kot mu tudi pravijo. Od vasi Okroglice, kje smo imeli rezervirano kosilo, pa do Lovrenca bi se morali sprehoditi peš in tako porabiti energijo, ki smo jo dobili pri domačiji Križnik. Zaradi dež-

ja smo se žal morali peljati z avtobusom in zato smo bili prikrajšani tudi za prelep pogled na modri svišč.

Vrnili smo se v Okroglice, kjer smo imeli kosilo na turistični kmetiji Močivnik. Po kosilu smo pot nadaljevali do Loke pri Zidanem Mostu. Tam smo spoznali območja, ki so primerna za lepe izlete in piknike, premorejo pa tudi ribnike. Ribno lahko uloviš sam, gospodar jo očisti in pripravi skupaj z dodatki, ali pa zgolj prideš in ješ. Poleg ribnika so otroška igrišča, sprehajalne in kolesarske poti.

Izlet je bil izredno poučen. Vse te izletniške točke so oddaljene le slabe pol ure iz Trbovelj, vendar nihče na avtobusu razen Toneta in Mojce prej ni poznal teh krajev.

Poznamo večja mesta, poznamo tuja mesta, svoje okolice in vseh njenih lepote pa ne poznamo. To so čudoviti kraji za izlete. Vendar je resnica tudi ta, da smo videli veliko razpadajočih in zapuščenih stavb. Na vprašanje vozniku, ki je iz teh krajev, kako je z vzdrževanjem cest pozimi, ko zapade sneg, smo ugotovili, da vaščani bolj čistijo ceste kot naši cestarji.

Zaključek: bila je čudovita nedelja. Družili smo se, spoznali našo okolico, se naužili čistega zraka, si izmenjali ideje, izkušnje, si pomagali z nasveti, recepti, čaji. Izlet je treba ponoviti. Če bo vreme primerno, bi lahko naredili več tras za sprehode, ki so dostopne našim članom bolnikom.

Tone in Mojca, hvala, bilo je lepo.

● Mirjana Kujundžič





## Piknik z novimi dializnimi bolniki

**V**nedeljo, 9. julija, smo v DLB Zasavje organizirali nedeljsko sprostitev, piknik. Združili smo kulinariko z izobraževanjem novih članov o prehrani dializnih bolnikov in delu našega društva.

Idejo o kraju za piknik je dal naš predsednik, ki je tudi član turističnega društva Hrastnik. Dobili smo se na Kovku, hribu nad Hrastnikom, pri domačiji Doberšek, kjer se ukvarjajo s kmečkim turizmom samo za domače in prijatelje. Glavni kuhar je bil spet naš novi predsednik Tone Greben, skupaj z moško zasedbo, ki je pomagala in pripravljala hrano. Imeli smo tri vrste mesa: čevapčiče, svinjske kareje in perutničke, ter krompir, pečen na olju. Vse je bilo tako slastno, da ni nič ostalo. Tudi solato je pripravila moška kuharska zasedba. Za sladico je poskrbela gospodinja Doberškova.

Vreme je bilo kot naročeno: prijetno toplo z vetrcem. Domačija je zanimiva za otroke, pa tudi za starejše, saj smo lahko šli na sprehod, si ogledali domače živali in se seznanili z recepti za domače čajne mešanice.

Vsa ta srečanja koristijo iz več razlogov. Tako se srečamo z novimi člani, ki so začeli dializiranje. Vemo, da so ljudje na začetku zdravljenja prestrašeni, bojijo se novega zdravljenja in načina življenja. Na takih srečanjih novi bolniki spoznajo, da je mogoče tudi s to boleznijo lepo in normalno živeti. Pomembno je, da jim pokažemo dobro voljo, veliko pozitivne energije, da si izmenjamo nasvete o prehrani, kako si pomagati pri žeji, in veliko drugih pomembnih in nepomembnih reči, da prebrodijo začetno krizo zdravljenja. Bolniki spoznajo, da imajo lahko tudi oni piknik in da se zaradi tega ne bodo pregrešili. Pomembno je, da hrane ne solimo ter da jo pripravimo naši bolniki primerno. Poleg tega spoznavamo kraje, ki so v naši bližini, ampak jih ne poznamo. Tudi v Zasavju imamo vrsto lepih in prijetnih krajev za sprostitev.

Še enkrat hvala družini Doberšek za dobro počutje in gostoljubnost ter zakoncem Tonetu in Mojci Greben za dobro organiziran piknik!

● Mirjana Kujundžić

## Rezija, tako blizu in tako daleč

**N**a letni izlet društva se temeljito pripravimo. Tako je bilo tudi letos, ko smo se odločili za Rezijo. Že maja smo zapolnili vse sedeže v avtobusu. Žal so se nekateri prepozno prijavili, zato niso mogli z nami. Da nas čaka dolga in naporna pot, smo vedeli že vnaprej, zato smo se temu primerno pripravili: poskrbeli smo za dodatno malico in pijačo, sladkarije za energijo, skodelico črnega poživila in šilce žganega za tiste najbolj zaspane.

Že pred 6. uro zjutraj smo se zbrali pred novomeško dializo, nasmejani in dobre volje, polni energije za nova doživljanja. Sledila je vožnja mimo Ljubljane, Kranja in Jesenic do mejnega prehoda Rateče. Na italijanski strani smo najprej obiskali Belopeška jezera in nato nadaljevali vožnjo do Trbiža, kjer je bil na vrsti obvezen nakup na znani tržnici, za tiste manj nakupovalno zagrete pa slasten italijanski kapučino.

Pot smo nato nadaljevali skozi kraje Žabnice, Ukve, Naborjet, Dipalja vas, Tablja. Slovenska krajevna imena v Italiji, ki se neuradno še uporabljajo, zgovorno pričajo, da je bila Kanalska dolina nekdaj poseljena z večjim številom Slovencev, kot je danes. Na Bili smo zapustili glavno cesto in zavili v dolino Rezije, ki leži med gorami ob hudourniški reki z istim imenom. To je najzahodnejša dolina slovenskega narodnega ozemlja. Zaradi naravnih pregrad so Rezijani živeli ločeno od slovenskega zaledja. Tako so ohranili svoje posebno slovensko narečje, mnoge stare običaje, šege in posebnosti. Edinstven je tudi rezijanski ples, ki je del vsakdanjega življenja vsakega Rezijana in ga izvajajo ob spremljavi violine in violončela – bunkule.

Ravanca je središče Rezije, tam smo izvedeli marsikaj zanimivega o življenju domačinov. Za župnijsko cerkvijo se dviga hrib, na katerem je kapela Sv. križa, do nje pa vodijo zanimive kapelice križevega pota. Nato smo obiskali vas Solbica, ki med potresom leta 1976 ni bila hudo poškodovana in še danes ohranja arhitekturno podobo stare rezijanske vasi. Sledilo je slovo od Rezije in njenih prijaznih domačinov, predvsem njihovega zanimivega mladega zgodovinarja, ki nam je pokazal osnove rezijanskega plesa in nas naučil nekaj zanimivih rezijanskih besed. Namesto da rečejo »gremo peš«, pravijo »gremo z nog«.

Odpeljali smo se naprej po dolini Tilmenta do Pušje vasi, ki ima izredno lepo obnovljeno srednjeveško arhitekturo, obzidje okoli kraja in dragoceno zgodnjegotsko katedralo. Po ogledu mumij in drugih znamenitosti kraja smo se zapeljali še do Čedadada, upravnega središča Benečije. To je slikovito zgodovinsko mesto, saj hrani številne kulturne spomenike iz različnih obdobij. Ogledali smo si mesto, se posladkali s sladoledom in pretegnili noge. Sledili so vožnja do Gorice, prestop slovenske meje in pot do kmečkega turizma, kjer sta nas čakala pozna, a zato še bolj okusna večerja in kozarček domačega.

Izlet je bil enkratno doživetje prav za slehernega udeleženca, tudi zato, ker smo imeli izredno dobrega vodnika, Jožeta Kukmana, ki sicer dela v cistercijski opatiji v Stični.

● Zdravka Žižić

## Človeštvo bi dolgo molčalo

DIAGNOZA: SMEH

Z enominutnim molkom so se Američani 9. septembra spomnili dogodkov pred petimi leti, ko je v terorističnem napadu na ZDA umrlo približno tri tisoč ljudi. Njihov predsednik je to teroristično dejanje označil kot največjo tragedijo v zgodovini Združenih držav. Gledano z očmi Američanov, sicer pa je bilo tragedij v zgodovini Amerike zelo veliko. Vendar tragedij, ki so jih povzročile Združene države Amerike; tragedij, zaradi posledic katerih niso točili solz Američani. Omenimo jih le nekaj: ko so Ameriko naseljevali Evropejci, so pobili na stotisoče Indijancev. Zasedli so njihovo zemljo, staroselce so, kolikor jih niso pospravili v večna lovišča, strpali v rezervate. Tega svojega dejanja niso zaznamovali z enominutnim molkom. S sužnji so beli ljudje ravnali kot z živino. Bili so brez kakršnih koli pravic, in če se je gospodarju zahotelo, se je sužnja znebil enostavno tako, da ga je ustrelil. Kot garjavega psa. Za njim ni ne žaloval ne molčal.

Američani so vrgli prvo atomsko bombo v človeški zgodovini. Tudi

drugo atomsko bombo v zgodovini človeštva so aktivirali Američani. Prvo so odvrgli na Hirošimo, drugo pa na Nagasaki. V nekaj sekundah je umrlo več kot dvesto tisoč ljudi. Japoncev, zato je razumljivo, da za njimi v Ameriki ni nihče molčal niti sekunde, kaj šele minuto. Američani so v krvavi vietnamski vojni pobili na tisoče rumenokožcev, vse prebivalce v vaseh: otroke, ženske, starce. Vse. Za njimi v Ameriki niso nikoli nikdar molčali minuto, niti sekundo.

Američani so trosili smrt, in jo še, po Afganistanu, po Iranu, po Iraku. Žrtve njihove demokratizacije nedemokratskih, totalitarnih režimov niso samo diktatorji in njihovi vojščaki, ampak civilno prebivalstvo. Otroci, ženske, starci. Celó svatje na poroki. Tisoči, ki ostajajo mrtvi za ameriškimi bombniki, si ne zaslužijo minute molka, kajti po ameriški politični razlagi gre za teroriste, ki grozijo demokraciji in civilizacijskim vrednotam Zahoda. Otroci, ženske in starci ... Na tem našem ljubem svetu bolečina v Afriki ni enaka bolečini v Ameriki. Solze v Aziji so drugačne od solz v Ameriki.



Iraška mati ne žaluje za izgubljenimi otroki tako silovito kot mati ubitega ameriškega vojaka. Ubitega iraškega otroka kažejo po vseh televizijah tega sveta. Ubitega ameriškega vojaka ne, kajti to ne bi bilo etično, ne bi bilo moralno ...

Toda saj ne gre samo za Američane. Tudi drugi civilizirani narodi bi lahko posvetili kakšno minuto molka za vse tiste, ki so jih pobili v tako imenovanih pravičnih ali osvajalskih vojnah ... Angleži, na primer, za vse pobite Indijce. Francozi, na primer, za vse pomorjene Alžirce. Italijani, na primer, za stotisoče pobitih Abe-sincev. Rusi, na primer, za vse pobite Ruse. Japonci, na primer, za vse pobite Američane. Italijani, na primer, za vse pobite Slovence. Nemci, na primer, za vse pobite Žide, Slovane, cigane. Španci in Portugalci za pobite domorodce v svojih kolonijah. Katoliki za vse pobite muslimane. Muslimani za vse pobite kristjane. Kapitalisti za vse pobite komuniste. Komunisti za vse pobite kapitaliste, belogardiste, domobrnce ... In tako naprej in tako dalje.

Dragi moji ljudje, si predstavljate, kakšna tišina bi zavladala na materi Zemlji, če bi ljudje molčali samo minutko za vsakega človeka, ki je bil ubit zaradi vere ali katere koli druge ideologije? Ki je bil ubit zato, ker ni bil velik. Ker ni bil bogat. Ki je molil drugega boga, kot ga molimo mi. Ki ima nafto. Ki ima drugačno barvo kože ali ki ima postrani oči ... Kajti ubijajo lahko samo veliki. Kajti ubijajo lahko samo bogati. V imenu očeta. V imenu demokracije. V imenu človekovih pravic. Če ubijaš, ker zaradi moči lahko ubijaš, braniš civilizacijske pridobitve Zahoda. Sicer si ubit. In si ne zasluži niti minute tišine.





SESTAVIL EDI KLASINC	TOPLO ZIMSKO OBLAČILO	PESNIK (ZBADLJIVO)	18	NAŠ STRELEC (OTO)	FINSKO ŽENSKO IME	ČETRTE RIMSKI KRALJ (MARCIJ)	FRANCOSKA ROCKOVSKA PEVKA (PATRICIA)	*	HRVAŠKI KNJIŽEVNIK (JURE)	PREBIVALKA REČICE	4 (POGOVORNO)	POLJSKO MESTO	DRUGO NAJVEČJE JAPONSKO MESTO
SUROVEŽ, NEOTESANEČ								MESTO V POSAVJU					
PISAN ZGODOVINSKI VIR								ITALIJANSKI MOTOCIKEL SEVERNOATL. PAKT					
AMERIŠKA ANGLEŠČINA													
VRAČ, ŽREC						PISEC SATIR							
ZAMORKA						SILVA RAZLAG	KRTOVI ROVI KRAD-LJIVKA						
*	ODLOŽITEV PLAČILA DOLGA	ZLATO OKAMNINA, FOSIL			MESTECE V HERCEGOVINI NOČNO POPIVANJE							ELEMENT LATINŠČINE	ODISEJEVA DOMOVINA
ŠIVILJA (NAREČNO)								LETOPIS, KRONIKA MESTO V RUSIJI					
KONJENIŠKA OVIRA						OKLEPNO VOZILO ITALIJANSKA PEVKA					ANTON TROST STISNEN PREMOGOV DROBIR		
NAŠ NOGOMETAS (BOŠTJAN)									BRITANSKA POTOVALNA AGENCIJA OKORNEŽ				
ALENKA MAROVT			REČ, PREDMET	VODJA LDS (JELKO) PARCELA							BIKOV GLAS NOSAT MOŠKI		
PREIZKUS ZNANJA					BLAGO IZ LANU SLIKARSKI ČOPIČ								
VULKAN NA JAP. OTOKU HONOŠU							KRAJ PRI KASTAVU NAD RIJEKO						NOGOMETNI KLUB IZ ŠMARTNA
AMERIŠKA EKONOMISTKA (ALICE)							ZAH. DEL LJUBLJANE OLGA KACJAN						
HRVAŠKI PETROL				100				AMERIŠKA FOTOGRAFINJA (JUDY)					
VODNI VRTEC CMRK				APETIT				KOMAD PEVKE JADRANKE JURAS					

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla decembra 2006. / Prispevke sprejemamo do 25. novembra 2006. / Pošljite jih na elektronski naslov urednice: [mojca.lorencic@dnevnik.si](mailto:mojca.lorencic@dnevnik.si) / Prispevke na disketah, rokopise in fotografije pošljite na naslov: Mojca Lorenčič, Trg komandanta Staneta 6, 1000 Ljubljana / Telefonska številka urednice: 01/50 75 634.

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

II 360 693 2006



920063336,4

COBISS

### 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 kopalniške storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:

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

### OČESNA OPTIKA

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

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

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

- izbrano dietno prehrano s kontroliranim izvorom (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

dvoposteljna soba = 5.900 SIT + TT

#### Polni penzion:

enoposteljna soba = 7.900 SIT + TT 242

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.