

DIALIZNI GLASNIK

ŠTEVILKA 15

LJUBLJANA 1987

POROČILO O 8. LETNI SKUPŠČINI
DRUŠTVA LEDVIČNIH BOLNIKOV
LJUBLJANA

Nataša Kobal Polak

Društvo ledvičnih bolnikov je imelo 7.6.1987 v prostorih kliničnega centra v Ljubljani svojo redno 8. letno skupščino. Skupščina se je pričela ob 10. uri. Udeležba je bila na žalost skromna, saj je bilo prisotnih samo 27 članov društva in osebja. Razveseljivo pa je, da so bili prisotni tudi člani iz bolj oddaljenih centrov, npr. iz Novega mesta, Nove Gorice, Ptuja, Murske Sobote, Celja in Trbovelj.

Dnevni red skupščine je bil:

1. otvoritev skupščine
2. izvolitev delovnega predsedstva
3. poročila in razprava o poročilih
4. volitve novih članov IO DLB
5. razno



30000711

Skupščino je odprl predsednik društva tov. Logar in predlagal v delovno predsedstvo naslednje člane:

tov. Pavel Podlipnik - predsednik

tov. Andrej Kavčič - član

tov. Nataša Kobal - zapisnikar

Predlagani člani so bili soglasno izvoljeni. Tovariš Podlipnik se je zahvalil za zaupanje in predal besedo predsedniku društva tov. Logarju, ki je podal poročilo o delu društva v preteklem letu. Njegovo poročilo objavljamo posebej, tu samo kratek izvleček.

Društvo se je še naprej angažiralo na področjih, ki so pereča za bolnike. To so prevozi na dializo in z dialize domov, darovanje in transplantacija organov, rekreacija bolnikov itd. Tako je bil problem prevozov v petih ljubljanskih občinah zadovoljivo rešen, saj paciente zdaj prevažajo taksisti. S tem se je bistveno skrajšala čakalna doba na prevoz, hkrati pa so se znižali tudi materialni stroški. Društvo se je še naprej trudilo za popularizacijo presajanja ledvic in sodelovalo pri postopkih, ki so potrebni, da bi darovanje organov potekalo čim hitreje in nemoteno. Veliko pozornost je društvo posvetilo tudi akciji zbiranja denarnih sredstev za opremo dializnih centrov in delo društva, vendar pa se tudi tu pozna kriza tako, da je čedalje manj delovnih organizacij pripravljenih odstopiti denarna sredstva.

Že po tradiciji je društvo tudi letos organiziralo novoletno zabavo in izlet. Na žalost je udeležba članov društva iz drugih dializnih centrov vsako leto manjša.

Društvo je začelo tudi akcijo za organiziranje rekreacije, vendar pa akcija ni bila uspešno končana zaradi pomanjkanja denarnih sredstev pa tudi premajhnega zanimanja bolnikov.

Organizirano je bilo predavanje o dietni prehrani. Predavala je višja medicinska sestra Stojana Vrhovec. Predavanje je bilo zelo kvalitetno in se lahko izvede tudi v drugih centrih, če bo dovolj zanimanja.

Nazadnje se je predsednik društva zahvalil vsem članom IO DLB za njihovo delo.

O finančnem poslovanju društva je poročala tov. Kobalova. Prenos salda iz leta 1985 je bil 758.579.- dinarjev. Prihodki društva so bili 4.508.151.- dinarjev in so se realizirali s pomočjo dotacij, članarin, izvajanja reklame, prodaje plastičnih ročkov in prispevkov članov za novoletno zabavo in izlet. Skupni odhodki so bili 2.708.586.- dinarjev. Ta sredstva so se porabila za materialne stroške, stroške izdaje Dializnega glasnika, novoletno zabavo in izlet, za opremo dializnega centra v Trbovljah (nakup monitorja), bančno provizijo in potne stroške.

Ostanek dohodka je bil 1.799.565.- dinarjev.

Sledila je razprava o poročilih.

O delu društva je najprej spregovoril prof. dr. Drinovec. Delo društva je pomembno in to čedalje bolj, saj se tudi število bolnikov veča. Manjka pa skrb za vključevanje bolnikov v delo društva, ker člani IO DLB ne zmorejo vsega. Osebje, ki pomaga pri delu društva, ima veliko drugih zadolžitev in zato ne more

sodelovati toliko, kot bi želelo.

Društvo je doseglo tudi nekaj uspehov, npr. prevozi s taksijem, redno izhajanje Dializnega glasnika itd. Organizacija rekreacije pa je ta hip odmaknjena zaradi pomanjkanja denarnih sredstev. Sami bolniki bi morali pokazati več iznajdljivosti in organizirati rekreacijo na okolju in možnostih primeren način. Bolniki se morajo zavedati koristnosti rekreacije. Nekateri bolniki so zelo nedisciplinirani, saj kadijo, uživajo preveč tekočin itd., medtem ko so pri bolnikih, ki se redno ukvarjajo z rekreacijo, opazili, da imajo višji hemoglobin, nižji pritisk in boljše izvide.

Prof. dr. Drinovec je obljubil, da bo tudi za Dializni glasnik napisal sestavek o koristnosti rekreacije.

V Sloveniji je trenutno 530 bolnikov v enajstih dializnih oddelkih. Zadnji oddelek je bil odprt v Trbovljah. Poleg tega je predvidena razširitev v Slovenj Gradcu in Mariboru ter nov oddelek v Ljubljani. Če bodo vse te razširitve uspеле, potem bo kapaciteta oddelkov zadostna. Problemi pa se pojavljajo pri kakovosti materialov. Zaradi denarne stiske, ki se verjetno ne bo končala že jutri, se morajo uporabljati tudi manj kvalitetni materiali (filtri, igle), za kar pa ni krivo osebje. Prav tako bodo morali nekateri pacienti zamenjati aluminijev hidroksid s kalcijevim karbonatom. Regionalne lekarne se morajo dogovoriti s centralno o nabavi le-tega. Vsak center pa naj se dogovori o povračilu stroškov.

Predstojnik dializnega centra Celje dr. Močilnik je ob tem pou-

daril, da je v zvezi s tem še bolj pomembno sodelovanje med centri. Društvo mora utemeljiti tudi potrebe po transplantaciji, saj je javen glas društva zelo pomemben. Pri tem bi lahko veliko pomagali tudi članki v lokalnih listih. Od dela osebja in društva je odvisno, koliko pacientov bo vključenih v program transplantacij. Zdaj se oblikuje čakalna lista za vse paciente, ki se želijo transplantirati. Pri tem je pomembno sodelovanje z vsemi bolnišnicami. Vzporedno pa morajo teči tudi transplantacije z živih dajalcev ledvic, saj v nekaterih centrih še nimajo nobenega transplantiranega bolnika.

Pomembno in potrebno je, da se transplantiranci po uspešni operaciji vrnejo v službo, saj bo dobilo tako darovanje organov širšo družbeno podporo. Z uspešnimi transplantacijami pa se zmanjšajo stroški dialize.

Zdravniki se trudijo, da bi bil program dialize in transplantacij vseslovenski, vendar je veliko odvisno od organiziranosti in motiviranosti vodij centrov. Pri tem lahko veliko stori tudi republiški kolegij dializnih centrov.

Na vprašanje predstavnika iz Ptuja o tem, ali lahko bolnik dela en dan osem ur, drugi dan pa gre na dializo in ali imamo pri nas najsodobnejša zdravila proti zavrnitvi, je prof. dr. Drinovec odgovoril naslednje:

Nedvomno bolnik s tem, ko hodi v službo, pridobi na kvaliteti življenja, saj je tako koristen sebi in družbi, pridobi si ustrezno samozavest, medtem ko doma samo razmišlja o svoji bolezni in problemih. Delo za osem ur na dan je možno, vendar je

potrebno sodelovanje med delovno organizacijo, zdravnikom in bolnikom. Pomembno je tudi, kakšno delo bolnik opravlja. V kliničnem centru imamo vsa zdravila, ki so klinično registrirana.

Razprava se je razvila tudi v zvezi z nabiranjem sredstev za nakup opreme in delo društva.

Tov. Salobir iz Celja je povedal, da ni odziva delovnih organizacij oz. da ga je čedalje manj, predvsem zato, ker delovne organizacije ne vedo točno, za kaj se bo denar porabil. Mogoče bi se dalo več narediti z osebnim stikom. Tovariš Logar meni, da lahko veliko storijo tudi bolniki sami, zlasti v delovnih organizacijah, kjer so zaposleni. Potrebna pa je vztrajnost, saj je čedalje več društev, ki prosijo za denar. Mogoče bi poskušali motivirati posamezne močne delovne organizacije, da bi vsako leto kupile en monitor.

Tov. Duh iz Trbovelj je povedal, da pri njih poteka akcija zbiranja denarja prek Rdečega križa. Predstavnika iz Ptuja zanima, kako je zbiranjem denarja za posamezne centre, saj je v vseh centrih prisoten tudi lokalni interes.

Prof. dr. Drinovec meni, da pri tem ni ovir, ker se točno ve, kateri center je zbral denar, vendar pa je treba misliti tudi širše oz. na društvo. Postavljeno je bilo tudi vprašanje o povračilu prevoznih stroškov za prihod na sestanke IO in za obiskovanje delovnih organizacij pri zbiranju denarja. Izvršilni odbor mora preučiti, kako bi zadovoljivo rešili to vprašanje. Predstavnici iz Murske Sobote in Nove Gorice sta vprašali, kako

motivirati paciente za delo v društvu oz. zakaj bolniki nočejo biti člani društva. Tovariš Logar meni, da je najpomembnejše prvo leto po prihodu na dializo. Takrat bi morali bolnike čim bolj informirati o bolezni in delu društva. Vendar pa je še vedno problem s pacienti, ki ne pokažejo nikakršne pripravljenosti za delo. Mogoče bi kazalo ustanoviti komisijo za rehabilitacijo, ki bi sodelovala s strokovnimi sodelavci. Več propagande bi bilo lahko v Dializnem glasniku.

Iz Celja so postavili vprašanje o počitniški dializi. Tovariš Salobir pravi, da nekaterih pacientov ne pustijo na počitniško dializo zaradi odliva sredstev v druge centre.

Prof. dr. Drinovec meni, da gredo lahko na počitniško dializo samo disciplinirani pacienti, ki nimajo posebnih komplikacij. Počitniška dializa naj bi se urejala centralno prek društva.

Dr. Benedik je povedal, da obstaja komisija, ki je izpeljala organizacijo počitniške dialize (tov. Zankoč), zato počitniška dializa ne bi smela biti problem.

V novi IO so bili izvoljeni:

Pavel Podlipnik - Ljubljana

Parčnik - Celje

Lužar - Ljubljana

Stojana Vrhovec - Ljubljana

Rezka Kavčič - Ljubljana

Zupančič Vera -

Novi tajnik društva je dr. Glavnik. Prof. dr. Drinovec je prosil, da bi njega v izvršilnem odboru zamenjal dr. Ponikvar, ki

je zdaj vodja centra v Ljubljani. Murska Sobota bo naknadno sporočila ime svojega člana v IO. Predlog je bil soglasno sprejet.

Tov. Logar se je zahvalil dosedanjim članom za njihovo delo in dal spodbudo za naprej. Samo s širjenjem dela društva bo večji uspeh na vseh področjih.

Skupščine je bilo konec ob 11.40.

Po končani skupščini je bilo za vse udeležence organizirano kosilo v kliničnem centru.

POROČILO O DELOVANJU DLB V PRETEKLEM
LETU IN NEKATERE USMERITVE ZA DELO
V PRIHODNJE

Ivan Logar

Izhodišče za prikaz in oceno dela v preteklem letu so naloge, ki smo si jih zastavili na zadnji (7.) letni skupščini DLB. Le-te so stalne in rutinske ter nove, ki jih povzročajo spremembe v okolju, kjer živimo in delamo in kjer bi se morali vedno znova prilagajati tem spremembam.

Če najprej zaustavimo pri materialni podlagi društvene dejavnosti, potem je treba ugotoviti, da je tu bilo nekaj storjeno, kar bo natančneje razvidno iz finančnega poročila. Tudi v prihodnje se bo treba posluževati vseh razpoložljivih oblik zbiranja sredstev za delovanje društva kot tudi za opremljanje dializnih centrov. Morda bi kazalo posvetiti več pozornosti nabiranju oglasov za Dializni glasnik, ker je to bolj privlačna oblika za delovne organizacije kot čisto dotiranje. Pri zbiranju sredstev za opremo dializnih centrov je treba računati s tem, da morajo delovne organizacije sredstva v ta namen planirati in počakati, da se zberejo, šele potem jih lahko dodelijo. Na ljubljanskem območju se dogaja, da se več klinik UKC hkrati pojavi s svojo prošnjo za dodelitev sredstev za opremo, potem so v delovni organizaciji v dilemi, komu naj kaj dodelijo. Pri zbiranju denarnih sredstev je zaradi neugodnih gospodarskih razmer potrebna večja prodornost in vztrajnost kot v preteklosti.

Dalje kaže omeniti, da nam je po večkratnih poskusih uspelo organizirati taksi prevoze za pet ljubljanskih občin. Reševanje tega vprašanja je bilo dolgotrajno in zapleteno, veliko je bilo treba pojasnjevati, preden smo pridobili vsa soglasja. Zdaj imamo model takega urejanja in bi ga lahko uporabili, če je še v kakšni občini interes, da se organizira taksi prevoz.

V IO smo precej časa posvetili vprašanju zagotovitve organizirane rekreacije dializnih bolnikov. Gre za to, da mora društvo nekaj storiti v smeri vzpodbujanja in osveščanja o pomenu zdravega načina življenja, gibanja in ukvarjanja s telesnimi aktivnostmi. V tej zvezi je bila doslej narejena analiza potreb po različnih aktivnostih, rezervirali smo finančna sredstva pri mestni zdravstveni skupnosti in telovadnico v ZD Center na Metelkovi. Ker je najemnina za telovadnico visoka, 4.500 din na uro, poleg tega ni mogoče predvideti, kolikšna bo udeležba, ni več zanesljivo, ali naj akcijo nadaljujemo v tej smeri. V IO je prišlo do alternativnega predloga, da naj bi opustili to smer rekreacije in organizirali pogostejše izlete v razne toplice, kjer bi bolniki imeli na razpolago več plavanja. Vprašanje organizirane rekreacije bolnikov je v tem trenutku še nerazrešeno in zahteva dodatne osvetlitve in napore. Vsekakor smo želeli spodbuditi zanimanje, da bi bolniki sami nekaj storili zase in si izbrali neko obliko gibanja (hoja, tek, plavanje). O pomenu, možnih oblikah vadbe in pozitivnih učinkih rekreacije bomo pisali tudi v Dializnem glasniku.

V aprilu 1987 je bilo predavanje o problematiki dietne prehrane dializnih bolnikov. Imela ga je sestra Stojana Vrhovec. Preda-

vanje je bilo kvalitetno, primerno za bolnike-začetnike in ostale. Glede na pomen in posebnosti obravnavane teme, pripravljenost predavateljice in interes bolnikov, bi lahko tako predavanje izvedli tudi za društva v drugih mestih. Teze predavanja bodo objavljene v našem glasniku.

Dalje, ne smemo pozabiti, da je v začetku leta pri občinskih organizacijah RK stekla akcija prijavljanja potencialnih darovalcev organov človeškega telesa za presaditev v zdravstvene namene. Zamisel in uresničitev tega zakona je izvedel prof. dr. Jože Drinovec na RK Slovenije s posebnim pismom. IO DLB vas je o tej akciji obvestil v oktobru preteklega leta, da bi se lahko pravočasno vključili v javno razpravo vsak v svoji občini. Zdaj je treba videti, kako to teče, in se vključiti v pojasnjevanje. Za darovalce organov so predvidena mesta prijavljanja tudi v krajevnih skupnostih, v delovnih organizacijah in pri ambulantnih zdravnikih. Tu se odpira široko področje za naše delovanje, še posebej pri pojasnjevanju pomena take aktivnosti. Ne smemo pozabiti, da so glavno breme v vseh pripravih in pri izvedbi nosili zdravniki.

Poleg naštetega smo v preteklem letu v IO izvedli še nekaj rutinskih opravil, ki so povezana z zaključno prireditvijo za osebje DC ob Novem letu in ob Dnevu žena. Zdaj urejujemo vprašanje počitniških dializ in izvedbe izleta na področju Nove Gorice. Problematiko urejanja dializnega centra v Novi Gorici smo prepustili v obravnavo republiškemu strokovnemu kolegiju dializnih centrov, ker ne sodi v pristojnost našega društva.

Če bi ocenjevali delo našega društva po številu sej IO, potem bi morali biti vidni nekakšni dosežki. Vendar se doseženo ne ujema s pričakovanji. Kaže, da ni prišlo do ustrezne delitve dela. Zaenkrat imamo le komisijo za rekreacijo in rehabilitacijo bolnikov, ki ima svoj program dela, a je brez vodje. Dejstvo je, da za rutinske dejavnosti porabimo preveč časa in energije, zahtevnejšim pa nismo kos. Ne smemo pozabiti poudariti, da mnogo društvenega dela opravi osebje DC, čeprav to ne sodi v njegov delokrog. V tem je naša rešitev, ker osebje zelo dobro pozna naše probleme. V zadnjem času smo si prizadevali pridobiti nove člane za IO, da bi zapolnili vrzeli in nadomestili tiste, ki jim je potekel mandat. Ker je stik med IO in bolniki nezadosten, bomo skušali vzpostaviti mrežo poverjenikov, ki naj bi poskrbeli za prenos želja, potreb in zahtev bolnikov v vseh izmenah in sobah.

Za prihodnje naloge, ki jih bo moral opravljati IO DLB, kaže razmišljati v smeri večje odprtosti in sodelovanja z drugimi društvi in institucijami. Hkrati s tem je treba doseči, da stalne (rutinske) naloge organiziramo tako, da bodo tekle brez večjih zastojev.

Menim, da bo današnja razprava dala orientacijo in usmeritve za delovanje v prihodnjem letu.

K A J B C Z R E K R E A C I J O ?

Andrej Kavčič

lansko jesen sva z našim predsednikom tov. logarjem govorila o tem, da ga je prof. Drinovec prosil, naj bi se v IO DLB posvetili vprašanju o rekreaciji in jo, v kolikor je mogoče, tudi organizirali. Kot navdušen rekreativec sem bil takoj za to. Takoj na naslednji seji je bila na dnevnem redu tudi točka o rekreaciji. Predsednik nam je podal obrazložitev predstojnikove želje, v kateri je povedal, da je rekreacija zelo koristna za nas bolnike.

Padali so predlogi, v kakšni obliki naj bi potekala rekreacija (npr. v obliki izletov, ki naj bi obsegali plavanje in hojo, ali piknikov, na katere naj bi hodili s kolesi, ipd.). Tako j nato smo se domenili, da bo potrebno narediti med pacienti reklamo v obliki anketnega lista. Obenem sem zaprosil tov. Pohlina za člana in svetovalca te komisije. Z našimi zdravniki sem se posvetoval, v kakšni obliki naj bi potekala rekreacija. Naše mnenje je bilo, da je za nas najbolj pomembna kondicija.

Naj vam na kratko opišem, kaj bi prišlo v poštev. Na športnem društvu Slovan na Kodeljevem sem se dogovarjal za prostore za vadbo in voditelja. ŠD Slovan bi nam po načinu vadbe zelo ustrezal, žal pa so cene objektov grozovito visoke:

- trim kabinet 5000.- din na uro na člana
- uporaba garderobe 3400.- din na uro za člana itd.

Zdravniki se s takim načinom vadbe strinjajo, žal pa DLB Ljubljana nima dovolj denarja, da bi lahko krilo stroške v celoti. V ljubljanskem dializnem centru ta anketa ni imela pravega odmeva med bolniki. Kot sem zvedel iz drugih dislociranih enot, je bil enak odmev v Novem mestu, v Novi Gorici pa so stvar bolj resno sprejeli.

Na koncu bi rad dodal, da so nam odstopili prostor za vadbo v Zdravstvenem domu Center na Metelkovi ulici v Ljubljani. Cena tega objekta je 4500 din na uro za celo skupino.

KAKO PRIDOBIVAMO IN UTRJUJEMO SVOJE ZDRAVJE

Slavko Smerdel

K pisanju sestavka z gornjim naslovom me je vodila želja, da bi se aktivno vključil na področje zdravja ledvičnih bolnikov, ki smo vezani na dializo in za katere vem, da smo zdravstveno zelo prizadeti. Zavedam se, da ne bom napisal nič novega, ker je vse to že strokovno obdelano in utemeljeno, potrudil pa se bom opisati rekreacijo, s katero se ukvarjam in kjer sem dosegel odlične rezultate.

Na sestankih IO Društva ledvičarjev Slovenije smo že nekajkrat razpravljali, kako bi tudi za ledvične bolnike organizirali rekreacijo, saj je ugotovljeno, da imajo bolniki, ki se aktivno

ukvarjajo s kako športno dejavnostjo, boljše zdravniške izvide kot drugi. Pri tem pa smo naleteli na skoraj nerešljive probleme, to je, kako najti čas za rekreacijo, da bi bilo zajetih čim več bolnikov, plačilo prevoznih in drugih stroškov itd. O tem sem mnogo razmišljal in prišel do sklepa, da bo najbolje, če bom našel način rekreacije, ki ne bo vezan na čas, na prevozne in druge stroške. Začel sem dnevno pešačiti po 5 in več km. Dovolite mi, da vam opišem, kako to izvajam.

Še pred nekaj meseci sem občutil utrujenost, zlasti v popoldanskem času v dneh, ko nisem bil na dializi. Trudil sem se, da bi to utrujenost zmanjšal, a sem imel pri tem le malo uspeha. Odkrito naj povem, da sem pogosto "prodajal dolgčas", dasiravno sem se ukvarjal z vrtnarstvom, zajčjerejo, čebelarstvom itd. Večkrat sem šel tudi na kratke sprehode, toda to ni bilo dovolj. Iskal sem kolege in jih navduševal za daljše sprehode, vendar se je pogosto zataknilo pri času. Končno pa sem prišel na idejo: doma imam psa, ki mi je vedno na razpolago. Ko zagleda, da mu prinašam vodilni pas, že maha z repom in tako izkazuje veselje. Z njim prehodim dnevno pet in tudi več km. Tako sem začel še bolj spoznavati lepote narave, mineva pa me tudi utrujenost. To, kar se mi je zdelo včasih nemogoče, postaja, odkar se aktivno rekreiram, stvarnost. Boljše sem razpoložen in skoraj ne čutim več utrujenosti. Za vse nas je priporočljivo, da se ne zapiramo v prostore in ugotavljamo, kako nas zdravje vidno zapušča. Taki sprehodi niso vezani na določen čas in finančna sredstva in, kar je najvažnejše, vračajo človeku smisel za življenje.

IN DOBRE TELESNE KONDICIJE PRI LEDVIČNIH BOLNIKI

prof. dr. Jože Drinovec

Dobra fizična kondicija je postala zelo pomembna v življenju. Samo skozi okno pogledamo in vidimo ljudi vseh starosti, kako odhajajo v hribe na izlete ali tečejo v parkih, gozdovih, pa tudi v mestu. Raziskave v zadnjih letih so pokazale, da redno ukvarjanje s športom ali drugimi telesnimi dejavnostmi, ki okrepijo mišično zmogljivost, izboljša kvaliteto, pa tudi dolgotrajnost življenja.

Do leta 1979 je veljalo, da kronični ledvični bolniki ne smejo biti izpostavljeni hudim fizičnim naporom. Zdelo se je, da utrujenost, slabost, komplikacije pri dializi in transplantaciji izključujejo možnost aktivnega življenja. Večletne izkušnje pa so pokazale prav presenetljivo ugodne rezultate pri dializnih in tudi pri transplantiranih bolnikih, če so vzdrževali dobro telesno zmogljivost.

Pokazalo se je, da utrujenost in mišična slabost izvirata največkrat od slabokrvnosti (anemije). Raziskovalci so ugotovili, da se po enem letu rednega fizičnega treninga poveča število eritrocitov (rdečih krvničk). To pa spet izboljšuje tako počutje kot zmogljivost. Nadalje se je pokazalo, da se izboljša fizična moč, zmanjša krvni tlak in vsebnost maščob (holesterola in trigliceridov) v krvi. Manj je nespečnosti, lažja je kontrola telesne teže. Izboljša se tudi kvaliteta kosti pri

delu dializnih bolnikov. Iz vsega povedanega sledi, da se s tem zmanjša nevarnost za razvoj zapletov na srcu pri dializnih in transplantiranih bolnikih.

Ni mogoče prezreti psiholoških koristi, ki jih prinese ukvarjanje s fizičnimi dejavnostmi. Pretežno sedeče delo bolnikom zagotovo ni v korist. Sodelovanje pri rekreaciji jim po pravilu dvigne moralo, kar so pokazali tudi psihološki testi. Zmanjšata se depresija in zaskrbljenost, poveča se občutek neodvisnosti in dobrega počutja. To zagotovo prispeva k večji kvaliteti vsakodnevnega življenja, saj kljub opravljanju tekočih dolžnosti ostane dovolj energije tudi za družino in prijatelje. V literaturi so opisane izkušnje posameznih bolnikov, ki so zelo prepričljive in spodbujajoče.

Da se bolnik začne ukvarjati s fizično aktivnostjo, je potrebno stabilno stanje na hemodializi ali peritonealni dializi ali po transplantaciji ledvice. Prizadetost srca lahko do neke mere omeji aktivnost. Včasih je potrebno napraviti obremenilno testiranje srca pred nameravano in priporočeno športno dejavnostjo. Tudi omejen fizični trening, npr. razgibavanje zgornjih okončin, lahko bistveno pripomore k izboljšanju počutja. Preobremenitev organizma z odvečno vodo (preveliko pitje tekočine med dvema dializama!) omeji fizično sposobnost in prepreči uspešno fizično rekreacijo. Zdravnik se z bolnikom dogovori, kakšne so omejitve, po drugi strani pa mu svetuje najprimernejšo dejavnost in njeno intenzivnost. Napredek bo različen od bolnika do bolnika.

Pri načrtovanju treninga je potrebno imeti pred očmi štiri dejavnike: vrsto fizične dejavnosti, trajanje, pogostost in intenzivnost.

Vrsta fizične aktivnosti:

V poštrev pridejo sprehodi, plavanje, kolesarjenje, smučanje, aerobika pa tudi druge dejavnosti, ki vključujejo ritmično uporabo večjih mišičnih skupin. Pomembno je izbrati najprimernejši način, s katerim imate veselje in vas tudi zabava. Bolniki, ki imajo prizadete sklepe, naj raje plavajo, kar manj obremenjuje sklepe.

Treba je vaditi vsaj trikrat na teden, vendar ne tri dni zapored, potem pa štiri dni počivati. Raje načrtujmo 4 ali 5 dni v tednu; če izpade en dan, bo treninga še vedno dovolj.

Trajanje:

Vadimo vsakič 30 minut. V prvem tednu začnemo s 5-minutnimi vajami. Nato dodajamo minuto ali več vsak teden glede na to, kako se počutimo. 30 minut ni magična številka, mnogi bolniki lahko hodijo brez počitka tudi 1 uro. V začetku je večinoma primerneje iti na krajši sprehod dvakrat dnevno. Za vzdrževanje telesne teže so primerni daljši sprehodi.

Intenzivnost:

Najteže je predpisati primerno intenzivnost, ker je odvisna od individualne zmogljivosti in morebitne bolezenske prizadetosti srca in pljuč. V splošnem dihanje ne sme biti prenaporno. Eno uro po končanem treningu se morate počutiti povsem normalno, brez utrujenosti. Ne smete se počutiti tako utrujeni, da nas-

lednji dan ne bi mogli nadaljevati s treningom. Vsakodnevno vadbo je treba pričeti počasi, z ogrevanjem, nato povečati aktivnost in jo na koncu ponovno ublažiti.

Kdaj vaditi:

Poskusite vključiti vadbo v redni dnevni ritem. Po možnosti naj bo eno uro po večjem obroku. Skušajte si najti družbo, recimo družinskega člana, soseda, lahko tudi psa. Izogibajte se vadbe v zelo vročem dnevnem času. Jutra in večeri so najbolj prijemerni.

Kdaj ni priporočljivo vaditi:

Kadar imate zvišano temperaturo, kadar je spremenjen režim dialize, kadar je spremenjeno vaše zdravljenje z zdravili, kadar ste pod vplivom čustvenega stresa, kadar ste napravili hujši dietni prekršek, kadar je zelo vroče ali vlažno in kadar imate težave s kostmi in sklepi.

Kdaj je potrebno prenehati z vadbo:

Kadar se počutite izredno utrujeni, kadar težko dihate, kadar vas boli v prsih, kadar vam hitro in neredno utriplje srce, kadar vas sili na bruhanje, kadar se pojavljajo krči v mišicah in kadar čutite omotico.

Fizični trening nudi številnim ledvičnim bolnikom nov vir energije in entuziazma. Nedolgo tega je dializni bolnik prekolesaril 100 km; zadnja olimpiada transplantiranih bolnikov je bila v Atenah, naslednja bo v Innsbrucku. Lepa pokrajina v Sloveniji nudi idealno okolje za prijetne in koristne aktivnosti nam vsem. Izkoristimo jih že danes!

poštni predal 29

Nadaljevanje s 16. strani

Delo, 23. marca do 13. junija

Aids ali spin

Jezik lahko primerjamo z ljudstvom, ki ga uporablja. Ljudje se rojevajo in umirajo, ljudstva pa (večinoma) ostanejo – a podobno se rojevajo in umirajo posamezne besede, a jezik (večinoma) ostane. Ne rojevajo se samo lepi, zdravi in dobri ljudje – in tudi z novimi besedami je tako. Ljudi poimenujemo z imeni ob rojstvu in to ime obdržijo skorajda vsi do smrti – enako ravnamo s poimenovanjem novih predmetov, novih pojavov in novih bolezni.

O novi bolezni, ki jo povzročajo virusi iz skupine HIV, pišemo in govorimo že približno 5 let, več kot tri leta pa v nekaterih slovenskih revijah (recimo v Zdravju) izhajajo članki o njej v vsaki številki. Strokovnjaki in novinarji so na Slovenskem prevzeli tujo besedo »aids«, na srbohrvaškem jezikovnem področju pa je prevladovalo poimenovanje »sida«. Beseda »aids« je dobresedno presajena iz angleščine, česar strokovnjakom ne smemo preveč zameriti. Preprosto in zaenkrat nespremenljivo dejstvo namreč je, da je angleščina prevladujoči sporazumevalni jezik tudi na področju medicine, ne le tehničnih in drugih strok.

Ob besednem krstu te nove bolezni so jezikoslovci, vključno z Jezikovnim razsodiščem, molčali in s tem molče pritrjevali, ko so zdravstveni strokovnjaki in novinarji vrgli med ljudi besedo »aids«. Šele po 3 do 4 letih so nam začeli očitati, da se nismo odločili

prav. Ti očitki so morda utemeljeni, niso pa potrebni in tudi povsem pošteni ne. Krivi smo namreč vsi, eni zaradi presoje, da bo beseda »aids« kar pravišnja, drugi pa zaradi dolgoletnega molka, da ni.

Beseda aids je res grda, neprikladna, tuja in nenavadna – a z nekaj cinizma (oprostite, kako se ta beseda prevede v slovenščino?) lahko rečemo, da je taka tudi bolezen, ki jo s to besedo poimenujemo. Na novo predlagana beseda »spin« (namesto »aids«) je morda res jezikovno prikladnejša, a kaj prida tudi ta ni. Nobena namreč ni uporabna v množinski obliki, kar bi bilo zaželeno, saj že vemo, da gre za skupino bolezni (odkrita sta že dva nekoliko različna virusa, ki jo povzročata, že letos pričakujemo uradno objavo vsaj še o tretjem ...).

Obe besedi, aids in na novo predlagani spin, sta skovani iz začetnih črk besed, s katerimi opredeljujemo temeljno značilnost bolezni (acquired immune deficiency syndrome, sindrom pridobljene imunske neopornosti). Na tak način narejene nove besede so za Slovence – vsaj po nastanku – zagotovo privlačne, za kar je poskrbel Prešeren s svojim Sonetnim vencem. Strokovna utemeljitev takega poimenovanja pa ni na povsem trdnih nogah, ker oslabitev naravne odpornosti nikakor ni edina značilnost te bolezni. Vse več bolnikov, ki postanejo dementni (oprostite, pobebljeni), namreč opozarja še na druge značilnosti te bolezni, ki bi jo torej načeloma smeli poimenovati s katerokoli novo besedo.

Toda v praksi smo jo že in tega ne bo zmogel nihče več spremeniti, pa čeprav so njegovi ugovori še tako utemeljeni. Tisti, ki veliko govorimo in pišemo o novi bolezni, zagotovo po petih letih uporabe besede »aids« nismo sposobni (in, roko na srce, tudi pripravljeni ne ...) spremeniti poimenovanja le iz jezikovne naslade. Še bolj pa to velja za vse ostale ljudi, med katere smo vrgli to besedo in dandanes skorajda ni več človeka, ki je ne bi poznal. Znano pa je, da se začetno poimenovanje tako globoko zakorenini v ljudeh (ne glede na to, ali je dobro ali slabo, ali je lepo

Aids je treba sistematično raziskovati in preprečevati

V Sloveniji so do zdaj odkrili 27 seropozitivnih oseb, od tega so trije primeri aidsa

LJUBLJANA, 15. junija — Medtem ko je v Jugoslaviji skupno 9 obolelih za aidsom in 500 seropozitivnih, je v Sloveniji ta čas 27 seropozitivnih oseb: trije so primeri aidsa, štirje ARC in 20 je seropozitivnih brez znakov bolezni. To so navedli na današnji seji republiškega komiteja za zdravstveno in socialno varstvo in hkrati poudarili, da je nujno zagotoviti denar za sistematično raziskovalno in preventivno delo.

Preganjati je treba nevednost, ne pa različnost posameznih ljudi, to je zdajšnjih in prihodnjih bolnikov oziroma seropozitivnih, so menili na seji, ko so obravnavali poročilo univerzitetnega zavoda za zdravstveno varstvo o gibanju nalezljivih bolezni v minulem letu. Pri tem so navedli, da v primerjavi s prejšnjimi leti ni bistvenih sprememb: prijavljenih je bilo 56.824 primerov raznih nalezljivih bolezni (brez tuberkuloze, gripe in spolnih bolezni).

Na seji so največ pozornosti posvetili izgubam v slovenskem zdravstvu. Navedli so, da je imelo v prvem letošnjem četrtletju 71 tozov in pet delovnih skupnosti skupnih služb v slovenskem zdravstvu izgubo v višini 4.405.706 tisoč dinarjev. Po oceni poslovne skupnosti za zdravstvo pa tudi ni pričakovati, da bi se ob polletju razmere bistveno izboljšale — prej narobe.

Kot so zapisali v poročilu, bi bili stroški poslovanja v omenjenem obdobju še višji, ko ne bi zdravstvene organizacije močno skoparile pri potrošnem materialu in skrčile zdravila in opremo na najnujnejše. Tako so izčrpale zaloge iz minulega leta in ponekod že resno ogrozile normalen potek dela. »Kmalu nam ne bo preostalo drugega«, je rekel predstavnik UKC Ljubljana, kjer imajo za 500 milijonov neplačanih računov, »da pripravimo za komite, za zdravstveno skupnost in še koga seznam (pre)dragih storitev, materiala ipd., da nam jih s soglasjem črtajo.«

DRAGICA BOŠNJAK

ali grdo), da uvajanje novega, drugačnega poimenovanja praviloma ne uspe. Želje jezikoslovcev in ravnanje ljudi pač niso vedno skladne.

Da se razumemo: soglašam z jezikovnimi ugovori zoper besedo aids, pa čeprav sem posredno in neposredno prispeval, da se je razširila med ljudmi in so to jezikovno nakažo sprejeli za svojo (podobno pač kot nekdaj »radio« in še stotine drugih, sprva zelo tuje zvanečih besed). Sedanji jezikovni ugovori pa znova opozarjajo, da morajo strokovnjaki in jezikoslovci skupaj skuhati novo besedo v skupnem lončku poprej, preden jo vržejo med ljudi. Ko jo, je namreč razprava o njeni primernosti samo še jezikovni posladek, ki na uporabo nima več vpliva.

Beseda aids je med nami, bolezen aids tudi — in vse kaže, da bomo besedo opustili kvečjemu tedaj, ko tudi bolezní ne bo več. Upajmo, da bo to kmalu, a ravnajmo v skladu s spoznanjem, da žal ne bo.

prof. dr. Jože Lokar
Ljubljana

ROMAN POLANSKI
ROMAN O POLANSKEM

Préd nami je odlomek iz romana, ki ga je slavni režiser Roman Polanski (r. 1933) napisal o sebi in je te dni izšel pri ZTT. V njem opisuje svoje otroštvo v židovskem getu v Krakovu med drugo svetovno vojno. Njegovi pomembnejši celovečerni filmi so Nož v vodi (1962), Rosemaryjin otrok (1968), Kitajska četrt (1974) in Tessa (1978). Ves svet je pisal o njem, ko so člani Mansonove tolpe v Hollywoodu umorili njegovo ženo Sharon Tate in tri njegove prijatelje. Knjigo je prevedel Dušan Tomše. Gre za njegov zadnji knjižni prevod, saj je 31. julija 1986, star 56 let, tragično preminil.

Ko sem nekoč odhajal od babice in ves nestrpen hitel k Pavlu, me je obšla slutnja, kaj vse nas še čaka. Sprva nisem vedel, kaj se godi, videl sem samo, kako ljudje izginevajo na vse strani, kmalu pa sem spoznal, zakaj se je ulica tako hitro spraznila: nemški vojaki so gnali pred seboj skupino žensk. Namesto da bi zbežal stran kot drugi, si nisem mogel kaj, da ne bi ostal in gledal.

Starejša ženska na koncu kolone ni vzdržala koraka z drugimi. Nemški častnik jo je neprenehoma rinil nazaj v vrsto, toda padala je, se plazila, moledovala in ga nagovarjala v jidišu. Izenada je imel Nemec revolver v roki. Močno je počilo in iz hrbta ji je pricurljala kri. Stekel sem naravnost v najbližjo hišo, se stisnil v smrdljivo nišo pod lesenimi stopnicami in nekaj ur me ni bilo ven.

Čudna navada se mi je priljubila: tako zelo sem začel stiskati pesti, da sem imel dlani ves čas otrdele. Poleg tega sem nekega jutra ugotovil, da sem se pomočil v posteljo. Nič nisem mogel storiti in sramote nisem mogel prikriti. Neizrekljivo so se mi posmehovali, toda naslednje noči se je stvar ponovila. Ta reč se je sprevrgla v malodane neizbežno nujno. Zaspal sem, sanjal, da lulam v posteljo, in ko sem se zbudil, sem ugotovil, da je nočna mōra postala kruta resničnost.

Kopičenje zalog je bilo prepovedano. Opozorjeni smo bili vnaprej, da bodo geto preiskovali, če ima kdo nedovoljene zaloge hrane. Kot zanalašč je mama spekla nekaj žemljic, ki so postale predmet spora. Mama jih je hotela zmleti in jih vreči v stranišče, oče pa jo je pregovoril, da jih je spravila v škatlo za klobuke in jo skrila na vrh omare.

Vkorakal je visokorasel nemški oficir z visoko zavihano kapo in v bleščeče zloščenih škornjih, spremljala pa sta ga nemški vojak in civilist iz Judenrata. Najprej se je pogovarjal z mamo po nemško, potem pa sta šla preiskovat kuhinjo. Z očetom sva sedela tam, kot bi naju prikoval s ovekoma, in se še ganiti nisva upala.

Oficir se je vrnil, za njim je prišla mama. Mislili smo, da je preiskave konec, toda važič v škornjih se je začel obotavljati, se narahlo nasmehnil, zakrožil po sobi kot ptica roparica, zgrabil mojega medvedka in ga začel vrteti; pri tem je šel naokrog in pregledoval. Na vsem lepem je s svojo tenko palico frčnil škatlo za klobuke z omare. Prijel jo je in odprl: po tleh so se zakotalile žemljice.

Najprej se je zasmel, potem pa je začel zmerjati in renčati po nemško. Naposled je, še zmerom mahaje z mojim medvedkom, odtelovadil iz sobe. Nič drugega ni bilo, toda mame še svoj živ dan nisem videl tako hude kot takrat. "Sem ti rekla, da bi jih morali spraviti stran," je pihala v očeta. "Zdelo se mi je, da me bo zadušilo zaradi teh frdamanih žemelj."

Mama me je samo enkrat nabila in to močno - pa se ne morem spomniti zakaj. Bilo je prvič in zadnjič, da je dvignila roko nadme, in najbrž zelo upravičeno. Če še enkrat premislim, je moralo biti življenje v getu res nevzdržno. Napetost je pospešila prepire med očetom in mamo ter zgostila njuna drobna medsebojna zbadanja. Takrat nisem vedel, da je mama noseča, kar je tesnobo in skrb v hiši še povečevalo. Najbolj sem se bal, da se bosta ločila; prav lahko da je ta bojazen, ki me je peklila bolj kot vse drugo, pripomogla k temu, da sem močil posteljo.

Geta na nekaj mestih ni ograjeval zid, ampak bodeča žica. Z določene točke, kjer je žica mejila na glavno ulico, se je videlo na platno kinematografa na prostem, ki so ga Nemci za Krakovčane uredili na trgu Padgorze. Tam so vrteli tudi teden-

ske filmske novice in propagandne filme o napadajočih tankovskih oddelkih ter o paradi čet wehrmachta na Elizejskih poljanah. Namen teh filmskih predstav je bil prepričati Poljake, da so vojske Tretjega rajha nepremagljive. Med projekcijo se je na platnu nekajkrat pojavil velik napis: JUDJE = UŠI = TIFUS! Za ljudi na oni strani smo bili najbrž precej špasni: grozd majhnih fantovskih butic sili skozi bodečo žico in si na vse kriplje prizadeva, da bi v kinu - ki ni namenjen njim - ujel kakšen prizor. Večina moje zbirke znamk je celo šla za plačilo fantu, ki mi je kot lastnik majhnega projektorja-igrača na umazani brisači vrtel stare neme filme v blede oranžnem tonu.

V tistem delu geta, kjer je bila namesto zidu samo žična ograja, je bilo nekaj majhnemu hribcu podobnega - kup zravnane zemlje, iz katere je štrlelo nekaj kamnov. Tja sem se med prvo medvojno zimo hodil sankat in na tistem kraju sem se (ne da bi starši za to vedeli) začel tihotapiti iz geta.

Bilo je tako, kot da si vstopil v zrcalo in prišel na drugi strani ven - v čisto drug svet, kjer je bilo vse, kot je treba, tramvaji in normalno živeči ljudje in podobno. Vse je bilo videti bolj sončno, svetlo, bolj srečno. Prvikrat sem videl zid z nasprotni strani in sploh ni bil videti isti. Na naši strani je bila samo opeka, na zunanji pa se mi je zdel naravnost razkošen - krasil ga je gladek cementni omet z orientalsko nazobčanim robom na vrhu.

Ko sem se prvič hotel izmuzniti na ono stran, nisem bil sam. Z menoj sta šla še dva fantiča, eden mojih let, drugi precej mlajši. Vprašala sva malega, kaj bi odgovoril, če bi ga kdo vprašal, kje je doma.

"Rekel bi, da na Rekawski deset."

Vedela sva, koliko je ura. Poslala sva ga naravnost domov in se napotila proti vnaprej izbranemu cilju, to je v trgovino z znamkami blizu cerkve. Ženska za pultom se je s preiskujočim pogledom zavrtala v naju. "Fanta, nista vidva mogoče iz geta, a? Se vama ne zdi, da si precej upata, kaj?" Čeprav sva se delala, da ne veva, kaj hoče s tem, nisva šla nikdar več tja. Biti na oni strani je bilo vabljivo in naravnost pustolovsko, izkušnja v trgovini z znamkami pa me je izučila, da je tak izlet tudi nevaren. Šele ko sem spet zlezal pod bodečo žico in sem bil z vsemi štirimi nazaj v getu, sem se počutil do kraja varnega.

Oče je za primer, če bi ju z mamó odpeljali, pripravil načrt za moj obstanek. V mestu je imel veliko prijateljev in znancev in našel je zakonca Wilkova, ki sta mi bila voljna pomagati. To ni pomenilo, da bi živel pri njiju, pač pa sta bila pripravljena najti družino, ki bi me vzela k sebi. Imel sem srečo, da nisem bil na videz prav nič židovski - kar je bil eden od prepričljivejših razlogov, da sta Wilkova hotela poskrbeti zame. Drugi razlog je bil denar. Oče se je bil o vsem tem domenil še v ranih časih, takrat ko so se prebivalci geta lahko gibali še nenadzorovano; dogovor ga je stal veliko - vsi družinski dragulji so šli in vsi njegovi prihranki zraven.

Moj najmlajši stric Štefan se je oženil z zelo čednim dekletom arijskega videza; ime ji je bilo Marija in ponaredila je svoje dokumente, tako da je lahko živela kot Poljakinja zunaj geta. Gotovo je podkupila stražo, kajti enkrat se je prismukala noter in obiskala novopečenega moža. Medtem ko je bila pri nas, me je naučila, kako se je treba pokrižati in kako molijo katoličani - še eno varovalo, če bi ostal sam brez svojih.

Ko sem šel k Wilkovim prvič, je šla mama z menoj. Takrat je bila v službi pri Nemcih in sicer kot čistilka na Wawelskem gradu, kjer je bil glavni stan generalnega guvernerja Poljske, zato je imela prepustnico, s katero je smela sama hoditi sem in tja. Vic prvega obiska je bil v tem, da bi si zapomnil pot do Wilkovih in bi šel tja, kakor hitro bi našli primerne ljudi, ki bi me vzeli k sebi.

Kmalu po tistem sem šel spet k njima. Geto je bil zmerom poln govoric in to pot se je šušljalo, da pripravljajo Nemci veliko deportacijo. Wilkova sta se dogovorila z neko družino, da me vzamejo za 200 zlotov na mesec. Živelim so na robu mesta, tako rekoč že na deželi. Nikdar nisem izvedel, kako se pišejo; hišni gospodar je bil sodar in v ogradi za hišo je od jutra do večera nabijal obročé na sode. Noči, ki sem jih prebil pod njegovo streho, so bile zame moreče ne samo zato, ker sem bil med tujimi ljudmi, ampak ker sem se bal, da mi bo ušla voda, če bom zaspal. Da se to ne bi zgodilo, sem ostajal buden. Sicer pa vse to ni trajalo dolgo. Že po nekaj dneh je prišel pome Wilk. Sodarjeva žena je rekla, da ne morem več ostati, češ da so začeli sosedje nekaj sumiti. Bil sem srečen, da sem šel lahko nazaj v dobro znani in po moji pameti "varni" geto - res pa je, da 2000

zlotov, ki jih je dobil sodar na račun, nismo videli nikdar več. In dveh majhnih kovčkov z vsem mojim imetjem tudi ne.

Ko sem se vrnil, so nas preselili v drugo hišo na skrajni konec glavne prometne ceste, le malo stran od babice. Preostanek prebivalcev so Nemci stlačili na manjši prostor, ki je sčasoma postal zanemarjeno prenaseljeno gnezdo. Ulica Rekawska je bila po novem zunaj zoženega območja geta. Nemcem se ni zdelo vredno graditi novega zidu, stisnjeni geto so obdali z bodečo žico. Pavla ni bilo več: odgnali so ga s prvo skupino deportirancev. Prvič v življenju sem doumel, kaj se pravi biti potrht.

V našem novem bivališču, velikem starinskem stanovanju z visokimi stropi, smo živeli skupaj z mladima zakoncema in njunim sinom Štefanom. Njegov oče je bil arhitekt in družini sta se kmalu spoprijateljili. Z nami je stanoval še smrdljiv starec s psom Fifko, ki ni smrdel nič manj kot stari. Moja sestra je spala v sosednji sobi; njen kot sobe je bil ločen od drugih z omaro.

Štefan je bil star kaka štiri leta, nemara pet; imel je svetle skodrane lase in za svoja leta kar preveč resen obraz. Imel je celo zbirko avtomobilčkov in rekel mi je, da bi rad postal avtomobilski dirkač, ko bo velik - ali dirkalni avto. Znebil se je še več takih, pravzaprav je kar precej nakladal. Vse dneve sva se igrala skupaj in postal je tisto, kar sem bil jaz Pavlu: pohlepen sprejemalec informacij vseh vrst.

Kmalu po naši zadnji selitvi je oče zvedel, da bo spet racija. Mama me je s svojo prepustnico odpeljala k Wilkovim. Ko je prišel čas za moj povratek, me ni prišla iskat mama, ampak oče; pobral me je spotoma, ko se je vračal iz tovarne, v mestu je bil namreč zaposlen kot kovinar. Podkupil je stražarja, da ga je spustil ven bolj zgodaj, in vrnil se je v geto brez traku na rokavu. Dogovorili smo se, da se snidemo na cesti, in ko me je prevzel od gospe Wilkove, me je objel in poljubil s prenetljivo silovitostjo.

Ko sva se vračala proti getu in sva prečkala trg Padgorze, je začel neutolažljivo ihteti. Naposled je izdaval: "Mamo so odpeljali."

Rekel sem mu: "Nikar ne joči, ljudje te gledajo." Bal sem se,

da naju bodo njegove solze izdale, da bodo vsi videli, da sva Žida brez spremstva in na prepovedanih poteh. Zbral se je in se malo pomiril. Blizu vhoda v geto sva se potem pridružila skupini vračajočih se delavcev.

Mamino izginotje me je prizadelo veliko bolj kot dejstvo, da ni bilo več Pavla, toda sam pri sebi nisem prav nič dvomil, da bomo prej ali slej spet skupaj. Moja neposredna skrb je bila: kam so jo odpeljali? - kako ravnajo z njo? - ji dajejo dovolj hrane in dovolj mila, da se lahko umiva? - kdaj mi bo lahko pisala? Takrat o plinskih celicah nismo nič vedeli - takrat še ne.

Z istim transportom so odpeljali tudi Štefanove starše, tako da je moral oče skrbeti tudi zanj. Čeprav sva bila žalostna, ker so naju odtrgali od ljubljenih bitij, sva se še naprej igrala skupaj. Bilo je sto stvari, s katerimi si se lahko igral - čeprav so Nemci pobrali vse, kar je bilo količkaj vrednega - saj so ljudje, ki so jih odpeljali, marsikaj odvrgli. Na enem koncu skupne kopalnice našega prenaseljenega bivališča je bil cel kup takih odvržkov - na primer kovčki, knjige, družinske fotografije - in med njimi je bilo tudi otroško kolo. Prisvojil sem si ga. Ko sem se podil z njim po cesti, ga je neka ženska prepoznala in me ustavila. "To kolo pa ni tvoje," je rekla strogo in moral sem ga vrniti.

"Zdaj je že moje," sem si mislil, reči si pa nisem upal nič.

Spet so se razširile govorice o novih racijah in spet sem moral k Wilkovim. Po nekaj dneh sem zbežal. Racija gor ali dol, hotel sem biti pri očetu.

Prišel sem do vhoda v geto in prosil, če smem noter. Poljski policijski stražnik me je najprej s kretnjo odslovil, ko pa sem mu rekel, da živim v getu, me je spustil noter.

Bil je vroč sončen dan. Ulice so bile prazne. V vsej soseski ni bilo žive duše, le onstran žične ograje sta se v primerni razdalji sprehajala do zob oborožena esesovca. V tihoti je bilo nekaj zloveščega. Nekaj hudega se godi, sem vedel, nekaj strašno hudega. Stekel sem po zaudarjajoči veži do naše sobe: nikogar ni bilo.

Vročično sem obdirjal vse kraje, kjer bi utegnil biti oče. V babičini sobi ni bilo nikogar, pač pa vse razmetano. Papirnica za vogalom, še ena možnost, da tam najdem očeta, je bila zapuščena, vrata na široko odprta. Vse je bilo urejeno in nedotaknjeno, kot da je lastnik - očetov dober prijatelj - samo stopil ven, da se naužije svežega zraka. Nisem se zmenil za barve, barvne svinčnike in iskreče se svečke - cele škatle so bile zložene tam, samo vzeti jih je bilo treba. Pogledal sem v blagajno, če je v njej kaj denarja. Če bi bil, bi to pomenilo, da se lastnik znabití vrne. Bila je prazna.

Popadel me je blazen strah. Vsi ljudje, ki sem jih poznal, so izginili. Zdaj je bilo treba poiskati kakšne ljudi - pa čep-rav čisto tuje. Tihota je bila nevzdržna.

Prvi odrasli, na katere sem naletel, so stali na ulici in stražili so jih poljski varnostniki. Nekateri hiše so že zme-rom pregledovali. Slišal sem, kako so topotali škornji po pode-stih in ukazujoče glasove v nemščini. "Kaj naj storim?" sem vprašal najbližjega moškega.

Nekdo me je vprašal, kje stanujem.

"Tamle. Ampak kaj se godi?"

Nekdo drug je rekel: "Če se ti kaj sanja, kaj je dobro zate, izgini, kakor hitro moreš."

Pa nisem. Če ostanem, sem si rekel, nemara le kako pridem v stik z očetom.

Pojavil se je esesovski oficir. Zavaljen in nadučiteljskega videza, na nosu očala z debelimi lečami, z debelim svežnjem papirjev v rokah. Nekaj deportirancev je začelo nekaj moledovati okrog njega. Ni se zmenil zanje, preveč je imel opravka s svojimi papirji, in ukazal je, da nas odvedejo na Plac Zgody, kjer je bil glavni vhod. Tam je bila glavnina ljudi, ki so bili predvideni za deportacijo. Nekateri so brezbržno stali, nekateri so čepeli, nekateri so se zleknili po tlaku, drugi spet so jokali. Najmanj dva dni so bili že tam. To je bila dotlej najob-sežnejša racija.

Ko sem si utiral pot skozi gosto množico, sem naletel na Štefana, ki je sam postaval naokrog. Čeprav mi ni mogel povedati nič določnega o očetu, sem bil vesel, da sem ga našel. Iskal sem zdaj skupaj z njim, pogledoval sem in tja, spraševal čisto neznane ljudi, se rinil skozi človeško gmoto. Deportacija

me je s svojo obsežnostjo spravljal v strah, nič manj pa misel, da sem se pustil ujeti. Spoznal sem, kako nespameten sem bil, da sem se vrnil. Naj bo že tako ali tako, sem si dejal, morava se nekako izvleči. Nemara bo Štefan s svojimi svetlimi lasmi in prikupnim obrazčkom najina rešitev.

V motociklu s prikolico je od nekod priropotal višji esesovski oficir. Obkrožen s krdelom uslužnih podrejenecv je takoj začel izdajati ukaze. Štefanu, ki je govoril nekaj malega nemško, sem razložil svoj načrt. Vadila sva tale prizor: odpravi se k oficirju in ga prosi, če smeva domov po nekaj hrane - da bova takoj nazaj. Potem, če privoli, se bova poskusila splaziti pod žično ograjo.

Ko je prišel odločilni trenutek, je Štefanu padlo srce v hlače. Blizu naju je stražil sotrpine iz geta mlad poljski miličnik. Bil je samo eden od mnogih, ki so obkrožali gomilo deportirancev. Šel sem k njemu in poskusil s svojo zgodbo. Najbrž me je spregledal, vendar se je delal, da me ni. Komaj opazno je prikimal. Spustila sva se v tek. "Počasi," je zamrmral, "nikar ne tecita." Stopila sva počasneje.

Za pot sem vedel: skozi dvorišče, vzdolž drevoredov, po enosmerni ulici navzgor in po drugi navzdol. Naposled sva le prišla do meje - do ograje iz bodeče žice, ki je ločevala geto od mesta. Tam naju je čakala dobro znana neopazna luknja v ograji in daleč naokrog ni bilo nobenega stražarja.

"Zdaj pa kar," sem rekel Štefanu. Sam sem bil vaje plazenja pod žico, njega pa je bilo strah. "Daj no," sem ga priganjal, navsezadnje pa sem moral iti prvi in sem ga čakal ter preklinjal, ker se je tako obiral. Prerinil se je skozi tesno vrzel in slednjič sva bila tam, bila sva na oni strani. Zdelo se mi je, da sanjam. Počasi sva se odmikala od žice - tako kot navedna otročaja, ki pohajkujeta naokrog. Nič nisva pogledovala nazaj in tudi besedice nisva spregovorila, vse dokler nisva zaslišala tramvaja. Tedaj sva se prvič spogledala: posrečilo se nama je.

Najin prihod k Wilkovim je bil živo nasprotje. Ko naju je gospa zagledala, je zastokala: "Kaj pa je zdaj to? Danes kar dva majhna Žida!" Toda Štefan je bil tako prikupen otrok, da ji je s svojo očarljivostjo hitro pregnal skrb in strah.

Kakor hitro se je prah po tej zadnji raciji malo polegel, sva se vrnila v geto. Naposled sem bil le skupaj z očetom, ki se je po tistem naselil v sobi, kjer je prej živel babica. Babico so odpeljali. Odpeljali so tudi mojo sestrico Anette. Odtistihmal smo bili v babičini sobi trije: oče, Štefan in jaz.

To so bili zadnji tedni krakovskega geta. Kar nas je bilo otrok, so nas spravili vse v nekakšen zavod, ki je bil napol tovarna, napol sirotišnica. Enkrat na dan so nam dali jesti in imeli smo po dve uri pouka. Preostali del dneva smo delali papirnate škrniclje - ure in ure smo zgibali pole rjavega papirja in jih lepili. Tudi Štefan je bil z menoj. Ker je bil še majhen, so se mu ure vlekle in se mu je delo zdelo težko. Njegovi škrniclji so bili živ zmečkan obup, vendar ni nikdar jokal.

Tistega dne, ko so geto v Krakovu dokončno zaprli - bilo je trinajstega marca triinštiridesetega - me je oče prebudil še pred zoro. Odpeljal me je na Plac Zgody, kjer je bila tik za esesovsko stražarnico slepa pega, in s kleščami hladnokrvno preščipnil žico. Na hitrico me je objel in že sem poslednjič smuknil skozi ograjo. Štefan je moral ostati z drugimi otroki - nikogar ni imel, ki bi ga za zmerom hotel vzeti k sebi.

Ko pa sem prišel k Wilkovim, so bila vrata zaklenjena. Nikogar ni bilo doma. Nekaj časa sem postavil tam naokrog, ne vedoč, kaj naj storim. Potem sem jo ubral nazaj v geto - ves vesel, da imam izgovor, zakaj moram nazaj k očetu.

Tik pred mostom sem zagledal sprevoz pripornikov, ki so jih Nemci s puškami na strel gnali iz mesta. Bili so zadnji prebivalci geta in med njimi je bil oče.

Sprva me ni opazil. Moral sem pospešiti korak, če sem hotel biti vstrib z njim. Sprevoz je zbujal precej pozornosti: kar dosti ljudi se je ustavilo in gledalo, kaj se dogaja.

Še zmerom hitro drobeč sem skušal ujeti očetov pogled.

Naposled me je opazil.

Po zraku sem zama vtikal umišljen ključ v umišljeno zaklenjeno ključavnico, da bi mu ponazoril svojo stisko.

Z nemo pomočjo tovarišev je zaostal za dve vrsti ali tri in zamenjaval svoj položaj z njimi tako, da se je čim bolj odmikal

stražarju in da je bil čim bliže meni. Potem je iz kotička ust
siknil: "Spravi se stran!"

Te tri osorne besede so me ustavile. Gledal sem, kako so
odkorakali mimo mene, potem pa sem se zasukal. Nisem se več
ozrl.

Dializni glasnik
Številka 15
Ljubljana, junija 1987 .

Izdaja in ureja
Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana

Uredniški odbor:
dr. Jože Drinovec, Stanko Jarc, Jože Škrlj, Zmaga Žuntar

Urednik: Stanko Jarc

Razmnožil v 450 izvodih Jože Ajdovec