

Glasilo Zveze društev  
ledvičnih bolnikov  
Slovenije

Avgust / 2006 / številka 3

# Ledvica



**30 let s presajeno ledvico**

**Naj psihične motnje več ne bodo tabu**



AKTUALNO



Vendarle konec prostorske stiske v Centru za transplantacijo ledvic?

Srečanje, polno presenečenj 30 let podarjenega življenja

STROKOVNO



Psihične motnje pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo

Dvajset let hemodialize v Splošni bolnišnici Trbovlje

PREHRANA



Kosilo naj bo glavni obrok dneva

BOLNIK BOLNIKU



V vodstvu Ceapir bo poslej tudi slovenski predstavnik

OPTIMIZEM

Ni nujno, da je starost žalost

Obiskali so nas malčki vrtca Labod

DRUŠTVA



Kolesarjenje po Zgornjesavski dolini

Izlet na Dunaj

Letna skupščina mariborskega društva

Celjani smo tudi letos zelo dejavni

Izlet v neznano

Rekorderji med nami

3

4

6

8

12

14

16

20

21

22

23

24

24

25

**J**anez Perko in Alojz Oman sta rekorderja med slovenskimi presajenimi bolniki: presajena ledvica jima deluje že polnih 30 let! Ta okrogla obletnica, ki smo jo obeležili na letošnjem srečanju ledvičnih bolnikov v Bistri, je lep uspeh tudi v svetovnem merilu. Lani, na svetovnih športnih igrah transplantiranih v kanadskem Londonu, so organizatorji želeli ugotoviti, komu izmed prisotnih presajeni organ služi najdlje. Zato so na enem izmed družinj transplantirane pozvali, naj vstanejo isti, ki so presajeni največ pet let, potem deset, petnajst in tako dlje. Na koncu je v dvorani stal le še en človek: bolnik, ki mu je presajena ledvica služila že celih 34 let. Za mnoge med nami je bilo to povsem novo odkritje, saj si nismo niti predstavljali, da presajeni organ lahko deluje tako dolgo. Sedaj ugotavljamo, da so taki rekorderji tudi med nami.

Eno od spoznanj, s katerimi se moramo soočiti bolniki s kronično odpovedjo ledvic, je prav to, da tudi če se odločimo za transplantacijo, ta ni za vedno. Žal presajena ledvica sčasoma preneha delovati: ali zaradi kronične zavrnitvene reakcije, ponovitve bolezni ali iz kakega drugega vzroka. Zato so slabi desetini naših presajenih bolnikov ledvico presadili že drugič, mogoča pa je tudi tretja in četrta presaditev. Nekateri bolniki imajo srečo in jim ledvica služi izjemno dolgo, kot sta to gospoda Perko in Oman. Taki bolniki so tudi izjemna motivacija in zgled za sobolnike, saj vzbujajo upanje, da lahko tudi presaditev za dolgo obdobje stabilizira življenje in se ni potrebno vedno znova ukvarjati z zavrnilnimi reakcijami, prehodom na dializno zdravljenje, ponovnim čakanjem na ledvico, novo transplantacijo in tako naprej.

Pomembno je poudariti, da sta bolnikoma ledvico podarila njuna brata, torej živeča darovalca, ki sta danes dokaz, da je mogoče tudi po 30 letih normalno živeti z eno ledvico. Podariti del svojega telesa drugemu človeku je največje človekoljubno dejanje, ki ga lahko stori človek za svojega bližnjega. Tega se presajeni bolniki še kako zavedamo, zato smo ljudjem ki so nam še za časa življenja ali po smrti podarili ledvijo, iz srca hvaležni.

Seveda pa je mogoče dolgo in kakovostno živeti tudi z dializo, saj je v Sloveniji vrsta bolnikov, ki se z dializo zdravijo že več kot 30 let. Zanimivo bi bilo tudi izvedeti, kdo je tukaj slovenski rekorder. Zatorej, če se z dializo zdravite že več kot 30 let ali poznate takega bolnika, nam to sporočite!

● Mojca Lorenčič, urednica

Na naslovnici so častni člani ZDLBS (z leve): Alojz Oman, Ivan Oman, Ivan Logar, Jožica Gnezda, France Bučar, Miro Košak, Ludvik Ravnik, Mirjana Čalič in Janez Perko. Na sliki sta tudi Olga Zorman in Brane Tome.





## Vendarle konec prostorske stiske v Centru za transplantacijo ledvic?

**P**rostorsko stisko in dolgo čakanje v Centru za transplantacijo ledvic na ambulantni pregled vsi presajeni bolniki dobro poznajo. To problematiko smo večkrat obravnavali v izvršnem odboru Zveze in jo konec januarja predstavili v pismu, ki smo ga naslovili na strokovno direktorico Kliničnega centra, prof. dr. Sašo Markovič. V vednost smo ga poslali tudi generalni direktorici KC Darinki Miklavčič.

Predsednica Zveze Olga Zorman in sekretar Brane Tome sva o tem prav tako opravila pogovor s predstojnikom Nefrološke klinike, prof. dr. Andrejem Brenom, in predstojnikom Centra za transplantacijo ledvic, prof. dr. Aljošo Kandusom, da bi tako osvetlili prostorske in tudi kadrovske težave Centra. Predstojnika sta pojasnila, da vse te težave obravnavajo na ustreznih ravneh, vendar ni zaznati rešitve v kratkem času.

Da bi vendarle kaj lahko dosegli, smo v vodstvu Zveze prosili za sestanek z obema direktoricama KC. Nanj smo čakali precej časa in ga 16. maja vendarle dočakali. Pogovora sva se udeležila s sekretarjem Branetom Tometom. Beseda je tekla o vseh težavah, ki bremenijo bolnike s presajeno ledvico. Podrobneje sva predstavila tudi težave, ki težijo bolnike s presajeno ledvico pri rednih kontrolah: od prostorske stiske Centra za transplantacijo do tega, da imamo ob kontrolnih pregledih vedno drugega zdravnika.

Direktorici Markovičeva in Miklavčičeva sta zagotovili, da težave v vodstvu KC poznajo, vendar je težko uskladiti potrebe s prostori, ki so na voljo. Zagotovili sta, da se bodo s selitvijo tehničnih služb ob prostorih dializnega centra v pritličju KC in preselitvijo sedanje CAPD-ambulante



Strokovna direktorica KC Saša Markovič (z leve), generalna direktorica Darinka Miklavčič, Olga Zorman in Brane Tome

sprostili prostori ob sedanjem Centru za transplantacijo ledvic. Sem naj bi se Center razširil. To pa naj bi bilo urejeno do konca tega leta. Ob razširitvi centra bo tudi lažje organizirati razporede zdravniškega osebja.

Direktorici sta še pojasnili, da specialistov nefrologov primanjkuje in jih bo ob upokojitvah starejših zdravnikov nefrološkega oddelka težko nadomestiti. To lahko vodi celo v kolaps v organizaciji Nefrološke klinike. Podprli sta tudi našo idejo o sodelovanju predstavnikov bolnikov pri razpisih za izbiro materialov za dializo. Pogovor je tekel še o pripravi standardov za pridobivanje ISO-certifikata v KC, kar pomeni tudi protokolirano in enotno obravnavo bolnikov ter sledljivost ukrepov in postopkov. Če bo KC uspel to doseči, bo to velik napredek v organizaciji tega zdravstvenega zavoda.

Menim, da smo v Zvezi s sestankom uspeli vzpostaviti dialog z vodstvom KC. Razšli smo se z dogovorom o nadaljevanju dialoga in da se bomo še srečevali za reševanje težav.

● Olga Zorman

## Slovo od direktorja in glavne sestre bolnišnice

**D**alj časa se je šušljalo po ptujski bolnišnici, da odhajata v pokoj direktor bolnišnice, gospod Lojze Arko, in glavna sestra bolnišnice, gospa Olga Kranjc. Primerno se nam je zdelo, da se društvo od obeh pomembnih osebnosti posloviti. Tako smo se predsednik društva Boris Antolič, podpredsednica društva Miljenka Zupanc in jaz odpravili po slovo. Nisem si predstavljala, da je to tako težko dejanje. Vsak v svoje misli zatopljeni smo se z dvigalom odpeljali na sam vrh bolnišnice, kjer sta nas pričakala gospod Arko in gospa Kranjčeva. Nista vedela, po kaj prihajamo. Mi pa smo s seboj prinesli

prekrasni darili, ki smo jima ju izročili v znamenje pozornosti in zahvale za vse, kar sta storila za naše društvo in za bolnike. Neštetokrat so imeli bolniki vprašanja za glavno sestro in vedno jim je znala prisluhniti in jim pomagala, kolikor je bilo v njeni moči. Tudi »naš direktor« je vedno prisluhnil našim težavam in jih je tudi skušal rešiti na svoj način, tako da smo bili na koncu vsi zadovoljni. Takšnega direktorja in glavne sestre si želimo tudi v prihajajočih mandatih, saj je dandanes težko najti človeka, na katerega se lahko obrneš, ko ti je hudo, in takrat, ko ti je lepo.

● Monika Pušnik



Direktor bolnišnice Ptuj Lojze Arko in glavna sestra bolnišnice Olga Kranjc



# Srečanje, polno presenečenj

Letošnje že 6. vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov je pripravilo Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana. Srečanje bi moralo potekati v nedeljo, 4. junija, a so morali prireditelji srečanje na prostem zaradi izjemno slabih vremenskih obetov tik pred zdajci prestaviti za dva tedna, na 18. junij. Odločitev se je izkazala za pravilno, saj nas je tisto nedeljo v Ljubljani grelo vroče poletno sonce.

Letošnje srečanje se je nekoliko razlikovalo od dosedanjih, saj je bilo del srečanja presenečenje in udeleženci niso vedeli, kam so namenjeni in kaj bodo tam doživeli. Drugo presenečenje je bil poseben vsebinski poudarek, saj smo na srečanju praznovali pomembno obletnico: 2. junija letos je namreč minilo 30 let, kar so v Kliničnem centru dvema bolnikoma presadili ledvico, ledvici pa obema služita še danes.

Prvi avtobusi z udeleženci so začeli na ljubljansko tržnico, kjer se je srečanje začelo, prihajati že okoli 9.30, do 10. ure, ko se je na Pogačarjevem trgu pričel program, pa smo si postregli z napitki in sendviči, darilom M hotela. Zbrane – okoli 300 nas je bilo – sta pozdravila Brane Tome, glavni organizator srečanja, in Olga Zorman, predsednica naše Zveze. Zormanova je podžupanu Mestne občine Ljubljana Milošu Pavlici izročila priznanje Zveze mestu, ki je pred dvema letoma gostilo 3. evropske športne igre dializnih in transplantiranih bolnikov.

Prireditelji srečanja so želeli, da je le-to razgibano, zanimivo in izobraževalno, saj mnogi bolniki, čeprav redno prihajajo v Klinični center na preglede, Ljubljano slabo poznajo. Zato smo se razdelili na tri skupine: nekateri so jo z mestnimi turističnimi vodniki mahnili po osrčju Ljubljane, drugi z vlakcem na ljubljanski grad, tretji pa z ladjico po ljubljani. Vmes je bilo tudi veliko časa za sprehod po mestnem središču in sejmu starin, ki vsako nedeljo poteka na ljubljanski »rivieri«. Koliko ljudi privabi živžav dopoldanske nedeljske Ljubljane, smo se čudili tudi nekateri ljubljanci in odkrivali druge lepote našega mesta, ki jih običajno ne opazimo. Ob eni popoldne smo posedli na avtobuse, ki so nas popeljali v neznano – na

mesto, kjer bo potekal uradni del srečanja. Izstopili smo v Bistri pri Vrhniki, kjer domuje Tehniški muzej. Muzej se razprostira na prelepem posestvu z ribnikom, kjer se pod senco mogočnih dreves radi poročajo mladi pari. Gostoljubje je ponudil tudi nam. Po kosilu se je začel program, ki ga je odlično vodila Majda Lovrenčič. Zbrane je ponovno pozdravila predsednica naše Zveze, še posebej pa častne goste srečanja: Janeza Perka in Alojza Omana, ki so jima pred 30 leti presadili ledvico in sta Slovencez najdlje delujočim presajenim organom, Ivana Omana, Alojzovega brata, ki mu je podaril eno svojih ledvic, Franceta Bučarja, ki so mu ledvico presadili pred 34 leti kot drugemu v Sloveniji, njegovo sestro Jožico Gnezda, ki mu je podarila ledvico, kirurga dr. Ludvika Ravnika in prof. dr. Mira Košaka, ki sta gospodoma Perku in Omanu pred 30 leti presadila ledvico, medicinsko sestro Mirjano Čalič, ki je takrat kot mlada sestra skrbela za zdravstveno nego presajenih, in Ivana Logarja, člana izvršnega odbora Zveze, ki je z njo od samih začetkov delovanja in je z dolgoletnim predanim prostovoljnim delom pomembno prispeval k organiziranosti ledvičnih bolnikov v Sloveniji. Zormanova je vsem podelila naziv častnega člana naše Zveze. Prireditelji so namreč želeli ob okroglem jubileju – 30 let delovanja obeh presajenih ledvic obuditi spomin na začetke presajanja ledvic v Sloveniji.

Za zabavo kasneje sta skrbela ansambel in voditeljica Majda z zabavnimi igrami. Lahko smo se popeljali s starinskim avtomobilom, se sprehodili po prelepi naravi in si ogledali muzej, ki hrani tudi nekaj Titovih avtomobilov. Okoli šeste ure popoldne smo se utrujeni po zanimivem dnevu odpravili vsak na svoj dom.

● Mojca Lorenčič

Ena izmed atrakcij je bila vožnja s starinskim avtomobilom.



Brez zabavnih iger seveda ni šlo.





## Častni člani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije so postali

**France Bučar**, ob posebnem jubileju,  
**Mirjana Čalič** za dolgoletno predano prostovoljno delo v društvu ledvičnih bolnikov,  
**Jožica Gnezda** za izjemno človekoljubno dejanje,  
 prof. dr. **Miro Košak** za izjemne zasluge za slovenske ledvične bolnike,  
**Ivan Logar** za dolgoletno predano prostovoljno delo v društvu ledvičnih bolnikov,  
**Alojz Oman**, ob posebnem jubileju,  
**Ivan Oman** za izjemno človekoljubno dejanje,  
**Janez Perko**, ob posebnem jubileju,  
 dr. **Ludvik Ravnik** za izjemne zasluge za slovenske ledvične bolnike.

Prireditelji srečanja želimo, da bi tudi organizatorji naslednjih vseslovenskih srečanj nadaljevali tradicijo podeljevanja častnega članstva članom društev, ki tisto leto slavijo posebni jubilej, kot je na primer 30 let življenja s presajeno ledvico ali zdravljenja z dializo, sorodnikom naših bolnikov, ki so jim ledvico podarili še za časa življenja, posebej zaslužnemu zdravstvenemu osebju in drugim. (lo)

### Lepo doživetje

**6.** srečanje slovenskih ledvičnih bolnikov je bilo za detek v polno. Na zbornem mestu na ljubljanski tržnici nas je pozdravilo toplo dopoldansko sonce, ki je obetalo, da se bomo imeli lepo. Po okrepcilu s kavo, pijačo in sendvičem smo se odpravili na ogled mesta. Po ogledih smo mnogi Ljubljančani ugotovili, da hodimo po mestu s priprtimi očmi. Z avtobusi smo se popeljali v Bistro. Prireditveni prostor pod krošnjami stoletnih dreves je dajal idilično podobo. Voditeljica je suvereno vodila program, usmerjala, animirala, »priganjala« ... Glasbena skupina je z raznovrstno glasbo poskrbela, da smo tudi ljubitelji plesa prišli na svoj račun. Do solz sta nas nasmejela izvrstna »ruska dirigenta«. Zagrizeni tekmovalci v »šivanju« in prenosu žoge v žakljih so imeli obilo podpore s tribun. Posebno presenečenje za nas je bila predstavitev transplantiranih leta 1976, darovalcev njihovih ledvic ter dela medicinske in sestrške ekipe. Mlajši transplantiranci smo bili iskreno navdušeni. Takšne predstavitve se lahko domisli le najbolj pronicljiv organizator! Zadovoljstvo na obrazih udeležencev ob odhodu je pričalo, da smo preživeli prekrasen dan. V imenu vseh čestitam prirediteljem za izvrstno organizacijo ter se jim zahvaljujem za njihov trud!

● Franci Kokošar



Ples je pol zdravja.

Na srečanju se nas je zbralo preko tristo.

Ljubljano smo si ogledali tudi z vlakcem.





# 30 let podarjenega življenja

**J**anez Perko in Alojz Oman sta Slovenca z najdlje delujočo presajeno ledvico: presajeni organ jima služi že 30 let. Ledvici so jima v Kliničnem centru presadili na isti dan, in sicer 2. junija 1976. In še nekaj imata skupnega: obema sta ledvico, ki jima je pred davnimi 30 leti verjetno rešila življenje, podarila njuna brata. Okrogli jubilej predstavlja ne samo izjemen dosežek medicine, pač pa je tudi dokaz človekove izjemne volje do življenja na eni strani in globoke humanosti na drugi strani.

Perko in oba Omanova so se po več letih ponovno srečali na šestem vseslovenskem srečanju ledvičnih bolnikov v Ljubljani.

Janez Perko, 67-letni Ljubljčan, se obdobja pred 30 leti še dobro spominja. Zaradi ledvične odpovedi se je pri 37 letih že dve leti zdravil z dializo, ki se je takrat izvajala dvakrat na teden po 12 ur, vendar je dializo zelo slabo prenašal in je imel hude težave s srcem. Prof. Jože Drinovec in prim. Saša Luzar z nefrološkega oddelka v Kliničnem centru sta zato predlagala, da bi poskusil s presaditvijo ledvice. Na tipizacijo krvi so povabili njegove sorodnike in izkazalo se je, da so bili tkivno skladni sestri in brat. Brat se je odločil, da bo podaril ledvico. Presaditev, takrat so zaradi racionalizacije delovanja naredili po dve na isti dan, so opravili 2. junija. »Ob 7. uri so najprej odpeljali oba Omanova. Po približno dveh ura so Ivana, darovalca,

pripeljali nazaj na nefrološki oddelek. Takrat sva se z bratom objela, odpeljali so naju v operacijske prostore in sva zaspala.« Presaditev sta izvedli dve ekipi kirurgov, ena je pod vodstvom urologa dr. Ludvika Ravnika bratu odvzela ledvico, druga pa je pod vodstvom srčno-žilnega kirurga prof. dr. Mira Košaka ledvico vsadila drugemu bratu.

## Ni šlo povsem gladko

»Po dveh urah sem vprašala, kako in kaj, k meni je ves zaskrbljen prišel prof. Drinovec in rekel, da verjetno ne bo šlo, ker je prišlo do neke težave,« se spominja Fanči Perko, Janezova soproga. Težave so rešili in Janez se je po štirih urah zbudil v sobi za intenzivno nego. Po tednu dni so ju z bratom premestili v izolirni sobi, ki so ju pred tem že pripravili v prostorih današnje dialize v pritličju Kliničnega centra. »Sestre in zdravniki so k nama hodili v skafandrih, da so preprečili okužbe. Seveda so naju vsi hoteli videti,« razlaga Perko. Po mesecu dni so presajena bolnika prestavili na nefrološki oddelek v osmem nadstropju, v sobo 20, ki je še danes rezervirana za bolnike po presaditvi.

Obdobje po presaditvi ni bilo enostavno. V treh mesecih je imel tri zavrnitvene reakcije, ki pa so jih reševali s povečevanjem odmerka imunosupresivnih zdravil, takrat sta bila to imuran in pronizon. Po treh mesecih je lahko šel domov.



Fanči in Janez Perko pred tremi desetletji.

Alojz Oman (z leve), Ivan Oman in Janez Perko. Prvi transplantirani so se skupaj z zakonci srečevali vrsto let, sedaj, ko na vrata že trkajo leta, pa so srečanja redkejša. Omanova in Perko so se tako po več letih ponovno objeli na vseslovenskem srečanju ledvičnih bolnikov v Bistri.



»Ves ta čas so mi stali ob strani brat, žena in oba sinova, najmlajši je imel komaj šest let,« je hvaležen Janez.

Alojz Oman iz Podbrda v Selški dolini je imel več sreče in je bolnišnico zapustil že po mesecu dni. Zapletov z ledvico do zdaj ni imel. Pred dvema letoma so mu na ledvici odkrili tumor, ki so ga operativno odstranili, in ledvica spet deluje odlično. »Nikoli si nisem mislil, da bo delovala toliko časa. Zdravniki so takrat rekli, da zagotavljajo samo za pet, šest let,« se spominja Alojz Oman.

Ob času presaditve je imel 45 let. Napredovano ledvično odpoved so mu bili odkrili pred letom dni, zdravniki so predlagali presaditev. Eden od bratov, Ivan, se je odločil, da mu podari ledvico. »Rekel je, da ima hčeri že pri kruhu, in potem, ko je čez eno leto prišlo do odpovedi ledvic, je držal besedo,« se spominja Alojz. »Odločitev ni bila težka. Na operacijo bi šel še enkrat, na predhodne preglede, ki so bili zelo neprijetni, pa ne več,« je povedal 78-letni Ivan Oman iz Kranjske Gore. Zaradi odstranitve ledvice nima nobenih težav, le ko pozimi kida sneg ali seka drva, na tistem mestu občuti rahlo bolečino.

## Velika hvaležnost

Oba presajena gospoda sta še vedno vitalna, čeprav ju pestijo nekatere težave, povezane z dolgoletnim jemanjem imunosupresivnih zdravil. Ta namreč slabijo imunski sistem človeka, da ta ne zavrne presajenega organa, a je zato človek tudi bolj dojemljiv za okužbe in razvoj nekaterih bolezni. »Če ne bi bil tak borec, ga verjetno ne bi več imela,« Janeza Perka ljubeznivo pogleda žena Fanči.

## Pionirji presajanja organov v Sloveniji

»Vi ste junaki življenja,« je o dializnih in transplantiranih bolnikih ter ljudeh, ki se odločijo darovati kak svoj organ, na srečanju ganjen povedal dr. Ludvik Ravnik in dodal, da v življenju še ni bil tako srečen kot tisti dan. »To so res veliki ljudje,« je dodal prof. Miro Košak.

Oba zdravnika sodita med pionirje presajanja organov, dr. Ravnik pa tudi dializnega zdravljenja v Sloveniji. Prvih transplantacij se dr. Ravnik še dobro spominja. Preden so izvedli prvo presaditev, se o tem niso nič izobraževali pri kolegih v tujini. »O tem smo brali, vsak zdravnik pa je poznal svoj organ in smo delali te stvari v drugačnih povezavah. Ledvice smo na primer dnevno ven jemali,« pojasnjuje dr. Ravnik. Na prvi tečaj o transplantacijah so šli šele mesec dni po prvi transplantaciji ledvice, ki so jo opravili v Ljubljani. Vedeli so, da sečevod pri odstranjenju ledvici ne sme biti daljši od 15 cm, ker sicer zaradi slabe prekrvavitve odmre. Desno ledvico so presadili na levo stran v medenico, jo obrnili za 180 stopinj, da je srčno-žilni kirurg lažje zašil žile. Vse to je bilo ekipno delo mnogih ljudi: od sester instrumentark do izurjene anesteziološke ekipe. Trdno so verjeli v razvoj transplantacijske dejavnosti, kako dobro pa so opravili svoje delo, pa sta se zdravnika po treh desetletjih lahko prepričala na lastne oči.

Dr. Ravnik se je spomnil tudi prvih začetkov dialize, saj so te postopke preden so jih prevzeli nefrologi, opravljali urologi. Prvo uspešno akutno dializo so v Sloveniji opravili 26. maja 1959. Na začetku so bili ti postopki tako neprijetni, da je bil bolnik v lokalni anesteziji in so mu morali šivati žile za vsako dializo.

Kljub težavam ledvici še danes obema delata odlično. Perkova verjameta, da gre kak zdravilni učinek pripisati tudi gozdnim jagodam, borovnicam in jabolkom, ki jih pojeta ogromno. Alojz Oman pa verjame v koristni učinek planinarjenja. Bratoma sta za darilo iz srca hvaležna. »Bil sem presrečen, ko se je brat tako odločil. Neskončno sem mu hvaležen in to hvaležnost zmeraj čutiš. To je najtežja stvar pri sorodniški presaditvi,« pravi Janez Perko.

● Mojca Lorenčič

## Uspešne prve presaditve

Večina zgodnjih presaditev ledvic, ki so jih opravili v Sloveniji, je bila zelo uspešnih. Žal se ni dobro iztekla prva presaditev leta 1970, saj je bolnik kmalu umrl. Naslednji presaditvi so opravili čez dve leti, in sicer Francu Bučarju, ki mu je ledvico podarila sestra Jožica Gnezda, in Janezu Perku, ki mu je ledvico podaril brat škof Franc Perko. Francu Bučarju je ledvica delovala 22 let, Janezu Perku pa 25 let, ko je preminul. Naslednjič so ledvici presadili leta 1976, in sicer Alojzu Omanu in Janezu Perku. Ledvici delujeta še danes. Vmes so leta 1974 ledvico presadili tudi Anici Gaber, a v kanadskem Torontu, kjer je živel brat darovalec. Ledvica ji je delovala do leta 2003, ko je gospa umrla.

V Sloveniji presadijo ledvico okoli 50 bolnikom na leto. Do maja 2006 so ledvico presadili 656 bolnikom; 124 med njimi so ledvico podarili živi darovalci, večinoma bližnji sorodniki, saj lahko človek normalno živi tudi z eno samo ledvico. Zadnjo presaditev ledvice živega darovalca so v Sloveniji opravili leta 1998.

Urolog dr. Ludvik Ravnik (levo), nekdanji predstojnik oddelka Kirurške klinike v Kliničnem centru in kasneje Urološke klinike, se je predvsem posvetil presaditvam ledvic, tumorjem nadledvične žleze, raku na prostati, uvedel je zunajtelesno razbijanje ledvičnih kamnov in drugo. Sodeloval je v ekipi urologov, ki so v Sloveniji izvedli prvo hemodializo in uvedli mnogo izboljšav tedanjega hemodializnega zdravljenja. Bil je tudi v ekipi kirurgov, ki so leta 1970 izvedli prvo presaditev ledvice. Znan je tudi kot športni zdravnik, in je kot zdravnik sodeloval na več zimskih in letnih olimpiadah in drugih prvenstvih.

Prof. dr. Miro Košak (desno) je ustanovitelj srčno žilne kirurgije v Sloveniji in bivši Jugoslaviji in je vse do upokojitve je vodil Klinični oddelek za kirurgijo srca in ožilja v KC. Utiral je pot številnim novim načinom zdravljenja bolezni srca in ožilja. Tako je na primer leta 1965 prvi v Jugoslaviji vsadil umetno srčno zaklopko in srčni spodbujevalnik. S sodelovanjem urologa prof. Slavka Rakovca sta 1970 opravila prvo presaditev ledvice v Jugoslaviji. Leta 1986 je kot prvi na svetu izvedel avtotransplantacijo srca pri bolniku s tumorjem srca. Bil je tudi Titov zdravnik, za svoje delo pa je prejel vrsto odlikovanj.





# Psihične motnje pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo

Pri svojem delu psihiatra se srečujem z mnogimi bolniki, ki se zdravijo zaradi raznih telesnih bolezni in imajo hkrati psihične motnje. Teh bolnikov je v bolnišnicah veliko, po izsledkih študij tudi do 40 odstotkov, njihove težave pa so najpogosteje depresija, anksioznost (tesnoba) in motnje na področju spoznavnih funkcij živčevja (ko so v ospredju motnje zbranosti, pozornosti, zavesti in pomnjenja).

V prispevku želim predstaviti vpliv kronične ledvične odpovedi (KLO) na osrednje živčevje in vpliv hemodialize (HD) nanj ter opisati pomembne duševne motnje pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo in obravnavo teh motenj.

## Prizadetost osrednjega živčevja

Prizadetost osrednjega živčevja zaradi KLO se klinično kaže z motnjami pozornosti in koncentracije, razdražljivostjo, brezvoljnostjo, potrptostjo, motnjami zavesti pa tudi motoričnimi motnjami in krči mišičja. Kot možni vzrok za navedeno navajajo raziskovalci različne motnje v delovanju osrednjega živčevja in prenosu informacij v

možganih ter motnje v presnovi – na primer spremembe v porabi krvnega sladkorja, kalcija, mlečne kisline, kisika in določenih hormonov, kot so ščitnični, spolni in rastni. Tudi sama HD kot nadomestno zdravljenje vplivata na osrednje živčevje, kar se že v času prvih dializnih postopkov kaže kot dizekvilibrijski sindrom s slabostjo, bruhanjem, glavobolom in občasno tudi izgubami zavesti ter krči zaradi hitrih sprememb v sestavi krvi in posledičnega nenadnega možganskega edema. Posledice HD so lahko tudi motnje presnove, spremembe ravni kalcija, fosfata, natrija in krvnega sladkorja, povečan krvni tlak in vpliv zdravil, ki jih kronični ledvični bolnik prejema. Najbolj znan je sindrom trde vode, ki je posledica hitrega porasta ravni koncentracije kalcija v krvi, kaže pa se z

## Naj psihične težave ne bodo več tabu

Društvo ledvičnih bolnikov Dolenjske vsako leto pripravi za svoje člane predavanja različnih vsebin, ki zanimajo bolnike in njihove družine in jim omogočajo lažje soočanje z boleznijo in življenje z njo. Zato smo v goste povabili Petra Kapša, dr. med., specialista psihiatrije, ki je v nedeljo, 7. maja, za ledvične bolnike pripravil zelo zanimivo in poučno predavanje.

Kronična bolezen zelo vpliva na psihofizično stanje bolnika, zato nemalokrat potrebujemo pomoč psihologa ali psihiatra. Bolniki s presajenimi organi smo pred nekaj leti tudi zaradi našega pritiska dobili svojo psihologinjo v KC Ljubljana. Žal pa dializni bolniki v procesu dialize nimamo podpore psihologa, psihiatra in socialnega delavca, čeprav bi to nujno potrebovali. Za to se borimo in upamo, da nam bo nekoč tudi to uspelo.

Naši nefrologi pogosto bolnikom svetujejo, kam in na koga naj se obrnejo, ko potrebujejo pomoč zaradi neobičajnega psihičnega počutja. A žal je psihiatrija tabu tema za veliko večino prebivalstva in tudi za kronične bolnike. Tja naj bi človek zašel, ko je že malo nor, neumen oziroma ko mu nekaj manjka – vendar ne drugje, temveč v glavi. Vendar še zdaleč ni tako! Razviti svet je to spoznal že veliko prej. Na Zahodu je znana praksa, da imajo ljudje svojega psihiatra, ki jim svetuje, pomaga, jim predpiše primerno

terapijo za ublažitev stresa, depresije, tesnobe in mnogih drugih težjih vrst psihičnih težav. Nekateri se celo hvalijo s tem, da imajo svojega psihiatra. Mogoče bo tudi pri nas kdaj tako. Do takrat pa tisti malo bolj ozaveščeni in odprti le poiščimo pomoč in brez sramu govorimo o tem, da hodimo k psihiatru! Kajti tudi psihiater je povsen običajen zdravnik.

Da bi premostili stigmo psihiatrične obravnave, smo v goste v naše društvo povabili psihiatra Petra Kapša, dr. med., iz zasebne psihiatrične ordinacije v Novem mestu. Prav z veseljem se je odzval našemu povabilu. Čeprav naše aktivnosti vedno potekajo na nedeljo, ko ni dialize, se je odpovedal nedeljskemu družinskemu druženju in prišel med nas. Pričakovali smo, da nas bo na predavanje prišlo med 30 in 40 ljudi, največ bolnikov in še nekaj svojcev. Odziv je bil presenetljiv: zbralo se nas je čez sto. Na predavanje so prišli tudi iz Šempetra pri Novi Gorici, Izole, Ljubljane, Vojnika, Celja in širne Dolenjske in Bele krajine. Tudi sam predavatelj je bil presenečen nad številom prijavljenih.

Tema predavanja je bila depresija in kronični bolnik. V uvodnem delu nam je predavatelj predstavil sindrom depresije, pogostnost tega obolenja ter opisal najpogostejše znake obolenja in načine zdravljenja. Nanizal je tudi



glavobolom, slabostjo, bruhanjem, povečanim krvnim tlakom in "rdečimi očmi".

## Pogostejše psihične motnje

Kot pomembne duševne motnje pri kroničnih ledvičnih bolnikih štejemo tiste, ki vplivajo na to, kako bolnik doživlja sebe in svojo bolezen, kako sodeluje pri zdravljenju, bolnikovo kakovost življenja in njegovo vlogo v družini in okolju, kjer živi in dela. Duševne motnje pove-

čajo obolevnost za telesnimi boleznimi in slabijo njihov potek in izhod in je zato njihovo zdravljenje tudi s tega vidika pomembno in smiselno. Najpogostejša duševna motnja ob vstopu bolnika v zdravljenje s HD je reakcija na spoznanje, da ima kronično bolezen, ki zahteva dolgo trajno nadomestno zdravljenje in močno spremembo dotedanjega načina življenja. Bolnik občuti negotovost, strah pred smrtjo, dvomi o prihodnosti in kot tak je razdražljiv, utrujen, potr, tesnoben, lahko se mu vzbujajo občutki krivde. Po nekaj tednih zdravljenje s HD se po-



Odziv na predavanje psihiatra Petra Kapša je bil presenetljiv: zbralo se nas je preko sto bolnikov in svojcev.

vzroke, zakaj je sindrom depresije pri kroničnem bolniku mogoče bolj pogost kot pri drugih, čeprav to ni pravilo in za to ni dokazov. Zagotovo pa je pri kroničnem bolniku veliko več vzročne povezanosti, sopojavnosti, ki se pokaže tudi kot povsem normalna psihološka reakcija na telesno bolezen, največkrat zaradi odvisnosti od dialize, agresivne terapije po transplantaciji, načina prehrane, omejevanja tekočine, prikljenjenosti na aparat in soočanja s kronično boleznijo, ki ji ni videti konca.

Poskušal nam je na zelo prijeten način obrazložiti, da je pogosto depresija prisotna tudi pri mnogih drugih telesno bolnih, mogoče pri nekaterih vrstah obolenj še bolj kot pri naši skupini bolnikov.

Opozoril nas je na razloge, zakaj včasih drugi zdravniki, tudi splošni, ne prepoznajo simptomatike depresije. Predvsem zato ne, ker bolniki prikrivamo simptome, ne znamo in se včasih bojimo svobodno izražati svoja čustva, se bojimo reakcije okolice, pa tudi mnogih drugih vzrokov. Zato je dobro, da bolnik sam pri sebi prepozna simptome depresije, o njih spregovori in poišče pomoč. Ni nujno, da vedno gremo k psihiatru. Veliko bomo že naredili, da o tem spregovorimo s svojim lečečim zdravnikom. Ta bo presodil, ali gre za značilne simptome psihičnega obolenja, in nas napotil naprej po pomoč. Lahko pa nam

bo tudi sam predpisal ustrezno terapijo, če gre za blažje oblike motenj psihičnega počutja.

Zdravljenje psihičnih bolezni, med njimi tudi depresije, se je bistveno izboljšalo. Nova zdravila so prinesla revolucijo v zdravljenje tovrstnih bolezni. Kajti če je ukrepanje pravočasno, lahko hitro vplivamo in bistveno izboljšamo bolnikovo počutje in s tem kakovost vsakdanjega življenja. Predvsem je pomembno, da se bolnik čim prej vključi nazaj v okolje, da ni izločen, da je zdravljenje prilagojeno njemu, da se počuti varno in da se zaveda, da se to ne dogaja samo njemu.

Nadvse smo hvaležni doktorju Petru Kapšu, ki si je vzel čas za naše bolnike in nam na prijazen, prijeten in predvsem človeški način predaval o bolezni današnjega dne. Ob priznanju, da tudi sam sodi med bolnike, se je slušateljem še bolj približal in sproščeno priznal, da tudi sam ne mara kontrol in da nas povsem razume. A nas zato še bolj spodbuja, da poskušamo vsak izmed nas najti tisto pravo rešitev, ki mu bo življenje naredilo bolj prijazno in manj stresno. Če tega ne zmoremo sami, obstajata za to pomoč in rešitev. In to je za bolnika največ: da ve, kam in na koga se lahko obrne.



gosto navidezno odzove z občutkom olajšanja, saj se mu zdravstveno stanje izboljša, psihično pa se lahko odzove z euforijo oziroma pretiranim navdušenjem in optimizmom, kar nekateri poimenujejo medeni tedni hemodialize. Temu obdobju sledi spoznanje bolnika, da je njegovo življenje povsem v rokah aparata. To ga lahko dodatno potre, navda s tesnobo in brezvoljnostjo, saj doživlja izgubo dela svoje neodvisnosti in samostojnosti. Spremeni lahko odnos do sebe, družine, dela in ljudi okoli sebe, kar neredko vzbuja v njem jezo, trajno napetost in bojazen. To pa se lahko kaže tudi z izogibanjem in krčenjem higiensko-dietnega režima ter drugimi skoraj zavestnimi aktivnostmi v lastno škodo. Kadar to stanje opisujemo zdravniki z diagnozami, ga imenujemo prilagoditvena motnja. Praviloma nastane po enem do dveh mesecih po vstopu v zdravljenje s HD in v večini primerov ne traja dlje kot šest mesecev.

Manj pogosta je depresivna motnja z izgubo interesa do življenja in dela, dolgotrajno potrnostjo, nespečnostjo, izgubo apetita in spolne sle ter splošnim upadom na osebnem, družinskem in delovnem področju. To stanje traja brez zdravljenja šest do devet mesecev, pojavi pa se lahko kadarkoli v času kronične ledvične odpovedi in zdravljenja s HD. Bolnika izpostavi večji nevarnosti za samomor. V času depresivne motnje se pri bolniku lahko pojavijo tudi neresnični občutki krivde, povezani z dializnim aparatom, češ da bo odpovedal ravno v času, ko je on priključen nanj, da ga bo stisnil, zmečkal ali da bo počila fistula. Glede na stopnjo resnosti depresije in trajanje ter glede na nekatere druge dejavnike se opredeljujemo za vrsto zdravljenja.

Omenil bi še dializno demenco, ki je bila v preteklosti pogostejša zaradi nerazvitosti tehnologije dializnega postopka in kopičenja aluminija v osrednjem živčevju. Vir aluminija sta bila neprečiščena voda za dializo in aluminij v fosfatnih vezalcih. Demenca je napredujoča kronična motnja, ki se kaže sprva z upadom višjih duševnih dejavnosti, predvsem spomina, kasneje pa prizadene tako rekoč celotno človekovo delovanje. Na končni stopnji je bolnik nesposoben za samostojno življenje in odvisen od tuje nege in pomoči. Z izboljšano tehnologijo je danes dializna demenca bistveno redkejša.

Ob tem bi opozoril še na možnost zmote pri prepoznavanju raznih zgoraj opisanih sindromov. Kot primer naj povem, da so motnje pozornosti in bolnikovo doživljanje pozabljivosti in nezbranosti veliko pogostejše znak depresije kot demence.

### Zdravljenje psihičnih motenj

Obravnavanje bolnika s KLO vedno zahteva predpripravo pred vstopom v kronično nadomestno zdravljenje s HD. Bolnik je prisiljen prilagoditi se na velike spremembe v življenju, zato ga skušamo spodbujati k sodelovanju pri zdravljenju in ob tem k odkrivanju in prepoznavanju čustvenih težav depresivnega razpoloženja, občutkov krivde, samomorilnih misli ali načrtov in drugih psihičnih težav. Temu sledi včasih specifično zdravljenje z zdravili, najpogosteje s sodobnimi antidepresivi, ali psihoterapevtska obravnava, to je zdravljenje posameznika ali

skupine s psihološkimi tehnikami, ki potekajo v obliki posebno oblikovanih razgovorov. Namenjeno je odkrivanju posameznikovih pogledov na sebe, svojo bolezen in svoje življenje v najširšem smislu ter ob tem odkrivanju možnosti za spremembo neustreznih vzorcev mišljenja, ustvarjanja in vedenja. V psihiatrični ambulanti poteka obravnava po pregledu in dogovoru med psihiatrom in bolnikom, seveda z aktivnim bolnikovim sodelovanjem, saj je uspeh v največji meri odvisen od bolnikove motivacije in truda.

Z bolniki s KLO na hemo- in peritonealni dializi in tudi s tistimi po presaditvi ledvice se običajno srečujem na pobudo nefrologinj, ki jih obravnavajo na odseku za dializo internega oddelka novomeške bolnišnice. Ob delu z njimi spoznavam njihove stiske in načine, kako jih rešujejo. Obravnava psihičnih motenj pri teh bolnikih je zelo pomembna, vanjo naj se vključujejo tako zdravstveno osebje na dializnih oddelkih in v psihiatričnih ambulantah kot svojci v domačem okolju. Pomemben delež lahko prispeva društvo kroničnih ledvičnih bolnikov z izobraževanjem bolnikov in skupin za samopomoč. Znanje o simptomih psihičnih motenj in možnostih zdravljenja pripomore k večji prepoznavnosti in ustreznemu pristopu k pravilni obravnavi.

● Peter Kapš, dr. med.,  
specialist psihiatrije,  
Zasebna psihiatrična  
ambulanta Novo mesto

## Depresija

**K**o zajame nas nemir  
in priplazi se v telo,  
se sprehaja kakor zver.  
Kam veselje je odšlo?

Ure so kot dnevi dolge,  
črne misli oživijo,  
po telesu se podijo.  
A vse to je fantazija,  
učeno rečemo ji depresija.

● Marija Kafol



# Kava in strto srce

**N**eko jesensko nedeljo nisem vedel, kam bi se dal od dolgčasa. Usedel sem se v avtomobil in se brezciljno vozil naokoli. Kar naenkrat sem se domislil, da bi šel v Zreče na kavo. Ker to ni daleč od mene, sem bil hitro tam. Pred kavarno, kjer večkrat pijem kavo, sem opazil prazno mizo. Ravno prav zame! Sonce me je medlo grelo in užival sem ob lepi glasbi iz bližnjega zvočnika. Kava in sok pa sta poskrbela za še boljšo voljo.

Ob takšnem dobrem počutju sem opazil starejši par, ki se je počasi bližal kavarni. Nekako plaho sta delovala, ko sta iskala prazen prostor. Poklical sem ju k mizi in ju povabil, da lahko prisedeta. Bila sta zelo vesela. Že ko sta naročala kavo, sem slišal, da govorita v drugem narečju. To narečje mi je ostalo v spominu iz dni, ko sem bil v Šempetru pri Novi Gorici v bolnišnici, kjer so mi vstavili kateter za peritonealno dializo. Bila je primorščina, ki mi je od takrat ostala v spominu.

Hitro smo se začeli pogovarjati o različnih stvareh. Pa sem jima povedal, da sem bil v Šempetru in kako si delam dializo. Zelo prijazna sta bila in ju je to zelo zanimalo. Ker redkokdaj naletim na take poslušalce, ki bi jih dializa zanimala, sem jima vso stvar s ponosom razložil. Poslušala sta me tako pozorno, da sta imela solzne oči. Malo od mojega pripovedovanja, malo od strtega srca so se gospe ulile solze. Rekel sem ji, da ni tako hudo, da si s tem podaljšujem življenje.

Pa mi gospa pove, kako se je njun zet ubil z motorjem. Le 14 dni pred nesrečo sta se fant in njuna hči poročila. Kar zastal mi je dih. Potem je še povedala, da je njen mož pred štirimi leti premagal raka na pljučih, in zdaj se bojita, da bo spet kdaj udaril ta morilec. Še avtomobil sta imela pri mehaniku. Z veseljem sem jima razložil, kje je kaj zanimivega v okolici Zreč. Te kraje še kar dobro poznam. Ker je bil gospod bolj utrujen, smo se poslovili, kot bi bili stari znanci. Imela sta solzne oči, ko sta odhajala.

Ko sem se peljal proti domu, sem še enkrat prelel vso zgodbo in bil sem kar vesel, da sem se tisto nedeljo odločil za kavo v Zrečah. Mogoče pa sem jima vsaj za trenutek polepšal življenje, saj pravijo, da v duši manj boli, če nekomu zaupaš svoje težave.

Še sedaj, ko se včasih spet zapeljem na kavo v Zreče, se tega dogodka spominjam in ju kar vidim pred seboj.

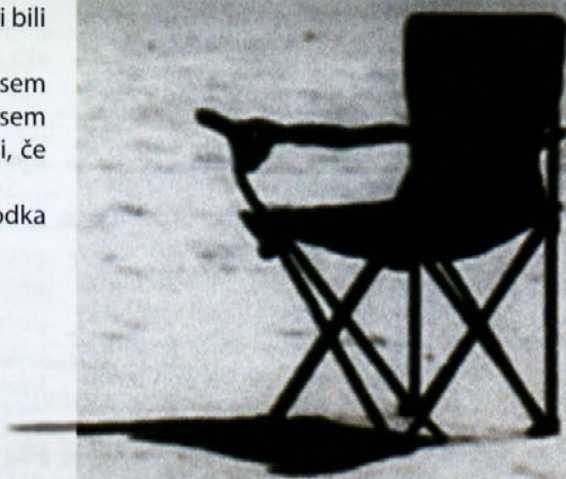
## Ali ljubezen lahko boli?

**B**oli in kako skeleče so te bolečine! Ravno takrat, ko sem zbolel, me je punca zapustila. Enostavno odšla je brez pozdrava in pojasnila, zakaj se je tako odločila. Je medicinska sestra in je natančno vedela, kaj se bo z mano dogajalo.

Saj ji nisem zameril! Vdal sem se v to svojo usodo. Najine poti so se nekako razšle in nisva se več videla. Mobitel je tudi zaspal. Edino v spominu je še ostala in včasih se mi je v sanjah prikazala.

Pred kratkim sem imel opravke v svojem zdravstvenem domu. Od daleč sem jo zagledal, bila je v družbi verjetno prijateljev. Spomini so mi privreli na dan. Ne morem je pozabiti. Da čas celi rane, ne drži – jih celi, ampak srčnih ne zaceli nikoli.

Seveda me ona ni videla. Ko sem se peljal domov, sem vso pot jokal. Moški naj ne bi jokali, ampak takrat so solze same od sebe tekle. V srcu se mi je odprla rana, ki ne bo nikoli zacelila.





# Dvajset let hemodialize v Splošni bolnišnici Trbovlje

Maja smo zaznamovali 20 let hemodialize v Splošni bolnišnici Trbovlje. Dializa pomeni življenje. Ko lastne ledvice dokončno odpovedo, življenje brez nadomestnega zdravljenja ni možno. Zato smo se ob obletnici predvsem spomnili skoraj 200 bolnikov v našem centru, ki so že imeli to možnost zdravljenja, obenem pa smo hvaležni vsem, ki so darovali svoje vizije, čas, moči in sredstva in so to zdravljenje omogočili.

**K**o so me 1985. leta po skoraj dveh letih čakanja na specializacijo iz interne medicine in po tistem, ko sem bil tik pred tem, da zapustim Zasavje, povabili k sodelovanju in mi ponudili delo na nanovo ustanovljenem oddelku za dializo, sem ponudbo sprejel. O dializi med študijem nismo veliko slišali. Prvo, kar sem slišal o novi dejavnosti, pa je bila izjava prof. Drinovca: »Kolega, letos ne greste na dopust!«

Skupaj s sestrami Slavi, Brigito in Melito smo nato pol leta intenzivno spoznavali hemodializo v Centru za dializo v Ljubljani in pridobili osnovno znanje in veščine. Maja 1986 smo prevzeli še prazne, a lepo obnovljene in opremljene prostore v zgradbi uprave bolnišnice v Trbovljah. S skupnimi naporimi osebja bolnišnice, še posebej s sodelovanjem internega oddelka, smo prevzeli skrb za dializne bolnike.

## Sprva štiri dializna mesta

Nova dializa je imela štiri dializna mesta. Treba je bilo opraviti še veliko drobnih stvari, da bi dializo izvedli varno in strokovno neoporečno. 20. maja smo sprejeli prvo skupino bolnikov, v pomoč sta nam bila tudi zdravnik dr. Čižman in višja medicinska sestra Mirjana Čalič iz centra za dializo v Ljubljani.

30. maja pa smo oddelek slovesno odprli.

Število bolnikov je postopoma naraščalo. Treba je bilo pričeti s popoldansko izmenom in kaj kmalu tudi z nočno. Nismo pričakovali, da se bodo potrebe po dializnem zdravljenju v naslednjih letih tako povečevale. Razlogov je več in so prisotni povsod v zahodnem svetu. Poleg tega smo leta 1989 sprejeli na zdravljenje tudi del bolnikov iz Litije, pa kakšnega

iz Radeč in Celja. Občasno je kdo prišel za določen čas, se odselil in si drugje uredil dializo, bila je tudi osamosvojitvena vojna, prihajali so begunci. Postopoma smo izpraznili vse razpoložljive prostore in vanje namestili postelje in dializne aparate. Danes imamo 53 bolnikov. Vsi prostori so zasedeni. V obstoječi zgradbi smo že zelo na tesnem. Število dializ se je povečevalo od 2000 do 3000 na začetku na na več kot 8000, kolikor jih sedaj opravimo sedaj.

Od leta 1970 je nadomestno zdravljenje iz zasavskih treh občin potrebovalo 163 bolnikov: 63 iz Trbovelj, 57 iz Zagorja in 43 iz Hrastnika. Zdravili pa smo tudi 30 bolnikov iz Litije, dve bolnici iz Radeč in enega bolnika iz Celja.

Nekaj naših bolnikov je bilo uspešno transplantiranih. Skupaj je bilo opravljenih 15 transplantacij, dve ledvici sta podarila živeča darovalca, en bolnik je bil drugič transplantiran; trije bolniki so umrli. Ta čas na transplantacijo pripravljamo 12 bolnikov. Nekaj jih je tudi že vključenih na čakalno listo za presaditev.

## Vsestranska skrb za bolnika

Skrbimo pa tudi za bolnike z akutno ledvično odpovedjo. Ti zapleti se najraje pojavijo, ko jih najmanj pričakujemo: ob koncu tedna, praznikih, ob petkih ob dveh. Dializo potrebuje okoli 15 bolnikov na leto. Število teh bolnikov se prav tako povečuje. Pri najtežjih bolnikih, ki se zdravijo v intenzivni terapiji in potrebujejo umetno ventilacijo in drugo zahtevno zdravljenje, izvajamo tudi 24-urno dializo.

To zdravljenje zahteva veliko dela in požrtvovalnosti dializnega osebja. Za to delo si zasluži posebno pohvalo in zahvalo.

Že takoj na začetku se nam je pridružil dr. Černuta, nekoliko kasneje dr. Leskovar, prihajale so medicinske sestre, nekatere pa so tudi odšle. V



Nova dializa je imela sprva štiri dializna mesta.





30. maja 1986 smo dializni oddelek slovesno odprli.

veliko pomoč nam je bila v začetku pomoč kolegov nefrologov iz KC, ki so v bolnišnico prihajali dežurati. Pred dobrim letom smo bili zelo veseli nekaj mesečne pomoči in bogatih izkušenj prim. Marjana Močivnika.

Kljub vedno spreminjajočim se pogojem za delovanje zdravstva smo uspeli obnoviti dializne aparate, ki delujejo tudi po 17 ur na dan 300 dni v letu. Leta 1990 smo s prispevki občanov in podjetij vseh treh zasavskih občin kupili sodoben dializni aparat – deloval je deset let.

Danes uporabljamo najsodobnejše dializne aparate, ki so stari v povprečju dve do tri leta. Leta 1988 smo uvedli izboljšano metodo zdravljenja z biofiltracijo, kasneje pa brezacetatno biofiltracijo. Za vse to smo hvaležni tudi upravi bolnišnice, ki nam je po svojih močeh vedno pomagala.

## Dostop do ožilja

Dostop do ožilja je bil od prvih dni dialize njena šibka točka. Poleg

skrbne nege je potrebna tudi diagnostika sprememb na arterio-venski fistuli – tromboz in stenoz, kar sta omogočila ultrazvočna preiskava in rentgensko slikanje. Pri zdravljenju zapore – tromboze pa smo uporabili naše izkušnje z raztapljanjem strdkov pri bolnikih s srčnim infarktom in izpopolnili zdravljenje z raztapljanjem strdkov – trombolizo. Brez predanega dela dr. Leskovarja, rentgenskega oddelka in rentgenologov KC v Ljubljani, še posebej dr. Ključevška, vse to ne bi bilo možno.

Naslednja želja pa se je uresničila konec leta 2004. V sodelovanju s kirurgom dr. Hrasteljem iz naše bolnišnice smo pričeli sami konstruirati arterio-venske fistule. Tako smo zagotovili vse za uspešno delovanje dializnega oddelka.

In ko dializni bolnik zboli, ima tukaj bolnišnico, ki poskrbi zanj z vsemi svojimi zmožnostmi.

Že ob odprtju 1986. leta smo se obvezali, da bomo skrbeli tudi za bolnike z ledvičnimi boleznimi, ki še ne potrebujejo dializnega zdravljenja.

Ti so se do takrat zdravili pri urologih in nefrologih v Ljubljani, Celju in drugod. Po letu 1990 smo jih začeli obravnavati v okviru internistične ambulante. Od oktobra 1993 pa deluje nefrološka ambulanta za bolnike z ledvično boleznijo in arterijsko hipertenzijo. Izvajamo tudi 24-urno merjenje krvnega tlaka in ultrazvočne preglede ožilja pred operacijo aretrijske fistule. Potrebe so vse večje zaradi staranja ljudi, boljše zdravstvene oskrbe, povečevanja števila sladkornih bolnikov in tudi pomena, ki ga ima ledvična bolezen za srčno-žilno obolenost in smrtnost, saj se ti ob ledvični bolezni še dodatno povečata. Naš cilj je upočasniti napredovanje ledvične bolezni, zdraviti spremljajoča obolenja in pravočasno pripraviti bolnika na nadomestno zdravljenje.

## Bogato društveno življenje

Z leti se je vse bolj razvijalo društveno življenje ledvičnih bolnikov. V začetku so bila to vsakoletna novoletna srečanja, kasneje pa različne dejavnosti. Na delo društva smo danes, predvsem po zaslugi prizadevnega prejšnjega predsednika društva Bjana Frangeša in članov izvršnega odbora, upravičeno ponosni.

Prepričan sem, da smo dobro izkoristili naše moči, čas, prostore in opremo. Morda se bomo v prihodnosti preselili v novo bolnišnico, kjer načrtujemo tudi oddelek za dializo. Nujno potrebujemo novega zdravnika in sestre. Prihodnost dobre dialize vidimo predvsem v zadostnem številu zdravnikov in sester, dobrem sodelovanju z bolniki, ker samo tako lahko zadovoljivo opravljamo svoje delo in poslanstvo.

Razumeli smo, da veliko dolgujemo ljudem, ki kljub velikim naporom, pomanjkanju denarja, nerazumevanju uradne medicine niso obupali. Nasprotno, neutrudno so iskali rešitev za svoje bolnike in kasneje to zdravljenje širili po svetu in tudi k nam.

● Anton Adamlje, dr. med.,  
specialist internist, Dializni center  
bolnišnice Trbovlje



Prihodnost dobre dialize vidimo v zadostnem številu zdravnikov in sester in dobrem sodelovanju z bolniki.



# Kosilo naj bo glavni obrok dneva

Ali poznate stari pregovor, ki pravi, da naj bo zajtrk kralj, večerja pa siromak? Če ste kdaj razmišljali o njem, ste prav gotovo pomislili, da so modri ljudje želeli na preprost način povedati, da mora biti zajtrk krepak, saj nam le takšen zagotovi dovolj energije za delo čez dan, večerja pa skromna. A kakorkoli obračamo ta rek, v njem ni prostora za kosilo!

Tudi sicer o tem obroku ne govorimo dosti. Omenjamo sicer, da moramo količino hrane razdeliti na več obrokov, saj le tako preprečimo obremenitev organizma z energijo in hranili. Ravno tako omenjamo, da morajo biti vsi obroki načrtovani, zaposlene pa opozarjamo, naj poskrbijo za opoldanski obrok. In to je malodane vse. Je torej kosilo nepomemben ali celo nepotreben prehranski običaj?

Daleč od tega! Čim bolj se bliža poldne, tem bolj lačni postajamo, pa naj kaj delamo ali ne! Kosilo ima svoje mesto med obroki in tudi spada med tri glavne obroke dneva. Toda če se občasno zajtrku ali večerji še odpovemo (kar se nam potem maščuje na tak ali drugačen način), se kosilu skoraj ne moremo. Če že ne moremo zaužiti toplega obroka, potem si izberemo kaj preprostega ali pa samo hladen obrok – običajno je to sendvič.

Za kosilo zelo radi jemo preproste jedi in jedi »na žlico«.

Toda nedeljska in praznična kosila so bila vedno nekaj posebnega. Ker je takrat za mizo zbrana vsa družina, so takšni obroki vedno sestavljeni iz več jedi in obvezno vsebujejo tudi meso. Tipično nedeljsko kosilo – goveja juha z rezanci, kuhana govedina, pražen krompir in solata – je sicer zelo okusno, žal pa za dializne bolnike nekoliko neprimerno zaradi bogastva kalija, ki se skriva v juhi in krompirju. Brez milosti zavržimo tradicionalne jedilnike in si poiščimo kaj bolj primerne, a ravno tako okusnega!

Prvi predlog je jedilnik za nekoliko nevsakdanje kosilo: limonin piščanec z zelenjavo, široki rezanci z maslom in napitek.

## LIMONIN PIŠČANEC Z ZELENJAVO

Za 4 porcije potrebujemo:

- 2 rdeči papriki, narezani na rezance
- 2 zeleni papriki, narezani na rezance
- 100 g mladega stročjega fižola
- 2 srednje velika korenčka, narezana na tanke rezine
- 500 g piščančjih prsi, brez kože in kosti
- 2 žlici limonovega soka
- 1 žlica oljčnega olja
- ¾ žličke sušenega timijana
- za noževu konico mletega črnega popra

V nepregorno posodo naložite narezano zelenjavo, nanjo položite piščančje meso. Vse skupaj prelijte z mešanico oljčnega olja in limonovega soka. Potresite še z mletim poprom in timijanom, vse skupaj dobro pre-

mešajte, tako da se zelenjava in meso dobro prepojita z oljem, limonovim sokom in začimbami. Posodo prekrijte z aluminijasto folijo ter pecite v pečici pri 200 stopinjah Celzija okoli pol ure.

Jed lahko pripravite tudi v mikrovalovni pečici. Tedaj boste posodo prekrili s primernim plastičnim pokrovom. Čas kuhanja v mikrovalovni pečici je precej krajši in znaša samo 10 do 12 minut.

Velikost porcije za eno osebo: približno 10 dag mesa in pol lončka zelenjave.

Energetska in hranilna vrednost jedi:

196 kcal, 820 KJ, 27g B; 7 g M; 7 g OH; 70 mg holesterola, 2g prehranskih vlaknin; 399 mg kalija; 211 mg fosforja.

Sistem ledvičnih izbir: 3,5 L meso; 1 L zelenjave z nizko vsebnostjo kalija.

Jed je zelo primerna tudi za sladkorne bolnike. V primeru intenzivirane inzulinske terapije obrok obsega pol ogljikohidratne enote.

## ŠIROKI REZANCI Z MASLOM

Za 4 osebe potrebujemo:

- 250 g širokih rezancev
- 20 g masla
- žličko sesekljanje bazilike

Široke rezance skuhamo po navodilih na embalaži in jih odcedimo. Na še vroče rezance damo drobne koščke masla ter pustimo, da se lepo stopi. Serviramo na krožnik in potresemo z malo sveže sesekljanje bazilike.

Za testenine še vedno velja, da spadajo med zelo primerna škrobnata živila. Z drobno sesekljanjo svežo baziliko bomo popestrili okus in aromo.

Energetska in hranilna vrednost jedi:

274 kcal, 1146 KJ, 8,8 g B; 6,7 g M; 45 g OH; 70 mg holesterola, 1,7 g prehranskih vlaknin; 149 mg kalija; 135 mg fosforja.

Sistem ledvičnih izbir: 3 L škrobnatih živil

Predvidena količina širokih rezancev tudi sladkornim bolnikom ne bo v škodo. V primeru intenzivirane inzulinske terapije jed obsega tri ogljikohidratne enote.



## Kaj pa drugi jedilnik?

Svinjina velja za manj zdravo izbiro mesa. A povsem po nepotrebem! Nemastni koščki svinjskega mesa so ravno tako primerni za zdravo prehrano kakor perutninsko meso. Poleg tega je svinjina lahko izredno okusna in prava gastronomska poslastica.

Naš predlog za slastno nedeljsko kosilo je: pečena svinjina z jabolki, dušena ajdova kaša, napitek.

### PEČENA SVINJINA Z JABOLKI

Za 4 osebe potrebujemo:

- 4 puste svinjske kareje, vsak po 15 dag
- 4 srednje debele sesekljanje čebule
- 1 tanko rezino prekajene slanine
- 0,5 kg kislih jabolk, naribanih na tanke lističe
- 20 dag sveže naribanega zelja
- 4 srednje velike korenčke, narezane na malce večje koščke
- 1,5 dcl belega vina
- 1 žlico medu
- 2 žlici jabolčnega kisa
- noževo konico sveže mletega črnega popra
- olje za pečenje

Postopek:

Večjo ponev namažemo z malce olja ter zlato rjavo opečemo svinjske kareje, nato jih predenemo iz posode. Vanjo damo na drobne sesekljano čebulo in zrezano slanino ter pražimo ob stalnem mešanju, dokler čebula ne postekleni. Dodamo že opečene kareje, jabolka, zelje in korenček ter dušimo. Med dušenjem prilijemo še vino, začimbe, jabolčni kis in med. Med občasnim mešanjem dušimo vsaj 45 minut!

Velikost porcije za eno osebo: 1 svinjski kare, 1 ½ lončka zelenjavno-sadne omake.

Energetska in hranilna vrednost jedi:

244 kcal, 1020 KJ, 30 g B; 8 g M; 20 g OH; 68 mg holesterola, 3,1 g prehranskih vlaknin; 530 mg kalija; 185 mg fosforja.

Sistem ledvičnih izbir: 3 LI meso; 1 LI zelenjava z zmerno vsebnostjo kalija; 1 LI sadje z majhno vsebnostjo kalija.

Čeprav smo za pripravo jedi uporabili med, je jed povsem primerna tudi za sladkorne bolnike. V primeru intenzivirane inzulinske terapije jed obsega 1,3 E ogljikohidratne enote.

### DUŠENA AJDOVA KAŠA

Za 4 osebe potrebujemo:

- 20 dag ajdove kaše
- 1 čebulo
- 1 žlico olja
- malo svežega peteršilja
- 4 dl vode
- 4 žličke kisle smetane

Kašo vsujemo v vrelo vodo, premešamo, pokrijemo in 15 minut kuhamo nad šibkim ognjem. Na olju prepražimo čebulo. Primešamo kisló smetano in potresemo s peteršiljem.

Velikost porcije za eno osebo: zajemalka kaše.

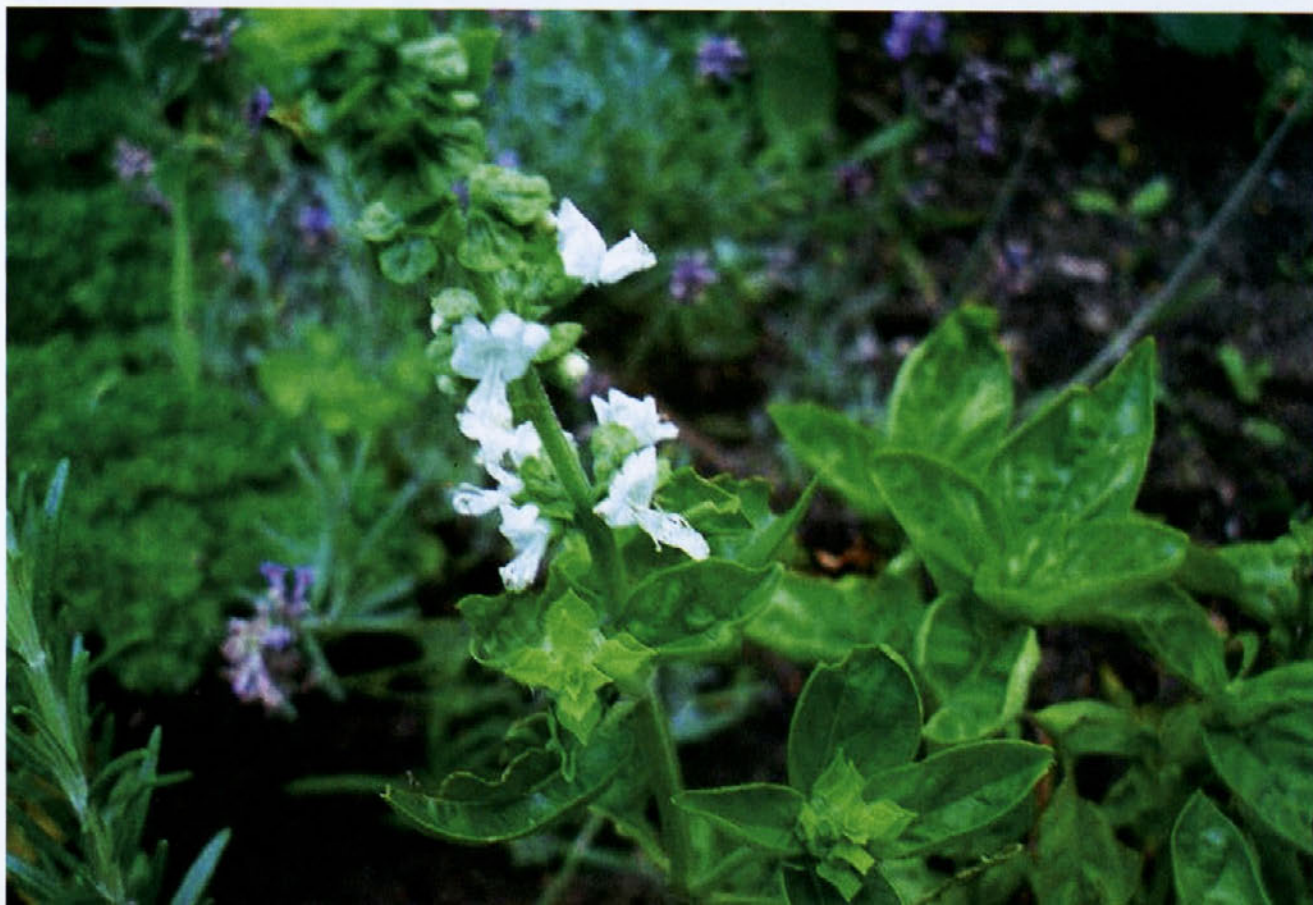
Energetska in hranilna vrednost jedi:

271 kcal, 1133 KJ, 8,9 g B; 6,8 g M; 48 g OH; 3 mg holesterola, 6,9 g prehranskih vlaknin; 353 mg kalija; 234 mg fosforja.

Sistem ledvičnih izbir: 3 LI škrobna živila

Zaradi velike vsebnosti prehranskih vlaknin in sorazmerno nizkega glikemičnega indeksa je jed izredno primerna za sladkorne bolnike. Porcija dušene ajdove kaše zagotovi po 3 ogljikohidratne enote!

● Jože Lavrinec









## Potrebe mladih ledvičnih bolnikov so drugačne

V okviru generalne skupščine Ceapir so se v posebnem »mladinskem programu« sestali mlajši ledvični bolniki. Tega dela skupščine so se udeležili predstavniki Anglije, Bolgarije, Finske, Irske, Litve, Latvije, Švedske, Portugalske, Nemčije in Slovenije. Mladinski program je potekal letos šele drugič, tako da še nima v celoti izdelanih ciljev. Zato smo skušali na konferenci izoblikovati cilje oziroma smernice dela, kako pripomoči h kakovosti življenja mladega ledvičnega bolnika. Potrebe mladih bolnikov se namreč razlikujejo od tistih, ki jih imajo starejši kolegi.

Tako so delo že zastavili v organizacijah ledvičnih bolnikov v nekaterih državah, na primer na Švedskem in Finskem, kjer je delovanje društev razporejeno glede na starostno strukturo članov, kar pomeni, da ledvični bolniki do 30. leta delujejo v društvu mladih ledvičnih bolnikov, po dopolnjenem 30. letu pa preidejo v društva, kot so oblikovana pri nas. Imajo tudi ločene programe: pri mladih oziroma mladostnikih gre bolj za druženja na športnih in družabnih prireditvah, saj mladi ne želijo razpravljati o financiranju društva in zakonodaji, ki obravnava njihov status. Vodstvo Ceapirja je za generalno skupščino oblikovalo dnevni red, ki pa ga zaradi

obsežnosti tematike nismo uspeli v celoti obdelati. Zato smo se predvsem osredotočili na predstavitev stanja mladih ledvičnih bolnikov v posameznih državah. Ugotavljam, da so si razmere z izjemo Bolgarije zelo podobne. Kot glavni problem smo izpostavili pridobivanje članov za delo v združenjih, saj mladih žal ne zanima vključevanje v društva. Menimo, da je treba storiti prvi večji korak pri obveščanju mladih ledvičnih bolnikov (še preden pride do kronične odpovedi ledvice), da obstajajo organizacije, kjer lahko pridobijo koristne informacije v zvezi z boleznijo in kako bolezen vpliva na kakovost življenja. Prav tako smo dali poudarek izmenjavi izkušenj med državami in posnemanju primerov dobre prakse tako na področju izobraževanja kot zaposlovanja, ki sta ključnega pomena za ohranjanje socialne in ekonomske varnosti mladih ledvičnih bolnikov.

Da bi bili interesi mladih bolnikov zastopani tudi v Ceapirju, smo predlagali, da se v izvršni odbor te organizacije imenuje predstavnik mladih.

● Sandi Gregorčič



Sandi Gregorčič (levo) in britanska predstavnika mlajših ledvičnih bolnikov.

## Finska Zveza za zgled

**F**inska zveza ledvičnih bolnikov deluje že 36 let. Je zelo močna organizacija s 5500 člani, ki delujejo v 19 društvih. V centru Zveze v Helsinkih in podružnicah je zaposlenih 18 ljudi. To jim omogoča priliv denarja: 70 odstotkov letnih sredstev jim nameni organizacija, ki prireja igre na srečo z igralnimi avtomati. Uspeli so navezati tesen stik z nekaterimi člani finskega parlamenta iz različnih političnih strank, ki so se združili v posebno skupino. Ta Zvezi pomaga, ko želi vplivati na oblikovanje zakonodaje v zgodnejših fazah zakonodajnega postopka. Skrbijo predvsem za pravičnost v socialnem sistemu, še posebej za to, da zdravstvena reforma zagotavlja stoddostno po-

krivanje stroškov za zdravljenje ledvičnih bolnikov. Večino dela v Zvezi sicer posvetijo izobraževanju bolnikov, informiranju (izdajajo revijo), delu z otroki in družinami. Pri tem tesno sodelujejo z nekaterimi drugimi organizacijami, kot so Zveza diabetikov, Register ledvičnih bolnikov in druge. Leta 2005 so se preimenovali v Finsko zvezo ledvičnih in jetrnih bolnikov. Ob 35-letnici delovanja so v parlamentu pripravili zelo odmeven dan transplantacij, ki je potekal pod patronatom predsednika parlamenta. Vse presaditve izvedejo v glavnem mestu Helsinkih. Od leta 1964 pa do maja letos presadili 4992 ledvic, od tega v prvih letošnjih petih mesecih 73 ledvic. (lo)



# 1. evropski športni kongres ledvičnih bolnikov

Vidiki športa v prihodnosti transplantiranih in dializnih bolnikov v EU je bila tema 1. evropskega športnega kongresa ledvičnih bolnikov, ki ga je od 26. do 28. maja letos v Atenah pripravila Atletska zveza ledvičnih bolnikov iz Grčije. Povabili so delegacije vseh članic Evropske športne zveze dializnih in transplantiranih bolnikov (ETDSF), vabilu pa so se odzvali predstavniki Velike Britanije, Češke, Irske, Italije, Grčije, Nizozemske, Madžarske, Poljske, Romunije in Slovenije. Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije smo zastopali Vojko Fekonja, Mojca Lorenčič, Brane Tome in Edo Šega.

**N**amen konference, za katero si želijo, da bi postala redna, je pregledati trenutno zakonodajo v državah članicah EU, ki ureja področje športa ledvičnih bolnikov, in ugotoviti, koliko bolnikov se sploh dejavno ukvarja s športom in koliko športnih strokovnjakov jim pri tem pomaga, je poudaril generalni sekretar grške atletske zveze Nikolas Karantakos. V razpravi se je izkazalo, da je o športu pri ledvičnih bolnikih in organizaciji športnih prireditev precej nasprotnih pogledov. Tako prihaja do trenj med organizatorji svetovnih in evropskih iger, ki se organizirajo izmenično vsaki dve leti, saj se vedno teže najde sponzorje za

financiranje tako velikih prireditev. Prav tako si nasprotujejo pogledi o udeležbi dializnih bolnikov na velikih športnih prireditvah: medtem ko ETDSF njihovo udeležbo podpira, pa je svetovna športna zveza transplantiranih WTGF proti temu, prav tako udeležbe dializnih bolnikov na športnih prireditvah ne podpirajo nekatere nacionalne organizacije bolnikov. Za to je kriva bojazen, da bi dializni bolniki, ki se ukvarjajo s športom, povzročili upad zanimanja za darovanje organov med ljudmi – povečanje števila darovalcev pa je glavni cilj organiziranja svetovnih in evropskih iger transplantiranih.

Tako je Olivier Coustere, pred-

sednik WTGF, v pismu pojasnil svoje stališče, da je treba vzpostaviti sodelovanje med evropsko in svetovno športno zvezo transplantiranih in za obe prireditvi najti različne sponzorje. Športne dogodke je treba usklajevati, predlaga pa tudi, da bi oboje igre namesto na dve leti organizirali na štiri leta. Tudi nacionalne igre bi bilo po njegovem mnenju smiselno organizirati na dve leti, prav tako zimske športne igre.

Ustanovni predsednik WTGF Maurice Slapak se je zavzel za povezovanje dializnih in transplantiranih bolnikov na evropskih igrah, ne pa tudi za to, da bi transplantirani športniki nastopili na posebni olimpijskih igrah. Meni, da bi transplantirani morali nastopati na pravih olimpijskih igrah, zgled za to pa je nekaj športnikov s presajenimi organi ali tkivi, ki so uspešno nastopili na zadnji olimpijadi v Atenah.

Pri ETDSF so pripravili poročilo o športu ledvičnih bolnikov v državah članicah ETDSF. Izkazalo se je, da ETDSF združujejo organizacije, ki vključujejo zelo raznoliko populacijo, nekatere so zelo dobro organizirane, medtem ko se druge šele začnjenjajo razvijati. Raznolikost jezikov povzroča težave pri sporazumevanju. Članice zato za uspešno nadaljnje delo potrebujejo administratorja z dobrim znanjem angleščine, zanesljivo povezavo z elektronsko pošto, večje možnosti financiranja.

Predstavniki Slovenije Edo Šega je še predlagal, da bi v športna pravila uvedli nekatere spremembe, ki bi omogočile sodelovanje več ljudem in bi s tem na športne prireditve pritegnili več bolnikov. Predvsem naj bi pravila prilagodili zmanjšanim možnostim bolnikov.



Grki so se izkazali za odlične gostitelje kongresa.

● Mojca Lorenčič



## Zelo različne možnosti za športno dejavnost

Po predstavitvah stanja v športu ledvičnih bolnikov se je izkazalo, da je za to v različnih državah zelo različno poskrbljeno. Vsem pa je skupno, da bolnike vse težje motivirajo za športno dejavnost in da jo vse težje financirajo. Nekaj zanimivejših predstavitev.

**Velika Britanija:** na igre ne vabijo dializnih bolnikov.

**Irska:** Nedavno so uvedli redne mesečne treninge za štiri športe, trenira od 12 do 18 športnikov. Pri tem so se povezali s športnim centrom in fakulteto za šport, ki jim poleg prostorov nudi tudi usposobljene trenerje. Uspeli so pridobiti podporo strokovne javnosti, pristojnih ministrov, športnih organizacij (zagotavljajo trenerje) in medijev. Cilj organiziranja športnih prireditev je, da nanje povabijo čim

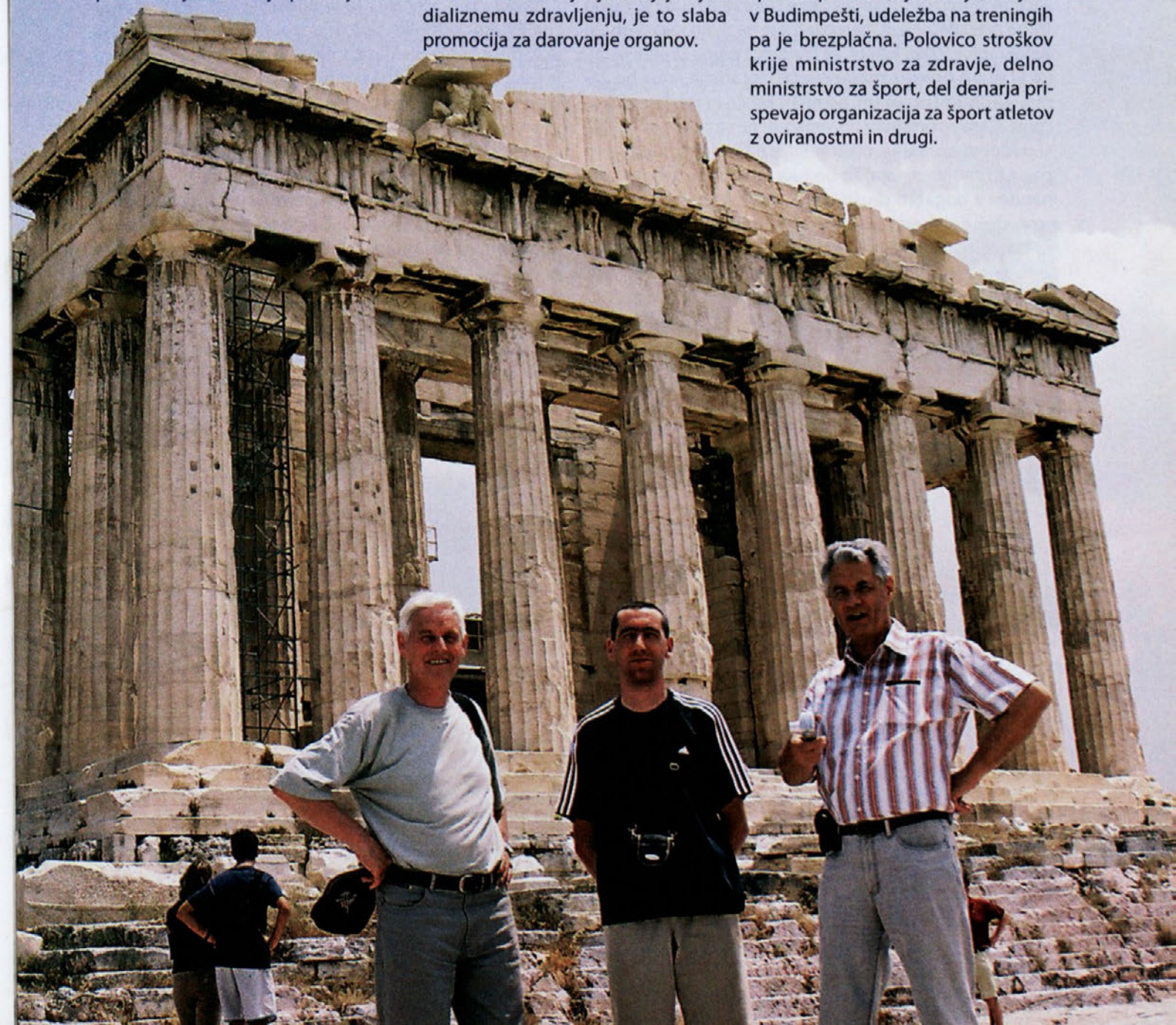
več bolnikov skupaj z družinami, da se družijo, uživajo v družbi drug drugega, da se stkejo prijateljstva – da vse to upravičijo, pa morajo tudi nekoliko tekrovati. Pričakujejo, da za te dejavnosti tudi športniki pomagajo zbirati denar. To pomeni, da ne vlada več bolezen, ampak on, športnik. Športne dejavnosti krijejo iz prispevkov loterije (30%), prispevkov članov in sponzorjev (50%) in Irske zveze ledvičnih bolnikov (20%). Težave povzročata pomanjkanje denarja in dejstvo, da nimajo podpore Nacionalnega sveta za šport.

**Italija:** imajo težave z motiviranjem ljudi za udeležbo na igrah, povprečna starost udeležencev je 64 let.

**Nizozemska:** tamkajšnja organizacija, ki organizira udeležbo transplantiranih na svetovnih športnih igrah, odsvetuje udeležbo na evropskih igrah. Če namreč javnost vidi, kako dobro lahko ljudje delujejo kljub dializnemu zdravljenju, je to slaba promocija za darovanje organov.

**Grčija:** v tej državi imajo dve športni društvi dializnih in transplantiranih bolnikov in ju financira država. Zelo težko je motivirati bolnike, da bi se pridružili temu društvoma. Poleg športne dejavnosti se v društvi razvija tudi družabnost, v zadnjem času pa dajejo več poudarka še kulturi in izobraževanju. Prostore za vadbo jim lokalna skupnost nudi brez plačila, posebne podpore medijev nimajo, pa tudi nekateri zdravniki nasprotujejo, da bi se bolniki dejavno ukvarjali s športom.

**Madžarska:** imajo letni koledar športnih prireditev. Med januarjem in majem pripravijo vrsto športnih koncev tedna, in sicer po dva za vsak šport. Na teh prireditvah kombinirajo tri športe, dodajo pa tudi družabne dogodke. Med septembrom in novembrom potekajo nacionalna tekmovanja za vsak šport. Posebne športne prostore, kjer vadijo, imajo le v Budimpešti, udeležba na treningih pa je brezplačna. Polovico stroškov krije ministrstvo za zdravje, delno ministrstvo za šport, del denarja prispevajo organizacija za šport atletov z oviranostmi in drugi.





## Ni nujno, da je starost žalost

**T**eško se je odločiti, kdo je star, ko pa smo vsi radi mladi! A brez zamere: določili bomo spodnjo mejo – sedemdeset let. Predstojnica dializnega oddelka Splošne bolnišnice Novo mesto doktorica Sonja Steklasa nas je na enem od sestankov izvršnega odbora obvestila, da se v Novem mestu zdravi s hemodializo čez trideset ljudi, starejših od sedemdeset let. Približno petnajst jih je s sončne strani Gorjancev, prav toliko pa s senčne strani. Redko kdo od njih se udeleži kakšne akcije našega društva. Vzrokov je več, najpogostejši pa so: slabo finančno stanje, pomanjkanje prevoza, a tudi nezainteresiranost, tako da jih večina sploh ne ve, kdaj je na programu katera od dejavnosti.

Pa smo se odločili: pripravili bomo poseben program za starostnike. To pomeni, da bomo vsakega posameznika posebej obvestili, kaj vse mu ponujamo. Če se bo odločil sodelovati, bomo poskrbeli za prevoz. Socialno šibki pa so že tako in tako oproščeni plačevanja lastne udeležbe. Za začetek bomo pripravili srečanje starostnikov, da se ne bo treba predaleč voziti, najverjetneje na dveh lokacijah: za Belokranjce v Beli krajini, za Dolenjce pa na Dolenjskem. Po krajšem ogledu znamenitosti izbranega kraja bo zanimiv kulturni program, po njem kosilo in družabno srečanje. Časa za pogovor bo veliko. Bolje se bomo spoznali, si pridobili zaupanje, prisluhnili, kaj si želimo, predvsem pa se bomo imeli fajn. To bo tudi lepa priložnost za seznanitev z bogatim društvenim programom. Prepričani smo, da bo sleherni našel kaj zase in da bo življenje tudi za starostnike po zaslugi društva postalo aktivnejše, bolj smiselno in svetlejšo. In namen bo dosežen.

Tako smo konec maja pripravili prvo srečanje dializnih bolnikov, ki so napolnili 65 let in več.

Odziv na srečanje je bil proti vsem pričakovanjem. Starostniki in njihovi svojci iz Bele krajine so se zbrali v lepih prostorih kmečkega turizma Matkovič na Lokvici.

Dan je bil lep, sončen, jutro je dišalo po pogači, dobri volji in prijaznih besedah. Predsednica društva Zdravka Žižič je z računalniško podporo predstavila društveno dejavnost. Zbrani so si na velikem platnu ogledali številne slike z izletov, piknikov, športnih tekmovalj, silvestrovanja, pohodov, s svetovnega prvenstva dializnih in transplantiranih bolnikov, ki je bilo v Kanadi, s skupščine v Metliki in še in še. Sledilo je okusno kosilo. Dvanajstletni Miha Veselič je na sintesajzerju igral večno zelene melodije, beseda je dala besedo in pogovor se je zavlekel v pozne popoldanske ure. Še slikanje za v album in polni lepih vtisov so se udeleženci odpeljali proti svojim domom.

Podobno je bilo tudi v nedeljo, 11. junija, ko so se zbrali starostniki z Dolenjskega. V ekološki hram na Vinski gori jih je prišlo okrog štirideset, ki so uživali v druženju in lepem razgledu po koščku vinorodne Dolenjske. Tudi oni so bili deležni predstavitve društva, za katero je tehnično poskrbel Goran Žižič, besedilno pa njegova mama Zdravka Žižič. Srečanja se je udeležila tudi predstojnica Dializnega oddelka Splošne bolnišnice Novo mesto, doktorica Sonja Steklasa, z možem. V kratkem nagovoru je poudarila, da družba premalo zahteva od starostnikov, ki so sicer velik kapital znanja in izkušenj, zato bi bili lahko še veliko koristnejši, kot so sicer že.

Mladi harmonikar Peter Fink je igral in pel slovenske ljudske pesmi in nekatere znane, domala ponarodele pesmi narodnozabavnih ansamblov. Simpatičnemu devetnajstletnemu harmonikarju so se pridružili glasovi udeležencev srečanja, ki je doseglo svoj vrhunec v lepi gostiteljevi vinski kleti. Zdravka je razdelila še škatlice z bomboni in že je bilo slišati obljube, da se bo treba srečati večkrat, kajti razbiti je treba monotonost življenja, odgnati temne misli in depresije. K temu lahko pripomorejo tudi takšna in podobna druženja.

● Toni Gašperič

## Iskal sem in našel

**N**a letošnjem festivalu Slovenska-polka valček 2006 se je spet izkazal član Društva ledvičnih bolnikov Dolenjske Toni Gašperič. Z Markom Pezdircem in Zlatimi muzikanti (na sliki) je osvojil laskavo priznanje Najpolka 2006. Njegovo besedilo z naslovom Iskal sem in našel je uglasbil Marko Pezdirc, Belokranjec, ki živi v Novem mestu. Več kot pol članov Zlatih muzikantov prihaja iz Bele krajine, harmonikar pa je sin znane pevke Stanke Kovačič. Marko, Toni in Zlati muzikanti bodo poskušali osvojiti tudi letošnjo slovensko popevko s pesmijo Po mivki si dišala. Neposredni televizijski in radijski prenos iz ljubljanskih Križank bo 3. septembra ob 20. uri. Prvič v zgodovini slovenske popevke bodo zveneale tamburice ob spremljavi velikega televizijskega zabavnega orkestra. Še letos bo izšla zgoščenka Marka, Tonija in Zlatih muzikantov z naslovom Ujeta si v meni. Večino besedil zanjo je napisal Toni Gašperič. (ga)





# Obiskali so nas malčki vrtca Labod

**D**ruštvo ledvičnih bolnikov Dolenjske in oddelek novomeške dialize vsako leto obišče zelo veliko predvsem mladih ljudi, največ osnovnošolcev in dijakov. To je poseben program ozaveščanja prebivalstva o ledvični bolezni, o načinih nadomestnega zdravljenja, s poudarkom na predstavitvi življenja ljudi, ki živijo z dializo oziroma imajo presajeno ledvico.

Za vsako skupino obiskovalcev se posebej pripravimo. Ne želimo, da odidejo od nas zagrenjeni, prestrašeni in žalostni. Zato smo se na prvi obisk malčkov iz vrtca Labod, skupina Pikapolonice, še prav posebej pripravili. Napovedali so se v petek, 16. junija, prišli naj bi peš iz Ločne. Velik podvig za male nogice, letnik 2001! Prišli so v spremstvu vzgojiteljic Darje Banič in Mire Poklač. Pričakali smo jih pred dializo: predstojnica oddelka Sonja Steklasa, sestra Irena Mohar, pobudnica obiska, in jaz v vlogi gostiteljice. Kot se spodobi, smo jih najprej lepo pozdravili in jim zaželeli dobrodošlico. Povedali smo jim, kaj vse smo jim pripravili in kako bo potekal njihov obisk. Najprej smo jih pogostili, saj je bila žeja tako velika, kot je običajna tudi za naše dializne bolnike. Ko so se posedli za mizo, smo jih najprej na prijazen način, s pomočjo vizualne predstavitve, popeljali po osnovnih pojmihi: ali vedo, kje zdaj so, zakaj gremo v bolnišnico, kaj dela zdravnik, kdo vse mu pomaga, kaj vse nas lahko boli, kateri organe ima človek, ali vedo, kje imajo ledvice. Prav na vsako vprašanje

so imeli zelo zanimive in predvsem točne odgovore. Vedeli so, da ima človek dve ledvici, ugotovili smo, da je ledvica podobna fižolu, le da je malo večja. Zakaj pijemo, smo ugotavljali, in prav zanimive odgovore smo dobili, prav tako tudi o tem, zakaj in koliko lulamo.

Zagotovo so se naučili marsičesa, česar mogoče še niso vedeli oziroma jim ni bilo predstavljeno na tak način. Ker so bili zelo pridni, smo vsem podarili maskoto ledvičnih bolnikov, ki se imenuje Ledvik. Za starše pa smo priložili še nekaj bolj resnih vsebin: glasilo ledvičnih bolnikov Slovenije, predstavitveno zloženko društva Dolenjske in prijazno pismo o darovanju. Seveda brez sladkarij in obvezne šprice ni šlo. Dodatno pa smo jih razveselili s prikazom risank nagajivega muca Toma in miška Jerija. Da morajo nazaj v vrtec, jih je spomnila vzgojiteljica. Sprehodili smo se še po dializi, jim pokazali, da je tudi v bolnišnici povsem lepo, da imamo lepe prostore, zelo prijazno osebje in da med ležanjem lahko gledamo celo televizijo. Ob slovesu smo posneli še nekaj skupnih fotografij in že so otroci hiteli naprej. Pomahali smo jim v slovo in jim obljubili, da jih ob priliki obiščemo v vrtcu. Seveda pa ne smem pozabiti, da so nam ob koncu še zapeli in s prstki pokazali, kaj vse so se naučili. Take izkušnje človek ne doživi vsak dan, zato mi bo ostala v še posebej lepem spominu.

● Zdravka Žizic



Pet let stari otroci so vedeli, da ima človek dve ledvici, ugotovili smo, da je ledvica podobna fižolu, le da je malo večja. Zakaj pijemo, smo ugotavljali, in prav zanimive odgovore smo dobili, prav tako tudi o tem, zakaj in koliko lulamo.

## Popravek

V prejšnji številki revije sem pisala o praznovanju 10. obletnice delovanja dializnega centra v Črnučah. Žal sem napačno zapisala ime podjetja, ki je lastnik dializnega centra. To je podjetje Nefrodial, d. o. o., in ne Hemodial. Za napako se iskreno opravičujem.

● Olga Zorman



# Kolesarjenje po Zgornjesavski dolini

**T**okrat nam je kolesarjenje, ki smo ga v gorenjskem društvu pripravili že tretje leto, uspelo. Na napovedano nedeljo smo ga morali prestaviti zaradi slabega vremena, v nedeljo, 25. junija, pa je bilo vreme boljše in nam je uspelo izpeljati naše rekreativno kolesarjenje od Mojstrane do Planice. Vreme je bilo tokrat lepo, nekoliko oblačno in nekoliko sončka, a za kolesarjenje prijetno.

Ob 8.30 smo se pričeli zbirati pred Mercatorjevo trgovino v Mojstrani. Prva je bila na štartu predsednica Zveze Olga Zorman. Letos smo spet gostili dva kolesarja iz Novega mesta, Meto in Zvoneta, zagriženega kolesarja, ter veterana kolesarskega športa in še vedno aktivnega kolesarja Bojana iz Dola pri Hrastniku. Poskrbeli smo tudi za spremstvo – Braneta in Francija – če bi se komu pokvarilo kolo ali bi imel zdravstvene težave.

Ob deveti uri smo se odpeljali iz Mojstrane po nekoliko slabši makadamski poti proti Gozdu - Martuljku. Po nekaj kilometrih se je pot izboljšala. Tako smo po lepi kolesarski stezi proti Kranjski Gori in Podkorenu imeli tri postanke, da smo se spet zbrali in se malo oddahnili, saj je pot ves čas nekoliko napeta. Nato pa naskok v Planico!

Kdo je bil prvi v Planici, lahko samo ugibate, kljub temu da je mimogrede opravil še naskok na mejni prehod Korensko sedlo: ko smo prispeli v Planico, se je Bojan že sladko nasmejan in odžejan odpočil. Nas pa je v najhujši strmini ujela plohica, a so nam

dežne kaplje zelo dobro dele. Moram poudariti, da smo letos vsi prispeli v Planico brez pomoči spremstva, le en udeleženec je omagal že po nekaj kilometrih in se je moral obrniti zaradi zdravstvenih težav. V Planici smo se okrepčali, pokramljali in se spočili. Tukaj pa moram še povedati, da je bil z nami tudi član našega društva, veterana slovenskih smučarskih skokov Peter Štefančič (trenutno pripravnik upokojenec), ki je zmagoval v letih 1966 do 1974.

Nato nas je čakal spust do Kranjske Gore, kjer nas je čakalo zaslužno kosilo. Po kosilu pa še prijeten del našega rekreacijskega kolesarjenja, in sicer šaljiva razglasitev rezultatov! Vsak kolesar rekreativec je prejel zlato medaljo v spomin na dan, ko je napravil nekaj dobrega zase in za svoje telo, kar je tudi namen organiziranja

kolesarjenja. Najbolj zagriženemu, najbolj trmastemu in kolesarju z največ prevoženimi kilometri v tem dnevu pa smo podelili nagrado presenečenje, ki jo je podarilo Mesarstvo Čadež: kranjsko klobaso velikanko. Okrog vratu smo jo obesili Bojanu Frangežu, ki je bil tudi edini predstavnik dializnih bolnikov na kolesarjenju. Za tistega, ki pa je tisti dan napravil najmanj zase in za svoje telo, pa je Milan Žaberl prejel majhno kranjsko klobaso. Morda bo to spodbuda, da bo v prihodnje več napravil na tem področju.

Tako so nam ostali še dobre pol urice spusta do Mojstrane, naše izhodiščne točke, ter slovo in obljuba, da se naslednje leto spet srečamo. V veselje nam je, da nas je vsako leto več privrženecv kolesarjenja.

● Andrej Čadež



Kolesarska družina

## Udin boršt 2006

**P**raznično jutro 27. aprila ni bilo nič kaj prijazno: deževalo je, okoliške hribe je pokrivala megla. Kljub temu se je več članov gorenjskega društva odzvalo vabilu na tradicionalni pohod po poti prijateljstva in spominov Udin boršt, ki ga je organiziralo Območno združenje borcev Kranj.

Opremljeni z dežniki in dobro voljo smo krenili na pot, ki nas je vodila skozi idilo mladega spomladanskega

gozda. Ob prijetnem klepetu, poslušanju žuborenja potokov in petja ptic smo kaj hitro pozabili na kisló vreme. Pri spomeniku padlim borcem so nas prijazno pozdravili organizatorji pohoda, postregli so nam s čajem in šilcem žganja, priredili pa so tudi kulturni program.

Po kratkem počitku in osvežitvi smo pot nadaljevali po čudovitih in urejenih sprehajalnih poteh nazaj proti Kokrici. Ob poti smo videli tudi

zanimivosti, za katere so poskrbeli turistični zanesenjaki s Kokrice – vodni mlinčki, Račje jezero z gnezdišči rac. Hoja po gozdnih poteh Udin boršta nudi pohodniku obilo sprostitve in življenjske energije.

Ob prihodu na cilj nas je organizator pogostil z golažem in čajem, vsi sodelujoči pa smo prejeli tudi spominsko značko. Kljub slabemu vremenu smo preživeli lep dan, razgibali smo telo in duha in uživali v naravi.

● Boris Vrtačnik



## Izlet Gorenjcev na Kras

Letos smo se v gorenjskem društvu prvič podali na izlet že spomladi, v mesecu cvetja in ljubezni. Bilo je nedeljsko jutro, ko smo se začeli zbirati na avtobusu od Jesenic pa tja do Ljubljane, in nabralo se nas je dokaj veliko članov, saj nas je letos pot vodila na Kras.

Prvo kavico smo si privoščili v Postojni, potem smo pot nadaljevali na Kras v Pršutarno Kobjeglava, kjer so nas lepo sprejeli. To je najstarejša pršutarina v vasi Kobjeglava. Kar nekaj smeha je bilo, preden smo si naredili zaščitne obleke, kot to zahtevajo predpisi, zatem pa nam je lastnica, gospa Pavla, zelo lepo opisala postopek sušenja pršuta in razkazala sušilnico. Nato so nas gostitelji iz pršutarne, MIP Nova Gorica, pogostili z zelo dobrim pršutom, oljčno pašteto in kozarčkom terana. Na koncu smo njihove izdelke lahko tudi kupili.

Po pokušini pršuta smo nadaljevali pot do vinske kleti Petelin v Tomaju, kjer sta nas pričakala domačinka Katarina in njen mož ter nas popeljala v svojo vinsko klet. Ta je na novo sezidana in lepo opremljena, vendar še premajhna, da bi sprejela poln avtobus gostov, zato smo se morali razdeliti v dve skupini. Gospa Katarina nam je pripravila pokušino domače salame in sira ter seveda vin in domačega likerja, ki ga sama pripravlja. Pripravila pa nam je tudi presenečenje in nam spekla kraški koromač, ki ga marsikdo od nas še nikoli ni jedel. Kar dobre volje smo že bili in smo lahko tudi že kakšno



Na ogled pršutarne ni mogoče brez zaščitne obleke.

zapeli. Nekaj vina in likerja smo tudi kupili, da smo se tudi doma lahko pohvalili, kakšno dobro vino smo pokušali v Tomaju pri Petelinu.

Potem ko smo se poslovili od prijaznih gostiteljev, smo se peš napotili do gostilne Tomaj, kjer nam je gospa Andreja, po rodu Gorenjka, pripravila zelo okusno kosilo, seveda primerno za nas bolnike.

Pot nas je vodila še do kobilarne Lipica, kjer smo opravili lep sprehod po Lipici, da smo porabili vsaj nekaj kalorij, ki smo jih ta dan kar preveč zaužili.

Ker pa je vsakega lepega enkrat konec, smo se dobre volje z lepimi vtisi in nekoliko utrujeni napotili nazaj proti Gorenjski.

● Andrej Čadež

## Izlet na Dunaj

Društvo ledvičnih bolnikov Ptuj je organiziralo izlet na Dunaj – da, tako je, v Mozartovo mesto!

Zbrali smo se v nedeljo, 11. junija, pred bolnišnico v Ptuj. Vreme je bilo dokaj hladno za ta letni čas. A ko smo sedli na avtobus in popili borovničevce, se je dan začel lepo. Pot nas je peljala po avstrijskih avtocestah, ki so v primerjavi z našimi malo boljše. Na avtobusu je bil tudi vodnik, za katerega lahko trdim, da je eden boljših. Bil je tako poln znanja, da mu nismo uspeli slediti in obračati glave, ko nam je razlagal znamenitosti na poti. Tudi med potjo je veliko pripovedoval o dunajskih zanimivostih. Ko smo prispeli na Dunaj, je bilo vse tako organizirano, da se je vsak lahko sam odločil, kaj, kje in kako ga zanima. Ogledali smo si двореc Schonbrun v vsej njegovi lepoti (na sliki). To je najlepši del Dunaja, vsaj tako pravijo. Potem smo si ogledali

»hišo stoterih voda«, delo umetnika Hundertwasserja, ki je tudi zelo zanimiva. Nikakor ne smemo mimo vseh spomenikov, ki stojijo na Dunaju, pa Dunajska opera je zelo znana. Bili smo tudi v Praterju, to je v deželici »ringlšpilov«. Tod je prišel vsak na svoj račun, še posebej ljubitelji adrenalinskih podvigov. Ne smem mimo Mozartovih kroglic, ki so res zelo sladke. Radi jih imajo tisti, ki obožujejo

čokolado. Tudi jaz sem med njimi. Tako kot nam je na Dunaju služilo vreme – bil je prekrasen topel dan, nasproti jutru, ki se je začelo mrzlo – nam je bilo naklonjeno vse. Kar nekam žalostni smo se vračali proti domu, kjer smo se ustavili še na večerji. Utrujeni, vendar polni lepih vtisov smo se poslovili drug od drugega. Organizatorji, hvala za prekrasno nedeljo!

● Monika Pušnik





# Letna skupščina mariborskega društva

Zbrali smo se 14. maja, in sicer v športnem parku Ribičija na Meljskem hribu pri Mariboru. Zabaval nas je ansambel iz Jakobskega Dola in popestril srečanje.

V uvodnem delu skupščine je predsednik društva Vojko Fekonja prebral finančno poročilo za minulo leto, nato pa program dela za letos. Sledili so aktualna problematika, predlogi in pobude. Zatem smo z enominutnim molkom počastili spomin na v minulemu letu umrle dializne bolnike.

Maribor je drugi največji dializni center v Sloveniji. Število bolnikov neprestano narašča, toda prostora za dializo je vedno manj. Direktorju bolnišnice je društvo sporočilo prošnje za razširitev centra, vendar ga noče slišati ali pa jih presliši. Drugi oddelki naše bolnišnice se širijo, možnosti za zdravljenje se izboljšujejo, za dializni center pa ni posluha. Upam, da se bo težava rešila tudi pri nas in da našim bolnikom ne bo treba hoditi na dializo v druge centre.

V reviji Ledvica je prav lepo opisana prehrana v dializnih centrih in kakšno prehrano bi morali bolniki uživati doma. O tem smo priredili tudi razna predavanja. Bolniki s prehrano v našem dializnem centru nismo zadovoljni, vendar pristojni ne želijo prisluhniti našim željam in potrebam.

Po teh razpravah je sledilo kosilo, po nem pa so nekateri prisluhnili glasbi, drugi so zaplesali, mnogi pa so se sprehodili po čudovitem parku in opazovali živali.

Rada bi še povedala, kaj me v našem društvu moti: to je nedelo članov izvršnega odbora. Vsa društva imajo izvršni odbor, člani pa si delo razdelijo. V našem društvu pa tega ni in opažam, da dela samo en član – predsednik. Ljudi v odbor člani društva izvolimo zato, da najdemo nekakšno slogo in s skupnimi močmi nekaj naredimo. Člani našega odbora spijo, predsednik pa naj se raztrga! Vem, da je treba za delo v odboru nameniti veliko časa, potrpljenja in veselja, predvsem pa morajo biti člani složni. S slogo lahko članom društva omogočimo izlete in druga prijetna druženja, na katerih se počutimo vsi kot velika družina.

Tudi to srečanje je bilo prijetno. Dobra glasba vedno seže do srca in dobra volja nas ni minila kljub deževnemu vremenu. Za slovo bi še dodala: veselimo se življenja, ki ga še imamo. Življenje je lahko zelo kruto in boleče, zato se pustimo presenetiti in poskrbimo za boljši jutri.

● Majda Muster

## Celjani smo tudi letos zelo dejavni

Leto 2006 smo pričeli z rednim letnim občnim zborom. Potekal je 12. februarja, kot vedno v Celju, v hotelu Evropa. Ker letos to ni bil volilni občni zbor, smo uradni del kmalu končali. S kabaretom Spomin na Ježka so nas razveselili člani dramske skupine Kulturno-umetniškega društva Šmartno v Rožni dolini, po kosilu pa nam je za ples zaigral Matjaž Hribernik, ki je zelo dober glasbenik, hkrati pa je tudi elektronik v našem dializnem centru. Na občnem zboru nas je pozdravil tudi novi predstojnik Nefrološkega oddelka s Centrom za dializo Andrej Drozg, dr. med.

2. aprila smo se odpravili na ogled Žičke kartuzije. Ogledali smo si redko rastlino velikonočnico. Okrepčali smo se v gostilni Vovk na Ponikvi, ki je last našega bolnika Petra Avgušтина Vovka. Veseli smo, da smo si lahko ogledali to res lepo rastlino, in upamo, da bodo tudi v prihodnje zanj lepo skrbeli, ker je ogrožena in že izginja iz naše krajine.

Maja smo se udeležili zdravstvenega predavanja na Otočcu ob Krki na temo vpliv kronične bolezni na psihično počutje bolnika, kjer smo

slišali veliko novih in zanimivih tem v zvezi z našo boleznijo.

Junija smo se udeležili vseslovenskega srečanja dializnih in transplantiranih bolnikov v Ljubljani. Organizatorje lahko pohvalimo, saj so se res potrudili, da so nam priredili lep dan. Malo pa nas vseeno moti, da je bil na prireditvi glavni poudarek na transplantaciji. Veseli smo, da se ta dejavnost v Sloveniji uspešno izvaja. Kljub temu bi si želeli kakšno besedo za nas, ki se zdravimo s hemodializo ali CAPD, ker nas je bila vsaj iz Celja večina udeležencev.

Vse leto izvajamo tudi humani-

tarne programe. Tako smo članom pod zelo ugodnimi pogoji omogočili nakup merilnikov krvnega tlaka priznane znamke. Prispevek članov je bil minimalen, razliko je v celoti pokrilo društvo. Tako smo omogočili nakup življenjsko pomembne naprave tudi socialno šibkejšim članom društva.

V sodelovanju s podjetjem, ki proizvaja izdelke za ustno nego, omogočamo tudi nakup teh izdelkov po veliko nižji ceni, kot so na voljo v lekarnah. Bolniki radi posegajo po teh izdelkih, saj vsaj malo omilijo žejo in olajšajo vnetja v ustni votlini.

● Brigita Pavčnik

Na obisku v Žički kartuziji.





## Izlet v neznano

**Z**a 4. junij 2006 je bilo napovedano vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov v Ljubljani. Iz dolenskega društva se je prijavilo 50 udeležencev. Ker so organizatorji srečanje odpovedali, smo člane popeljali na izlet v neznano.

Da ne gremo v Ljubljano, so potniki izvedeli šele, ko se je vkrcal zadnji, na avtocesti med Ljubljano in Trebnjem. Da ne bi naši udeleženci klonili od lakote, smo poskrbeli za malico in pijačo, ki so jo v avtobusu razdelili

otroci naših članov. V Bistri pri Vrhniki smo si najprej ogledali Tehniški muzej Slovenije in njegove stalne zbirke: muzejsko žago venecijanko, žitni mlin na vodni pogon, muzej avtomobilov, motorjev, traktorjev in drugih vozil. Ugotovili smo, da v muzeju hranijo prave dragocenosti.

Nato smo se podali proti Primorski. Najprej smo si ogledali botanični vrt z več kot tisoč različnimi kaktusi, največ iz južne Amerike. Prijazna lastnica vrta je bolnikoma odstopila prečudovit prostor letne kuhinje, da sta opravila CAPD dializo.

Sledila sta ogled sečoveljskih solin in filma o življenju solinarjev

ter obisk trgovine s slanimi izdelki. Ogled Primorja smo sklenili z vožnjo po Portorožu in postankom v Piranu, kjer smo se sprehodili po Tartinijevem trgu. Vodnica nam je nanizala nekaj utrinkov iz zgodovine tega območja. Kavica, sladoled, sveže fige s trznice, sprehod ob obali in toplo sonce so nas še bolj spravili v dobro voljo. Veseli obrazi bolnikov, ki že dolgo niso bili na morju, so dali slutiti, da smo dobro načrtovali. Izlet smo sklenili s kosilom v Kopru. Udeleženci so izlet ocenili z oceno odlično, kar pomeni, da jih bomo še kdaj presenetili.

● Zdravka Žižić

## Srečali smo se s člani Društva ledvičnih bolnikov Zagreb

**Z**vodstvom Zveze dializiranih in transplantiranih ledvičnih bolnikov Zagreb smo se tokrat srečali že tretjič: prvič v Zagrebu, drugič so nam vrnilo obisk v Ljubljani, tokrat pa smo se jim pridružili na njihovem izletu po Medžimurju. Delegacija DLB Ljubljane in vodstva ZDLBS se je s hrvaškimi kolegi srečala 19. marca v Čakovcu.

Čakovec so zgradili Rimljani, in to kot vojaško utrdbo. Ime je naselje pozneje dobilo po grofu Dimitriju Csakyju, ki je v začetku 13. stoletja zgradil leseno utrdbo in jo poimenoval »Čakov turn«. Prvič se v zgodovinskih virih mesto Čakovec omenja leta 1333. Največ časa so mu vladali hrvaški bani in vojvode iz družine Zrinski. Danes je Čakovec upravno, gospodarsko in kulturno središče Medžimurske županije. Ima 17.000 prebivalcev, približno toliko pa jih živi še v sosednjih naseljih, ki prav tako sodijo v mestno upravo. Mesto ima številne kulturne in zgodovinske znamenitosti, med katerimi so najbolj znani mestni muzej, ki svojo zbirko umetnin hrani v starem gradu Zrinski, knjižnici in centru za kulturo. Danes je Čakovec najbolj poznan po tekstilni industriji, gradbeništvu, grafični in tiskarski industriji, kovinsko predelovalni proizvodnji in strojogradnji.

Iz Čakovca nas je pot vodila do toplíc Sveti Martin na Muri. Ogledali smo si ponudbo tega termalnega zdravilišča, se sprehodili po okolici in se s hrvaškimi kolegi pogovorili

o možnostih za zdravljenje na Hrvaškem in v Sloveniji.

Nato smo se odpravili na kosilo v prijetno gostišče sredi medžimurskih gor, kjer so nas veseli pričakali domačini z glasbo in domačo hrano. Sledil je pozdrav predsednika Društva ledvičnih bolnikov Zagreb Hajrudina Hadžimusića ali krajše Dina in povabilo na prijetno popoldansko rajanje. Da slovenski bolniki nismo od muh, smo dokazali že ob prvem

taktu prijetne melodije, ki je zvenela tako jugoslovansko. Spomini na minula skupna leta so nas zvalili k petju slovenskih in hrvaških zimzelenih melodij. Ob slovesu pa še prijazna zahvala našega Braneta Tometa, ki je s svojo hrvaščino zvenel tako prepričljivo, da se ga še njihovi lingvisti ne bi sramovali, in vabilo prisotnim, da pridejo na vseslovensko srečanje v Ljubljano junija letos.

● Zdravka Žižić



Predsednik društva ledvičnih bolnikov Karlovac in predsednik Zveze ledvičnih bolnikov Hrvaške Stevo Mihalić je 10. junija pripravil slovesnost ob blagoslovitvi križa, ki ga je dal postaviti v rojstnem kraju Durilincih pri Ozalju na Hrvaškem, v zahvalo za zdravje in srečo svoje družine in tudi za uspešno presaditev ledvice. Kar 150 se nas je zbralo z vseh vetrov: sorodniki, domačini, zdravstveno osebje Dialize Karlovac s predstojnikom, županja občine Ozalj, sobolniki, prijatelji iz Metlike, Zagreba in drugod. Med povabljenimi smo bili tudi člani Društva ledvičnih bolnikov Dolenske. Najprej je bila maša, sledili so blagoslov križa, molitev za zdravje prisotnih, nato pa zabava. Kot se za ta konec spodobi, smo povabljenici pospravili tri jangenjčke in tri odojke, kar nekaj domačih pogač in peciva. Ni manjkalo niti dobre kapljice, zborovskega petja in tamburašev. (ži)



# Tudi po bolnišnicah kradejo, mar ne?

Je kaj bolj brezmejnega od glasbe? Ali od veselja? Je: iznajdljivost zmikavtov.

Če si boste sami pomagali, vam bo pomagal tudi bog. Enako velja za čuvanje stvari. Če boste sami pazili nanje, bo pazil nanje tudi bog. V nobenem primeru ne računajte na policijo. Ona zna dihati za ovrtnik, kot da gre pri odkrivanju lopovov za spolno dejanje in ne za prilastitev tuje lastnine. Kjer koli torej ste, imejte odprte oči. Za svoje dragocenosti. In ne postavljajte na avtomobilskih policah na ogled denarnic, mobilnih telefonov ali dragocenega nakita, saj niste starogrški malar Apel, ki jo to storil s sliko in naletel na pripombe čevljarja, ki ni vtikal svojega nosu samo v napačno naslikane čevlje, ampak tudi v meča naslikanega. Od takrat dalje vemo, da naj sodi čevlje le kopitar. O tem nas je poučil naš veliki France, ki je živel in delal v predprejšnjem stoletju.

Slišim, da so med neprevidneži in poznejšimi okradenci tudi takšni, ki prinesejo na dializo poleg prevelike teže domala vse svoje prihranke. Strah jih je, da bi jim jih kdo doma izmaknil, medtem ko jih ni pod lastnim krovom. Pa ostanejo brez cvenka v dializnih prostorih. Ali v čakalnici. Ali na parkirnem prostoru bolnišnice, kjer je varnostnik in

kjer je treba plačati parkirnino. Zaman. Lopovi ne izbirajo krajev svojih nečednih dejanj, niso pa izbirčni niti, kar zadeva predmete. Zadovoljijo se z vsem, kar je na dosegu roke. Pa so lahko to sončna očala, fotografski aparat, snemalna kamera, lep dežnik, torbica z vsemi dokumenti in s številnimi plačilnimi karticami. Menda nepridipravi hodijo po čakalnicah zdravstvenih domov in bolnišnic zdravi kot ribe, opazujejo, kdo pusti kaj v žepu plašča, na mizi, na stolu, no, kjer koli že, in ko se ponudi priložnost ... predmete »vzame megla«. Po toči zvoniti pa je prepozno. Ali: boljša preventiva kot kurativa. Zapomnite si: zmikavti so vedno vsaj korak pred policijo. So bili, so in bodo. V vseh družbenih sistemih.

Sklep te basni, ki ni basen, ker v njej ne nastopajo živali s človeškimi lastnostmi, pač pa ljudje z živalskimi, je: pazite na svoje stvari. Sami. Ne zanašajte se na koga drugega. Ne izzivajte tistih, ki poznajo pregovor, da priložnost naredi tatu. In ne bodite prav vi tisti, ki z nepremišljenim ravnanjem ustvarjate priložnosti ...

## List iz dnevnika varovanca doma starejših občanov

**PONEDELJEK:** ponoči se mi je sanjalo, da me je bolel modrosti zob. To se mi je zdelo čudno, saj nisem nikoli slovel po modrosti. Učiteljica v osnovni šoli je celo trdila, da sem butast, ker nisem znal povedati niti tega, koliko je ura. Bili so pač časi, ko smo imeli uro le na cerkvenem zvoniku, iz našega razreda pa se cerkve ni videlo. Ko sem se ves prepoten zjutraj prebudil, sem bil potolažen. Ne bo treba k zobozdravniku. Na nočni omarici je stala moja nova zobna proteza in vsi porcelanasti zobje so bili videti lepi in zdravi. Tudi modrostni.

**TOREK:** obiskala me je Rozika, s katero sva se nazadnje videla pred petinšestdesetimi leti. Razveselila me je z ugotovitvijo, da se v šestih desetletjih in pol nisem prav nič spremenil. Rekla je: «Še vedno si suh kot trlica. Še vedno molčiš pred ženskami, kot bi bil zalit z betonom. Še vedno imaš lesene roke in tvoj pogled je še vedno tako prikupno trapast.» Prinesla mi je čokolado, dve banani, breskev, jabolko, hruško, posušene sljive in češplje in ker je doma z Gorenjske, tudi račun. Kó je odhajala, sem skrivoma občudoval njeno hojo. Zdrnil sem se ob spoznanju, da mi je bila od vseh njenih nog še najbolj všeč bergla.

**SREDA:** imeli smo redni mesečni zdravniški pregled. Doktor Radivoj Igljič me je opozoril, da moram zelo paziti na povišan krvni pritisk. Pa na povišan sladkor v krvi. Za holesterol je rekel, da je tudi povišan. »Skoraj vse imate povišano,« je bil zamišljen, jaz pa žalosten. Življenje je kruto. Namesto da bi se mi povišala penzija, se mi povišajo sladkor, holesterol in tlak. Tolažilo me je dejstvo, da so se mi nekatere stvari tudi povedile. Na primer veke. Pa želodec. Ko sem 1. junija z majsko pokojnino prejel do-

datek za rekreacijo, pa se mi je močno povetil tudi nos. Še najbolj je bil podoben slonovemu rilcu.

**ČETRTEK:** pri jutranji vadbi je fizioterapevtka Manca poveljevala: «Dvigni desno nogo, spusti desno nogo. Dvigni levo nogo, spusti levo nogo. Dvigni desno roko, spusti desno roko. Dvigni levo roko, spusti levo roko. Dvigni desno nogo, dvigni levo nogo...» Naša Manca je res smešna: ona misli, da ima moški pri sedemdesetih letih še vedno tako trdno tretjo nogo, da lahko stoji na njej, ko sta drugi dve v zraku.

**PETEK:** danes smo imeli pevske vaje našega domskega pevskega zbora Pojoči vrabčki. Takšno ime smo si naredili zato, ker bolj čivkamo, kot pojemo. Pevovodkinja Ani nam je predstavila pesem, ki se jo bomo učili naslednji mesec. To je lepa slovenska ljudska pesem Zabučale gore. Prosil je Lojzeta, naj nam razloži besedilo, ki pravi: «Kamen, še ta kamen, v vodi se obrne, a mladost se moja nikdar več ne vrne.» Lojze je rekel: «Lahko se kamen obrača po vodi, kolikor ga je volja. Naj to poskusi naša Matilda, ki si je zaradi obračanja v postelji že dvakrat spahnila levi kolk. Kamen je prisproda za mladost in morda ga zato nikoli ne napade osteoporoza,« je bil kristalno jasen Lojze.

**SOBOTA:** edino, kar lahko jem do onemoglosti, je riž, kuhan v neslani vodi. Ob sobotah pa si privoščim za zajtrk riž z mlekom, zato je zame sobota državni in cerkveni praznik. Dan samostojnosti. Dan svobode. Dan človekovih pravic. Sobota so moji binkošti. Ko smo bili mladi, nismo imeli kaj jesti. Zdaj, ko smo stari, imamo vsega na pretek, a kaj, ko ne smemo jesti. Življenje ni pravično: ponuja, česar ne smeš in jemlje, česar več nimaš. Toda živeti je lepo. Če ne zaradi drugega, pa zato, da vidiš, koga boš preživel.



SESTAVIL EDI KLASINC	ČETRTI TON V TONOVSKI LESTVICI	PISMENA ZAVEZA	NAŠ PEVEC (OLIVER)	VISOKA STANOVANJSKA ZGRADBA	TRAČNICA, KOLOTEK	ALUMINIJ	*	LEOPARD	PRIPREDITELJ	100	AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC DOUGLAS	BOSANSKI UBEŽNIK PRED TURKI	ZAČETEK TEKMOVANJA
STRJENA KRI NA RANI							ZNANSTVENI POSTOPEK PREIZKUSANJA						
ZAPIRALO, ZAKLOPKA							UMETNIK ALENKA STRNAD						
TVOREC DELA						ANGORSKA KOZA UPRAVNI ODBOR							
MADRIDSKO NOGOMETNO MOŠTVO					DEL OBRAZA VULKANSKI IZMEČEK					PEVSKI ZBOR POLOŽAJ V JOGI			
TELO MRTVEGA ČLOVEKA							1 PLANINA NAD TRENTO				KAREL TOŠ		
HRVAŠKI ODBOJKARSKI KLUB						MALAJSKO BODALO NEMORALNEZ					STVARI	FILMSKA NAGRADA	VELŠKA PRINCESA
*	NAŠ POSLANEC (JANEZ)	TEKMEC ANGLEŠKI VIOLIST (WILLIAM)						ŽIVALSKI POTOMCI PASJI GLAS					
PETER PAN			ITALIJ. NOGOMETAS PRAZNIČNI DAN										
MOABKA, POROČENA S KILJONOM					ZIDARSKA ŽLICA 1. ČEBELJI ROJ								
HITER TEK				JUS SIMBOL MARTINOVANJA						IGRALEC BANNEN PLESNA SOLA			
PROTIN V RAMI							ORODJE ZANJIC IGRALKA NIELSEN				RADIJ NAŠ KOLESAR (MARKO)		
HITER VLAK									IVAN POTRČ OSEBNI ZAJMEK			MIKI PRELEST	ORANŽADA
NESMISEL, NOROST								OBUJEK IVAN LEVAR					
LUKSEMBURSKI PISATELJ COMES				HRVAŠKA TRDNJAVA NA KORDUNU									
NAŠ NOGOMETNI TRENER (MATJAŽ)				NAŠ NOGOMETNI TRENER (MATJAŽ)	DRAMA								

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla oktobra 2006.

Prispevke sprejemamo do 25. septembra 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 bolni (izkazati se morate s člansko izkaznico ZDLBS)

II 360 693 2006



920063336,3

COBISS

## OPTIKA CLARUS

Člani ZDLBS imajo 10-odstotni popust na sončna očala in 20-odstotni popust na korekcijska očala in brezplačen osnovni okulišni 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 zdravilišče nudi članom tudi 20% popust na zdravstvene in wellness storitve.

Ostala doplačila veljajo v skladu s cenikom Zdravilišča Laško.

Pri **enodnevnem bivanju** zdravilišče 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

### Polni penzion:

enoposteljna soba = 7.900 SIT + TT 242

dvoposteljna soba = 5.900 SIT + TT

dvoposteljna soba = 6.900 SIT + TT

Posebne ugodnosti k osnovnemu programu:

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

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

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

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