

Glasilo Zveze društev
ledvičnih bolnikov
Slovenije
April
2010 / št. 1

LEDVICA



Svetovni dan ledvic:
Sladkorna bolezen je najpogostejši vzrok za
kronično ledvično odpoved
Letovanje v Medulinu toplo priporočam

AKTUALNO

Bo z novim zakonom presajenih več organov?

3

SVETOVNI DAN LEDVIC



Diabetična ledvična bolezen
Nič ni bolelo in sem upal, da bo bolezen kar izginila

4

7

STROKOVNO



Zavarovalnica ne dovoli. Ali res?

10

PREHRANA

Omega-3 maščobne kisline, čudež, ki to ni!

12

Ribe za zdrave in manj zdrave

12

BOLNIK BOLNIKU



Letovanje v Medulinu toplo priporočam

14

Nov veter v jadrih naše organizacije

16

Obnovili smo tradicijo zimskih iger

19

Državno prvenstvo v namiznem tenisu

20

Pomerili smo se v badmintonu

21

OPTIMIZEM

Hermanovih 20 let na dializi

22

DRUŠTVA



Dejavnosti ob svetovnem dnevu ledvic

24

Leto 2009 za dolenjsko društvo

28

najuspešnejše doslej

28

Sreče, zdravja in veselja, to je novoletno

30

voščilo Božička na dializi

30

S pustom na skupščino

30

Ljubljansko društvo šteje že skoraj

32

700 članov

32

DIAGNOZA: SMEH

Paket

33

UVODNIK

Kje sta plemenitost in sočutje?

V začetku leta je državni svet v obravnavo v državnem zboru vložil predlog sprememb zakona, ki ureja področje darovanja organov v naši državi. Če bo zakon sprejet, bo to prineslo nekatere korenite spremembe.

Tako se ljudje ne bi več opredelili, da želijo po smrti darovati organe, ampak bi se tisti, ki se s tem ne strinjajo, izrekli, da po smrti ne želijo darovati organov. Tako bi jih lahko darovali vsi, ki jih ne bi našli v registru proti. Pomembna sprememba je tudi to, da svojci umrlega ne bi več mogli nasprotovati odvzemu organov, razen če bi predložili trdna dejstva, da je umrla za časa življenja nasprotoval darovanju organov.

Sedaj lahko svojci nasprotujejo odvzemu organov, četudi se je umrla za časa življenja opredelil za darovanje. S temi spremembami želijo pripravljavci zakona, Zavod RS za presaditve organov in tkiv Slovenija-transplant, povečati število organov, ki so na voljo za presaditev v Sloveniji. Februarja letos je po podatkih Eurotransplanta na presaditev ledvice čakalo 49 Slovencev, ledvico pa so v prvih dveh letošnjih mesecih presadili petim bolnikom. Ti številki lepo ponazarjata razkorak med potrebami in možnostmi. Ledvični bolniki smo tudi najpogostejši prejemniki presajenih organov, saj nas v Sloveniji živi že več ko 500. Več kot 500 nekdanjih dializnih bolnikov torej ve, kakšno spremembo prinese v življenje transplantacija: nenadoma si odrešen dialize, omejujoče diete, počutiš se kot svoboden človek, saj lahko spet potuješ po svetu, nisi več odvisen od aparata in medicinskega osebja. Zato ledvični bolniki podpiramo vsa prizadevanja, ki bi povečala število razpoložljivih organov in s tem presaditev. Zato podpiramo tudi predlagane zakonske spremembe.

Žalosti nas pa raven javne razprave, ki se je doslej razvila ob tem predlogu. Vsak dan znova ugotavljamo, kako zelo malo ljudi vedo o postopku darovanja organov, kakšne predsodke imajo pri tem in kako malo sočutja nekateri kažejo do bolnikov, ki potrebujejo presaditev. Zato si želimo, da bi predlagatelj zakonskih sprememb bolje zastavil komunikacijsko strategijo, v kateri bi ljudem na preprost način pojasnili, za kaj sploh gre pri transplantacijski dejavnosti in da s tem, ko se odločijo za darovanje organov po smrti, ne bo prav nihče oškodovan, ravno nasprotno: sami bodo storili nekaj zelo plemenitega, zaradi te njihove plemenite odločitve pa bo nekdo drug kakovostneje živel ali sploh – preživel.

Vaša urednica, Mojca Lorenčič

Fotografijo na naslovnici je posnel Brane Tome.

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



Bo z novim zakonom presajenih več organov?

Državni svet je v zakonodajno proceduro vložil predlog novele zakona o odvzemu in presaditvi delov človeškega telesa zaradi zdravljenja. Predlog prinaša uzakonitev domnevne privolitve, s katero bi bil umrli posameznik opredeljen kot možni darovalec organov, če v njegovem življenju ni bilo podanega izrecnega nasprotovanja postopkom za darovanje.

Razkorak med povpraševanjem in ponudbo človeških organov za presaditve narašča povsod po svetu, vse bolj tudi v Sloveniji, je na seji državnega sveta pojasnil predlagatelj novele zakona, svetnik Peter Požun. Čim bolj je razvita dejavnost presaditve delov, tem več bolnikov upa na tovrstno zdravljenje in posledično se jih vedno več uvršča na čakalno listo. Zdaj jih je na čakalni listi za presaditev 150. Po zakonu in etičnih principih je treba poskrbeti za čakajoče in uporabiti vse možne metode za izboljšanje programov za presaditve, je prepričan Požun. Domnevna privolitev pomeni, da se vsak posameznik ob smrti obravnava kot opredeljen darovalec, če za časa življenja ni izrecno izrazil nasprotovanja postopkom za darovanje. Po navedbah

državnega svetnika je analiza vpliva domnevnega soglasja za darovanje pokazala, da ima uzakonjena domnevna privolitev v kombinaciji z drugimi pogoji pozitiven in pomemben učinek na stopnjo darovanja organov. Požun še pričakuje, da bo pregleden in enostaven način ugotavljanja volje darovalca pozitivno vplival tudi na število opravljenih odvzemov delov človeškega telesa. Tudi druge raziskave o številu darovalcev in stopnji razvitosti programov za darovanje poudarjajo, da domnevna privolitev za darovanje organov pozitivno vpliva na pripravljenost posameznikov za darovanje lastnih organov po smrti in da je vključitev družine v odločitve na tem področju zelo pomembna, še dodaja državni svetnik. Po njegovih besedah Slovenija potrebuje sodobnejšo zakonodajo predvsem na področju privolitve v darovanje za časa življenja. To je tudi razlog, da je v zakonodajni postopek vložil novelo sedanjega zakona. Predlog zakona po besedah direktorja direktorata za zdravstveno varstvo na ministrstvu za zdravje Janeza Remškarja podpira tudi vlada. Državni svetniki so zakonodajno iniciativo soglasno podprli. (sta)

Kaj prinaša predlog novele zakona?

- Deli človeškega telesa umrle osebe se smejo odvzeti zaradi presaditve, razen v primeru, če se je oseba za časa življenja pisno opredelila proti darovanju delov človeškega telesa.
- Pisno opredelitev proti darovanju delov človeškega telesa lahko poda polnoletna oseba pred osebnim zdravnikom. Osebni zdravnik opredelitev proti darovanju takoj evidentira z uporabo kartice zdravstvenega zavarovanja v registru oseb, ki so podale izjavo proti, ki ga upravlja Zavod Republike Slovenije za presaditve organov in tkiv. Oseba, ki je podala izjavo proti, lahko v kateremkoli trenutku svojo izjavo pisno prekliche in jo osebni zdravnik izbriše iz registra proti.
- V primeru, ko umrla polnoletna oseba za časa življenja ni podala izjave proti, velja domneva, da se je z odvzemom strinjala in se ji po smrti lahko odvzame dele telesa zaradi presaditve. Pred tem mora pristojen zdravstveni delavec opraviti pojasnilni pogovor s pacientovim zdravstvenim pooblaščenecem, če ga oseba ima in je ta dosegljiv, oziroma njenimi najbližjimi svojci, če so ti dosegljivi.
- Odvzem delov človeškega telesa pa se ne opravi, če po prejemu pojasnilu najbližji svojci ali pacientov zdravstveni pooblaščenec izrecno pisno nasprotuje odvzemu delov telesa in navedejo okoliščine, ki kažejo, da se umrla oseba za časa življenja ni strinjala z odvzemom delov človeškega telesa po smrti.
- Dele telesa umrle mladoletne osebe in polnoletne osebe, ki ji je s sklepom sodišča odvzeta poslovna sposobnost, smejo odvzeti zaradi presaditve samo v primerih, ko v to pisno privoli zakoniti zastopnik te osebe.

Zveza: spremembe naj bodo celovite

ZDLBS podpira vse dejavnosti, ki bi prispevale k povečanju števila umrlih darovalcev organov in s tem organov, ki so na voljo za presaditev. Zato podpiramo tudi spremembo informiranega soglasja za darovanje organov v domnevno soglasje. Hkrati pa želimo, da se ustrezno izboljšajo tudi organizacijski, kadrovske in edukacijske vidiki transplantacijske dejavnosti, saj lahko le celovit pristop do te dejavnosti vodi v povečanje števila darovalcev organov.

Varuh: ljudi je treba informirati

Po oceni Varuha človekovih pravic predlagane spremembe zakona bistveno posegajo v njegovo zasnovo, saj ne temeljijo več na vnaprejšnjem izrecnem soglasju posameznika, temveč na zakonski domnevi, da posameznik soglaša, če izrecno ne nasprotuje. Takšna ureditev na področju človekovih pravic je zelo občutljivo vprašanje, zato mora zakon predvideti ustrezne varovalke, ki bodo zagotavljale, da bo tudi po smrti človekovo telo primerno zavarovano pred posegi. V predlagani noveli je to varstvo zagotovljeno z določbo, da lahko svojci umrlega izrecno nasprotujejo odvzemu delov človeškega telesa. Takšno nasprotovanje mora sicer navesti tudi okoliščine, ki kažejo, da je umrla oseba za časa življenja nasprotoval posmrtnemu odvzemu delov telesa. Ker pa zakon ne predvideva postopka ali odločanja o teh okoliščinah, bodo dejansko pomenile nasprotovanje, ki ga je treba upoštevati. Zato varuh nima pripomb k predlogu zakona, vendar pa opozarja, da bi zakon moral predvideti poseben način opozarjanja ljudi na novosti, saj po dosedanjih izkušnjah vemo, da niti osebni zdravniki niti pacienti večinoma z njimi ne bodo seznanjeni. Zato Varuh človekovih pravic RS predlaga, da bi določba zakona, predvidele obvezno seznanitev vsakogar z obrazcem, ki omogoča zavrnitev soglasja v določenem roku ob prvem obisku osebnega zdravnika ali pa primerno javno kampanjo v medijih, ki naj jo izvede vlada oziroma ministrstvo za zdravje.

Sladkorna bolezen je najpogostejši vzrok za kronično ledvično odpoved

Ob svetovnem dnevu ledvic, ki smo ga obeležili 11. marca, smo opozorili na povezavo med kronično ledvično boleznijo in sladkorno boleznijo. Zato smo se pri izvedbi tradicionalnih dejavnosti naših društev ob tem dnevu – informativnih stojnicah v nakupovalnih središčih in nekaterih zdravstvenih ustanovah – povezali z društvi sladkornih bolnikov. Dejavnosti so potekale pod geslom Zaščitite svoje ledvice – nadzorujte sladkorno bolezen! Sladkorna bolezen je namreč v razvitem svetu in najpogostejši vzrok za okvaro ledvic pa tudi kronično ledvično odpoved. Tudi v Sloveniji: okvara ledvic zaradi

diabetesa je vodili vzrok odpovedi ledvic, sledita mu odpoved ledvic zaradi povišanega krvnega tlaka in glomerulonefritisa (vnetje drobnih ledvičnih filtrirnih enot glomerulov). Na informativnih stojnicah so prostovoljcem društev bolnikov pridružili tudi dijaki srednjih zdravstvenih šol. Posebej pa so se izkazale tudi medicinske sestre, ki delajo z ledvičnimi in sladkornimi bolniki, ki so prav tako na informativnih točkah požrtvovalno merile obiskovalcem krvni sladkor in tlak in svetovale tistim s previsokimi izmerjenimi vrednostmi. Poročilo o dejavnostih društev lahko preberete v rubriki Društva.

Mojca Lorenčič

Diabetična ledvična bolezen: najpomembnejše zdravljenje je preprečevanje

Sladkorna bolezen je najpogostejši vzrok za okvaro ledvic v razvitem svetu in tudi pri nas. Približno tretjina vseh bolnikov v Sloveniji, ki pričnejo dializno zdravljenje, ima za vzrok ledvične odpovedi obolenje ledvic zaradi sladkorne bolezni in ta delež še narašča.

Okvaro ledvic zaradi sladkorne bolezni imenujemo diabetična ledvična bolezen. Razvija se počasi, skozi leta. Po dvajsetih letih bolezni jo ima 80 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 1 in že po desetih letih 50 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2. Včasih ugotovimo ledvično bolezen takoj ob postavitvi diagnoze sladkorne bolezni tipa 2. To se zgodi, če je bila sladkorna bolezen prisotna dolga leta, vendar je ostala neprepoznana in je v vsem tem času visok krvni sladkor že okvarjal ledvice. Pri sladkorni bolezni tipa 1 se to običajno ne zgodi, saj se bolezen kaže z izrazitimi simptomi in jo zato diagnosticiramo kmalu po pojavu težav, torej kmalu po nastopu bolezni, in se dolgoročne okvare do postavitve diagnoze še ne razvijejo.

Tveganje za diabetično ledvično bolezen je večje, če ima bolnik s sladkorno boleznijo še zvišan krvni tlak, to je tlak nad 130/80 mmHg.

ZAKAJ JE DIABETIČNA LEDVIČNA BOLEZEN NEVARNA?

Težava je v tem, da diabetične ledvične bolezni ne spremljajo nikakršni simptomi ali znaki, bolnik ne čuti nikakršnih težav. Splošne spremembe v krvi, kot so povišana koncentracija serumskega kreatinina, se pokažejo šele, ko propade več kot polovica ledvične skorje. Poleg tega imajo bolniki s katerokoli stopnjo ledvične okvare zvečano tveganje za nekatera smrtna srčno-žilna obolenja, kot sta na primer srčni infarkt in možganska kap.

POTEK DIABETIČNE LEDVIČNE BOLEZNI

Slaba novica je, da je diabetična bolezen ledvic v zgodnjih fazah velikokrat neprepoznana, saj ne povzroča bolečin niti drugih težav. Ta bolezen napreduje tiho, dokler ne privede do končne ledvične odpovedi.

Kronično ledvično bolezen, to je vsako bolezen ledvic, ki zanesljivo traja že vsaj tri mesece, delimo na stopnje glede na to, koliko ledvične funkcije je še ohranjene. V začetnih stopnjah bolezni je okvara ledvic manjša. Lahko pride do motenj filtracije, izločanja ali ponovnega privzemanja snovi iz seča v kri v nekaterih predelih ledvic. Posledično prevzamejo delo poškodovanih ledvičnih predelov zdravi predeli, ki začnejo delati aktivneje kot običajno. Navadno v tej fazi bolezninski simptomi niso prisotni in so krvni testi normalni.

Kasneje, ko ledvična okvara napreduje, tudi prej še delujoči predeli ledvic pričnejo pešati in se očiščevalna sposobnost ledvic niža. Nekateri bolniki se pričnejo počutiti oslabele in opazijo, da morajo pogostejše odvajati seč. Lahko pride do dviga krvnega tlaka, lahko so prisotni prvi znaki bolezni kosti in slabokrvnost, zaradi katere se pojavljajo oslabelelost, vrtoглаvica, zadihanost.

V poznejših, napredujočih stopnjah bolezni je skoraj vedno prisoten zvišan krvni tlak kot posledica ledvične bolezni, lahko se zmanjša dnevna količina izločenega seča. Pogosti simptomi v tej fazi so pomanjkanje energije, povečana



utrujenost in zmanjšan apetit. Večkrat je treba uvesti spremembe v prehrani, kot so omejitve soli, zniževanje količine kalija in fosforja v zaužitih obrokih. Včasih omejimo tudi količino zaužite tekočine.

Bolezen v zadnji fazi privede do končne ledvične odpovedi. Čas od nastopa začetne ledvične okvare do končne odpovedi ledvic je nemogoče vnaprej napovedati, v večini primerov to obdobje traja nekaj let. Ob končni ledvični odpovedi mora bolnik začeti z eno od oblik zdravljenja, z dializnim zdravljenjem ali pa mu morajo presaditi ledvico.

BOLEZEN LAHKO ODKRIJEMO V ZGODNJI FAZI

Diabetične bolezni ledvic trenutni razvoj medicine ne zna ozdraviti, lahko pa jo z aktivnim iskanjem in rednimi pregledi seča in krvi ugotovimo še v zgodnji fazi. Poleg tega lahko z intenzivnim zdravljenjem, največkrat s kombinacijo več zdravil, vplivamo na to, da delovanje ledvic peša počasneje.

Prizadetost ledvic pomagamo preprečevati tako, da:

- skrbimo, da je krvni sladkor optimalno urejen,
- vzdržujemo normalen krvni tlak, ki znaša pod 130/80 mmHg,
- vsaj enkrat na leto opravimo testiranje krvi za določanje ledvičnega delovanja in opravimo analizo seča glede vsebnosti albuminov,
- skrbimo za urejen holesterol in trigliceride,

- telovadimo večino dni vsaj 30 minut na dan,
- uživamo zdravo prehrano, pijemo dovolj tekočin (vode),
- skrbimo za primerno telesno težo, če smo debeli, shujšamo,
- se izogibamo protibolečinskim zdravilom, ki lahko okvarjajo ledvice (nesteroidni antirevmatiki),
- prenehamo kaditi.

Kot je bilo že omenjeno, je najpomembnejše zdravljenje preprečevanje. Skrbeti za urejen krvni sladkor, krvni tlak, holesterol, zdravo prehrano, redno telovadbo, hujšanje ali prenehati kaditi je včasih zelo zahtevno. Velikokrat je težko vzdrževati potrebno raven motivacije dan za dnem vrsto let in dosegati priporočene cilje. Vendar je to edini način, s katerim poskušamo ohranjati ledvice čim dlje časa zdrave.

ZDRAVLJENJE

Če do diabetične okvare ledvic vendarle pride, je zelo pomembno zaupno sodelovanje z zdravnikom in celotnim zdravstvenim timom. Zdravnik bo pravočasno zaznal morebitne spremembe zaradi ledvične prizadetosti in svetoval najprimernejše zdravljenje. Glede na stopnjo ledvične okvare mora biti bolnik pripravljen na spreminjanje tako vrste priporočene prehrane kot zdravil. Poleg zdravljenja ledvic bo zdravnik svetoval tudi zelo intenzivno zdravljenje dejavnikov za srčno-žilne bolezni, saj so bolezni ledvic in bolezni srčno-žilnega sistema povezane. Danes se lahko s kakovostnim zdravljenjem in natančnim upoštevanjem priporočil potreba po dializi ali transplantaciji ledvic odloži tudi za deset do dvajset let.

BOLNIK S SLADKORNO BOLEZNIJO NA DIALIZNEM ZDRAVLJENJU

Ko pride do končne ledvične odpovedi, se večina bolnikov pri nas prične hemodializno zdraviti. Ob pričetku hemodializnega zdravljenja velikokrat opazimo, da se zmanjša potreba po insulinu ali po tabletah. Velikokrat se celo zgodi, da bolniki, ki so se vrsto let zdravili z insulinom, po pričetku dializnega zdravljenja potrebujejo za uravnavanje krvnega sladkorja le ustrezno prehrano in zdrav življenjski slog. Boljša urejenost sladkorne bolezni se kaže predvsem pri bolnikih, ki se jim zmanjša rezidualna diureza (ki proizvedejo manj urina) pod 500 ml dnevno. Mnogi bolniki, ki še uravnavajo krvni sladkor z insulinom, opažajo, da se jim potreba po insulinu spreminja glede na to, ali imajo dializni dan ali ne. Nekateri bolniki imajo po pričetku dializnega zdravljenja pogostejše hipoglikemije. Na tem mestu moramo tudi opozoriti, da standardni laboratorijski test, s katerim v diabetoloških ambulantah spremljamo urejenost sladkorne bolezni, glikiran hemoglobin (HbA1c), ni vedno primerna metoda za spremljanje urejenosti sladkorne bolezni pri bolnikih na hemodializnem zdravljenju. Zaradi slabokrvnosti, ki velikokrat spremlja ledvično bolezen, ob zmanjšani življenjski dobi rdečih krvničk daje lahko namreč lažno nizke rezultate in lažno gotovost, da je krvni sladkor urejen.

Če se bolnik zdravi s peritonealno dializo, pa lahko pride do zvečanja sladkorja v krvi, saj nekatere dializne tekočine vsebujejo glukozo, ki pomaga pri odvajanju odvečne vode iz telesa. Tako se lahko tudi bolnikom, ki niso imeli sladkorne bolezni pred pričetkom zdravljenja s peritonealno dializo, zgodi, da po nekaj letih takšnega zdravljenja zbolijo za sladkorno boleznijo.

BOLNIK S SLADKORNO BOLEZNIJO IN PRESADITEV LEDVICE

Po transplantaciji ledvice se pri bolniku s sladkorno boleznijo navadno poveča potreba po insulinu. Po transplantaciji se namreč uporablja intenzivno zdravljenje z zaviralci vnetja v telesu, po katerih največkrat pride do porasta krvnega

sladkorja. Če se je bolnik pred transplantacijo zdravil s tabletami, bo po transplantaciji najverjetneje potreboval uvedbo insulina. Dieta po transplantaciji je spet bolj podobna tisti dieti, ki jo je bolnik upošteval pred naglim slabšanjem ledvičnega delovanja in pred dializnim zdravljenjem.

Obstaja možnost, da sladkornim bolnikom z odpovedjo ledvic ob presaditvi ledvice opravijo še presaditev trebušne slinavke ali otcikov trebušne slinavke, ki proizvajajo insulin. Na ta način je lahko bolnik poleg nove ledvice deležen še izboljšanja urejenosti sladkorne bolezni. Zgodi se, da se po takšni kombinirani presaditvi za nekaj časa potreba po insulinu zmanjša ali celo izgine, vendar večinoma ne dosmrtno, ker presajena trebušna slinavka z leti propade.

Na presajeni ledvici se diabetična ledvična bolezen lahko ponovi. Ledvico je zato potrebno zaščititi z urejenim krvnim sladkorjem in krvnim tlakom. Okužbe moramo pravočasno prepoznati in takoj zdraviti.

ZAVRNITVE PRESAJENE LEDVICE PRI BOLNIKI S SLADKORNO BOLEZNIJO

Opravljenе raziskave kažejo, da je verjetnost zavrnitve presajene ledvice nekoliko višja pri bolnikih s sladkorno boleznijo. Pri tem tip sladkorne bolezni ne igra pomembnejše vloge. Pomemben dejavnik tveganja za zavrnitev je predvsem zvišana vrednost krvnega sladkorja na tešče. Zato moramo nameniti posebno pozornost ureditvi terapije za sladkorno bolezen tako, da bo krvni sladkor na tešče v normalnem območju, to je med 4 in 6 mmol/l.

ALI SE PO TRANSPLANTACIJI LEDVIC POVEČA POJAVNOST ZAPLETOV SLADKORNE BOLEZNI?

Pojav dolgoročnih zapletov sladkorne bolezni je zelo odvisen od vsakega posameznika, tako pred transplantacijo kot po njej. Nekateri izsledki raziskav pa kažejo na možnost povečanega pojava amputacij nog po transplantaciji. Zato je potrebna vsakodnevna nega stopal: vsakodnevni pregled, tuširanje stopal, udobna obutev, ustrezno striženje nohtov. Predvsem pa se je treba izogibati okužbam, skrbeti za normalni krvni sladkor in krvni tlak.

POTRANSPLANTACIJSKI DIABETES

Potrebno je opozoriti, da se lahko po transplantaciji ledvice tudi pri tistih ljudeh, ki pred transplantacijo niso imeli sladkorne bolezni, zaradi intenzivnega zdravljenja, ki je potrebno zaradi preprečevanja zavrnitve presadka, razvije sladkorna bolezen. Takšno vrsto sladkorne bolezni imenujemo posttransplantacijski diabetes. Raziskave so pokazale, da pojav sladkorne bolezni po transplantaciji ledvice lahko pomembno vpliva na zmanjšanje preživetja presadka. Zato mora bolnik po presaditvi skrbno upoštevati načela zdrave prehrane ter skrbeti za primerno telesno težo in dovolj telesne dejavnosti. Ključnega pomena sta tudi redno spremljanje krvnega sladkorja in takojšnja uvedba zdravljenja v primeru pojava sladkorne bolezni.

asist. dr. Jelka Zaletel Vrtovec, dr. med.,
asist. dr. Draženka Pongrac Barlovič, dr. med.,
Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes
in presnovne bolezni, UKC Ljubljana



“Nič ni bolelo in sem upal, da bo bolezen kar izginila”

Brez ledvic je zaradi sladkorne bolezni in v povezavi z zvišanim krvnim tlakom – to pa sta najpogostejša razloga za odpoved ledvic – ostal tudi Toni Gašperič, znani slovenski humorist in pisec. Najprej so mu odkrili sladkorno bolezen, leta 1999 se je soočil z ledvično odpovedjo, se potem dve leti in pol zdravil z dializo in leta 2001 dočkal presaditev ledvice. Presaditev mu je znova omogočila aktivno življenje in tako 65-letnega Metličana v zadnjih letih spet pogosto srečujemo v javnem življenju. Radi ga imamo tudi kot voditelja prireditev za ledvične bolnike.

Kako ste ugotovili, da ste bolni?

»Mislim, da je name najbolj vplival stil življenja. Nobenega reda nisem imel pri prehrani, počitku, kadil sem veliko, tudi do 60 cigaret na dan, privoščil sem si pijačo, predvsem žgano, rum s kokakolo sem v družbi pil na veliko, kot ravnatelj v srednji tekstilni šoli sem doživel stres v službi, in ko sem opazil znake sladkorne bolezni – žejo, pogosto uriniranje – temu nisem posvečal velike pozornosti. Oziroma sem tak tip človeka, ki se zelo izogiba zdravniku. Če sem že odšel k zdravniku, sem šel zadnji trenutek, ko je bilo že zelo resno. Tudi pri pojavu sladkorne bolezni sem bil nekako prepričan, da bo to kar izginilo, da ni to nič resnega, ker nič ne boli. So me pa začele kmalu po pojavih, ki nakazujejo sladkorno bolezen, boleti noge. Pri meni je bil sicer že od srednje šole prisoten visok krvni tlak. To sem sicer zdravil s tabletami, vendar mislim, da ni bil pravilno zdravljen. Toda tudi temu nisem posvečal posebne pozornosti, ker tudi tlak nič ne boli. Dokler se niso začele resne težave: hujšanje, slab vid, najbolj sem se ustrašil, ko ob cesti nisem več mogel prebrati imena mesta ali vasi. Pravzaprav me je žena nagnala k zdravniku. Rekla je, da je sedaj tega sprenevedanja in laganja samemu sebi dovolj! Sladkorja so mi v novomeški bolnišnici izmerili 18, rekli so, da bo to treba zdraviti, a je pri tem tudi ostalo. Nekaj časa so me zdravili v novomeški bolnišnici, potem v UKC Ljubljana, kar nekaj časa so me pošiljali drug k drugemu. Dokler v Novem mestu nisem izvedel, da je vzrok mojim težavam odpovedovanje ledvic in je zdravnica rekla: 'Tako, sedaj pa se bomo večkrat videli, ker boste morali hoditi na dializo.' To je bil seveda velik šok.«

Kako ste prenašali dializo?

»Kot danost, kot da mora tako biti. Bolje je, da čim prej sprejmeš bolezen za svojo, saj se ledvice ne bodo obnovile, kot da se neprestano boriš proti temu, da bi hodil na dializo. Ko so mi ponudili presaditev ledvice, sem kar malo razmišljal, saj se na dializo nekako navadiš, na ta tempo in režim. Razmišljal sem, ali bi šel, ne bi šel, saj slišiš to in ono o posledicah te operacije. A sem se dokaj hitro odločil in opravil vse preglede, ki so potrebni, da te uvrstijo na čakalno listo za presaditev. Sedaj, po presaditvi, ni primerjave! Mislim, da enega leta s presajeno ledvico ne bi zamenjal za pet let z dializo. Toliko prinese presaditev ledvice: omogoča gibanje, potovanja, tudi ješ lahko več in različno hrano, piješ lahko, kolikor ti duša da, na dializi pa pol litra tekočine na dan, kar je grozljivo, še

posebno če živiš ob Kolpi in v Beli krajini, kjer je pitje vina folklor. Opažam pa, da je premalo ozaveščenosti o dializnem zdravljenju. Ljudje še danes mislijo, da ti pri dializi vsakokrat zamenjajo kri, ne da čistijo tvojo kri. Prej se je o dializi šepetalo, obnašali so se, kot da je bolezen sramota. Ko sem sam zbolel, sem se odločil, da bom o tem jasno in glasno spregovoril, da ne bom nič skrival. Menim da s tem pomagam drugim; če se ljudje zamislijo nad tem, kako živijo, koga vsaj malo strezniš, da se pravočasno začne drugače obnašati do sebe.«

Ste tudi vi spremenili življenjski slog?

»Zelo srečen sem, da sem se odločil za presaditev in da se je tako dobro uredilo, kot se je. Sedaj sladkorno bolezen veliko urejam s prehrano in mislim, da je vsak človek sam najbolj odgovoren za to, kakšen sladkor bo imel, zato ker se mora držati reda. Prenehal sem kaditi, in to brez kakih terapevtskih



Toni Gašperič: Ko smo zdravi, mislimo, da je zdravje večno dano, neuničljivo. Žal ni tako.

skupin, obližev, ki bi si jih lepil po telesu, alkohola se že pred presaditvijo nisem več dotaknil, jem petkrat na dan – tako kot naj bi živel vsak človek, ko je zdrav. Mi na žalost začnemo tako živeti, ko resno zbolimo. Prej pa mislimo, da je zdravje večno dano, neuničljivo, in se tako do njega tudi obnašamo; vsaj jaz sem se neresno obnašal do svojega zdravja!»

Vam je danes kdaj žal, da niste zdravja bolj resno vzeli?

»Stvari za nazaj nikoli ne obžalujem, ker bi se s tem samo obremenjeval. To je tako, kot če se razideš z žensko in potem vse življenje analiziraš, zakaj si se razšel. O tem ne premišljam. Ko sem živel takšno življenje, kot sem ga živel, mi je bilo lepo, kajenje sem imel najrajši na svetu, to je bil neverjetno lep občutek. Govoril sem, da je meni cigareta podobno kot Prešernu Julija: pravi, da je, preden je zaspal, mislil na Julijo, in ko se je zbudil, je takoj spet mislil na Julijo – jaz pa sem, preden sem zaspal, kadil, in ko sem se zbudil, je bila prva naloga zame, da sem si prižgal cigareto. Za to mi ni žal. Sodim v generacijo, ko nas niso opozarjali, da je kajenje škodljivo. Če nisi kadil, si bil v tistem času manjvreden. Nisi bil 'frajer', kot smo rekli takim, ki so kadili, popivali, hitro vozili ... Danes je ozaveščenost večja, znanja imajo ljudje več, če le hočejo poslušati, kaj jim govorijo.«

Zdi se mi, da ste v 90. letih kar izginili iz javnega življenja in ste po presaditvi ledvice pred nekaj leti ponovno pojavili, kot bi na novo oživeli.

»Seveda, slab sem bil, bil sem shujšan, tudi glas sem imel zelo slab, vse je šlo navzdol. Verjetno so me zato, ker so mislili, da ne bom več dolgo, v Metliki imenovali za častnega meščana. Po presaditvi sem tudi fizično pridobil, zredil sem se, okreplil, to mi je dalo ponovne možnosti za potovanja, čeprav samo od Metlike do Ljubljane. Spet sodelujem na javnih prireditvah, veliko tudi pišem, besedila za narodnozabavne in zabavne ansamble, vodim prireditve, sam si izmišljam še kaj novega, da se bi v Metliki kaj dogajalo: poleti imamo na grajskem dvorišču kulturne prireditve, pozimi zimske urice. Predlani sva bila s Heleno Blagne pri izseljencih v Avstraliji, lani v Ameriki in Kanadi. Tako potovanje niso mačje solze, pa tudi rosno mlad nisem več, tudi če bi bil popolnoma zdrav. S presajeno ledvico se da živeti skorajda povsem enakovredno drugim, ki imajo vse svoje organe. Vsaj jaz ne čutim, da bi bil omejen zaradi tega. Če se držiš reda, se da po mojem živeti dolgo in tudi veliko bolj polno kot na dializi.«

Kdaj je bila vaša najnižja točka, ko ste mislili, da ste na dnu svoje bolezni?

»Najbolj me je prizadelo in mislil sem, da je res konec življenja, ko sem izvedel, da bom hodil na dializo. Zame je bil strašen šok biti privezan, biti odvisen od drugih. Še danes me jezi, če sem odvisen od koga, pa naj bo to samo voznik rešilca, ki ga moram čakati. Da si pa na dializi štiri ali pet ur, privezan na aparat vsak drugi dan, je bilo zame nekaj grozljivega! Kot bi divjega konja ukrotil, dal v stajo in še z verigo privezal, tak občutek sem imel. Zelo me je prizadelo in tudi bolelo, ker sem imel vseskozi občutek, da te tisti, ki so zdravi, gledajo nekako zviška. Naj mi ne zamerijo medicinske sestre, a imel sem občutek, da te zdravstveno osebje gleda zviška, češ, ti si bolan, ubog, mi smo pa zdravi in te bomo priključili in odključili, odšli v svoj svet, ti pa boš čez dva dni spet moral nazaj priti k neki drugi sestri, ki bo

isto naredila. In to je bil zame obupen občutek! Ko sem se navadil na dializo, je šlo tudi psihično nekako na bolje, po presaditvi pa sem spoznal novo življenje.«

Ali je res, da se človeku z resno boleznijo spremeni pogled na svet?

»Res je. Naj bodo ljudje zdravi, ampak da bi bili boljši, bi bilo dobro, da bi samo enkrat resno zboleli. Da ne bi bila samo parola to, da je zdravje največje bogastvo, ampak da bi spoznali, da je to gola golcata resnica. Drugega na tem svetu kot to golo življenje pravzaprav nimamo. Vse, kar nas obdaja – avtomobili, sobane, televizije, računalniki – to je vse skupaj nič, balast, ki ga vlečemo s sabo, navezani smo nanj in se zanj pehamo, a navsezadnje ni to nič; na svet pridemo brez vsega in odhajamo s sveta brez vsega! Vmes imamo pa kake lepe trenutke, ki jih zanemarimo, ker se pehamo za dobrinami. Še na nobenem pokopališču nisem videl parkiranega mercedesa, lonca z zlatom, ampak samo piše, kdo tam počiva in da je sklenil svoj vek. In to odkritje je pomembno. Hvaležen sem za to bolezen, da sem to izkušnjo spoznal. To ti lahko nekdo stokrat pove, a verjameš šele, ko sam izkusiš. Zato je dobro, da si kdaj med biti in ne biti, ker znaš potem drugače gledati na življenje in ga ceniti.«

Naši bolniki se pogosto čutijo odrinjene, da gre življenje mimo njih, ker so zboleli, bili zgodaj upokojeni ... Kaj bi jim rekli?

»Če dovoliš, da te življenje odrine, bo šlo življenje mimo tebe. V življenje se je treba vključiti in nihče se ne bo vključil namesto tebe. Tisoče stvari je na tem svetu, v katere se lahko vključiš. Lahko z daljnogledom opazuješ ptiče, lahko poješ v pevskem zboru, lahko se pridružiš tistim, ki preučujejo življenje mravelj ali pa gledajo v vesolje. Življenje je tako pesto, da ni treba biti odrinjen. Če si odrinjen, je to tvoja odločitev.

Jaz pravim, da je človek tam, kjer hoče biti. Če vidiš nekoga neprestano v bifeju s kozarcem v roki, verjemi, da on hoče tam biti, da ga ni nihče v to prisilil! In če vidiš nekoga, da hodi v planine, je to zato, ker hoče hoditi v planine. Če hoče 25 ur na dan gledati televizijo, pa naj gleda! Lahko se pa odloči, da jo bo gledal pol ure, preostali čas pa bo porabil za druženje s prijatelji, petje v pevskem zboru, igranje pikada, za bovanje, balinanje, plavanje ... Tako je tudi z nami bolniki. Če nekomu nekaj pomeni več kot druženje in aktivno življenje, naj se joka in samemu sebi smili, a je to pač njegova odločitev. Tudi med transplantiranimi vidim veliko nerganja in jadicovanja, nezadovoljstva, neprestano jih kaj boli. Saj je mogoče res, ampak da se tudi drugače pristopiti. K vsaki stvari se da pristopiti na sto načinov, samo od tebe je odvisno, kako se boš odločil. Jaz denimo hodim v kino, ker me film zanima; pa mi pravijo moji prijatelji: se ti da iti v kino iz Metlike v Novo mesto? Da, dá se mi, ker me to zanima. Nemščino sem se učil v srednji in osnovni šoli, sedaj jo ponavljam, pa mi tudi ne bi bilo treba. Malo stvari je, ki te od zunaj zaznamujejo tako, da ti ne moreš iti mimo tega.«

Torej tudi resna kronična bolezen, kot je sladkorna bolezen z odpovedjo ledvic, ne pomeni nujno konca življenja?

»Kje pa! Še veliko hujšega je na tem svetu, veliko hujših bolezni, čeprav tudi to niso mačje solze. Tudi z boleznijo se da čudovito živeti.«

Mojca Lorenčič

Načrt aktivnosti Zveze in društev v 2010

DATUM	DEJAVNOST	ORGANIZATOR
	januar	
24. 1. 2010	seminar: letno poročilo, FIHO 3	vsi
	februar	
7. 2. 2010	zimski rekreacija: Golte	ZDBLS
2. 14. 2010	državno prvenstvo v badmintonu	DLB Ljubljana
2. 21. 2010	letna skupščina ZDLBS	ZDLBS
	marec	
3. 11. 2010	svetovni dan ledvic	vsi
3. 27. 2010	državno prvenstvo v bowlingu	DLB Dolenjske
	april	
11. 4. 2010	predavanje: presaditev ledvic (doc. dr. Damjan Kovač)	DLB Celje
	maj	
5. 9. 2010	športni dan: memorial Jožeta Pajžlarja (različne športne aktivnosti)	DLB Zasavja
5. 23. 2010	ribičija	DLB Celje in DLB Vojnik
	izlet v Benetke	DLB Ljubljana
5. 30. 2010	kolesarjenje	DLB Gorenjske
	junij	
6. 13. 2010	vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov na Ptuju	DLB Ptuj
	avgust	
8. 8.-15. 8. 2010	evropske športne igre dializnih in transplantiranih bolnikov v Dublinu	
	september	
9. 5. 2010	razširjena seja IO ZDLBS	ZDLBS
9. 12. 2010	prehranska delavnica	DLB Nefron Celje
19. 9. ali 29. 9. 2010	predavanje: presaditev ledvic (doc. dr. Damjan Kovač)	DLB Ljubljana
	oktober	
10. 24. 2010	nefrološko srečanje v Zrečah	DLB Vojnik
	evropski dan darovanja in zdravljenja s presaditvijo	Slovensko društvo Transplant
	november	
11. 14. 2010	državno prvenstvo v namiznem tenisu	DLB Slovenj Gradec
	december	
12. 12. 2010	razširjena seja IO ZDLBS	ZDLBS

Zveza ima spletno stran

Pri Zvezi smo vzpostavili spletno stran. Vsebinsko sem jo oblikovala Mojca Lorenčič, tehnično pa Boris Kočar. Na spletni strani najdete različne vsebine, ki zanimajo ledvične bolnike in druge obiskovalce – o prehrani ledvičnega bolnika, počitniški dializi, strokovnih člankih... Spletno stran bomo v rubriki Aktualno redno posodabljali z aktualnimi novicami in vabili na dogodke, ki jih organizirajo Zveza ali društva na državni ravni. Naj posebej izpostavimo še forum, kjer lahko dializni in drugi bolniki neposredno izmenjavajo mnenja in izkušnje. Spletno stran najdete na naslovu www.zveza-dlbs.si. (lo)



Zavarovalnica ne dovoli. Ali res?

Vse pogostejše iz ust splošnega zdravnika slišimo: Zavarovalnica ne dovoli! Vendar se pogosto zdi, da je to priročen izgovor, kako se odkrižati pacienta. O tem, kakšne omejitve morajo zdravniki upoštevati pri predpisovanju zdravil in napotovanju na preglede, smo se pogovarjali s prim. mag. Jurijem Fürstom, dr. med., vodjo oddelka za zdravila pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Kako proste roke ima zdravnik pri predpisovanju zdravil oziroma napotovanju na preglede?

Zdravniki morajo delati po strokovnih smernicah, ki pa morajo biti uokvirjene v naš pravni sistem in zmožnost plačnika javnega zdravstvenega varstva. Z zdravniki veliko sodelujem, opravljam nadzore in mislim, da večinoma težav ni. Včasih se pa pojavljajo, saj so zdravniki razpeti med številnimi možnostmi, ki jih nudi stroka, željami bolnikov in omejitvami, ki jih postavljajo pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja in druga navodila. Večinoma ne gre za izgovore in menim, da zdravniki delajo dobronamerno. Včasih pa se lahko pojavi poenostavljen pristop, da se zdravnik izgovori na Zavod in odkloni željo bolnika. Je pa res, da so pričakovanja bolnikov ogromna, marsikdaj nerealno visoka in so zdravniki v zelo neprijetnem položaju. Če pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja nečesa ne dovoljujejo, je marsikdaj edini možni odgovor bolniku, da to ni pravica.

Ali lahko zdravnik argumentira, zakaj bolnik potrebuje neko zdravilo, zdravljenje, bolniško odsotnost, samo izkoristiti mora to možnost oziroma dobro argumentirati svojo odločitev?

Vsekakor. Vendar morajo zdravniki upoštevati pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja, normative in navodila, ki določenih stvari ne dovoljujejo. Na primer: stroka je pripravila smernice, koliko testnih lističev naj dobi sladkorni bolnik. Bolniki pa so včasih zelo nekritični, zelo zahtevni in njihova pričakovanja so daleč od okvirov, v katerih mora delati zdravnik. Ob takih situacijah tudi sam v ambulantni uporabi argument: plačnik tega ne omogoča. To si kupite sami. Navsezadnje: zakaj bi zdravnik lagal?

Zdravnik je pod strašnim pritiskom zavarovalnice, da stroške čim bolj zniža. Veliko lažje je bolniku reči, zavarovalnica tega ne dovoli, kot pa zavarovalnici zagovarjati kakšno svojo odločitev. Zavarovalnica pričakuje od zdravnikov, da so zelo varčni, da omejujejo predpisovanje zdravil, napotovanje na preglede. To najbrž drži.

To drži enako kot v celotnem javnem sektorju, saj sedaj niso časi, da bi si lahko privoščili zelo veliko trošenje. Vedeti pa moramo, da imamo v Sloveniji zelo visok javnozdravstveni standard. Tega pa se ne zavedamo in vzamemo kot samoumevno. Ljudje nimajo občutka, da v drugih državah ni tako: da ljudje plačujejo visoko participacijo, doplačujejo za zdravila, da je na voljo manjši nabor zdravil. Če kdo zboli za rakom in najde na internetu neko zdravilo, se mu zdi samoumevno, da bo zdravilo dobil, in to tako. To pa ni realno.

Bolniki si želimo, da bi zdravnik razumel naše potrebe in jih zagovarjal pri zavarovalnici, zdi pa se ravno nasprotno, da zdravnik deluje samo kot podaljšek zavarovalnice. Ali to od njih pričakujete?

V bistvu je situacija obrnjena, mi se čutimo advokate bolnika. Po predpisih imamo oboji, Zavod in zdravniki, enako vlogo: zavarovalnica ščiti interese bolnika nasproti izvajalcem zdravstvenih storitev, zdravniki pa morajo bolnika ščititi iz etičnih razlogov. A včasih pride do nasprotja interesov in potem jim moramo vse tri strani reševati, po možnosti tako, da bo dosežen najprimernejši kompromis.

Kakšne omejitve zavarovalnica postavlja zdravnikom pri predpisovanju zdravil?

Pravila zdravstvenega zavarovanja v 202. členu navajajo, kako morajo zdravniki predpisovati zdravila. Zdravnik, ki ni osebni zdravnik, ima omejena pooblastila. Mimogrede: nadomestni zdravnik ima enake pristojnosti predpisovanja zdravil kot osebni zdravnik. Napotni zdravnik, torej specialist, lahko predpiše zdravila samo s svojega delovnega področja oziroma ne sme predpisati zdravil, če ga je osebni zdravnik npr. v napotnici pooblastil samo za pregled.

Zdravnik predpisuje zdravila v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja v skladu z medicino, podprto z izsledki, torej po strokovnih smernicah in ob upoštevanju povzetkov glavnih značilnosti zdravila. Zdravila predpisuje v najprimernejših odmerkih, smiselnih kombinacijah in v primernem časovnem okviru.

Zdravila je dovoljeno predpisovati na recept in izdajati v lekarnah. Kaj pa se dogaja? Bolnišnice zahtevajo, da prinesejo bolniki ob hospitalizaciji zdravila s seboj. To mi prepovedujemo, ker na ta način bolnišnice varčujejo na račun zdravstvenega zavarovanja. To je trenutno aktualna zadeva, saj smo dobili kar nekaj pritožb splošnih zdravnikov, ker bolnišnice od bolnikov zahtevajo, da zdravila prinesejo s seboj.

Zdravila lahko zdravniki predpisujejo le v okviru omejitev predpisovanja, če jih je Zavod določil. Če na primer vzamemo zdravilo za osteoporozo, mora biti prva izbira bisfosfonat, saj se omejitev sklicuje na strokovne smernice. Če bo zdravnik bolniku, ki pričinja to terapijo, predpisal drugo zdravilo za zdravljenje osteoporoze, bo to že napaka – tudi če tovrstne omejitve predpisovanja ne bi bilo, saj je to tudi v skladu s strokovnimi smernicami za zdravljenje osteoporoze, ki jih zdravnik mora poznati. Včasih ima cela skupina zdravil omejitev predpisovanja, včasih samo posamezna zdravila. Če ima posamezno zdravilo določene prednosti za določeno skupino bolnikov, je pa bistveno dražje, zahtevamo, da se to zdravilo predpisuje samo tistim bolnikom, ki bodo od njega imeli dodatne koristi. Mi smo pripravljeni plačati večjo ceno zdravljenja, vendar le takrat, ko obstajajo za zdravljenje z zdravilom izbora strokovni zadržki, na primer pomemben neželeni učinek ali neodzivnost na zdravljenje.





Pa pogledjmo konkretni primer: bolniki s presajeno ledvico moramo jemati veliko zdravil, med njimi so tudi draga zdravila proti zavrnitvi presajenega organa. Nekateri splošni zdravniki jih nočejo predpisovati, čeprav ne veljajo nobene omejitve predpisovanja, ker so zdravila pač draga in se bojijo zavarovalnice.

Tukaj je res nekorektnost do bolnikov. Če bolnik potrebuje draga zdravila, pač ni sam kriv. Strah zdravnikov, da jim bodo bolniki z dragimi zdravili zvečali izdatke oziroma stroške, je zelo ukoreninjen, a ni realen. Mi zdravnike samo informirano o stroških receptov, ki jih predpišejo. To je naša dolžnost. Zaradi tega ni in ne more biti nobenih sankcij. Zdravnike seznanjamo, kje so možnosti prihrankov.

Slišati je, v zdravstvenih domovih že vodstva pritiskajo na zdravnike, naj bodo skromni pri predpisovanju zdravil, da zdravstveni zavod ne bi zašel v izgubo. To naj bi bilo še bolj opazno pri koncesionarjih, ki imajo tudi določen proračun, in slišati je, da se že dogaja, da se skušajo znebiti bolnikov z več kroničnimi boleznimi, ker pojedjo prevelik del proračuna.

Predpisovanje zdravil in izguba zdravstvenega zavoda nista v nikakršni povezavi. Koncesionar dobi denar za poslovanje na osnovi pogodbe z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije, zdravila pa Zavod plačuje lekarnam. Mi zdravnika samo informiramo, koliko je predpisal. Proračun, o katerem je govora, je le izračun, koliko je zdravnik predpisal zdravil svojim bolnikom, ki je preračunan glede na njihovo starostno in spolno strukturo. Prikazani so tudi podatki o odstopanju glede na povprečje vseh zdravnikov iste skupine. Ti podatki ne morejo biti razlog za odklanjanje bolnikov, to bi bilo neetično.

Zakaj potemtako zdravniki živijo v takšnem strahu pred zavarovalnico?

Skušamo jih motivirati, da zdravila predpisujejo racionalno in jim prikazati, kje jih je mogoče racionalno predpisovati. Če govoriva o bolnikih s presajenimi organi, so ti napačna tarča, ker se pri njih verjetno ne da varčevati: malo jih je in imajo draga zdravila; šele sedaj smo dobili prva biološko podobna zdravila, kjer pa so možni večji prihranki. Večina drugih bolnikov pa potrebuje manjše število zdravil, ki so tudi bistveno cenejša – a naredijo ogromne stroške zaradi tega, ker ta zdravila dobiva zelo veliko pacientov. Varčevati je mogoče pri osteoporozi, hipertenziji, holesterolu, sladkorni bolezni in drugih diagnozah, ki se zdravijo s poceni zdravili. Tukaj je 85 odstotkov izdatkov za zdravila, ne pri tistih 15 odstotkih najdražjih zdravil. Mogoče je varčevati tudi pri biološko podobnih eritropoetinih, rastnih hormonih, ne pa pri tem, ali boš presajenemu bolniku predpisal imunosupresivno zdravilo ali ne. Gre za to, ali bo pridobil ves sistem ali ne: nam je vseeno, ali napiše recept z dragim zdravilom osebni zdravnik ali specialist, mi ga moramo plačati. V novem konceptu informacij o stroških za zdravila, ki ga pripravljamo, bomo draga zdravila umaknili.

Zdravnik lahko napiše zdravila za obdobje treh mesecev. Presajeni bolniki jemljemo veliko zdravil in vseh ne porabimo isti dan v mesecu. Če bi natančno upoštevali to pravilo, bi lahko skorajda tedensko hodili k splošnemu zdravniku samo po recepte. Kakšno prilagodljivost sme tukaj pokazati zdravnik?

Okvir je tri mesece. Je pa včasih res nekoliko težav. Farmacevt v lekarni je poleg te količine, dodatno omejen s številom pakiranja, ki ga na receptu določi zdravnik. Da je čim manj

težav, mora zdravnik dobro poznati velikost pakiranja zdravil, ki jih predpiše, bolnik pa mora imeti ob obisku pri zdravniku s seboj število pakiranja za vsako zdravilo, ki jih potrebuje do naslednjega pregleda. Uvajamo obnovljive recepte, podobno kot smo to že naredili pri kontracepciji, in jih počasi širimo na druga klinična področja. Naslednje področje bo sladkorna bolezen. To bo bolnikom olajšalo življenje, saj bodo lahko na isti recept v lekarni večkrat dvignili zdravila.

Kakšne so sankcije pri zdravnikih, pri katerih ugotovite odstopanja od pravil, ki veljajo pri predpisovanju zdravil?

Odvisno od vrste odstopanja. Zavarovalnica izvaja nadzore s svetovanjem, sekundarno s sankcioniranjem. Če gre za resne napake, lahko zavrnilo plačilo predpisanega zdravila in te stroške nosi pogodbeni partner, torej zdravstveni zavod ali zasebnik. Če gre za strokovne pomanjkljivosti, pa lahko zdravniški zbornici predlagamo, da opravi strokovni nadzor.

Ugotavljate, da so kdaj zdravniki pri varčevanju v predpisovanju preveč rigorozni, da bi lahko bili manj skromni?

To je težko ugotoviti. Za to potrebuješ dobro objektivno informacijo, da to na primer sporočijo bolniki. Tako smo na primer že ukrepali v ambulantni za bolnike s presajeno ledvico v UKC Ljubljana, ko zdravniki specialiti bolnikom, ki so prišli na pregled, niso želeli pisati receptov. Pisali bi samo izvide. Potem so bolniki šli z izvidom po recept v novo čakalnico k splošnemu zdravniku, tam bi bili izpostavljeni okužbam, delali gnečo... To je resnično neracionalno in smo zdravnike opozorili, da naj bolnikom pišejo recepte. Osebni zdravniki namreč večinoma pooblastijo napotnega specialista tudi za predpis zdravil. Jasno pa je, da v obdobju med dvema pregledoma recepte za ta zdravila piše osebni zdravnik.

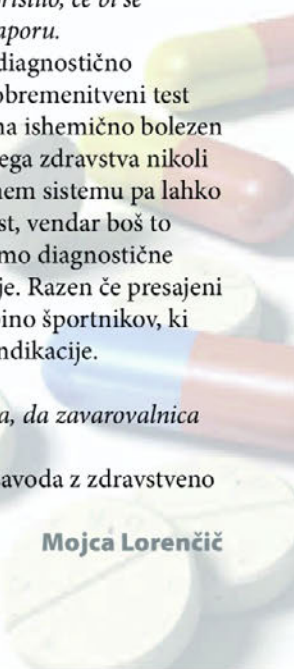
Še en primer: bolniki s presajeno ledvico se udeležujemo mednarodnih tekmovanj za bolnike s presajenimi organi, kar je znak, da smo dobro rehabilitirani in dobro skrbimo zase, saj smo redno telesno dejavni. A je pogoj za udeležbo na takem tekmovanju obremenilno testiranje. Tukaj pa se zapleta: zdravniki bolnikov v glavnem ne želijo napotiti na to testiranje, češ da zavarovalnica tega ne dovoli. Menim, da bi vsak bolnik s presajeno ledvico moral iti na obremenilno testiranje, ne samo tisti, ki bi se želeli udeležiti športnega tekmovanja, že zaradi specifične naše bolezni, saj je ledvična bolezen tesno povezana s srčno-žilnimi boleznimi in bi vsakomur koristilo, če bi se preverilo, kako mu srce in ožilje deluje ob naporu.

S tem pa se ne morem strinjati. Za vsako diagnostično preiskavo mora biti strokovni razlog. Na obremenitveni test lahko pošlješ bolnika, pri katerem sumiš na ishemično bolezen srca. Obremenitveni testi se v okviru javnega zdravstva nikoli ne delajo v preventivne namene. V zasebnem sistemu pa lahko greš tudi na preventivni obremenitveni test, vendar boš to plačal. Javni zdravstveni sistem plačuje samo diagnostične postopke, terapevtske posege in zdravljenje. Razen če presajeni bolniki pridete v zakonsko določeno skupino športnikov, ki imajo širši krog pravic, torej ne glede na indikacije.

Kako lahko bolnik preveri trditev zdravnika, da zavarovalnica nečesa ne dovoli?

Na ustrezni službi svoje območne enote Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Mojca Lorenčič



Omega-3 maščobne kisline, čudež, ki to ni!

Ste že slišali za omega-3? Le kdo ni! Omega-3 maščobne kisline so preplavile sodobni svet: uživali naj bi jih za boljše počutje in za preprečevanje številnih obolenj. Njihovo učinkovanje naj bi bilo skoraj čudežno! Redno uživanje naj bi preprečevalo številne srčno-žilne bolezni, preprečevalo nastanek nekaterih vrst raka, povečevalo odpornost, krepilo delovanje različnih organskih sistemov in tudi sposobnost pomnjenja naj bi bila boljša.

Maščobe so sestavljene iz različnih maščobnih kislin. Te so lahko nasičene, enkrat nenasičene in večkrat nenasičene. Čim več nasičenih maščobnih kislin tvori neko maščobo, toliko bolj neugodno vpliva na naše telo. Za najbolj koristno se je izkazalo uživanje takšnih maščob, ki vsebujejo veliko enkrat nenasičenih maščobnih kislin. Toda tudi nekatere večkrat nenasičene maščobne kisline so zdravju koristne, celo več: so nujno potrebne za ohranjanje zdravja. Omega-3 maščobne kisline, kamor spadajo α -linolenska (ALA), eikozapentaenojska (EPA) in dokozaheksaenojska (DHA) kislina, so pomembne sestavine vseh celičnih membran. Snovi, nastale iz njih, vplivajo na delovanje gladkih mišic ter na vnetne in imunske reakcije. To pomeni, da redno uživanje teh maščobnih kislin dejansko pozitivno vpliva na zdravje srca in žilja (s tem pa štiti tudi preostalo ledvično funkcijo) in preprečuje nastanek nekaterih rakastih obolenj.

RIBE IN OREŠČKI

Omega-3 maščobne kisline lahko vnesemo v svoje telo na več načinov: z rednim poseganjem po živilih, ki jih vsebujejo, ter s poseganjem po živilih, ki vsebujejo veliko prehranskih vlaknin (prehranskih vlaknin človeška prebavila niso sposobna prebavljati; v debelem črevesu postanejo hrana za številne tam naseljene bakterije, te jih delno razgradijo v omega-3). Omega-3 maščobne kisline se skrivajo v ribah: največ jih je v sledu, skuši, lososu in postrvi. Oreščki, kot so orehi, mandlji, lešniki, tudi vsebujejo veliko omega-3 maščobnih kislin,

vendar zaradi velike vsebnosti fosfatov v prehrani ledvičnega bolnika niso ravno zaželeni.

Del potrebnih omega-3 maščobnih kislin vseeno lahko zaužijemo na varen in enostaven način. Za pripravo hrane in zabelo vedno potrebujemo neko maščobo. Zakaj ne bi izbrali in uporabili za kuho takšnega olja, ki vsebuje več ALA (α -linolenske maščobne kisline), iz katere v našem telesu nastane EPA z vsemi svojimi koristnimi učinki? Takšno olje je laneno olje, ki je žal cenovno neugodno, repično olje in olje iz posebnih vrst sončnic (slednje je na voljo na našem tržišču kot olje Cekin Vital in sončnično olje Gea Ekstra). Repično olje in olje iz posebnih vrst sončnic sta v le malenkost višjem cenovnem razredu kakor običajna jedilna olja, a še vedno krepko cenejša od najbolj običajnega oljčnega olja. Ker sta brez posebnega priokusa, ju lahko uporabljamo za pečenje, praženje in beljenje solat, prikuh ...

KAJ PA PREHRANSKA DOPOLNILA?

Prehranskih dopolnil z omega-3 M_k je danes odločno preveč, zato se je težko odločiti, katera so primerna in katera ne. Dostopna so v obliki koncentratov iz ribjega ali lanenega olja. Preparati iz ribjega olja so načeloma boljše kakovosti, saj poleg EPA in DHA vsebujejo še veliko vitaminov, topnih v maščobi, medtem ko preparati iz lanenega olja vsebujejo samo ALA. Če se boste že odločili za jemanje prehranskega dopolnila, se o tem vedno prej posvetujte z vašim nefrologom.

Jože Lavrinec

Ribe za zdrave in manj zdrave

Neprestana opozorila o uživanju nizkobeljakovinske prehrane v času pred dializnega zdravljenja imajo pogosto za posledico nepotrebno in celo škodljivo omejevanje beljakovin v prehrani v času nadomestnega zdravljenja z dializo. Tako dializni bolniki vse pre pogosto po nepotrebnem omejujejo ribe v svoji prehrani. Zaradi zastarelih pojmovanj so to še marsikje zelo aktualne prepovedi. Čas je za spremembe!

Ribe so čudovit vir kakovostnih in lahko prebavljivih beljakovin, omega-3 maščobnih kislin ter vitaminov A in D. Slehera ledvična izbira ribjega mesa, ki tehta približno 35 g, nam bo zagotovila v povprečju po 7 g beljakovin! Preprosta matematika nam pove, da bomo že z majhno porcijo skromnih 14 dag zaužili 28 g beljakovin. Strah, da bomo s takšno količino rib presegli dovoljeni vnos fosfatov ali kalija, je odveč. Seveda bomo morali izbirati ribe, ki jih lahko zaužijemo brez koščic – te so največja težava in glavni vir fosfatov! Zato na jedilniku ne bodo girice, sardele in druge drobne morske ribe. Bodo pa dobrodošle večje ribe,

ki jih zlahka filiramo že pred pripravo ali vsaj na krožniku. Ob upoštevanju tega preprostega navodila se nam ne bo treba bati porasta serumskih fosfatov. Losos sicer vsebuje nekaj več kalija, kakor bi si želeli, zato je poleg njega smiselno ponuditi kakšno prilogo z nižjo vsebnostjo tega minerala.

Čeprav »celinski Slovenci« ne slovimo ravno po ribjih receptih, se jih ne bi smeli bati. Priprava rib je pravzaprav zelo enostavna: lahko jih kuhamo, pečemo, dušimo ali cvremo.

KAJ PA KONZERVIRANE RIBE?

Sardine in konzerviran losos ter ribe v paradižnikovi omaki ne bodo primerne – postopek konzerviranja teh rib samo poveča vsebnost fosfatov! Druge konzervirane ribe bi lahko občasno zaužili, še najbolj primerna bi bila tunina v slanici. Iz takšne konzerve lahko presežek soli celo nekoliko izperemo: konzervirano ribo lahko za kakšno minuto prelijemo z navadno vodo in odlijemo.

Jože Lavrinec

Poskusite, ne bo vam žal!



V FOLIJ PEČENA POSTRV

Recept je za 1 osebo. Potrebovali bomo:

- 1 manjšo postrv, težko okoli 250 g
- 1 žličko repičnega olja
- poper, rožmarin, koper, vejico peteršilja
- pol limone
- 1 srednje velika čebula
- ½ dcl kakovostnega belega vina

Postrv očistimo, popopravimo, potresemo z rožmarinom in koprom. Razgrnemo aluminijasto folijo, premažemo jo z oljem in nanjo naložimo na kolobarčke narezano čebulo, na to pa položimo ribo. Ribo prekrijemo s kolobarčki limone, nekaj kolobarčkov in peteršiljevo vejico skrijemo tudi v očiščen ribji trebuh. Folijo dobro zavijemo in vse skupaj pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija, okoli 30 minut. Ko je pečeno, folijo razgrnemo in postrv postrežemo.

Hranilna in energetska vrednost jedi:

340 kcal, 34,8 g beljakovine, 15,8 g maščob, 15,7 g ogljikovih hidratov od tega 3,1 g prehranskih vlaknin; kalij: 804 mg, fosfor: 428 mg.

Vino je odličen sopotnik vseh ribjih jedi, zato ga postrežimo! S pol decilitra belega vina v povprečju zaužijemo: 42 kcal; 1,3 g ogljikovih hidratov, 60 mg kalija; 12 mg fosforja.

MLINCI

Poleg postrvi lahko postrežemo mlince. Mlinci so preprosta in stara, domača močnata priloga. Lahko jih kupimo v trgovini, še boljši so, če jih pripravimo doma. Priprava je enostavna, hkrati jih lahko pripravimo večjo količino.

Osnovni recept za mlince

Potrebujemo:

- 500 g pšenične moke
- 3 žlice oljčnega olja
- 3 dcl mlačne vode

Postopek:

Sestavine vgnemo v voljno in gladko vlečeno testo. Testo razdelimo na več kepic, jih premažemo z oljem in za pol ure pustimo počivati. Nato vsak kos spočitega testa razvaljamo za nožev hrbet debelo, naložimo na pekač ter jih pečemo v na 200 stopinj Celzija ogreti pečici, dokler ne porumenijo (5 do 8 minut). Tako opečene mlince ohladimo in shranimo do uporabe.

MLINCI Z ORIGANOM IN KISLO SMETANO

Za vsako porcijo potrebujemo:

- 80 g mlincev
- žličko suhega origana
- 2 dcl vode
- žlico kisle smetane

Postopek:

V vodo stresmo origano, zavremo, mlince nalomimo in prelijemo z vrelo začinjeno vodo. Počakamo nekaj minut, odlijemo odvečno tekočino, dodamo kisko smetano, premešamo in postrežemo.

Energetska in hranilna vrednost ene porcije mlincev:

312 kcal; 7 g beljakovin, 9,8 g maščob 48 g ogljikovih hidratov, od tega 1,6 g prehranskih vlaknin; kalij: 94,4 mg; fosfor: 83,4 mg.





Letovanje v Medulinu toplo priporočam

V začetku svojega prispevka želim pohvaliti Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije za odlično organizacijo letovanja dializnih bolnikov v Medulinu.

Medulin je mestece na jugu istrskega polotoka s 1700 prebivalci. Zgrajeno je na ostankih predzgodovinskega naselja in obiskovalce navdušuje s svojo peščeno plažo, dolgo dva kilometra. Že stari Rimljani so tukaj gradili svoje vile in počitniške hiše.

Danes je Medulin med najbolj znanimi jadranskimi in istrskimi turističnimi središči. Številni hoteli, avtokamp, apartmaji in zasebne hiše bodo zadovoljili vsakega še tako izbirčnega turista. Mesto Medulin ima celovito ponudbo, kakršno potrebuje turistični kraj. Banka, pošta, turistična ambulanta, cvetličarna, vinoteka, frizerski salon, številne trgovine, pekarnice, zlatarne, tržnica zagotavljajo, da vam tukaj nič ne bo manjkalo. Je idealno mesto za družine in posameznike, ki si želijo prijetnega in zanimivega dopusta. Športna ponudba je izjemno bogata: nogomet, tenis, minigolf, kegljanje, balinanje, odbojka, jahanje, šole deskanja, jadrnanja, potapljanja, smučanja na vodi ... Medulin je znan tudi po številnih poletnih koncertih, diskoteki, tukaj je okrog 40 restavracij za vsak okus. In to je samo del njegove ponudbe!

Tudi jaz sem se lani avgusta odločil dopustovati v Medulinu. Ker se zdravim z dializo, sem izbral hotel Arcus Residence v Medulinu, ki je nov, saj so ga odprli pred nekaj leti. Njegova lega je zelo ugodna, saj ima dostop do morja, zgrajen pa je tudi v bližini mestnega središča in športnorekreativnih objektov. Hotelske sobe so opremljene s televizorjem, hladilnikom, klimatsko napravo in trezorjem. Hotelska kuhinja je zelo raznolika. Izbirate lahko med številnimi vrstami hrane, tudi manj slane. Hotel ima recepcijo s 24-urnim servisom, restavracijo s 170 sedeži, a la carte restavracijo, kavarno in slaščičarno ob morju, notranji bazen, kozmetični salon, trafiko in še in še. Kar je izjemno pomembno, hotelsko osebje je zelo prijazno.

V hotelski kleti so zelo lepo urejeni prostori, kjer izvajajo dializno zdravljenje bolnikov z najnovejšimi aparati Braun. Vodja dialize v hotelu je primarij, zaposlen v puljski bolnišnici. Medicinske sestre dobro opravljajo svoje delo. Z mano sta se ukvarjali sestre Gordana in Maja, še posebno Maja si je vzela čas za klepet o vsem mogočem.

Med dializnimi zdravljenji sem čas pestro zapolnil. Čez dan sem večino časa preživel s spremljevalko na plaži. Običajno sva vzela vse potrebno ter se z avtomobilom odpeljala pet minut vožnje daleč, kjer sva v borovem gozdičku našla prijeten prostor za celodnevno uživanje. Po večerji v hotelu so večeri minevali v sprehodih po mestu in okolici, kjer je tudi nastala moja fotografija. Čez dan sva se odpravila na kak kratek izlet. Tako sva bila v Pulju, kjer sva si ogledala znameniti amfiteater v mestnem središču, ki so ga zgradili v 1. stoletju našega štetja. Takrat je sprejela kar 20.000 ljudi, ki so uživali v krvavih bojih gladiatorjev. Danes se Arena uporablja za različne prireditve, predvsem koncerte in festivale. Izjemno zanimiv je bil tudi ogled mornarskega pokopališča iz časa, ko je bil Pulj najmočnejše пристanišče Avstro-ogrske monarhije. Zanimivi so kraji v bližini Medulina: Vodnjan, Fažana, Peščena obala, Brioni z nacionalnim parkom ... Imel sem srečo z vremenom in tako je zanimiv in prijeten sedemdnevni dopust hitro minil.

Vsem dializnim bolnikom, spremljevalcem in sploh vsem, ki se odločate za letovanje na Hrvaškem, toplo priporočam, da obiščete prelepi istrski biser, Medulin.

Jože Vauda

ZNANI ZMAGOVALEC NATEČAJA ZA NAJBOLJŠO FOTOGRAFIJO Z LETOVANJA V MEDULINU

Na natečaju za najboljšo fotografijo z letovanja v Medulinu, ki smo ga v Zvezi razpisali lani, je zmagal Jože Vauda, član DLB Ptuj. Prislužil si je izlet z barko do otokov Medulinskega arhipelaga.

Natečaj razpisujemo tudi letos, sodelujete pa lahko vsi člani društev, ki boste letos letovali v hotelu Arcus v Medulinu.

Pošljete lahko več fotografij. Elektronske fotografije pošljite na e-naslov mojca.lorencic@siol.net, klasične fotografije pa na naslov Zveza društev ledvičnih bolnikov, Prisojna 1, 1000 Ljubljana. Upoštevali bomo vse fotografije, ki bodo prispele do 1. novembra 2009. Najboljšo fotografijo bo izbrala komisija, ki jo bodo sestavljali urednica glasila Ledvica Mojca Lorenčič, članica izvršnega odbora Zveze Sara Čok in priznani fotoreporter Tomaž Skale.

Avtor najbolj uspele fotografije si bo prislužil masažo v hotelu Arcus. Nagrado bo lahko izkoristil ob naslednjem letovanju v Medulinu. (lo)

Organizacije letovanja v Medulinu se lotite pravočasno

Da bi si čim več dializnih bolnikov lahko privoščilo počitnice, smo Pri Zvezi društev ledvičnih bolnikov oblikovali poseben socialni program za počitniško dializo. Pri tem sodelujemo z zasebnim dializnim centrom, ki ga vodi prim. dr. Igor Povrzanović, prostore pa ima v hotelu Arcus v Medulinu na Hrvaškem. V okviru tega programa nudimo bolnikom organizacijo dializnega zdravljenja in letovanja, teden dni brezplačnega bivanja v hotelu, spremljevalcem bolnika pa ugodne cene letovanja. Letos bodo v dializnem centru v Medulinu na zdravljenje po novem sprejeli tudi bolnike s hepatitisom B in C ter MRSA.

V okviru tega socialnega programa je lani v Medulinu letovalo 114 dializnih bolnikov iz 13 društev ledvičnih bolnikov. V povprečju so letovali sedem dni, v tem času pa opravili tri dialize.

V ceno dialize v Medulinu je vključenih 2.000 enot eritropoetina. V kolikor to ne zadošča, morajo bolniki dodatni eritropoetin priskrbeti sami oziroma ga lahko kot samoplačniki kupijo v dializnem centru v Medulinu. (2000 enot stane 20 €.)

Če si želi bolnik sam urediti letovanje v dializnem centru v Medulinu in prispe brez napotnice Zveze in članske izkaznice, ugodnosti socialnega programa počitniške dialize ne more koristiti.

Kako se lotili organizacije letovanja v Medulinu? Za koriščenje počitnic z dializo mora biti bolnik član društva ledvičnih bolnikov, kar potrdi z nalepko za tekoče leto na izkaznici društva. Vse priprave opravi s pomočjo poverjenika za počitniško dializo v svojem društvu.

ČLAN MORA

1. natančno izpolniti prijavo za letovanje zase in za spremljevalca,
2. na prijavi obvezno vpisati vrsto dialize, ki jo potrebuje (BHD ali HDF),
3. vpisati ime zdravstvene zavarovalnice, pri kateri je sklenil dodatno zavarovanje,
4. predložiti pooblastilo za povrnitev stroškov dialize, overjeno na upravni enoti,
5. priskrbeti medicinsko dokumentacijo za dializo, potrdilo o številu dializ na teden in izvid o virusnih markerjih.

Član mora sam ali s pomočjo poverjenika v društvu zbrano dokumentacijo poslati po pošti na

naslov ZDLBS, Prisojna 1, 1000 Ljubljana. Koordinator za počitniško dializo pri Zvezi nato opravi prijavo in rezervacijo v dializnem centru v Medulinu, po potrditvi rezervacije pa pošlje članu potrjeno napotnico za počitniško dializo

in letovanje. Prijave za letovanje se mora član lotiti pravočasno, saj moramo pri Zvezi dokumentacijo v dializni center poslati najmanj dva tedna pred načrtovanim dopustom. V nasprotnem primeru želenega datuma letovanja ni mogoče zagotoviti.

Član mora ob oddaji prijave plačati prijavnino v višini 20 evrov; le-to poravnava pri poverjeniku za počitniško dializo v društvu ali nakaže na transakcijski račun Zveze.

Če prijavnine ne poravnava, prijave ne moremo upoštevati.

Član mora imeti pri sebi ob prihodu v dializni center v Medulinu originalno medicinsko dokumentacijo. Poročilo o dializnem zdravljenju in izvid o negativnih virusnih markerjih ne smeta biti starejša od treh mesecev. Priporočamo tudi, da si na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije priskrbi evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja.

CENIK ZA HOTELSKE STORITVE V 2010

- polpenzion v pred/po sezoni (od 31. 8. 2010, do 24. 5. 2010):
gost s hemodializo: 15 €
spremljevalec: 28 €
- polpenzion v glavni sezoni (od 25. 5. 2010 do 30. 8. 2010):
gost s hemodializo: 21 €
spremljevalec: 39 €

Doplačila:

- polni penzion: 7 €
- zahteva po sobi s pogledom na morje: 2 €
- doplačilo za enoposteljno sobo: 50 %
- turistična taksa: 1 €

Brezplačno pa je članom in spremljevalcem na voljo uporaba hotelskega bazena in fitnesa in en obisk savne. Velja tudi 50% popust za eno masažo ter 10 % popust za ostale masaže, aromaterapijo in dodatne obiske v solariju in savni.

Milutin Sekulić



Nov veter v jadrih naše organizacije

Na skupščino Zveze, ki je bila 21. februarja v Radencih, so prišli delegati 15 lokalnih društev. V imenu zdravilišča nas je sprejel Andrej Vugrinec, dr. med., ki je v nagovoru med drugim dodal, da nam, bolnikom, ni lahko, ledvična bolezen je težka, dolgoročna in bolniki moramo imeti veliko volje. Pri tem nam je v pomoč, da smo organizirani in da naša organizacija dobro skrbi za ledvične bolnike.

Brane Tome, vršilec dolžnosti predsednika Zveze, je v poročilu o delu poudaril, da je bilo leto 2009 delovno, zelo uspešno, na področju delovanja smo izvedli skoraj vse, kar smo načrtovali, na kar smo lahko upravičeno vsi skupaj ponosni. Sinergija novega izvršnega odbora Zveze je zagotovo pozitivno vplivala na odziv lokalnih organizacij ledvičnih bolnikov. Ti so še posebej pohvalili tekoče obveščanje in hiter pretok informacij. Uspešno smo izpeljali vse socialne programe, tako za boljšo kakovost zdravljenja, ohranjanje preostalega zdravja, usposabljanja za aktivno vključevanje bolnikov v običajne življenjske tokove, svetovni dan ledvic, evropski dan darovanja in transplantacij, izdajanje glasila Ledvica, kot tudi aktivnosti na področju mednarodnih povezav s sorodnimi organizacijami ledvičnih bolnikov.

ŽIVAHNO MEDNARODNO SODELOVANJE

Tome je posebej izpostavil delovanje na področju mednarodnega sodelovanja. Predstavniki ZDLBS smo se udeležili skupščine Evropske federacije ledvičnih bolnikov CEAPIR, konference Evropske športne zveze dializnih in transplantiranih bolnikov ETDSE, svetovnih iger transplantiranih bolnikov v Avstraliji in evropskega dneva darovanja in transplantacij v Berlinu. Uspešno sta bili izvedeni akciji ob svetovnem dnevu ledvic v marcu in evropskem dnevu transplantacij in darovanja organov oktobra lani. Na področju športno rekreativne dejavnosti smo pripravili državno prvenstvo v bowlingu, kolesarjenju, namiznem tenisu in se z velikim uspehom udeležili Svetovnih iger transplantiranih bolnikov v Avstraliji.

Poročilo o koriščenju počitniške dialize v Medulinu je podal Milutin Sekulič, koordinator tega socialnega programa pri Zvezi. Poudaril je, da je v letu 2009 program koristilo 114 bolnikov iz 13 društev. FIHO nam je za izvedbo programa namenil 6000 evrov, zato je bilo letovanje za bolnike praktično brezplačno.

V. d. predsednika je poročilo zaključil s podatkom, da so člani Izvršnega odbora lani za pripravo in izvedbo programov opravili 3000 prostovoljnih ur dela.

Nadzorni odbor je delo v letu 2009 verificiral in poudaril, da je kljub krizi za nami zelo uspešno leto. (Finančni del poročila predstavljamo v nadaljevanju.)

DEJAVNOSTI ZVEZE V 2010

Programi, ki jih načrtujemo na ravni Zveze v letu 2010:

- Programi za ohranjanje zdravja: gre za preventivne dejavnosti za preprečevanje kronične ledvične bolezni.
- Socialne programe za izboljšanje kakovosti zdravja in

življenja bolnikov s kronično ledvično boleznijo.

- Programi za ohranjanje psihofizične sposobnosti bolnikov s kronično ledvično boleznijo (rekreativna in športna dejavnost).
- Dejavnosti ob svetovnem dnevu ledvic in evropskem dnevu darovanja in transplantacij.
- Založniška dejavnost: glasilo Ledvica, tiskana gradiva, ki so v pomoč bolnikom s kronično ledvično boleznijo.
- Povezovanje s sorodnimi organizacijami: izmenjava dobrih praks, izkušenj z organizacijami bolnikov na državni in meddržavni ravni.
- Pomoč društvom ledvičnim bolnikom: sledenje v delovanju in izvedbi programov našim društvom.
- Drugi programi (zagotavljanje pravic v socialnem in delovnem okolju...).



Na skupščini smo letos prvič podelili priznanje donatorju, ki je s finančnim prispevkom v preteklem letu najbolj podprl programe Zveze in društev ledvičnih bolnikov. Priznanje 'zlati donator' smo podelili farmacevtskemu podjetju Novartis, prevzela pa ga je predstavnica podjetja asist. dr. Tina Korošec, mag. farm.

FIHO je za izvedbo programov Zveze in društev v letu 2010 odobril 239,994,78 evrov, vendar kar se tiče Zveze le sredstva za štiri od sedem prijavljenih programov. Zato bomo manjkajoči del sredstev (manjka od 15 do 20 %), zbrali iz drugih virov (donacije, sponzorji, prispevki članov itd.). Med drugim FIHO sredstev ni odobril za počitniško dializo v Medulinu, zato Zveza išče nove vire, da bo pokrila 50 % stroškov bolnikom, ki se bodo prijavi za letovanje. Preostalo polovico bodo prispevala društva. Na skupščini smo se tudi odločili, da bomo stroške prijave za letovanje v Medulinu iz 10 dvignili na 20 evrov.

Na skupščini smo se dogovorili tudi, da bodo društva poenotila svoje e-mail naslove. Predstavniki društev so želeli, da se ažurira bonite članov in se jih objavi v naslednji številki glasila.

ANKETA RAZVNELA STRASTI

Anketa o stanju v dializnih centrih je naletela na različna mnenja. Predsedniki društev, ki niso oddali anketnih vprašalnikov, so povedali, da so od vodstev dializnih centrov dobili negativne odzive. Obrazložitev: število zaposlenih, starost dializnih aparatov, kvaliteta materialov je stvar strokovnega tima dialize in ne organizacije bolnikov. Delegati društev o tem niso bili enotnega mnenja. Glasna razprava se je dotikala predvsem področij, ki bolnike spravljajo v slabo voljo in neenakopraven položaj (standard dialize, čakalne liste za presaditev ledvice, dostop do novih zdravil, pravice bolnikov, medosebni odnosi itd.).

Brane Tome, ki je sprejel izziv vodenja naše organizacije še za eno leto, je k načrtovanim kratkoročnim ciljem dodal še dolgoročno vizijo razvoja Zveze. Nanizal je tri skupine ciljev: na področju komunikacij, zagotavljanja finančne stabilnosti, borbe za standard (dializnih in presajenih bolnikov), pa tudi kako do večjih in bolj funkcionalnih prostorov v bližini UKC Ljubljana. Delegati smo njegova razmišljanja v celoti podprli.

Zdravka Žižić

Finančni načrt ZDLBS za 2009: odhodki

	Načrt 2009	realizacija	%
B ODHODKI	210.700,00	253.253,61	
DOTACIJE REGIJSKIM DRUŠTVOM	98.321,42	97.398,46	
dotacije za naložbe	800,00	800,00	
I SOCIALNI PROGRAMI	87.500,00	127.537,67	
a počitniška dializa	6.000,00	11.073,74	
b programi pomoči za boljšo kakovost zdravja bolnikov	13.000,00	13.952,58	
c programi za ohranjanje preostalega zdravja bolnikov	14.000,00	56.358,15	
d programi usposabljanja za aktivno vključevanje v normalno življenje	7.000,00	6.352,52	
e pomoč otrokom in mladostnikom s KLO	7.500,00	8.550,00	
f svetovni dan ledvic, evropski dan darovanja in transplantacij	7.000,00	5.851,33	
g glasilo ledvičnih bolnikov Ledvica	21.000,00	17.143,36	
h mednarodne povezave kot nujnost in potreba ledvičnih bolnikov	12.000,00	8.255,99	
II DELOVANJE NA DRŽAVNI RAVNI	20.378,58	22.855,07	
operativni odhodki	11.372,58	10.584,31	
1 pisarniške potrebščine in razmnoževanje	700,00	785,55	
2 poštni stroški, telefon ADSL, plačilni promet	1.400,00	871,17	
3 Uradni list, časopisi, strokovna literatura	200,00	0,00	
4 potni stroški	1.900,00	1.254,89	
5 čiščenje in stroški za prostore	400,00	130,92	
elektrika		131,04	
6 najemnina za prostore	1.000,00	629,77	
7 nabava drobnega inventarja	850,00	0,00	
8 drugi odhodki	500,00	350,00	
9 zavarovalnine	250,00	83,16	
10 zamudne obresti	1.200,00	50,73	
11 računovodske in druge storitve	2.600,00	2.116,80	
11a bančni stroški, plačilni promet		549,08	
12 drugi odhodki, davki	372,58	2.983,20	
12a oblikovanje za tisk		648,00	
osebni prejemki	3.200,00	4.000,00	
1 bruto plače, regres	0,00	0,00	
2 davki in prispevki	0,00	0,00	
3 drugi stroški dela	0,00	0,00	
4 bruto honorarji, nagrade, pogodbeno delo	3.200,00	4.000,00	
upravljanje ter organizacijske dejavnosti	5.806,00	8.270,76	
1 delovanje organov ter drugih teles	3.600,00	6.696,31	
2 načrtovanje, raziskave in študije	900,00	0,00	
3 ozaveščanje in obveščanje javnosti	1.100,00	0,00	
4 druge dejavnosti	206,00	405,00	
celotna podoba		1.169,45	
III NALOŽBE V OSNOVNA SREDSTVA IN VZDRŽEVANJE	4.500,00	4.662,41	
nakup opreme	3.500,00	4.338,88	
pripravljalna dela za naložbe	0,00	0,00	
investicijsko vzdrževanje	1.000,00	323,53	

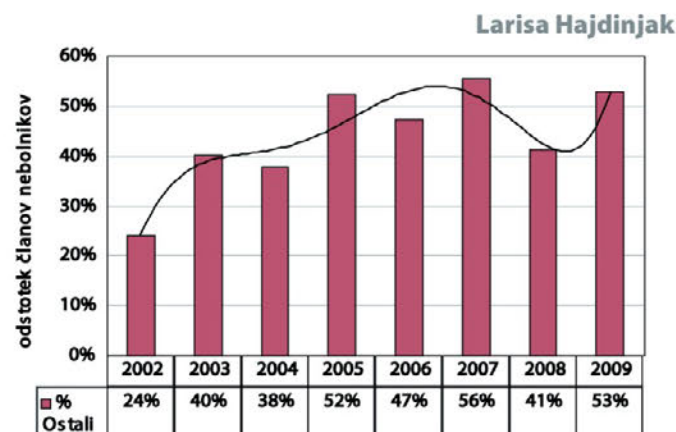
Finančni načrt ZDLBS za 2009: prihodki

	načrt 2009	FIHO	realizacija	%
A PRIHODKI	190.700,00	165.742,00	247.793,39	
1 DOTACIJA FIHO NA DRŽAVNI RAVNI	67.422,49	67.422,00	67.545,45	
programi	47.434,00	47.434,00	63.045,45	
delovanje	15.488,49	15.488,00		
naložbe	4.500,00	4.500,00	4.500,00	
2 DOTACIJA FIHO NA LOKALNI RAVNI	98.320,00	98.320,00	98.198,46	
programi	76.304,00	76.304,00	97.398,46	
delovanje	21.216,00	21.216,00		
naložbe	800,00	800,00	800,00	
3 ČLANARINE	5.300,00		5.294,00	
4 DONACIJE / SPONZORJI	10.700,00		11.818,69	
donacije daš-dam			120,00	
donacije			9.145,00	
donacije iz dohodnine			2.553,69	
5 DONACIJE DLB IN ČLANSTVA	8.000,00		57.098,81	
prispevki članstva DLB			6.376,00	
Avstralija			44.938,50	
svetovni dan ledvic, dan transplantacij, CEAPIR			5.784,31	
6 DRUGI PRIHODKI	957,51		7.837,98	
obresti			59,02	
prenos sredstev iz preteklega leta			7.778,96	

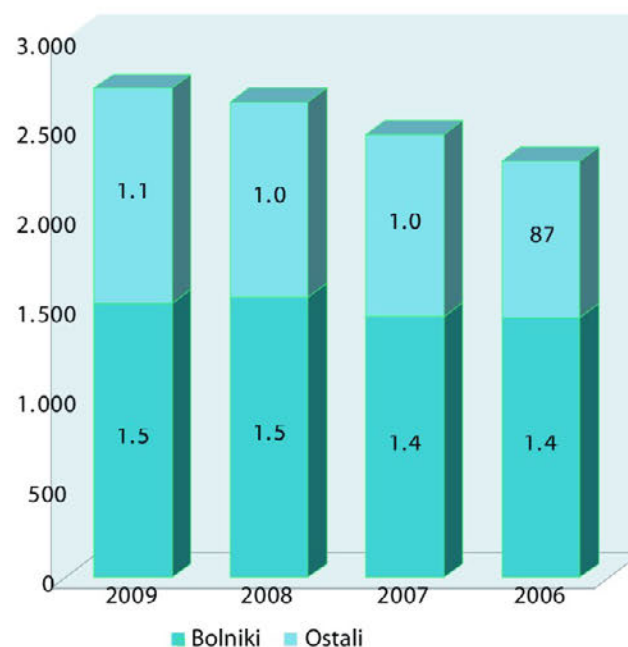
Društva uživajo vse večjo podporo družinskih in podpornih članov

Dolgoletno delo in napor, ki jih vlagajo prostovoljci Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije in društev po vsej Sloveniji, kaže sadove. Namreč, če smo bili prvotno ustanovljeni kot združenje, ki zastopa interese ledvičnih bolnikov in so nam bolniki z včlanitvijo izkazovali svojo podporo in zaupanje, smo v 30-letni zgodovini delovanja, razvoja in širitve dosegli v zadnjih sedmih letih največjo podporo, ki jo izkazujejo podporni člani, družinski člani in zdravstveno osebje. Ob tem pa ne prestando rasti tudi število članov bolnikov.

Leta 2002 smo začeli računalniško voditi članstvo društev za potrebe Zveze in društev. Vzpostavitev elektronske zbirke članstva je bila podlaga za projekt uvedbe članskih izkaznic za člane društev. Evidenca članstva omogoča tudi obdelavo in primerjavo različnih podatkov, ki kažejo prednosti, slabosti, kakovost v delovanju društev. Poglejmo nekaj primerjav!



Odstotek članov nebolnikov v ZDLBS od 2002 do 2009: število članov nebolnikov v ZDLBS narašča. Če primerjamo leto 2002 z 2009, ugotovimo, da se je za 29 odstotkov povečalo članstvo na letni ravni v kategoriji ostali oziroma člani nebolniki.



Struktura članstva: iz grafa je razvidno 2,5-odstotno povprečno letno povečanje članov bolnikov ter 9,5 odstotka povprečno letno povečanje članov nebolnikov in drugih članov, ki sodijo v to skupino.

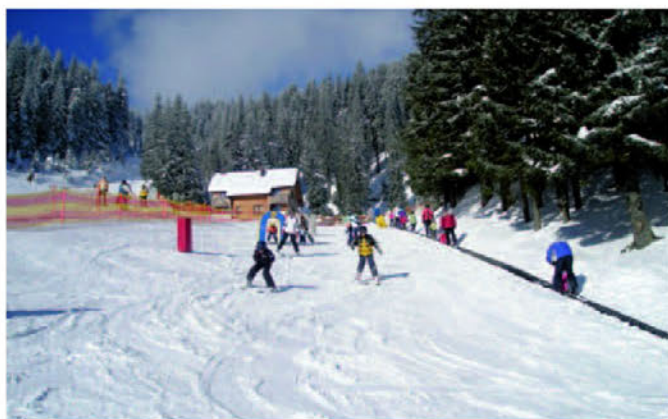
Društvo	Vrsta članstva										skupaj
	hemo-dializa	presajeni bolniki	peritoneal-na dializa	ledvični bolniki	bolniki skupaj	podporni člani	častni člani	družinski člani	medicinsko osebje	ostali skupaj	
Ljubljana	252	137	16	19	424	73	22	126	53	274	698
Celje	144	11	16	6	177	6	5	43	17	71	248
Ptuj	68	24			92	60	1	52	21	134	226
Gorenjske	88	23	3	6	120	29		54	4	87	207
Dolenjske	63	27	9	2	101	27	1	52	9	89	190
Lilija Maribor	82	38	3		123	16	1	40	7	64	187
severne-primorske	54	24	5	4	87			77	17	94	181
Pomurja	40	33	1		74	16		35	25	76	150
južne-primorske	47	24		2	73	21		37	12	70	143
Zasavja	38	10		1	49	51			16	67	116
Slovenj Gradec	43	18	4		65	18	1	9	14	42	107
Krško	45	6		1	52	2		11	11	24	76
Nefron	23	3		4	30	16		23	5	44	74
Viva Vojnik	20	5			25	3		30	6	39	64
Posočja	12	6	1	1	20	12		2		14	34
mladih dializnih in transplantiranih bolnikov	7	9		1	17	2	2	4	2	10	17
Skupaj	1026	398	58	47	1529	352	33	595	219	1199	2728

Struktura članstva ZDLBS ob koncu leta 2009

Obnovili smo tradicijo zimskih iger

Smučarija je bila pri ledvičnih bolnikih tradicionalna zvrst rekreacije. Zaradi »zelenih zim« in pomanjkanja sredstev smo v Zvezi za nekaj let zamrznili to obliko druženja. Toda pri pripravi letnega načrta za dejavnosti v 2010 se je porodila zamisel, da ponovno uvedemo smučarijo. In rečeno, storjeno. Za organizacijo se je javil Jože Ocvirk, za izpeljavo pa »direktor« za šport v Zvezi Boris Pušnik. In zgodilo se je: 7. februarja se je 140 članov društev zbralo na Golteh. Organizacija je odlična, tekma napeta do konca, osebje prijazno pri postrežbi, hrana pa za desetko! Tudi vreme je bilo, kot smo ga naročili: sončno in kristalno čisto nebo.

Boris Pušnik



Na otroškem poligonu so se najmlajši preizkušali v smučarskih veščinah.



Franci in Vojko se pripravljata na startu veleslalomске proge.



3, 2, 1, start in gremo po medaljo!



Pohodniki so se kljub čudovitemu vremenu morali dobro zaščititi pred mrazom.



Brane in Boris med podeljevanjem medalj najboljšim smučarjem.



Korajžna vožnja po vseh progah je najmlajšim prinesla zlato medaljo.

Državno prvenstvo v namiznem tenisu

Kot je že tradicija, je Društvo ledvičnih bolnikov Slovenj Gradec v sodelovanju z Zvezo 22. novembra 2009 pripravilo tekmovanje za ledvične bolnike in njihove spremljevalce v namiznem tenisu. Podobno kot lani smo pripravili tudi krajši pohod za tiste, ki so manj spretni v igri z žogico in loparjem. Tekmovanje v namiznem tenisu je bilo tokrat na novi lokaciji, in sicer v novozgrajenem prizidku k športni dvorani v Slovenj Gradcu. Zahvaljujemo se Javnemu zavodu za turizem in šport – SPOTUR Slovenj Gradec in direktorju zavoda, ki nam je prostore odstopil v brezplačno uporabo.

Boris Pušnik



Udeleženci smo se zbrali v novem prizidku športne dvorane. Po skupinskem fotografiranju se je skupina razdelila na igralce namiznega tenisa in pohodnike, ki so se odpravili po gozdni učni poti Tičnica.



Vojko in Boris pozirata v opremljeni državnemu reprezentanci – takšno opremo smo nosili slovenski udeleženci lani na svetovnih športnih igrah transplantiranih v Avstraliji.



Tekmovanje je potekalo na novih mizah, kar je bil tudi poglobitveni razlog, da smo se preselili s prejšnje lokacije. Veseli nas tudi to, da so se na tekmovanje prijavili novi tekmovalci, ki so večji igri namiznega tenisa.



Ob cerkvi so se pohodniki malce pogreli in se ob lepem sončnem vremenu vrnili v Slovenj Gradec, kjer smo jih čakali igralci namiznega tenisa, ki smo medtem že končali tekmovanje.



Kljub meglenemu vremenu so bili pohodniki dobre volje. Pot jih je vodila do cerkvice sv. Jurija, v kateri so si lahko ogledali razne arheološke najdbe. Domačin Aleš Golouh jim je povedal marsikatero zanimivost, pokazal pa je tudi posebnost, in sicer steklena tla, pod katerimi so grobovi iz pradžavine.



Podelitev medalj in kosilo sta potekala v prešernem razpoloženju. Ko smo se razhajali, smo si obljubili, da se prihodnje leto ponovno pomerimo v Slovenj Gradcu.

Pomerili smo se v badmintonu

V nedeljo, 14. februarja, je Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana gostilo prvo državno prvenstvo ledvičnih bolnikov v badmintonu. Udeležilo se ga je 17 udeležencev iz štirih društev, tekmovalo pa jih je 12. Bili smo razporejeni v tri kategorije, in sicer moški – dializni in transplantirani (medalje so osvojili Andrej Pušljar, Joško Šimic, Zvone Planinšek), ženske – dializne, transplantirane in spremljevalke (medalje so osvojile Nataša Pavkov, Veronika Belec, Zlata Žaberl) in moški – spremljevalci (Matej Borkovič, Edo Hajdinjak, Vojko Ignjič). Zahvaljujemo se Badminton centru Dolgi most, ki nam je dal v najem dvorano za badminton po klubski ceni, in Zavarovalnici Triglav, d. d., OE Ljubljana, ki nam je podarila priložnostna darila, da smo jih podelili ob medaljah. Blanka Penca, članica DLB Ljubljana, pa nas je razveselila s kavo in pecivom, ki ju je prinesla na prizorišče bojov.

Andrej Pušljar



Tik pred začetkom tekmovanja v badmintonu smo posneli še skupno »gasilsko« fotografijo.



Ogrevanje pred tekmo.



Tekmovanje se je razvnelo, tudi predsednica ljubljanskega društva Larisa Hajdinjak (desno) je pokazala, da zna vihteti lopar.



Udeleženci društva mladih dializnih in transplantiranih bolnikov so se odrezali odlično.

ZDLS BADMINTON 2010, DOLGI MOST LJUBLJANA - TABELA REZULTATOV (ŽENSKE - DIALIZNI)

	BELEC VERONIKA	KUNJEC KARMEN	PAVKOV NATASA	SOTIROV META	LARISA HAJDINJAK
BELEC VERONIKA	////		4:2	2:0	2:0
KUNJEC KARMEN		////	0:2	2:0	2:1
PAVKOV NATASA	2:1	2:0	////		2:0
SOTIROV META	0:2	0:2		////	
LARISA HAJDINJAK	0:2	1:2	0:2		////

Brez zapisnika ne gre ...

Bolnik v središču dializnega zdravljenja

To je bila tema 6. srečanja zaposlenih vseh štirih dializnih centrov podjetja Nefrodial, ki je bilo v hotelu Mons oktobra 2009. V uvodnem predavanju je zdravnica Sonja Kapun, dr. med., vodja dializnega centra v Krškem in glavna organizatorica srečanja, poudarila, da strokovno, kakovostno in splošno dobro oskrbo bolnikom lahko nudi le dobro strokovno podkovano zdravstveno osebje, ki je zadovoljno v delovnem okolju. V ta namen so med bolniki v Nefrodialovih dializnih centrih izvedli anonimno in prostovoljno anketo. Bolniki so se odzvali v velikem številu in tudi rezultati ankete kažejo na splošno dobro zadovoljstvo. To nam je v spodbudo in nas hkrati zavezuje, da nadaljujemo naš način dela oziroma da uvajamo dodatne izboljšave.

Dr. Kapunova je predstavila naše cilje, ki so usmerjeni k izboljšanju počutja bolnikov na dializi brez dodatnega tveganja za njihovo varnost. Poudarila je pomen urejenosti prevozov na dializo, da bi bil čas čakanja v naših centrih pred dializo in po njej čim krajši. Zelo pomembna je tudi spodbuda bolnikom, da še naprej živijo tako kot pred pričetkom zdravljenja.

OZAVEŠČENI BOLNIK

S predavanjem o ozaveščenem dializnem bolniku je srečanje nadaljevala zdravnica Natalija Kunc Rešek, dr. med., iz dializnega centra Ljubljana Črnuče. Predstavila je nove smernice v procesu zdravljenja: sodelovanje bolnika z zdravstvenim osebjem naj bo čim bolj poglobljeno, bolnik naj ima moč soodločanja pri zdravljenju in naj bo ozaveščen. Ozaveščenost bolnika lahko opišemo kot proces, kot organiziranost zdravstvenega sistema, ki bolniku omogoči nadzor nad svojim življenjem in okoljem, v katerem živi. Omogoča, da s pomočjo strokovnega osebja pridobi znanje o svoji bolezni in možnih načinih zdravljenja. Nauči se življenja z boleznijo in obvladovanja veščin, potrebnih za to (npr. sladkorni bolnik se nauči merjenja ravni sladkorja v krvi in prilagajanja zdravil in diete, pregledovanja stopal, dializni bolnik diete in ukrepov ob dietnih prekrških ...). Bolnik prevzame tudi svoj del odgovornosti pri zdravljenju. Pri tem je opisana možnost, da postanejo bolniki, ki so že dalj časa na dializi, mentorji novincem. Predavanje je temeljilo na raziskavah, opravljenih v ZDA in Zahodni Evropi, ki so pokazale prednosti in slabosti ozaveščenosti bolnikov.

V razpravi se je slišalo veliko pozitivnih mnenj o takem načinu dela pri nas, saj celovit sistem ozaveščenja bolnikov na nacionalni ravni pri nas pravzaprav še ne deluje oziroma delno le na nekaterih področjih medicine (na primer pooperativni nadzor bolečin preko epiduralnega katetra). Sistem je za nekatera področja zdravljenja verjetno neizvedljiv, npr. pri urgentnih stanjih, kot zelo učinkovit pa se je izkazal ravno za dializne bolnike, ki morajo večino časa sami skrbeti za urejanje svoje bolezni (dieta, redno jemanje zdravil ...), saj v dializnem centru pod kontrolo strokovnega osebja preživijo le približno 15 ur na teden.

MEDICINA JE ZNANOST IN TUDI UMETNOST

Sledilo je najbolj zanimivo predavanje dneva, o uporabi filozofije kaizen v dializnem centru, ki ga je predstavil mag. Živojin Stevanović, dr. med., iz centra Naklo. Filozofijo kaizen

so zasnovali v tovarni Toyota in je prinesla velik napredek v kakovosti izdelkov. Njen namen je izpiliti proces dela in njegovo kakovost do popolnosti, hkrati pa po predavateljevem mnenju prenos takega sistema dela v medicino prinaša grožnjo ustvarjalnosti na splošno in pri individualnem pristopu k bolniku. Zdravstveno osebje mora za doseg visoke kakovosti pri svojem delu slediti medicini, temelječi na dokazih, hkrati pa mora za doseganje optimalnega cilja zdravljenja upoštevati številne posebnosti posameznika, zato lahko rečemo, da je medicina znanost in tudi umetnost.

Predavatelj je predstavitev duhovito zaokrožil s prikazom prenosa filozofije kaizen na področju kuhanja. Kuharski mojster je ob takem pristopu k svojemu umetelnemu delu obupal (vse je moral preveriti, zapisati in ponovno preveriti), kuharska specialiteta pa je izgubila svoj enkratni okus.

Razprava, ki je sledila, je pokazala, da se ta filozofija po našem mnenju ne sklada prav dobro z načinom zdravljenja ozaveščenega bolnika, ki ima moč soodločanja, čeprav je njen namen ravno doseganje najboljše možne oskrbe.

20 LET ZDRAVLJENJA Z ERITROPOETINOM

Zadnje predavanje je postreglo z najbolj »medicinsko« temo dneva. O zdravljenju ledvične slabokrvnosti je spregovorila mag. Senka Černe, dr. med. Zdravljenje ledvične slabokrvnosti z rekombinantnimi epoetini predstavlja enega največjih dosežkov v zagotavljanju boljše kakovosti in varnosti dializnega zdravljenja, leta 2009 pa smo zaznamovali 20 let začetka omenjenega zdravljenja. Potem ko je bil leta 1989 eritropoetin alfa kot prvi rekombinantni eritropoetin odobren za zdravljenje ledvične slabokrvnosti, se je povprečna vrednost koncentracije hemoglobina pri dializnih bolnikih iz leta v leto zviševala. Za dializne bolnike je to pomenilo izboljšanje kakovosti življenja, izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, pa tudi izboljšanje varnosti zdravljenja, saj je bilo manj možnosti prenosa virusnih okužb s hepatitisom B in C ter manj zapletov zaradi bolezni odlaganja železa, kar je bila vse posledica pogostih transfuzij krvi, ki so bile potrebne pred uvedbo tega zdravljenja. Predstavila je najpomembnejše študije o normalizaciji hemoglobina pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo ter nasprotujoča si mnenja o zgornji, še varni vrednosti koncentracije hemoglobina.

Zdravnica je sklenila, da je zdravljenje ledvične slabokrvnosti s ciljnim zgornjim vrednostmi hemoglobina treba prilagoditi vsakemu posameznemu bolniku. Pri tem je nujno upoštevati spremljajoče bolezni, kot so srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen, ter pri interpretaciji stopnje anemije upoštevati tudi hipervolemijo. Pri spreminjanju odmerkov eritropoetina in odmerkov železa je nujno treba slediti nihanju koncentracije hemoglobina v zadnjih šestih mesecih zdravljenja.

Zaključimo lahko, da smo za zanimivo srečanje zaslužni vsi udeleženci, najbolj pa organizatorica srečanja Sonja Kapun in moderator srečanja, vodja dveh Nefrodialovih centrov, Andrej Čufer, dr. med., ki je z uvodi predavanji in z vprašanji v razpravah odlično pletel rdečo nit strokovnega srečanja.

Natalija Kunc Rešek, Minka Jakupovič

Hermanovih 20 let na dializi

Herman Lamprecht se je pred dvema letoma srečal z Abrahamom, 23. novembra lani pa je prešel tudi v dvajseto leto zdravljenja z dializo.

Njegova bolezen se je prikradla v letih, ko je bil še zelo aktiven. Takrat je služboval na terenu, saj je bil zaposlen v takratnem velikem podjetju EM Hidromontaža v Mariboru. Zdravniki so ugotovili popuščanje ledvične funkcije, bolezen pa se je tako zelo poslabšala, da je moral na zdravljenje z dializo. Verjetno si takrat ni znal predstavljati, da bo dočkal tako lepa leta.

Dializo je opravljal skoraj na vseh dializnih aparatih, kar je bilo včasih zelo naporno. Tudi najnovejše aparate je dočkal in prav tako nove, lepe in funkcionalne prostore v dializnem centru UKC Maribor.

Kljub bolezni je še vedno poln humorja in pozitivne energije. Brez njegove pomoči ne bi bilo lepih posnetkov naših srečanj in druženj, ki jih z veseljem radi velikokrat pogledamo. Res je pravi reporter Herman!



Ob Hermanovem jubileju ni manjkala torta, s katero smo se vsi posladkali.

Ponosni smo na njegovo nadarjenost pri izdelavi raznobarnih izdelkov, ki jih oblikuje s pomočjo računalnika in s tem razveseljuje naše člane. Ni mu težko celo pozno zvečer natisniti obvestila, da je že naslednje jutro pritrjeno na oglasni

deski. V imenu društva bolnikov Lilija smo mu poklonili prelep cvet lilije in mu zaželeli še veliko lepih trenutkov. Ob takšnem jubileju ni manjkala torta, s katero smo se vsi posladkali.

Jasna Tropenauer

Čestitamo in pozdravljamo

Spoštovani bralci, v Ledvici uvajamo novo rubriko Čestitamo in pozdravljamo. Če bi se želeli s čem pohvaliti ali če bi želeli koga pohvaliti, nam pišite in pošljite fotografijo. Se je kak naš bolnik poročil, dobil otroka, diplomiral, naredil težek izpit, dobil priznanje..., veliko je lepih trenutkov, zakaj jih ne bi delili z drugimi!

Uredništvo

Boris Pušnik, športnik-invalid leta 2009



Borisa Pušnika, člana DLB Slovenj Gradec in člana izvršnega odbora Zveze, zadolženega za šport in rekreacijo, so v Občini Slovenj Gradec izbrali za športnika-invalida za leto 2009! Ta časten naziv si je prislužil s športnimi rezultati, ki jih je dosegel lani in prejšnjih letih. Priznanje sta mu na prireditvi, kjer so za izstopajoče dosežke nagradili tudi druge športnike in športne delavce v občini, v imenu Športne zveze Slovenj Gradec podelila predsednik Jože Vrabčič (levo) in Primož Kozmus (desno), častni gost prireditve. Spomnimo, da je bil Boris član ekipe, ki je zastopala Slovenijo na svetovnih športnih igrah transplantiranih lani v Avstraliji in je v namiznem tenisu v paru z Joškom Šimicem dosegel srebrno medaljo.

Dejavnosti ob svetovnem dnevu ledvic



Gorenjska: Stojnici smo od 9. do 15. ure postavili v Mercatorjevih centrih na Jesenicah in v Kranju, sodelovali so štirje naši člani. Z obiskom smo zelo zadovoljni, saj je bil to dan, ko imajo upokojenci popust, in je bil obisk v nakupovalnih središčih izredno velik. Tudi letos so nam pomagali (štirje) dijaki Srednje zdravstvene šole Jesenice, ki so merili krvni tlak in sladkor. Na Jesenicah so pri dejavnostih sodelovali tudi trije člani z diabetičnega društva. Letos je žal prišlo do pomote, saj nismo prejeli pravih vprašalnikov. Na Jesenicah so mimoidoči izpolnili 55 vprašalnikov, v Kranju pa 80 vprašalnikov. Delili smo tudi propagandno gradivo in izvode revije Ledvica ter zbirali prostovoljne prispevke. Vsakemu, ki je podaril več kot deset evrov, smo podarili maskoto Ledvik. Žal nam je ponovno primanjkovalo zloženek, tako da se bomo v prihodnjem letu bolj potrudili in tudi sami izdali kakšno.

Andrej Čadež



Posočje: Tudi tokrat smo imeli stojnico v Mercator centru v Tolminu, pridružilo se je društvo diabetikov iz Tolmina. Na stojnici smo s pomočjo dveh študentov medicine merili krvni tlak, diabetiki pa so merili krvni sladkor. Stojnica je bila dobro obiskana, diabetiki so v pet urah krvni sladkor izmerili več kot 80 obiskovalcem. Predvsem smo pogrešali vprašalnike, imeli smo še nekaj starih. V prihodnje bo treba bolj poskrbeti za dostavo teh gradiv. Pohvalno pa je, da je bilo na voljo dovolj majic in brošk. Dan prej sva s predsednico goriškega društva na TV Primorka v polurni oddaji predstavila delovanje naših društev in svetovni dan ledvic.

Božidar Kanalec



Maribor: Svetovni dan ledvic smo obeležili na dveh infotočkah med 9. in 16. uro. V Planetu TUŠ je članica društva diabetikov Bernarda Janžekovič izmerila krvni sladkor 103 mimoidočim. Članici našega društva iz vrst medicinskega osebja sta izmeri krvni tlak in se z udeleženci tudi pogovorili. Ankete smo pomagale izpolnjevati tri članice društva in smo o svojih izkušnjah seznanjale anketirance. Mimidoidoči so se z veseljem ustavili ob stojnici, še posebej so jih pritegnile meritve krvnega sladkorja. V UKC Maribor smo izvajali meritve krvnega tlaka, hemoglobina, holesterola in krvnega sladkorja izvajali na dveh mestih: v avli stolpnice ob prisotnosti medicinskega osebja, članic društva diabetikov in študenta medicine, in na stojnici v avli internega oddelka, kjer so bili prav tako prisotni medicinsko osebje, člani našega društva ter študent medicine. Na obeh stojnicah so izpolnili 186 anket.

Zlatka Horvat



Slovenj Gradec: Akcijo smo s pomočjo šestih dijakov Srednje zdravstvene šole, medicinske sestre, petih prostovoljcev našega društva ter dveh članic društva diabetikov Slovenj Gradec izvedli v Mercator centru v Slovenj Gradcu. Krvni sladkor smo izmerili sto ljudem, izpolnjenih je bilo 91 vprašalnikov. Naš član Marjan Marinšek je bil gost v oddaji Dobro jutro na televiziji Velenje. Menim, da smo bili pri materialih, ki smo jih prevzeli, racionalni in smo jih imeli dovolj.

Bojan Černjak



Ljubljana: Stojnice smo postavili na treh mestih: v avli UKC Ljubljana, pasaži Maximarketa in avli nakupovalnega centra Supernova na Rudniku, in sicer od 9. do 17. ure. Projekt smo izvedli ob pomoči zdravstvenega osebja UKC Ljubljana, Dializnega centra Leonišče, dializnega centra Nefrodial Črnuče ter zdravstvenega osebja Ambulante za bolnike s presajeno ledvico UKC Ljubljana. Izkušnje so ob tovrstnih dogodkih zlata vredne. Vemo, da preventivno merjenje krvnega sladkorja in krvnega tlaka mimoidočim veliko pomeni v smislu »kontrola mimogrede oziroma na hitro«. Vendar so visoki izvidi šok za tistega, ki mu ugotovimo previsoke vrednosti. Takrat morajo prostovoljci zdravstveni delavci opraviti kakovostno svetovanje. Sodelovanje s Srednjo zdravstveno šolo Ljubljana traja že četrto leto. Dijaki so tudi letos pokazali visoko prilagodljivost ter zanimanje, da se naučijo nekaj novega in drugačnega. Žal se člani društva diabetikov niso oglasili zaradi tragičnega dogodka v društvu. Prostovoljci so anketirali 349 oseb, skupaj pa smo opravili 152 ur. V avli UKC Ljubljana je sodelovalo devet prostovoljcev, v avli Supernove 11 prostovoljcev in v pasaži Maximarketa devet prostovoljcev. Povzela bi, da pravilno usmerjanje in svetovanje ljudem, ki jim naključno odkrijemo previsok krvni tlak in sladkor, predstavlja bistvo svetovnega dneva ledvic, ob tem da smo ves čas nagovarjali javnost, naj ljudje preverijo, kako zdrave so njihove ledvice, odgovarjali na vprašanja in svetovali. Pomagali smo konkretnim ljudem, ki sploh niso vedeli, da je z njimi kaj »narobe«. Gre predvsem za še aktivno prebivalstvo med 45. in 55. letom starosti.

Larisa Hajdinjak

Celje: Že pred dnevom ledvic smo izobesili plakate v Bolnišnici Celje in zdravstvenih domovih večjih celjskih občin. Oglase so objavili na radiu Rogla, Štajerski val in radiu Celje. Na Štajerskem valu smo imeli 25-minutno oddajo, prav tako na radiu Celje. Članek so objavili v časopisu Celjan. Osrednja akcija je potekala v Mercatorjevih centrih v Celju in Šmarju pri Jelšah, od 9. do 17. ure, s sodelovanjem Društva diabetikov Celje. Delili smo propagandni material, merili sladkor v krvi in krvni pritisk. Vprašalnik o znanju o ledvicah in ledvičnih boleznih je izpolnilo 265 udeležencev. V akciji je sodelovalo šest članov društva, sedem zdravstvenih delavcev iz dializnega oddelka SB Celje, člana Društva diabetikov Celje in prostovoljca našega društva. Akcija je lepo uspela, za naprej jo je treba samo nadgrajevati.

Jože Ocvirk



Zasavje: Akcijo smo zastavili zelo na široko. Vključili smo vse tri občine (Zagorje: Mercator center Kisovec, Trbovlje: Špar Trbovlje, Hrastnik: Špar Hrastnik) in učence osmih in devetih razredov osnovnih šol, saj so te sodelovale še v programu Otroci, čuvajte svoje ledvice. Tako so na osnovnih šolah Ivana Skvarča, narodnega heroja Rajka iz Hrastnika, Dol pri Hrastniku in Trbovlje uro med obveznim poukom posvetili dnevu ledvic. Sodelovanja šol smo zelo veseli, enako kot sodelovanja naših medicinskih sester iz dializnega centra Trbovlje.

V Kisovcu smo zelo zadovoljni z delom, ki smo ga opravili trije prostovoljci iz društva in sestre iz dializnega centra Trbovlje. Meritve smo opravili 70 mimoidočim. Nekateri so za akcijo izvedli iz lokalne televizije ETV Kisovec, drugi iz radia Kum Trbovlje in TV Trbovlje, informacije pa so se razširile tudi ustno. V Hrastniku so se trem prostovoljcem iz našega društva pridružili tudi člani društva diabetikov Hrastnik. Ljudje so zelo radi sodelovali in nam prislunili: opravili smo 110 meritev sladkorja, ravno toliko krvnega tlaka ter 20 meritev holesterola. Za boljše razpoloženje so poskrbeli še naši domači pevci.

V Trbovljah smo ne glede na premajhne prostore za stojnico zadovoljni z delom in učinkom. Prisotni smo bili štiri člani društva ter članica društva diabetikov Trbovlje. Ljudje so bili o akciji obveščeni že predhodno iz lokalnih medijev. Na stojnici se je ustavilo 80 obiskovalcev. Obiskala nas je tudi novinarka časopisa Delo, posnet pa je prispevek za lokalno TV Trbovlje.

*Saša Barlič, Dušan Kumlanc, Viktorija Jerman
in Mirjana Kujundžić*

Krško: Društvo je pripravilo predavanji na temo, zakaj čuvati in skrbeti za svoje ledvice, in sicer v Osnovni šoli Kapele za otroke in mladostnike, za starejše pa v prostorih Kulturnega društva Kapele. Udeležba je bila zadovoljiva: naši pripovedi je prisluhnilo 25 učencev, odraslih okoli 50. V lokalni časopis smo poslali kratek članek o pomenu tega dne. Pri promociji so delali trije prostovoljci, ki so prejeli 85 izpolnjenih kvizov. Stojnico v Intermarketu smo morali zaradi pasivnosti naših članov odpovedati, čeprav smo se o sodelovanju dogovarjali z Društvom diabetikov Posavje-Brežice. Upamo, da se bomo za leto 2011 bolje pripravili in več naredili za svoje ledvice.

Nežika Hotko



Šempeter pri Gorici: Dejavnosti smo izpeljali v nakupovalnem središču Tabor v Sežani s pomočjo sester Barbare in Alenke, v Mercator centru v Novi Gorici s pomočjo sestre Sabine in v avli poliklinike bolnišnice v Šempetru z dijaki srednje zdravstvene šole in njihovega mentorja. Udeleženi smo merili krvni tlak in stopnjo sladkorja v krvi. Seznanili smo jih, da je sladkorna bolezen najpogostejši vzrok za okvaro ledvic in tudi kronično ledvično odpoved. Ponudili smo jim plastenko vode kot najbolj zdravo tekočino za naše telo ter predstavili delovanje ledvic z anketami. Akcijo smo izkoristili tudi za predstavitev dela našega društva, to smo naredili v zloženki. Sodelovalo je osem prostovoljcev iz društva, osem dijakov in njihov mentor ter tri medicinske sestre. Akcije ob dnevu ledvic so bile tudi medijsko pokrite s prispevkom na TV Vitel in v Primorskih novicah. Z akcijo smo v društvu zadovoljni, saj so bili mimoidoči o dogajanju kar seznanjeni in z velikim zanimanjem so nam tudi prisluhnili.

Matjaž Vidmar



Murska Sobota: Informacijski točki smo postavili v BTC trgovskem centru med 9. in 16. uro in ob vhodu k ambulantam Splošne bolnišnice Murska Sobota med 9. in 13. uro. Na prvi stojnici je sodelovalo deset članov društva, od tega štirje člani medicinskega osebja. Sodelovalo je tudi sedem članov Društva diabetikov Murska Sobota, ki so merili krvni sladkor. V pomoč nam je bilo šest dijakov Srednje medicinske šole Rakičan. Mimidoidoči so izpolnili 110 vprašalnikov, 150 pa si jih je izmerilo tlak. Na drugi stojnici sta sodelovala dva bolnika, osem članov medicinskega osebja, medicinski sestre diabetičarki in dijakinji Srednje medicinske šole Rakičan. Zainteresirani so izpolnili sto vprašalnikov, krvni tlak pa smo izmerili 30 obiskovalcem bolnišnice.

Milan Osterc



Dolenjska: Poskrbeli smo za razdelitev večjega števila gradiva, plakatov, promocijskega materiala ne samo v Novem mestu, temveč tudi po drugih dolenjskih, belokranjskih in posavskih občinah. V trgovskih centrih se je vrtil promocijski film o delovanju ledvic. Skupaj s sladkornimi bolniki iz Novega mesta smo na svetovni dan ledvic v Planetu Tuš postavili stojnico, ki je delovala od 10. do 16. ure. Na njej se je izmenjalo več kot 20 prostovoljcev obeh društev, družinskih članov, medicinskih sester in dijakov Srednje zdravstvene šole Novo mesto. Mimidoidoči smo merili tlak, kontrolirali sladkor, se z njimi pogovarjali o ledvični in sladkorni bolezni. Z obiskom smo bili več kot zadovoljni, na stojnici nas je obiskalo več kot 300 ljudi. Mlade obiskovalce so pritegnile dijakinje srednje zdravstvene šole. Čeprav mladostnike jemljemo včasih kot preveč brezbrizne, smo ugotovili, da nekateri kar veliko vedo tako o ledvicah kot o diabetesu. Med starejšimi obiskovalci pa je bilo veliko takšnih, ki povišanega krvnega tlaka še vedno ne jemljejo dovolj resno in zdravila uživajo le občasno. Tistim, ki so imeli povišane vrednosti krvnega tlaka in sladkorja, smo priporočili čimprejšnji obisk zdravnika. Poleg tega smo na več kot 300 elektronskih naslovov poslali pismo o nameri: Zakaj svetovni dan ledvic in tudi zakaj letos ledvična bolezen v povezavi s sladkorno boleznijo. V lokalnih medijih je bilo objavljeno več prispevkov in slik s naše stojnice.

Zdravka Žižić



Ptuj: Dan ledvice smo zaznamovali v trgovskem centru Qlandia na Ptuj. Na infotočki so sodelovali dva dializna in dva transplantirana bolnika ter medicinski sestre. Zainteresiranim smo merili krvni tlak in sladkor. Razdelili smo tudi zloženke in drugo gradivo. Del gradiva smo razdelili po oddelkih bolnišnice. Izpolnjenih je bilo 84 vprašalnikov. Ocenjujemo, da se je na infotočki ustavilo okoli sto ljudi. Obiskala jo je tudi novinarka televizije RTS Maribor.

Boris Antolič



Viva Vojnik: Sodelovali smo na lokalnem radiu, objavili prispevke v časopisu in postavili stojnico v City centru v Celju, kjer smo bili prisotni od 9. do 17. ure. Sodelovalo je deset članov društva in medicinski sestre. Stojnico smo opremili s plakati, zgibankami, vprašalniki in časopisom, ki ga naše društvo izdaja že šestnajst let. Obisk je bil zelo velik, zanimanje ogromno. Razdelili smo prek 200 vprašalnikov, ali ljudje sodijo v skupino prebivalstva z večjim tveganjem za razvoj ledvičnih bolezni, mimoidoči so izpolnjevali so kviz o znanju o ledvicah, medicinske sestre so merile krvni tlak. Večina ljudi ni vedela, kako vpliva sladkorna bolezen na okvaro ledvic, da pa visok krvni tlak povzroča okvaro ledvic, pa je bilo že marsikomu bolj znano. Ljudi je zanimala tudi preventiva, da se ne bi srečali s temi težavami. Opazili smo tudi, da je okoli 80 odstotkov ljudi imelo povišan ali celo previsok krvni tlak. Veliko obiskovalcev ima doma merilnike krvnega tlaka in si ga tudi redno merijo. Stojnico je obiskal prim. Marijan Močivnik in s svojo prisotnostjo razveselil marsikaterega obiskovalca, saj je primarij zelo cenjen in spoštovan med pacienti. Menim, da je dan uspel. Upamo, da je akcija koga spodbudila, da bo le obiskal zdravnika in mu zaupal svoje težave.

Tatjana Vrabl

Nefron Celje: Priprave na svetovni dan ledvic so se začele že 14 dni pred tem dnevom. S predsednico društva Lidijo Bukovec sva namreč bila gosta v oddaji Ordinacija na TV Celje. Predstavila sva društvo in napovedala dejavnosti ob dnevu ledvic. Stojnico smo postavili v Planetu Tuš Celje. Z obiskom smo bili nekoliko manj zadovoljni kot prejšnja leta, kar je morda zakrivilo slabo vreme. Opazili smo, da se ob stojnici ustavijo predvsem starejši in ljudje srednjih let, mladi pa se poživljajo na naša vabila in mirno odkorakajo naprej. Na naši stojnici so tudi to leto sodelovali dijaki Srednje zdravstvene šole Celje. Po nakupovalnem centru so vabili ljudi, naj obiščejo stojnico, in jim delili letake. Poleg dijakov je stojnico ohranjalo živo tudi šest dializnih bolnikov in medicinsko osebje. Na žalost se niso odzvali diabetiki in je njihova stojnica ostala prazna. Menim, da je bila naša predstavitev ledvične bolezni uspešna, saj smo kljub manjšemu zanimanju ljudi uspeli izpolniti 179 anket.

Matjaž Pinter



Izola: Dan ledvic smo zaznamovali na informativnih točkah v Splošni bolnici Izola, Intersparu ter v Mercatorjevem hipermarketu, kjer so se nam pridružili tudi člani društva diabetikov, merili so krvni sladkor, medtem ko smo mi na vseh mestih merili krvni tlak. Odziv ljudi je bil zelo deljen. Nekateri so vedeli mnogo in se zavedali problema, nekateri pa so še vedno odklanjali sodelovanje, češ, »saj sem zdrav«. Na dializi nas je obiskala ekipa Televizije Koper za oddajo Primorska kronika, ki je posnela prispevek z najstarejšim bolnikom na dializi, 90-letnim Jožefom Semičem, in z zdravnico Zlato Ceglar. V isti oddaji so pripravili še prispevek s pravkar transplantirano Ano Hmeljak in studijski prispevek s predsednico društva Breda Cilenšek. Pogovor s predsednico so pripravili tudi na Radiu Koper. Na Univerzi na Primorskem pa je bila tega dne – letos že drugič – v okviru širše akcije v šestih državah organizirana okrogla miza z naslovom Preživeti ni dovolj. Na okrogli mizi so s prispevki sodelovali tudi dr. Mladen Gasparini, žilni kirurg, dr. Bojan Novak, zdravnik na dializi, oba iz SB Izola, ter predsednica društva ledvičnih bolnikov Breda Cilenšek.

Breda Cilenšek

Dodatne medijske aktivnosti

V sodelovanju z asist. dr. Jelko Zaletel Vrtovec, dr. med., in asist. dr. Draženko Pongrac Barlovič, dr. med., iz KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana, smo pripravili medijsko sporočilo, ki je bilo poslano številnim nacionalnim in lokalnim tiskanim in elektronskim medijem, STA ter Zvezi društev diabetikov Slovenije. Zdravniki sta pripravili tematski članek, ki ga bomo objavili v glasilu Ledvica. Dr. Zaletel Vrtovec je sodelovala tudi v oddaji Dobro jutro na RTV Slovenija ter s članom DLB Ljubljana Darkom Penco v prispevku na Valu 202. Sama sem dala izjavo za radio Gorenc in Ognjišče. Promocijski spot so vrteli na Pop TV, Kanal A, TV Pika, TV Slovenija, TV Koper in TV Maribor. Risanko o delovanju ledvic so predvajali na informativnih zaslonih v zdravstvenih ustanovah.

Mojca Lorenčič

Leto 2009 za dolenjsko društvo najuspešnejše doslej

Kljub slabim gospodarskim napovedim smo v Društvu ledvičnih bolnikov Dolenjske na skupščini 2009 sprejeli zelo optimističen poslovni načrt ne samo po vsebini in programih, temveč tudi finančno. Verjeli smo, da zmoremo izpolniti, kar smo si naložili. Uspelo nam je: izvedli smo vse, kar smo si določili za cilj, in celo več. Za nami je najbolj uspešno leto v 18-letni tradiciji društva.

Največji projekt lani so bile svetovne igre transplantiranih v Avstraliji. Udeleženci iger smo pripravili strategijo za zbiranje donacij. Zbrali smo jih toliko, da je nekaj denarja ostalo celo za letošnje evropske igre na Irskem.

Struktura prihodkov društva se je krepko prevesila v dobro donacij, občinskih virov in prispevkov članov. Načrtovane vire smo presegli za več kot polovico (načrtovali smo 31.500 evrov, zbrali pa 48.300 evrov):

- 25 odstotkov smo dobili na javnem razpisu FIHO,
- 27 odstotkov smo zbrali iz javnih razpisov občin, prijavi smo se na kar 26 javnih razpisov,
- 35 odstotkov obsegajo donacije pravnih in fizičnih oseb,
- 10 odstotkov smo prispevali člani v obliki participacije, subvencije, dotacije,
- 3 odstotkov pa predstavljajo članarine.

Kako smo porabili ta sredstva:

- 86 odstotkov za programe (več kot 100 različnih aktivnosti),
- 3 odstotke za operativne odhodke,
- 5 odstotkov za pogodbeno delo /knjigovodski servis,
- 8 odstotkov za stroške upravljanja in organizacije dela.

Naj na kratko povzamem, kaj vse smo lani pripravili za naše člane, njihove družine, prostovoljce, širšo okolico ...

- Z izrednimi socialnimi pomočmi smo pomagali najbolj ogroženim bolnikom.
- Za bolnike na hemodializi smo kupili 40 kg kave in 60 l mleka (za to »razvado« sicer morajo prispevati iz lastnega žepa).
- Božiček je s prehranskimi potrebščinami in predmeti za osebno higieno bogato obdaroval 90 članov bolnikov: starejše, rekorderje, prostovoljce, bolnike s posebnimi pogoji.
- Za cepljenje proti sezonski gripi smo bolnikom, starim nad 65 let, prispevali polovico stroškov.
- Starejšim, težko gibljivim smo zagotavljali brezplačen prevoz na nekatere programe.
- Ogledali smo si različne kulturne dogodke, največji odziv je bil za ogled komedij.
- Bili smo na vseslovenskem srečanju ledvičnih bolnikov v Zagorju.
- Na letnem izletu smo se z ladjo popeljali po Kvarnerju in si ogledali Goli otok.
- Pohodništvo smo združili z učenjem (zeliščarska kmetija Plavica in Rigelj, učna pot od Lebice do Krupe, Mirna in Debenec).
- Bili smo na svetovnih igrah transplantiranih v Avstraliji.
- Udeleževali smo se na športnem področju: bovanje, kolesarjenje, namizni tenis ...
- Pripravili smo predavanja in delavnice o transplantaciji ledvic, vlogi zastopnikov in varuha bolnikovih pravic, prehranskih dopolnilih, novih zdravil ...

- Naši člani so se udeležili delavnic, predavanj, okroglih miz, ki so jih pripravile sorodne organizacije (medkulturni dialog, učimo se strpnosti, uredimo odnose, mladi pomagajo starejšim, kaj priporoča farmacevt ...)
- Prostovoljci so se izobraževali o računalništvu, tujih jezikih, komuniciranju, zakonodaji, maternem jeziku ...)
- Bolnikom na dializi smo brezplačno ponudili več kot 30 različnih časopisov, revij, internih glasil, strokovnih publikacij; na letni ravni več kot 1200 izvodov.
- Razposlali smo številne čestitke, telegrame pa tudi sožalnice in sveče.
- »Ledvični telefon« je deloval več kot 1000 ur.
- Zaznamovali smo pomembne datume: svetovni dan ledvic, evropski dan darovanja in transplantacij, dan bolnikov, dan zdravlja ...
- Pripravili smo informativne panoje, infotočke, brezplačno smo razdelili več tisoč izvodov različnega tiskanega gradiva in publikacij o ledvični bolezni.
- Obiskalo nas je okrog 400 otrok in mladostnikov do 18. leta, program smo zaradi virusne gripe morali prekiniti, sicer bi bil obisk še večji.
- Sodelovali smo v izobraževalnih projektih drugih organizacij s področja kroničnih bolezni in življenja z njo. (Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto, ministrstvo za zdravje ...)
- Predstavili smo se na Bazarju nevladnih organizacij.
- Napisali smo veliko prispevkov za Lokalno.si, Vizito, Ledvico, Dolenjski list, Udarni list.
- Pripravili smo pet števil internega glasila Ledvične novice (1200 izvodov), povprečno je imelo glasilo osem strani.

Prostovoljci aktivisti smo za vse te dejavnosti opravili več kot 4000 brezplačnih ur. Pripravili smo tudi devet sej izvršnega odbora, sejo nadzornega odbora, sejo inventurne komisije, korespondenčno sejo, več sestankov športne sekcije in letni zbor članov, na katerih smo sprejeli blizu 600 sklepov, zaključkov in ugotovitev.

Donatorjem, prostovoljcem in drugim, ki so z nami sodelovali v letu 2009, smo se zahvalili. Poslali in razdelili smo blizu 500 zahval. Razknjižili in arhivirali smo več tisoč različnih listin. Člani so bili sproti obveščeni o vseh dogodkih in dejavnostih, na voljo so imeli več oglasnih panojev, interno glasilo, stojala s tiskanimi obvestili. Po elektronski pošti smo razposlali več tisoč sporočil in obvestil. Po pošti smo leta 2009 poslali več tisoč pisem. Člani so lahko mnenja izrazili na različne načine (neposredno na programih, med obiskom predstavnikov društva, pisno v nabiralnik društva, po e-pošti, telefonu ...). Uradne ure je društvo imelo vsak dan med 12. in 14. uro, razen avgusta v času dopusta.

Naj končam z mislijo, ki sem jo podala na predstavitvi programa dela našega društva na skupščini Zveze v Radencih:

Če bo zdravje, bo volja,
če bo volja, bo energija,
če bo energija, bo moč.
In če bo moč, nam lahko znova uspe.

Zdravka Žižić

Na silvestrovanje so prišli z vseh koncev in krajev

Ledvični bolniki dolenskega društva tradicionalno silvestrujemo drugo soboto v januarju. Kljub slabim vremenskim razmeram, sneženju in mrazu, so povabljeni prišli od vsepovsod: iz Bele krajine, s širše Dolenjske, iz Posavja, celo iz Ljubljane in Zagreba. Bogat zabavno-humoristični program, nastop mažoret, odlična glasba za vse generacije in okuse, bogat srečelov so preizkušena formula za množičen odziv. Povabilu so se odzvali ne samo bolniki in njihovi družinski člani, temveč tudi nekateri posamezniki, dobri ljudje, ki nam na različne načine pomagajo in so v prvi vrsti pravi prijatelji.

S starejšimi bolniki so prišli vnuki, z mlajšimi pa njihovi družinski sopotniki in otroci. Ker so »naši otroci« vse leto pridni, hodijo v šolo, pomagajo staršem, dedkom in babicam, pa tudi prostovoljcem društva, je zanje dedek Mraz pripravil darila. Daril v obliki fotografij, ki jih skozi vse leto pridno snema in shranjuje naš Joški Šimic, pa so bili deležni nekateri člani društva. Najbolj izvirne fotografije nastanejo, ko to

najmanj pričakuješ! Zato sem prepričana, da so nekatere nove nastale že na letošnjem silvestrovanju.

Najbolj smo se nasmejali komentarem, nagovoru pomembnih gostov iz sveta zabave in politike, kot so Salome, Janeza Janše, Saško Peče in nekateri drugi pomembneži. Prepričljivo jih imitiral Tilen Šerbec Turk (sicer zmagovalac turnirja mladih imitatorjev 2009 po mnenju gledalcev v oddaji Hri-bar na nacionalni televiziji).

Štefka in Jožica iz društva upokojencev Veliki Gaber sta nastopili v krajšem humorističnem skeču o vinu in vodi. Kaj mislite, katera pijača je bolj pomembna? Težka odločitev, zaključek sta nastopajoči prepustili posamezniku. Ana Pestner nas je očarala s svojo poezijo, napisano v pravi »belokranjščini«. Njen pevski talent pa bomo zagotovo izkoristili na enem izmed naslednjih silvestrovanj. Že prihodnje leto, drugo soboto v januarju.

Zdravka Žižič

Božiček tudi za prostovoljce društva

Ta svet je lep, če nekomu nekaj daš,
ta svet je lep, če nekoga rad imaš,
če roko stisneš komu, ki ga kaj boli,
ta svet je lep, če si človek do ljudi.

Bolniki prostovoljci dolenskega ledvičnega društva, ki zmoremo nekaj več energije in predvsem veliko ljubezni do sočloveka, vsako leto poleg številnih programov in dejavnosti pripravimo Božička. Obdarujemo različne skupine bolnikov: starejše nad 65 let, rekorderje na dializi, bolnike s posebnim statusom, bolnike, ki več let zapored pridno, redno in vestno plačujejo članarino,

a zaradi različnih vzrokov ne prihajajo na druge programe. Božiček ne pozabi niti prostovoljk in prostovoljcev, ki ob kronični bolezni, družinskih in zasebnih obveznostih svoj prosti čas podarjajo tistim, ki so pomoči še bolj potrebni.

Božiček je lani obdaroval okrog 90 posameznikov. Pripravil je bogate pakete, podaril pa je tudi nekaj vstopnic za kulturne prireditve. Denar za obdaritev je zbiral vse leto iz različnih virov, pomagali so donatorji, del sredstev so primaknile občine in Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij.

Zdravka Žižič

Smeh je pol zdravja

Tako se imenuje naš novi program »kulturne socializacije«. V hrame kulture odhajamo enkrat na mesec, in to v večjih skupinah, do 30 udeležencev skupaj. Načrtno smo se odločili za komedije. Že prvi obisk je dal slutiti, da smo se odločili prav, odzivi so bili namreč več kot dobri. Prisluhnili so nam tudi v kulturnih hramih, kjer nam vnaprej rezervirajo vstopnice, pa tudi količinski popust dobimo.

Za prvo predstavo smo izbrali komedijo »5 žensk.com in 5 moških.com«, kjer so se predstavile najprej ženske in nato še moški, vsak s svojimi težavami, vizijami življenja, resnicah o odnosih med moškimi ženskami. Partnerski odnosi se izkažejo za resno težavo, ki pa jo je na koncu le treba rešiti.

Problem partnerskih odnosov opisuje tudi komedija Svobodni zakona, kjer odlično igrata Nataša Tič Raljan in Tadej Toš. Skušata preživeti v razmerju, ki je pred razpadom. Samanta in Rok Ribič sta zakonca srednjih let, Primorka in Štajerc, ki sta si spletla gnezdo v Ljubljani. Možu, ki zelo rad skače čez plot, se v prostočasnih aktivnostih pridruži tudi žena. Ponižanje je boleče in čas je za razmislek o pravi definiciji svobodnega zakona.

Za tretjo komedijo smo izbrali nova uspešnica motivatorja poštenega laganja, doktorja Boruta Veselka Laži, ampak pošteno. S prikazom osnovnih tehnik laganja nas je v eni sami uri nauči prepoznati škodljivo laž.

Matjaž Javšnik nas je prepričal v vlogi »Optimista«, kjer smo obudili spomine na skupno prehojeno pot od komunizma do kapitalizma. Predstava govori o izkušnjah vsakogar, ki se je rodil v Jugoslaviji, odrasčal v Sloveniji in se naposled znašel na trgu delovne sile, imenovanem Evropa.

Marko Đorđić čefur, sin priseljencev iz Bosne, ki ga je odlično odigral Aleksandar Rajaković - Sale v monokomediji »Čefurji raus« navdušuje množice obiskovalcev z mešanico slovenščine, jezikov bivše Jugoslavije in uličnega slenga. Tudi nas je. Gre za monokomedijo po romanu Gorana Vojnovića, ki je doživela že številne ponovitve. Marko Đorđić govori brez dlake na jeziku, pripoveduje o Fužinah, o težavah doma, v šoli, košarkarskem klubu, o težavah z drogo, policijo.

Program bomo nadaljevali že v jesenskem delu, ko bomo obiskali tudi druge kulturne hrame na širšem dolenskem območju.

Zdravka Žižič

Sreče, zdravja in veselja, to je novoletno voščilo Božička na dializi

V dializnem centru UKC Maribor je že leta tradicija, da nas pred novim letom obišče Božiček.

Izpod pohorskih strmin vedno rad k nam prihiti, posebej pa še letos, ker se toliko novega godi; smo se v novo dializo preselili in s tem vsi veliko pridobili. »Oj, kako lepo je zdaj pri nas,« vsak po svoje poje na ves glas. Božiček si v pomoč je palčke vzel, da bi vse želje pacientov prejel; Dobil je sporočilni glas, da javkajo, tarnajo, vse preveč in na ves glas. Ko prihajate »v vaš drugi dom«, bodite strpni, veseli, imejte se radi, jadikujte čim manjkrat, čeprav vem, da vam bolezen nalaga skrbi, a s pozitivnimi mislimi in dobro voljo se lažje živi. Prisluhnite si med seboj, večkrat stisnite dlani, Božiček pa



Horvatovega Slavka je Božiček obiskal s pomočniki.

bo poskrbel, da vas ob koncu leta nasmeji in odnese odvečne skrbi. Saj se vidi v očeh, da iskre otroške še vedno tlijo in si na tiho želijo: pod smrečico vrečo nabasano s srečo in smeh, ki naj polovi sled žalostnih reči ...»

V tem letu si vzemite čas za:

DELO – saj to predstavlja ceno uspeha;

RAZMIŠLJANJE – saj to predstavlja izvoz moči;

IGRO – saj je ta skrivnost mladosti;

BRANJE – saj je to temelj znanja;

PRIJAZNOST – saj ta predstavlja vrata do sreče;

SANJARJENJE – kajti to je pot do zvezd;

LJUBEZEN – saj ta prinaša pravo življenjsko radost;

VESELJE – kajti to je GLASBA DUŠE.

Alenka Lešnik



Božiček je s svojim obiskom razveselil tudi zdravniško ekipo.

Nadja in pes

Vsako prvo nedeljo v oktobru koprsko planinsko društvo organizira tradicionalni pohod na Slavniki. Letos smo se pohodnikom pridružili tudi mi, DLB južne Primorske. Šli smo po ne najbolj tradicionalni poti, iz Skadanščine pri Materiji. Midve z Nadjo sva bili zadnji. Ne vem, kdo je komu pomagal: Nadja meni, ki sem imela pred dvema mesecema zlomljen kolk, ali jaz Nadji, ker pač težje hodi.

Pogovarjava se in lezeva počasi navkreber in – uspešno zgrešiva slabo označen odcep. Hodiva in hodiva, vrha pa ni nikjer. Vsi so že na cilju, tam je proslava, oni pa telefonarijo, kje vendar sva. Kje neki? Tukaj sredi hriba na lepi, široki, mestoma kar precej strmi poti!

Sopihava in se vzpenjava, ko naenkrat – glej! sredi poti leži velik pes. Čisto pri miru leži, nič se ne premika in naju gleda. Uhlje je povsili in pogled je grozeče usmeril naravnost proti nama. Ali bo kar tam ležal? Kaj bo storil, ko prideva bliže? Pot je strma, paziva, kam stopava, in razmišljava, kaj storiti.

Ko pa sva nekaj metrov bliže in se pes še vedno ne premakne, ugotoviva, da je ta grozni pes – velika skala sredi poti!

Zaključek? Vrha nisva ugledali. Žal. Pa tako lepo vreme je bilo in z vrha tako lep razgled! Za tolažbo smo jo vsi skupaj mahnili še v Lipico na dan odprtih vrat kobilarne, nato pa na divjačinski golaž v Lokev. In z Nadjo sva naslednjič družbi dolžni kavico.

Breda Cilenšek

S pustom na skupščino

Društvo ledvičnih bolnikov Zasavja je letos skupščino organiziralo na pustno soboto. Zbrali smo se v gostišču Martin v Trbovljah, vendar na žalost v manjšem številu kot minula leta. Je že tako, da zimski čas marsikoga položi v posteljo, na to pa pač nimamo vpliva!

Uradni del je potekal po ustaljenem redu, saj smo se na skupščino dobro pripravili. Mirjana Kujundžič je pripravila obširno gradivo, tako da so si ga lahko ogledali vsi udeleženci. Na delo društva ni bilo pripomb, le nekaj pohval. Žal smo ugotovili, da se starostna meja naših članov dviguje, enako tudi število nepokretnih, kar na splošno znižuje udeležbo na vseh prireditvah, ki jih organizirata društvo in Zveza. Še dobro, da je med drugimi aktivnimi člani dovolj volje in energije, da društvo deluje dobro in uresničuje zastavljene cilje!

Dobra je bila tudi večerja po končanem uradnem delu. Za popestritev srečanja sta poskrbeli pustni šemi, ki sta zabavali vse prisotne. Morda ni bilo naključje, da sta bila to tigr, saj smo letos po kitajskem horoskopu vstopili v tigrovo leto. Z veliko energije in dobre volje sta na plesišče zvabila vse prisotne. Harmonikar je veselo zaigral. Ko smo se naplesali in utrujeni obsedeli, so sledile glasbene želje, ki jih je spremljalo naše petje z obilo smeha.

Z gotovostjo lahko rečemo, da je skupščina uspela, da smo bili resni, ko je bilo treba resno delati, in tudi izredno sproščeni in veseli, ko smo delo končali. Želimo si le veliko zdravja, ki nam bo omogočilo, da se srečanj udeležimo še več članov kot tokrat. Zdravje je pač res naše največje bogastvo. Srečno!

Saša Barlič



Izlet v neznano

Najprej je bilo neznano tudi za naju s Sonjo. Kam naj novembra, na martinovo, popeljeva svoje prijatelje, da ne bo takoj jasno, kam gremo, ter da bo zanimivo? In sva šli nekega lepega (zares zelo lepega!) dne v izvidnico ter se odločili za pot.

Zjutraj so se v avtobusu vrstila ugibanja in nekateri so skoraj zadeli.

Poberemo Slavka v Divači in nadaljujemo – presenečenje! Ne vrnemo se na avtocesto, ampak se peljemo proti Sežani. Tam imajo lep botanični vrt, ki je spomladi in poleti najbrž še lepši, z različnimi zbirkami kamnin, fosilov ... Ogledamo si še filmček o vrtu in nadaljujemo pot.

Pot po Krasu je čudovita. Opazujemo kraške hiše, jesenske barve vsenaokrog in oranžne kakije na skoraj vsakem vrtu. Prispemo v Štanjel. Tu smo ravno ujeli Martinovo tržnico, pogreli smo si roke z vročimi kostanji ter si privezali dušo s ponujenim teranom. Mesto je res vredno ogleda. Pa ne samo mesto, tu je še Ferrarijev vrt pa grad in v njem Spacalova galerija, v kateri bi človek kar ostal in užival.

Mi pa smo morali naprej. Naslednja postaja je bil spet grad, ki pa je vas. Imenuje se Volčji Grad in je spomeniško zaščiten z vsemi kamnitimi hišami, portoni, borjači, šternami, vsemi kamnitimi okraski in kamnito vodovodno napeljavo.

Tu smo si v kraški domačiji privoščili teranovo rižoto s pršutom in radičem ter si ogledali domačo vinsko klet. Saj je bil Martin!

Čakala nas je še zadnja postaja. V Lokvi je poleg vojnega muzeja tudi zanimiva Fabianijeva trgovina. V njej nič ne prodajajo, ampak nas malo starejše spomni, kaj in kako smo včasih kupovali. Stara blagajna, ki zazvončkla, ko prodajalec zasuka ročico, znamke in etikete, ki smo jih nekoč poznali, tehtnice, vreče, merice, sodi in steklenice, kahllice, likalniki in mlinčki za kavo.

Vračali smo se proti domu in ugotavljali, da tudi bližnje in znano še skriva dosti neznanega.

Breda Cilenšek



Ljubljansko društvo šteje že skoraj 700 članov

Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana je lani izpeljalo vse načrtovane dejavnosti, je na skupščini društva 7. marca v Zdravilišču Laško poročala predsednica Larisa Hajdinjak.

Tako so v okviru socialnih programov podelili devetim članom pomoč za namen dialize v drugem kraju, 14 članom pa izredno socialno pomoč. V prejšnjih letih je društvo podeljevalo tudi denarne pomoči z razpisom, vendar je to prakso, potem ko se je za pomoč prijavilo vse več članov, opustilo. »Preprosto ni dovolj denarja,« je pojasnila predsednica. Člane, ki potrebujejo denarno pomoč, pa napotijo v druge organizacije, ki to pomoč nudijo, predvsem na centre za socialno delo in Karitas, ter jim svetujejo, da zaprosijo za varstveni dodatek. V okviru zdravstvenega programa so članom omogočili ugodnejši nakup nekaterih izdelkov in obisk bazena v Snoviku. Sodelovanje s Termami Snovik bodo v društvu letos razširili in bodo članom ponudili tudi obisk savne. Med predavanji velja omeniti izvedbo delavnic o reševanju konfliktov, ki se jih je udeležilo 71 članov. Februarja lani je zaživela nova spletna stran društva. Počitnice v Medulinu je izkoristilo 43 članov in 40 spremljevalcev. Društvo je zasnovalo preventivni program za otroke in mladostnike Zdrava hrana v usta dana, v okviru katerega dijaki srednje zdravstvene šole poučujejo učence v osnovnih šolah o zdravi hrani. Vseslovenskega srečanja ledvičnih bolnikov v Zagorju se je udeležilo 38 članov, 218 pa proslave ob 30-letnici ustanovitve društva, ki je bila junija v Festivalni dvorani v Ljubljani. Programe je lani izkoristilo 3046 članov. Za izvedbo teh programov in drugih dejavnosti so člani izvršnega odbora društva porabili 1557 ur.

Lani je ljubljansko društvo doseglo največjo rast članstva, saj je pridobilo 79 novih članov in jih je skupaj 698. V povprečju so člani stari 45,9 leta, starost pa se niža, je povedala Hajdinjakova. Za izvedbo dejavnosti je društvo zbralo 41.272 evrov, pri čemer je bilo za 8.468 evrov donacij, porabili pa so 37.895,37 evrov.



Vodstvo ljubljanskega društva

Člane izvršnega odbora pa žalosti majhna udeležba članov pri dejavnostih. Tudi skupščine se je udeležila manj kot desetina članstva. Zato je Brane Tome, predsednik Zveze, pozval, da bi bilo primerno, da se skupščine udeležijo vsaj tisti člani, ki uporabljajo društvene socialne programe. »Zakaj sta se samo dva člana udeležila tekmovanja v namiznem tenisu? Saj niso pomembne medalje, ampak da pridemo, se srečamo, pokažemo, da zmoremo!« je prisotnim položil na srce.

Društvo bo podobne programe kot lani izvajalo tudi letos, le da od FIHA za tri izmed njih ni dobil denarja. Načrt letošnjih društvenih dejavnosti je vodstvo društva prikazalo v priročni zloženki.

Skupščino smo sklenili s predavanjem o učinkih novega zdravila za zniževanje fosfatov renvela, pred skupščino pa smo prisluhnili odličnim predavanjem dr. Jerneja Pajka o slabokrvnosti in dietetika Jožeta Lavrinca o tem, kako poskrbeti, da bomo s hrano zaužili dovolj hranil, ki vplivajo na količino železa v krvi.

Mojca Lorenčič

Pr' Jožovcu je zmerej luš'tn

Spet je leto kar prehitro minilo in člani DLB Gorenjske smo se zbrali Pr'Jožovcu v Begunjah, da sklenemo leto z dobro voljo in dobro glasbo, seveda z namenom, da bolnike razvedrilo. Tako pozabijo na vsakdanje težave, ki jih spremljajo. Srečanje članov je letos potekalo 12. decembra od 17. ure dalje. Kljub malo manjšemu obisku kot v minulih letih se nas je zbralo kar nekaj članov društva, ki nismo hoteli zamuditi tega srečanja, saj nas je letos pričakal nov ansambel. Tako smo popestrili in zamenjali vzdušje iz minulih let. Na mizah nas je pričakalo voščilo z lepimi željami za prihodnje leto, poleg voščila pa še denarnica za kovance z namenom in željo, da bi bila v letu 2010, ki prihaja, čim bolj polna. Ni manjkalo dobre jedi in pijače, ki jo znajo pripraviti Pr'Jožovcu. Člani ansambla so poskrbeli, da smo se zavrteli, in nam pripravili nekaj igrice in šal za dobro voljo in prijetno razpoloženje. Bilo je že pozno zvečer, ko je bilo treba oditi domov, saj kot



pravi pregovor, »vsega lepega je enkrat konec«. Preden smo se poslovili, smo si zaželeli predvsem zdravja sreče in zadovoljstva v prihajajočem letu 2010 ter da se v prihodnjem letu spet dobimo v še večjem številu in z obilico dobre volje.

Andrej Čadež

Paket

Človeka je treba vzeti v paketu. Pomeni, da če ima kdo drag avto, razkošno hišo, polakirano, silikonsko in do pičice zloščeno ženo, jahto s privezom kje blizu Portoroža, bogat bančni račun in diamantni prstan, da mu vleče roko k tlom, to še ni razlog, da je srečen. A smo mu mi, ki vidimo samo to, kar vidimo, nevoščljivi do fizične bolečine! Ker ne vemo, da biva pod njegovo streho in seda za njegovo mizo zafiksiran sin, da spi v sobi zraven njegove spalnice vsako noč do poslednjega diha zgonjena hčerka, da izvaja njegova Barbika troskoke čez plot. In da je ta, ki je v naših očeh več kot srečen, depresiven do zadnjega vlakna, saj ima že leto in pol vrečko namesto debelega črevesa. V paketu je tak človek usmiljenja vredno bitje.

Enako kot z materialom je s funkcijami. Na primer z ministrsko. Okoli ga vozijo s službenim avtomobilom, kamor pride na obisk, se mu klanjajo in sploh je videti mož moči, ugleda, prestiža in zavidanja vrednih pozornosti. Nato pa: pijan voznik, ki vozi po avtomobilski cesti v nasprotno smer. Podivjani psi, ki raztrgajo svojega gospodarja. Las v sendviču pri šolski malici. In vse se podre. Politične ptice roparice zahtevajo odstop zaradi objektivne, ali zaradi subjektivne odgovornosti, ali zaradi obojega. Minister postane masa za čevapčiče, vlačijo ga po časopisih in drugih medijih, trzati mu začne spodnja ustnica, in če ima slabe živce in tanke žilice v možganih, ga lahko sesuje. Vsebinska ministrskega paketa je torej srednja do velika žalost.

Ko vas bo pričela naslednjič ob pogledu na preveč svetlobe okoli koga glodati zelena zavist, pomislite, da je morda to le maska za prikrivanje vsebine paketa, v katerem je poleg zlatih nitk v lep papir zamotan povsem navaden cvir. Prav takšen, s katerim prišijete možu knof, ki mu zaradi prevelike posteljne strasti odleti od gat v spalnici lahkožive sosedu.

»JUNAKI« IN GLUMAČI

Fantje, ki so pred časom zamaskirani pretepli gejevskega aktivista, so si tudi na sodišču z mapami, dlanmi in drugimi pripomočki zakrivali obraze. Da jih ne bi kdo prepoznal, ko bodo slike objavljene v časopisih! Imajo pa jajca, ni kaj. Pod okriljem anonimnosti si ljudje privoščijo marsikaj: pišejo do skrajnih meja nesramna pisma, v katera prilagajajo, kako izvirno, svoje črevesne iztrebke; izživljajo svoje bolne fantazije, frustracije in komplekse po medmrežjih, telefonirajo in govore opolzkosti, laži in druge svinjarije z robčkom na mikrofonu. In so sploh »junaki«. V svojih očeh. Sicer pa gre za bednike brez primere. Za reveže. Strahopetce. Če te ni sram svojih dejanj, pokaži obraz. Podpiši se pod to, kar si napisal. Bodi kaj vsaj v svojih očeh, za ničlo te bodo itak imeli drugi. Pa glumači. Pred sodnike jih pripeljejo, prevarante, barabe, lopove v gatah ali ovite le z brisačami. In pravičniki z velikimi zaostanki to mirno gledajo, namesto da bi jih pošteno oglobili in nagnali iz sodne dvorane. Ko smo bili otroci, smo namukali miličnikovega sina, da je šel k maši v kopalkah. Prošt ga je pred vsemi mestnimi klerikalkami, verskimi blazneži in zmernimi verniki zlasal in oklofutal hkrati, da si je obisk cerkve v kopalkah gotovo zapomnil za vse življenje. Norčuješ se lahko samo iz tistega, ki ti to dovoli. Poniža te lahko samo tisti, ki mu ti to dopustiš.



KJE SI BIL, STARI?

Bojim se trenutka, ko me bo sin ob pregledu mojega materialno-finančnega stanja vprašal: »Le kje si bil, stari, ko so drugi grabili in kradli kot srake?« Verjetno se bom počutil približno tako kot belogardist ob otrokovem vprašanju: »Oče, kaj si delal med vojno? Si bil z narodom ali proti njemu?« Zaman me boste iskali na seznamu sto najbogatejših Kranjcev. Če bi obstajal spisek, ki bi zajemal petsto, šeststo, sedemsto tisoč ljudi, ki imajo v tej kurji materi kaj omembe vrednega pod palcem ali v nepremičninah, bi težko uzrli med njimi moje ime in priimek. Edina nepremičnina, s katero razpolagam, je tista, nad katero žena v postelji že lep čas obrača oči. In ni me strah, če bo država obdavčila bogastvo – narava me ni obdarila z njim. Udari po njem!

Ne morem se spomniti, kje sem bil. Vem samo, da so mi dali v roke neke papirje, za katere so rekli, da so delnice in da bodo rasle, če jih bom pravilno naložil. Pa jih nisem. Resnici na ljubo: niti ne vem, kam sem jih vtaknil. Po učinku sklepam, da v lastno rit. Kje drugje bi imel tako malo od njih kot prav tam?

Morda sem bil v gostilni. Morebiti na zapoznelem partijskem sestanku. Kaj pa če sem poslušal Krambergerja, ki je na placu pred občino na predvolilnem srečanju krajanov za predsednika države vpil, da je imel Tito na roki tako drag prstan, da bi z njegovo prodajo lahko kupil avto? Brez ciganke se nič ne ve.

Avto že imam. No, ja, prej kripo kot avto, a vseeno, vsaj vžge še. Stanovanje sem odkupil po Jazbinškovem zakonu, bog mu daj lahko dušo, kjer koli že je. Počitniško hišico imam pobarvano z rumeno barvo. Enako kot staro karjolo, v katero je žena zasejala rože, prijatelj pa me je vprašal, ali sem vikend pobarval z barvo, ki mi je ostala od malanja samokolnice. Kar naj se norčuje! Saj veste: kdor iz drugega dela bedaka, postane na koncu sam bedak.

V sinovih očeh sem verjetno prav to: bedak. Z moralno-etičnimi normami, ki ne delujejo v sedanjem družbenem razsulu. To je nekaj podobnega, kot bi zaupali čredo ovac v čuvanje volku s Prokletij. Današnji otroci se povsem drugačni, kot smo bili mi, ki smo vedeli, kaj so domovina, kaj ponos, kaj čast, kaj poštenost in podobna navlaka. Danes štejejo evri ne glede na to, kako so tisti, ki jih imajo kot blata, do njih prišli.

Hudiča: le kje sem bil, da zdaj rdim pred lastnim sinom?

Toni Gašperič

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Prisojna 1
1000 Ljubljana
info@zveza-dlbs.si
www.zveza-dlbs.si
Predsednik Brane Tome
(b.tome@zveza-dlbs.si)

Društvo ledvičnih bolnikov Slovenj Gradec

Gospodsvetska 1
2380 Slovenj Gradec
dlb.slogradec@zveza-dlbs.si
www.drustvo-dlbg.si
Predsednik Bojan Černjak

Društvo ledvičnih bolnikov Pomurja

Ul. dr. Vrtnjaka št. 6, Rakičan
9000 Murska Sobota
dlb.pomurja@zveza-dlbs.si
Predsednica Majda Sukič

Društvo kroničnih ledvičnih bolnikov

Dolenjske
Šmihelska cesta 1
8000 Novo mesto
dlb.nm@zveza-dlbs.si
www.dlbnm.si
tel. 041 800 753, 031 283 753
Predsednica Zdravka Žižič

Društvo ledvičnih bolnikov Viva Vojnik

Cesta v Tomaž 6 A
3212 Vojnik
dlb.viva@zveza-dlbs.si
Predsednik Jože Soršak

Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana

Prisojna 1
1000 Ljubljana
dlb.ljubljana@zveza-dlbs.si
www.dlb-ljubljana.si
Predsednica Larisa Hajdinjak

Društvo ledvičnih bolnikov Lilija Maribor

Ljubljanska ulica 5
2000 Maribor
dlb.lilija@zveza-dlbs.si
tel. 02 321 2721
Predsednica Jasna Vuksan

Društvo ledvičnih bolnikov Nefron – Celje

Kerstnikova 21
3000 Celja
dlb.nefron@zveza-dlbs.si
Predsednica Lidija Bukovec

Društvo ledvičnih bolnikov Gorenjske

Brezovica 28
4245 Kropa
dlb.gorenjske@zveza-dlbs.si
Predsednik Milan Žaberl

Društvo ledvičnih bolnikov severno-primorske regije

Ulica padlih borcev 13
5290 Šempeter pri Gorici
dlb.sep@zveza-dlbs.si
tel. 05 393 60 54, 05 393 60 53
www.dlb-sempeter.si
Predsednica Marija Drnovšek

Društvo ledvičnih bolnikov Zasavja

Rudarska cesta 7
1420 Trbovlje
dlb.zasavja@zveza-dlbs.si
Predsednik Branko Šikovec

Društvo ledvično bolnih južne Primorske

Gramscijev trg 3
6000 Koper
dlb.jup@zveza-dlbs.si
tel. 051 615 358
Predsednica Breda Čilenšek

Društvo ledvičnih bolnikov Ptuj

Bolnišnica – dializa
Potrčeva c. 25,
2250 Ptuj
dlb.ptuj@zveza-dlbs.si
tel. 02 749 15 32
Predsednik Boris Antolič

Društvo dializnih in ledvičnih bolnikov Celje

Splošna bolnišnica Celje
Oblakova 5
3000 Celje
dlb.celje@zveza-dlbs.si
Predsednik Jože Ocvirk

Društvo ledvičnih in dializnih bolnikov Krško

Leskovškova c. 29
8270 Krško
dlb.krsko@zveza-dlbs.si
tel. 07 496 84 42, 07 814 00 03
Predsednik Tone Jarkovič

Društvo ledvičnih bolnikov Posočja

Trg svobode 4
5222 Kobarid
dlb.posocja@zveza-dlbs.si
www.dlbp.si
Predsednik Božidar Kanalec

Društvo mladih dializnih in transplantiranih bolnikov

Prisojna 1
1000 Ljubljana
dmdt@zveza-dlbs.si
http://drustvomdt.blog.siol.net
Predsednik Sandi Gregorčič

Prijavnica za nove člane

Podpisani _____ želim postati član _____
ime in priimek navedite, katerega društva ledvičnih bolnikov

Podatki o članu

Rojstni datum: _____, sem ledvični bolnik / svojec / zdravstveni delavec / podpornik.
dan, mesec, leto obkroži ustrezno

Za člane bolnike:

Zdravim se ambulantno / s hemodializo / peritonealno dializo / sem transplantiran.
obkroži ustrezno

Leto kronične ledvične odpovedi: _____

Naslov člana: _____

Telefonska številka: _____

Spletni naslov: _____

Podpis: _____

Prijavnico pošljite na naslov društva, katerega član želite postati, ali Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije.

SESTAVIL EDI KLASINC	BELA ŽITA	VAS PRI POLZELI	FRANCE ONTIČ	VRBA IVA (NAREČNO)	NEODLOČEN ČLOVEK	DRUŽINA DVOKALIČ- NIC	KATARINA IVANOVIČ	NEZNANKA V MATEMATIKI	OBLOGEV USTIH DO- JENČKOV	UŽITNA GOBA	FRANCOSKI PSIHOLOG (ALFRED)	NAŠ PESNIK	GROB, GROBNICA (ZASTAR.)
KATEDRALA V KIJEVU													
STRUP IZ RASTLINE TROBELIKE													
RADO LIKON			PISANA PAPIGA CUNJA, CAPA				RASTLINA SRČICA KANTAVTOR SMOLAR						
RASTLINA Z MLEČKOM				LUKA IZ IZRAELA PRODAJALEC OLJA				NAŠ ATISKOVNA AGENCIJA	ZAPOR KOROŠKA VAS				
DENAR EVROPSKE UNIJE					ODSVETO- VANJE PRODAJALEC OLJA							ROPARSKA REČNA RIBA	KAVELJ, KLJUKA
NANOŠENJE											BRANKO KOS MOTORNO KOLO		
MESTO V SLAVONIJI							AMERIŠKI PISATELJ ZBIRALEC ZNAMK						
*	LISTNA BLEDICA	DIDAKT LIBERALEC						NAŠ NARODNI HEROJ (IVAN)	IZROJEN PLOD VERA ALBREHT				
NAŠ DIRIGENT MIZERIT						SOPRAZNIK EVA TERČELJ							
LITUJ			OPARIJENA JED	BELKASTA KRAVA MESTO V FRANCIJI						ŽEN. OSEBNI ZAJMEK MEDVEDOVA TACA			
IZGUBA ČEVLJEV									ŠTEFAN ROŽIČ OVAJNA ANTENA			RELIGIJA	POSTAVA
MAJHEN REP						SOBNA RASTLINA, ŠKRNICELJ					VLADO SITAR ČEBULA		
CENJENA BELA RIBA						GENETSKA INFORMACIJA RAFKO IRGOLIČ							
ZADAR (ITALIJ.)					ČASOMER NA ZAPESTJU								
HOTEL V STARI- GRADU					DRŽAVA NA BLIŽNJEM VZHODU					UMETNO GNOJILO			

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla avgusta 2010. / Prispevke sprejemamo do 20. julija 2010. / Pošljite jih na elektronski naslov urednice: mojca.lorencic@siol.net / Rokopise in fotografije pošljite na naslov: Mojca Lorenčič, Mesarska 32, 1000 Ljubljana / Telefonska številka urednice: 041/747 963.

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

ZDRAVILIŠČE 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 kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:

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

Članom društev prav tako nudijo 10-odstotni popust za vse storitve Spa centra, kjer ponujajo različne masaže, kopeli, nege telesa, obloge, maske priznanih kozmetičnih linij, fitnes, solarij in drugo.

FRIZERSKO PODJETJE LASSANA

Nudi 10 % popusta članom društev ledvičnih bolnikov, in sicer samo v salonu v kleti UKC Ljubljana, Zaloška 7. Naročite se lahko na telefonski številki 01 434-33-30, odprto pa imajo ob delavnikih od 6. do 20. ure in ob sobotah od 7. do 14. ure.

V frizerskem salonu nudijo nego las, striženje, niansiranje in barvanje las, trajno kodranje, oblikovanje vseh vrst priložnostnih pričesk, shiatsu lasišča, ličenje in manikuro, podaljševanje nohtov in klasično britje.

HOTEL SLATINA Rogaška Slatina

Pri bivanju 7 dni nudijo ceno 240 € na osebo na teden. Ponudba vključuje:

- polpenzion v sobi 1/2,
- bivanje v obnovljenih nadstandardnih sobah,
- izbor menijev z bolj zdravo prehrano,
- neomejeno kopanje v termalnem bazenu hotela,
- družabni animacijski program in spoznavanje okolice,
- strokovna predavanja (zdravnik, dietna sestra, šef kuhinje),
- dostop do interneta,
- uporabo hotelskega kolesa.

Pri enodnevnem obisku Rogaške nudijo:

- dopoldanska (9.-11.30) ali popoldanska (14.-17. ure) malica z juho 5 €,
- kosilo 9,50 € na osebo,
- dopoldanska ali popoldanska malica in kopanje v hotelskem bazenu 8,30 € na osebo,
- kosilo ali večerja in kopanje v hotelskem bazenu 14 € na osebo,
- kosilo ali večerja in kopanje v hotelskem bazenu 10,50 € (otroci 3 do 10 let).

Ponudba velja v letu 2010 do zapolnitve kapacitet. Pokličete lahko na številki 03 81 84 100 ali 041 740 970.

OČESNA OPTIKA ALEŠ

KRANJ, Ulica Jaka Puclja 9,

- 10 % popust za sončna očala,
- 15 % 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.

TERME ČATEŽ

Članom ZDLBS nudijo 10 % popust na ponudbo najema apartmajske hišice podjetja P & P TOURIST. Hišica leži v kompleksu Term Čatež, je sodobno opremljena, velikosti 47m², ima parkirišče in teraso. V pritličju je dnevna soba z ležiščem, televizorjem ter kuhinjo, v prvem nadstropju pa sta sobi s štirimi ležišči. Cene za tedenski najem apartmaja znašajo:

7 dnevni najem sob – sob	do pet oseb	do tri osebe
I. termin	454,00	378,00
II. termin	510,00	441,00
III. termin	548,00	479,00
IV. termin	756,00	680,00

- I. termin** 10. 1.-1. 2., 28. 2.-1. 4., 2. 5.-1. 7.
II. termin 3. 1.-9. 1., 12. 2.-27. 2.
III. termin 2. 4.-1. 5., 27. 8.-23. 12.
IV. termin 2. 7.-26. 8. + novoletni termin

V ceno je vključenih 5 kart za kopanje, s katerimi je dvakrat na dan možen vstop na poletno ali v zimsko Termalno riviero, uporaba posteljnega perila, porabljena električna energija in čiščenje ob odhodu. V ceno ni všteta turistična taksa, ki jo obiskovalci ob odhodu plačajo na recepciji.

Za dodatne informacije obiščite spletno stran www.p-ptourist.si ali pokličite 041 717 460 (Dejan).

Ugodnosti za članek DLB Gorenjske

TERME SNOVIK: karte po 2,5 € za dvournno kopanje.

MASAŽNI STUDIO TANTI, Milje 8, Visoko pri Kranju. Na cene članom priznajo 15% popust, od tega plača 25% cene društvo in 75% člani sami.

BOWLING v Planetu Tuš vsak prvi torek v mesecu od 18. do 20. ure in vsak prvi ponedeljek v bowling centru v Lescah, tudi od 18. do 20. ure. Rezervirane so štiri steze. Predhodne prijave društvo zbira do ponedeljka pred prvim torkom v mesecu in prvo nedeljo pred prvim ponedeljkom v mesecu.