

Dializni GLASNIK

Ljubljana, marec 1997

360693

1

POŠTNA PLAČANA PRI POŠTI 1270 LITJA

VSEBINA

Fitness pri ledvični bolezni	2
Uspel društveni občni zbor	6
Lepo darilo za otroke	7
Cvetkinih 25 let	8
Prijetno in koristno	10
Sydney 97	14

PROSTOR ZA POŠTNI NASLOV

Obisk z Madžarske

Prejšnji mesec smo sprejeli v goste skupino Zveze transplantiranih z Madžarske. Bili so gostje naše Zveze ledvičnih bolnikov. Šestčlanska skupina Madžarov je na skoraj enotedenskem obisku v Sloveniji, stanovala v hotelu Dobrava v Zrečah, ki je prijetno turistično mesto. Bili so nadvse zadovoljni z vsem, saj Terme Zreče nudijo raznovrstno zabavo in rekreacijo. Še posebno so v veliki meri izkoristili smučarski center Rogla, kamor so se skoraj vsak dan odpravili na smučanje. Na Rogli so se udeležili tudi tekmovanja v veleslalomu v okviru 2. zimskega srečanja ZDLB Slovenije.

Ob prisrčnem slovesu so nas povabili na povraten obisk na Madžarsko.

M.B.



Naša zveza je gostila tudi skupino transplantacijske zveze z Madžarske, ki je na Rogli in v Zrečah preživela nekaj zares lepih dni, kot so enotno zatrjevali ob slovesu. Pred dohodom z Rogle so se fotografirali še skupaj z našim predsednikom Pavlom Podlipnikom, ki jim je ob tej priložnosti izročil spominska darila in jim zaželel srečno vrnitev domov.

UVODNIK

Vabilo k sodelovanju

Uredniški odbor Dializnega glasnika je na pretekli seji sklenil, da v časopis uvedemo novo rubriko "VPRAŠANJA - ODGOVORI". S tem želimo glasnik popestriti, ga napraviti še bolj zanimivega in branega.

Seveda smo si s tem zadali tudi težko delo, saj je veliko lažje postaviti vprašanje, kot pa nanj odgovoriti. Kljub temu ne omejujemo vsebine oz. področja za vprašanja. Bralci lahko vprašate vse, kar vas žuli in zanima. Potrudili se bomo pridobiti tudi odgovore na vprašanja in to pri pristojnih posameznikih in organih in jih potem objaviti v Dializnem glasniku. Želimo, da se vsi tisti bralci, ki bodo vprašanja poslali našemu uredništvu, pod vprašanje tudi podpišejo in navedejo svoj naslov. Če pa ne želijo, da bi bilo pod vprašanjem v časopisu napisano tudi njihovo ime, priimek in naslov, naj to posebej navedejo.

Pa še nekaj: v Dializnem glasniku lahko odslej objavite tudi čestitko ali zahvalo. Za praznik, obletnico, za dobro delo itn.

Upamo, da bodo novice naletale na ugoden odmev. Seveda pa bodo dobrodošli tudi drugi prispevki od vsepovsod, še posebno od tam, od koder se redkokdaj kaj sliši.

Urednik

M. Brilej

999803907

Postanite krepki s telesno vadbo

Fitness pri ledvični bolezni

Zdravje je postalo v današnjem svetu zelo pomembno. Skoraj nemogoče je, da ne bi pri pogledu skozi okno videli vsaj enega ali dva tekača, ki puhata mimo. Zdravilišča so vedno aktualnejši način aktivnega oddiha. Ljudje uživajo v telesni moči in dobremu počutju. Znanstvene raziskave so dokazale pomembnost telesne vadbe za ohranitev močnega in zdravega srca.



Pri kolesarjenju družba somišljenikov prijetna in koristna.

Včasih so mislili, da se ljudje z ledvično boleznijo ne smejo fizično naprezati. Izgleda, da so v preteklosti slabo počutje, utrujenost in zapleti dialize ali presaditve ledvice izključevali možnost aktivnega življenja. Toda zelo ugodne fizične in psihične spremembe pri bolnikih, ki so bili kljub temu telesno aktivni, so vzbudili pozornost raziskovalcev. Zadnje raziskave pri dializnih in transplantiranih bolnikih kažejo zanimive izsledke: za številne ledvične bolnike je telovadba celo pomembnejša kot za ostale zdrave ljudi.

Zakaj je temu tako? Mnogo dializnih in transplantiranih bolnikov, ki so se redno ukvarjali s telesno vadbo po nasvetu zdravnika, si je okrepilo moč, vzdržljivost, imeli so več življenjske energije. Ljudje z bolnimi ledvicami so pogosto utrujeni in šibki zaradi *slabokrvnosti* (zmanjšano število rdečih krvnih teles). Rdeča krvna telesa prenašajo kisik do vseh delov telesa. Raziskovalci, ki so spremljali telesno

63-letni moški, ki se zdravi s hemodializo, zagotavlja, da je s telesno vadbo pridobil vzdržljivost in energijo. Ko se je pričel zdraviti s hemodializo, je komaj prehodil pot okoli hiše, ne da bi bil zadihan. Danes, štiri leta kasneje, z lahkoto prehodi 5 kilometrov, igra golf in obdeluje vrt. S telesno vadbo je pričel počasi, ker je vedel, kje so meje njegove zmogljivosti. Ko se je utrudil, je počival. Toda nadaljeval je in dnevno podaljševal čas vadbe. Sedaj prekolesari 5 kilometrov dnevno na sobnem kolesu in 10 do 15 minut vesla. Število rdečih krvničk je poraslo. Vadba mu koristi telesno in duševno, saj pravi: "Kadar počneš veliko stvari, ti to izboljša tudi psihično počutje."

31-letna bolnica s sladkorno boleznijo, ki se zdravi s peritonealno dializo, meni, da je telesna vadba pomembna. Pričela je s kolesarjenjem na sobnem kolesu, vendar je imela prehude krče v nogah. Zato je začela s sprehodi in razgibavanjem. Sprva počasi, do konca ulice in nazaj, nato je prehodila dve

ulici, kasneje še več. Koristi, ki jih je imela, so bile vredne truda. Ker redno vadi, so se izboljšale vrednosti krvnega sladkorja, kar je pomembno pri zdravljenju sladkorne bolezni. Postala je dejavnejša. Cel dan preživi na razstavi domačih živali in pride utrujena domov. "Toda vem, da zmorem," pravi, "in si zato želim še več. Za vzdržljivost je potreben čas," doda, "a se je vredno potruditi."

27-letna ženska s presajeno ledvico redno telovadi, ker se počuti boljše in je močnejša. S telesno vadbo je pričela eno leto po presaditvi ledvice, ko se je zredila, kar je pogost stranski učinek pri jemanju zdravil. Vpisala se je na tečaj aerobike, ki ga obiskuje trikrat tedensko. Po treh tednih je ob vadbi in nizkokalorični dieti shujšala 6 kilogramov. Ključ njenega uspeha je zanjo v skupinski vadbi z vodjem, ki poleg vaj nadzira tudi srčni utrip. "Težko je prenehati in zapustiti skupino", pravi. Ugotovila je, da jo vadba sprošča, daje več energije, poleg tega pa se bolj ceni.

aktivne dializne bolnike, so po letih telesne vadbe ugotovili pomemben porast števila rdečih krvnih teles bolnikov. To pa pomeni več energije za telesno aktivne ljudi.

Med ostalimi pridobitvami telesne vadbe so tudi boljši *nadzor krvnega tlaka*, *povečana mišična moč*, *nižja koncentracija maščob v krvi* (holesterola in trigliceridov), *boljše spanje* in *uravnavanje telesne teže*. Raziskovalci so ugotovili, da telesna vadba pri nekaterih ljudeh *poveča kostno gostoto*. To je zelo pomembno, saj pri dializnih in transplantiranih bolnikih pogosto ugotovimo krhkejšo kosti.

Kot vam je verjetno poznano, so zvečan krvni tlak, povečana količina maščob v krvi in prekomerna telesna teža dejavniki tveganja za razvoj srčne bolezni. Ker imajo ledvični bolniki več težav s srcem kot ostali ljudje, je pomembno čim bolj zmanjšati dejavnike tveganja.

Psihološke koristi telesne vadbe so prav tako pomembne. Pri redni telesni vadbi ni več sedečega načina življenja. Začeti in nadaljevati s programom, ki prav gotovo prinese rezultate, je spodbudno in krepi samozavest. Raziskovalci so s psihološkimi testi ugotovili manjše število depresij in občutkov strahu, kot tudi večjo



Kolesarjenje je prijetno in koristno, vendar je treba pričeti postopno in brez pretiravanja.

samostojnost in dobro počutje bolnikov, ki so se redno ukvarjali s telesno vadbo.

Takšne spremembe lahko izboljšajo vsakodnevno kvaliteto življenja. Postanete pokretnejši, lažje opravljate vsakodnevna dela, pa še vedno vam ostane nekaj energije za družino in prijatelje. Tule je nekaj izkušenj ledvičnih bolnikov, ki jim je postala telesna vadba del njihovega vsakdana.

Začetni program telesne vadbe - pod nadzorom zdravnika

Kako začnete biti telesno aktivni? Najprej mora biti vaša bolezen stabilna, pa

naj se zdravite s hemodializo, peritonealno dializo ali imate presajeno ledvico. Če ste kdaj imeli težave s srcem, vam bo zdravnik morda omejil telesno aktivnost. Lahko vas pošlje na testiranje (cikloergometrijo), da bi preveril, kakšen napor zmorete.

Tudi če je telesna vadba uspešna, pa je zelo pomembno, da nadaljujete s predpisanim zdravljenjem. Redno jemljite zdravila in upoštevajte dieto in ostala navodila. Če bi opustili zdravljenje, bi lahko telesna vadba še poslabšala vaše stanje. Če so na primer pljuča in srce preobremenjeni s tekočino, je lahko za vas telesna vadba usodna.

Pred začetkom telesne vadbe se zagotovo posvetujte s svojim zdravnikom. Pove-



Pri kolesarjenju se izogibajte prometnih cest.

dal vam bo več o vašem stanju in vplivih telesne vadbe.

V zadnjih letih so v laboratorijih proizvedli hormon eritropoetin, ki je na voljo za zdravljenje ledvičnih bolnikov. Zdrave ledvice same proizvajajo ta hormon. Eritropoetin spodbuja nastanek rdečih krvnih teles. Bolne ledvice ne proizvajajo dovolj eritropoetina, zato pogosto nastane slabokrvnost, ki je povezana z utrujenostjo. Pri bolnikih zdravljenih z eritropoetinom poraste število rdečih krvničk, kar poveča telesno zmogljivost. Pogovorite se s svojim zdravnikom, če ste morda kandidat za takšno zdravljenje.

Za telesno vadbo ni splošnih navodil, ker so zdrave ljudi, zmogljivost, motivacija in razpoložljivi čas ljudi različni. Napredovanje posameznika bo različno. Določeni nasveti pa so lahko koristni večini ljudi. Najučinkovitejša učinkovita vadba za zdravo srce je takšna, ki ritmično aktivira velike mišične skupine (to je aerobna vadba). Ledvičnim bolnikom lahko taka vadba zelo koristi. Odsvetujemo kratkotrajne velike napore (npr. dviganje uteži, to je anaerobna vadba) za pridobivanje mišične mase, ker se pri tem lahko nevarno poveča krvni tlak! Nekatera **zdravila** lahko zmanjšajo sposobnost telesne vadbe (npr. beta blokatorji), ker zmanjšajo srčno frekvenco in s tem povzročajo prezgodnjo utrujenost. O vplivu zdravil na sposobnost telesne vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Pri ledvičnih bolnikih s **sladkorno boleznijo** je potrebno pred načrtovano vadbo za eno tretjino znižati



Sprehodi v naravnem okolju so primerni za vsakogar.

dozo insulina in ga eno uro prej injicirati nad tisto mišico, ki med vadbo ne bo zelo aktivna (pri kolesarjenju npr. v predel nadlahti, pri tenisu v trebuh); ti bolniki naj bi že pol ure pred vadbo in na vsake pol ure med vadbo zaužili dodatno količino ogljikovih hidratov.

Pri načrtovanju svojega programa telesne vadbe upoštevajte štiri stvari: **način** (tip vadbe), **čas** (dolžino vadbe), **pogostost** (kako pogosto vadite) in **intenzivnost** (kako intenzivno vadite). Tu je za vas nekaj nasvetov.

Način vadbe. Kontinuirana aktivnost. Vključuje sprehode, tek, plavanje, veslanje, vadbo na stepperju, kolesarjenje (na sobnem kolesu ali v naravi) in druge telesne aktivnosti, kjer ritmično uporabljamo velike mišične skupine. Odločite se za tisto vrsto vadbe, ki vam je najbolj dostopna in prijetna. Pri takšni vadbi je pogostost poškodb majhna.

Za ljudi z bolečinami v sklepih je priporočljivo plavanje, ker ne obremenjuje sklepov.

Pogostost vadbe. Vsaj trikrat tedensko, da je učinek zagotovljen. Izberite različne dneve (npr. ponedeljek, sredo in petek), ne zaporedne.

Načrtujte telesno vadbo štiri ali petkrat tedensko... Če vam bo to uspelo, bo odlično! Če pa boste morali kakšen dan izpustiti, boste še vedno vadili dovolj pogosto za pridobitev kondicije.

Čas trajanja vadbe. Začnite z do 30-minutno vadbo in jo podaljšujte. Najprej se v 5 do 10 minutah ogrejte z vajami za raztezanje mišic, nato pričnite z neprekinjeno vadbo, ki naj traja vsaj 20 minut ali več, nato pa zmanjšajte intenzivnost vaj in se počasi v 5 do 10 minutah ohladite.

Začnite z mogočim: prvi teden izberite 5 minutno neprekinjeno vadbo, nato podaljšujte vadbo vsakokrat za 1 minuto, nato za 2 minuti, ko boste čutili, da ste za to sposobni.

Nič magičnega ni v 30-minutni vadbi. Vadbo lahko podaljšate na 45 do 60 minut, vendar upoštevajte omejitve, ki so navedene na koncu prispevka (kdaj prekiniti vadbo).

Na začetku je zelo učinkovit kratek sprehod dvakrat dnevno.



Tek je prijeten, vendar je treba zanj dosti vadbe in posveta z zdravnikom.



Izlet v gore je doživetje. Toda vedno je treba že vnaprej vedeti za cilj, čas hoje in težavnost poti. Ne pozabite na opremo.



Veslanje zahteva že nekaj tehničnega znanja. Osnovno pravilo pri veslanju je: nikoli sami!

Za vzdrževanje telesne teže so primernejši daljši sprehodi, ki trajajo vsaj eno uro.

Intenzivnost vadbe. Težko jo je opredeliti, ne da bi poznali vaše telesne sposobnosti. Pomagamo si lahko z meritvijo pulza, ki naj bi med optimalno vadbo dosegal dve tretjini vrednosti 220 minus leta starosti (npr. $220 - 40 \text{ let} = 180$, dve tretjini od

$180 = 120$ utripov v minuti). Splošna načela, ki naj bi jim sledili, pa so naslednja:

- v času vadbe naj bi dihali tako, da bi se s spremljevalcem lahko še normalno pogovarjali;
- eno uro po vadbi se morate počutiti dobro in okrepljeno. Če temu ni tako, naslednjič vadbo upočasnite;

- mišice vas ne smejo tako močno boleti, da naslednji dan zaradi tega ne bi mogli vaditi;

- intenzivnost naj bi bila tolikšna, da bi se počutili prijetno;

- vedno začnite počasi in se ogrejte, nato vadbo pospešite in pred zaključkom znova upočasnite.

Čas vadbe. Vadbo vključite v svoje redne dnevne aktivnosti.

Ne vadite takoj po obroku, počakajte vsaj eno uro.

Poiščite si družbo sosedu ali prijatelja.

Ne vadite v času največje dnevne vročine.

Najprimernejši čas za vadbo je jutro ali večer.

Programi telesne vadbe so mnoge ledvične bolnike okrepili in jih navdali z novo voljo do življenja. **Dobro telesno počutje (fitness)** nam omogoča prevzeti nadzor nad številnimi spremembami v življenju. Potrebna je le odločenost in vztrajnost, učinki pa so tega zagotovo vredni.

Fitness after kidney failure - The National Kidney Foundation, Inc., ZDA.

Priredila in dopolnila
dr. Jelka Lindič.

Kdaj NE VADITI

(pred ponovno vadbo se je potrebno posvetovati z zdravnikom):

- kadar imate zvečano telesno temperaturo,
- kadar ste spremenili način dializnega zdravljenja,
- kadar jemljete nova zdravila,
- kadar se je vaše zdravstveno stanje spremenilo,
- kadar ste duševno razrvani,
- kadar se niste držali predpisane diete,
- kadar je ozračje vlažno in je zelo vroče,
- kadar imate težave s sklepi ali kostmi, ki se lahko pri vadbi še poslabšajo.

Kdaj TAKOJ PRENEHATI z vadbo:

- če ste zelo utrujeni,
- če težko dihate,
- če vas boli v prsih,
- če čutite nereden ali prehitel srčni utrip,
- če vam je slabo,
- če imate krče v nogah,
- če se vam vrti.

Celje

Uspel društveni občni zbor



Med poročilom predsednika Arka. Desno delovni predsednik Zoran Vudler ter članici predsedstva VMS Zdenka Tomše in Magdalena Golob.

22. januarja je imelo celjsko društvo dializnih in ledvičnih bolnikov svoj redni občni zbor. Udeležba je bila nadpolovična, razprava živahna. Osrednji poročevalec je bil agilni predsednik Arko, ki je imel kaj povedati, saj je bilo društvo celo leto zelo aktivno. V svojem poročilu je predvsem poudaril vzgojna predavanja, ekskurzije, rekreacijsko ter družabno udejstvovanje. Opozoril je na izredno slabo socialno strukturo, saj je približno polovica članov, ki prejema varstveni dodatek,

četrtnina živi slabo ob minimalnih pokojninah in le četrtnina ima dostojne pokojnine, odnosno sta dve pokojnini v hiši. Društvo je v mejah svojih možnosti finančno podprlo tiste svoje člane, ki so materialno najrevnejši. Na občnem zboru so izrekli priznanje in pohvalo zdravstvenim delavcem, ki vzorno opravljajo svoje naloge.

Razveseljivo je bilo poročilo blagajničarke Martine Turenšek, saj je društvo navkljub številnim izdatkom aktivno poslovalo, za kar se velja še

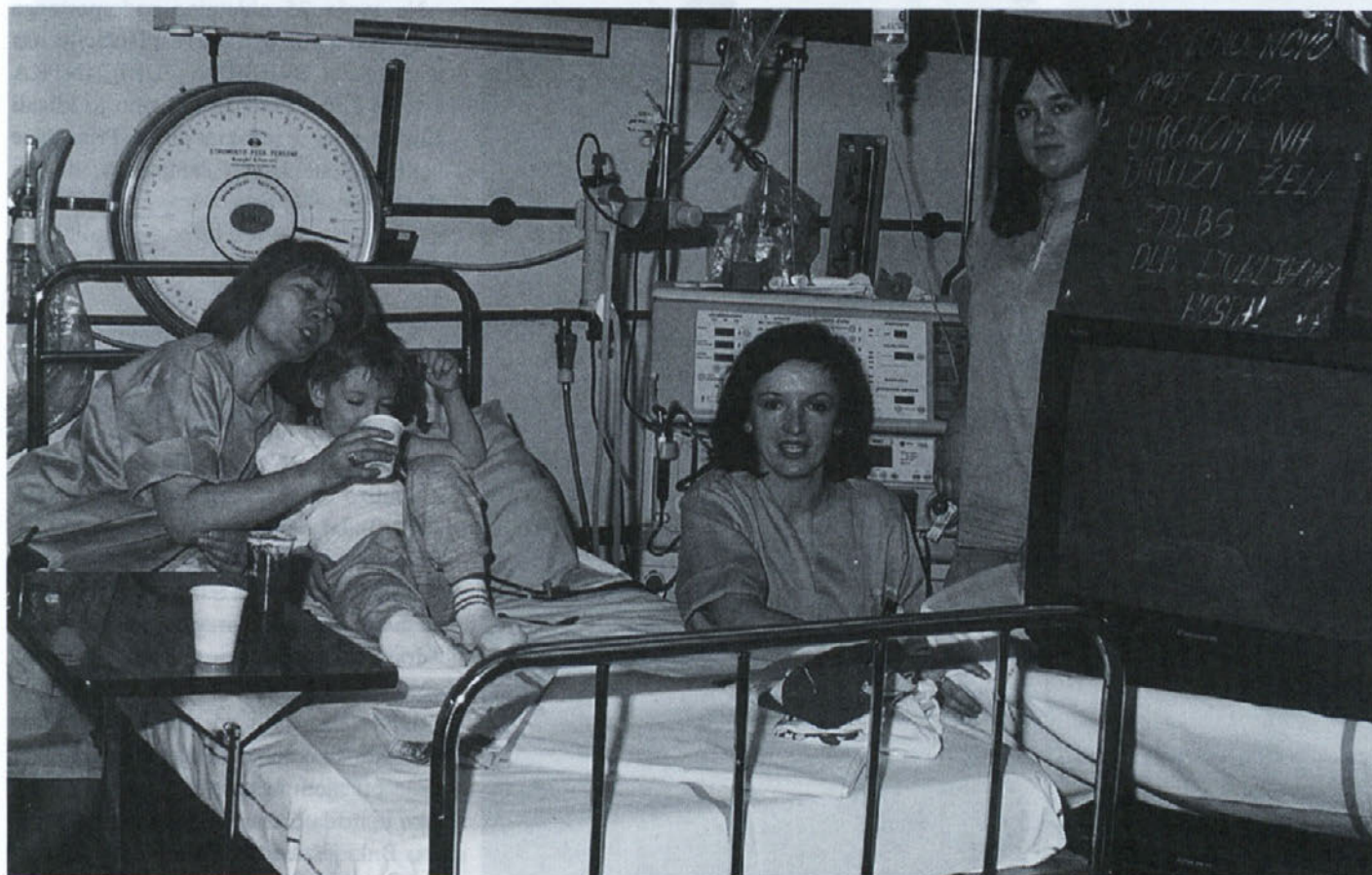
posebej zahvaliti številnim sponzorjem, ki so razumeli potrebe našega društva.

V drugem delu občnega zbora so izvolili novi upravni odbor, ki mu bo tudi v bodoče predsedoval dosednji aktivni predsednik Arko. Sprejeli so tudi delovni program, ki temelji na dosedanjih zasnovah, po končanem občnem zboru pa so ostali na prijetnem srečanju.

Zoran Vudler

Ljubljana

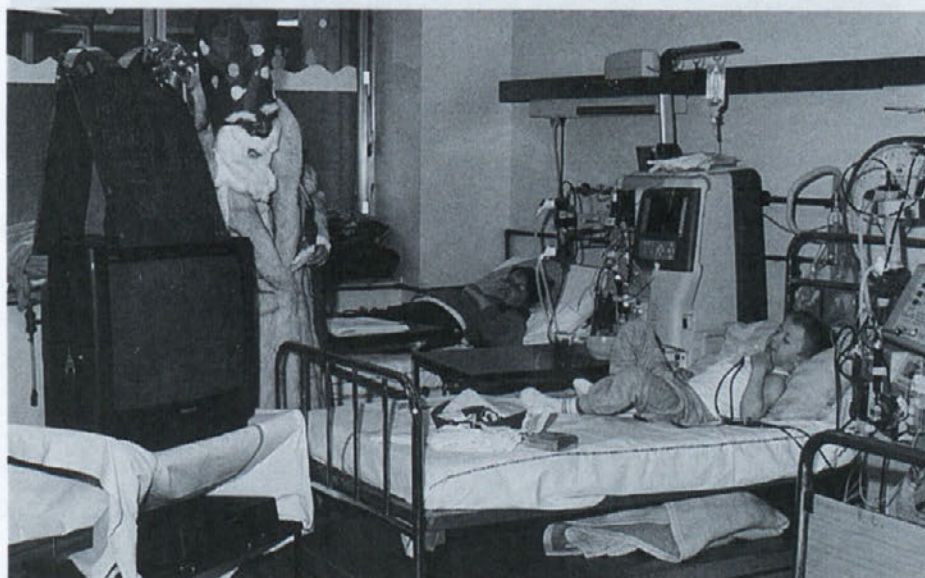
Lepo darilo za otroke



Sestra Mirjana Čalić (levo) je bila "glavna organizatorka" za prihod dedka Mraza z lepim darilom. Razveselil se ga je tudi mladi Sebastijan (na postelji), kot tudi sestre Branka in Polona (desno).

Malce pozno prinaša časopis tole vest, vendar bi želeli, da bi postala "nalezljiva". Tik pred novim letom je namreč dedek mraz obiskal tudi Dializni center v KC Ljubljana in v otroško sobo prinesel nadvse prijetno darilo - TV sprejemnik in video rekorder. Veselje mladih bolnikov je bilo nepopisno, dolge ure na dializi bodo odslej mnogo hitreje minevale.

M.B.



Dedek Mraz je darilo izročil kar Vaški Nebec in Sebastjanu Ojsteršku, ki sta bila ravno na dializi. Na drugi strani sobe pa so dogodek spremljale Andreja Videc, Mojca Cimerman in Veronika Belec.

Dedku mrazu so pri nakupu darila pomagali:

- Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije
- Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana
- Hospal Ljubljana

Cvetkinih 25 let



V družbi sester na ljubljanski dializi

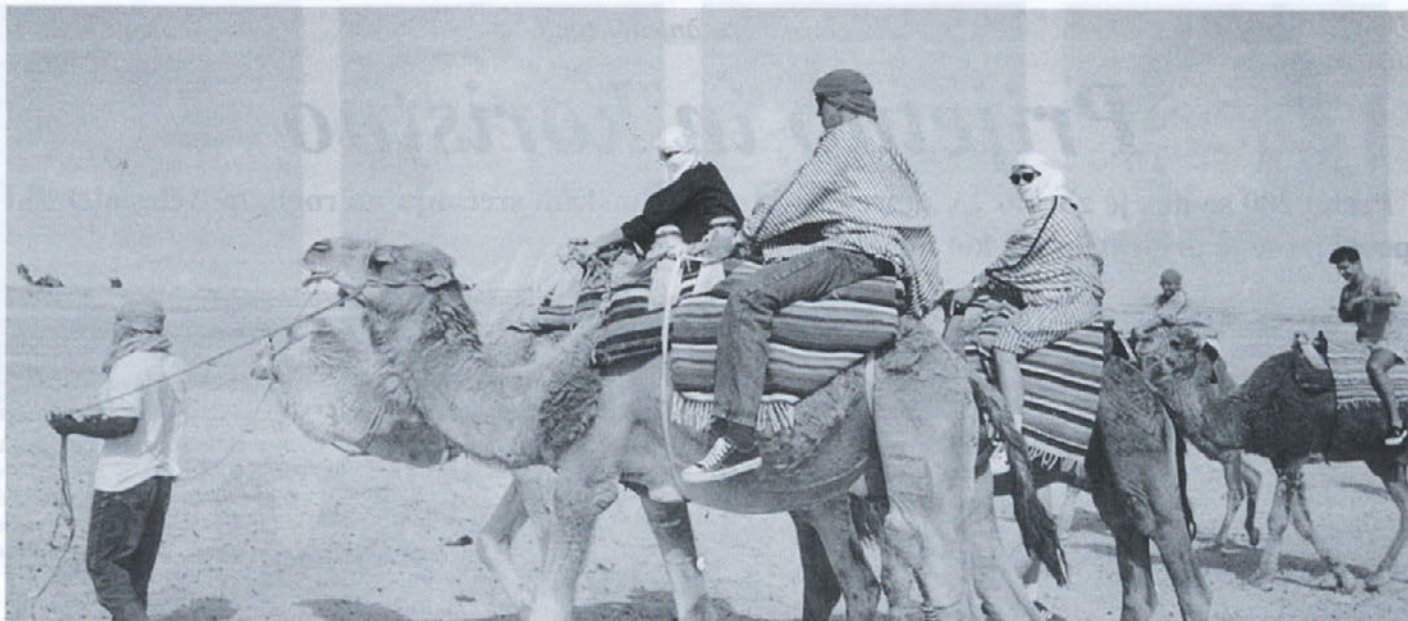
Na svojo 25 obletnico nadomestnega zdravljenja z dializo in transplantacijo, nas je obiskala SREBRNA JUBILANTKA Cvetka Črne. Pred 25 leti smo jo klicali Kavčič, tako se je takrat pisala. Prinesla je petlitrsko steklenico šampanjca, da vsi skupaj, posebej tisti iz časov pred 25 leti, nazdravimo. O Cvetki smo že pisali, kot o eni redkih transplantiranih žensk, ki je rodila pa vendar...

Na dializi sem se zaposlila pred 25 leti, kot mlada medicinska sestra. Bilo je to 01.09.1971 leta. To leto bom tudi sama imela srebrni jubilej, pa ne samo jaz, še nekaj nas je, a Cvetka je bila pred menoj. Z dializo se je začela zdraviti JUNIJA 1971. Tedaj je bila stara (oz. mlada) 22 let. Hudo mi je bilo zanj, bila je naša najmlajša pacientka, a o perspektivi, ki jo je takrat čakala nismo vedeli kaj dosti. Zdravljenje z dializo je tedaj bilo še mlada oblika zdravljenja bolnikov z odpovedjo ledvic.

Kmalu smo spoznali njenega fanta, ker se je pri njem zastrupila z gobami. Vsaj tako je trdila Cveta. V resnici je bil hepatitis B, ki je zaradi velikih potreb po transfuzijah razsajal med dializnimi bolniki. Tudi me sestre smo bile deležne njegove "radodarnosti". In ga je uspešno prestala. A kaj kmalu se je hotela poročiti. Njej in bodočemu možu so v večkratnih pogovorih želeli dopovedati, nekaj čemur se reče NEPERSPEKTIVA. Te besede ni hotela razumeti in je iskala nekaj lepšega in bolj razveseljivega oz. razburljivega. Hotela je imeti stalnega spremljevalca za svoja potepanja do Španije, Francije, Amsterdama, Nice, Benetk in še kje...

Z Branetom sta se poročila že naslednje leto 20. MAJA. Mož ji je vse do danes stal ob strani in ji tudi pomagal do čakalne liste EVROTRANSPLANTA, oz. čakalne liste na Dunaju, kjer ji je bila leta 1979 prvič presajena ledvica.

Po presaditvi je kmalu (zopet na svojo roko) zanosila in nas tudi s tem presenetila, a uspelo ji je. Rodila je sina Uroša in si s tem spremenila dnevne in življenske skrbi iz zdravstvenih v materinske. Brez dialize je žal uživala ŠTIRI LETA, kajti ponovno



Na afriškem safariju.

je morala na dializo. Tudi to ji ni vzelo energije za nadaljni boj za kvalitetno življenje in ponovno se je znašla na čakalni listi za drugo presaditev ledvice na Dunaju. Ponovno je imela srečo, ker so ji 1984 drugič presadili ledvico. In ni izgubljala časa. Potovala je, gradila, se zabavala in ob službi opravljala resne naloge dobre mame in ljubeče soproge. Ves ta čas zdravljenja z dializo in transplantacijo je bila redno zaposlena. Poleg službe, družine in dialize si je privoščila več kot marsikateri zdrav človek. Tako se je poleg veliko zanimivih potovanj po svetu, odpravila s svojim sinom in soprogo tudi na afriški safari. Lani je Cvetka, nič žalostna, ponovno začela z dializnim zdravljenjem. Sin Uroš je že velik. Sedaj ji je ne samo razlog, da se bojuje za življenje, temveč jo sedaj tudi on podpira v boju za boljše življenje.

Cvetka si ponovno želi presaditve ledvice, zato se je ponovno odpravila na Dunaj k starim znancem, ki so jo prijazno sprejeli na čakalno listo. Tako naša SREBRNA JUBILANTKA čaka na svojo tretjo presaditev. Upam da ji bo uspelo. S svojim sinom se pogovarja v modernem slogu "FUL - KUL", ki ga podpira, kakor tudi on njo in ni razloga, da bi v svojem boju za dobro življenje vrgla puško v koruzo. "Cvetka, za tvoj SREBRNI JUBILEJ TI ŽELIM uspešno tretjo presaditev ledvice".

Tvoja dolgoletna znanka, medicinska sestra in prijateljica Mirjana Č.



Cvetka s sinom na Cipru.

2. zimsko srečanje na rogli

Prijetno in koristno

Preko 200 se nas je zbralo 23. marca letos na 2. zimskem srečanju na rogli, na veleslalomski progi pa se je pripravilo več kot 60 tekmovalcev.



Prejemniki medalj in priznanj so se zbrali še za spominski posnetek.

Drugo zimsko srečanje ledvičnih bolnikov iz vse Slovenije ter svojcev, prijateljev, zdravnikov, sester in drugih je minilo v prijetnem razpoloženju. Kljub rahli bojazni, da bo sneg pobrala pomlad, so bile na Rogli še prave zimske razmere. Na smučiščih je bilo dovolj naravnega in umetnega snega, par dni prej pa je zapadlo še okrog 15 cm svežega snega. Večina udeležencev srečanja se je predajala zimskemu okolju na Rogli, srečanjem in pogovorom z znanci in prijatelji ter opazovanju zimskega

živ-žava, dobrih 60 pa se je pomerilo tudi v veleslalomu. Pokazalo se je, da so med nami prav dobri smučarji, pravzaprav slabih sploh ni bilo. Organizacija tekme je bila odlična, pri tem gre nemalo zaslug društvu VIVA iz Zreče s predsednikom Jožetom Soršakom na čelu ter, prizadevnim Matjažem Pintarjem, ki je za to priložnost spet izdelal lične spominke. Po tekmi so se vsi udeleženci srečanja zbrali v veliki dvorani hotela Planja na skupnem kosilu, nato pa je vodstvo društva VIVA Zreče

razglasilo rezultate in podelilo priznanja.

Bilo je res lepo.

Rezultati

Dializni in transplantirani Moški - starejša kategorija

1. Vladimir Gorkič Šempe-
ter, 45,79
2. Pavle Podlipnik Ljubljana,
51,49
3. Ivan Štalekar Ljubljana,
53,51
4. Lenart Ulaga Viva Zreče,
55,45
5. Albert Salobir Celje
1:33,64 itn.

Srednja kategorija 1950 - 1960:

1. Peter Wlodiga Slovenj
Gradec, 43,30
2. Alfonz Drevenšek Slovenj
Gradec 44,03
3. Daniel Horvat Ljubljana,
52,40
4. Vlado Petričević Slovenj
Gradec 1:05,84
5. Rudi Planinc Novo Mesto,
1:06,07 itd.

Mlajša kategorija

1. Franci Kukovec Maribor,
44,62



Na zaključni slovesnosti je spregovoril tudi prim. dr. Marjan Močivnik, ki je izrazil zadovoljstvo nad množičnim obiskom Rogle.



Peter Wlodiga iz Slovenj Gradca je bil spet najboljši v svoji kategoriji.



Na zdravje! nam je voščil Albert Salobir iz Celja, ki je bil najstarejši udeleženec tekme in tudi dober smučar.



Irena Druškovič (Viva Zreče) je bila seveda vesela, saj je bila najboljša med ženskami, obenem pa sta tudi njuna.

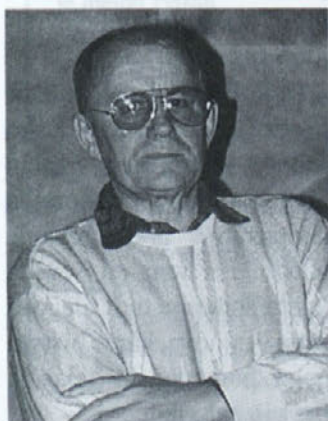
2. Benjamin Ul Maribor, 46,18
3. Matjaž Pinter Viva Zreče, 47,44
4. Sebastjan Meško Ptuj, 49,00

ženske

- Irena Druškovič Viva Zreče 54,66
Jelka Arnuš Maribor, 1:14,53
Svojci, prijatelji, zdravniki

Deklice

- Vesna Oprečnik Slovenj Gradec, 52,87
Neža Močivnik Viva Zreče, 54,73



Jože Soršak, predsednik društva "Viva" Zreče, je poskrbel, da je srečanje na Rogli in tekmovanje potekalo brez težav.

- Sara Druškovič Viva Zreče 1:02,97
Teni Gasparini Izola 1:11,84
Ines Cerar Novo Mesto, 1:18,42 itn.

Dečki

1. Žan Horvat Ljubljana, 46,47
2. Kristjan Oprečnik Slovenj Gradec, 49,80
3. Matic Močivnik Viva Zreče, 51,78
4. Miha Dodič Izola, 1:39,75

Ženske

1. Amela Drevenšek Slovenj Gradec, 48,85



Ob koncu srečanja na rogli je predsednik ZDLB Slovenije Pavle Podlipnik čestital vsem udeležencem tekme in njihovim svojcem, prijateljem, zdravnikom in sestram, ki so se tako množično udeležili srečanja.

2. Nataša Čačič Šempeter, 49,45
3. Brigita Pavčnik Celje, 50,42
4. Benedikta Lipičar Šempeter, 50,42
5. Mariza Kolut Šempeter, 53,31 itn.

Moški

1. Andrej Čufar dr.med. Viva Zreče, 42,83
2. Simon Grubar Maribor, 42,97
3. Tomi Druškovič Viva Zreče, 43,57
4. Uroš Benkič Novo Mesto, 44,47
5. Mitja Golob Celje, 44,90 itn.

Gostje

transplantacijske zveze z Madžarsko

1. Janos Szendi 46,84
2. Jakob Farkaš 58,14
3. Časčp Larabo 1_11.28

Na razglasitvi rezultatov so bile podeljene še nekatere posebne nagrade:

- najstarejši tekmovalac: Albert Salobir, Celje (59 let)
- najstarejša udeleženka: Jelka Arnuč, Maribor

- najmlajši: Miha Dodič, Izola
- najmlajša: Sara Kramar
- najhitrejši: Andrej Čufar dr.med., Viva Zreče
- najboljša ekipa: Slovenj Gradec

Drobiž z Rogle...

- srečanja na Rogli so se udeležili člani vseh društev ledvičnih bolnikov v Sloveniji...

- veleslalomsko proga na Rogli je bila kar huda. Ženski del naših gostov z Madžarske je zato tekmo raje kar opazoval z varnega izteka...

- na Rogli je bilo tudi nekaj predsednikov društev, med njimi tudi mariborski Franc Režonja. Kar ponosno je hodil naokrog, saj so njegovi člani osvojili eno prvo in tri druga mesta...

- najstarejši tekmovalac je bil Celjan Albert Salobir. Z 59 leti in 19 leti dialize(!) je na zaključnem srečanju deloval kot mladenič...

- najmlajšo udeleženko tekme pa nikakor nismo uspeli dobiti na oder, kjer bi prejela priznanje. Niso zalegle ne prošnje, ne prepričevanja...

- za prvo pomoč je skrbela sestra Tatjana (Zreče). Pravzaprav poškodb sploh ni bilo, razen ene. In to ne na smučišču

(tudi v gostilni ne), ampak na hudimano nerodni sedežnici. Nogo si je odrgnil spodaj podpisani, pa ga je sestra Tatjana hitro zakrpala (kar po partizansko v bližnji baraki na smučišču)...

- v hotelu Planja nas je na TV ekranu razveseljeval tudi Primož Peterka, ki je ravno tedaj letal nad Planico...

- med tekmovalci so bile tudi skoraj cele družine, med drugimi Podlipnik, Druškovič, Močivnik, Horvat itn. Zlasti so bili ponosni "ata" Daniel Horvat s Ptuja, ki je bil tretji, sin pa prvi, zaostajal ni niti "at" prim. Močivnik (Zreče) z drugimi in tretjim mestom svojih potomcev, pa "mama" Jelka Druškovič (Zreče), ki je bila prva, hči in sin pa tretja...

- naš predsednik Pavle Podlipnik je zasedel drugo mesto in s tem ohranil svoj sloves. Po tekmi pa ga je močno vleklo k svoji stari ljubezni - smučarskim skokom, ki jih na TV ekranu seveda ni zamudil...

No Rogla je za nami. Sedaj komisija za šport in rekreacijo že razmišlja o poletnem srečanju. Menda bo spet v Čateških toplicah. Tam bomo plavali, igrali namizni tenis, se namakali v prijetno topli vodi, hodili in še kaj.

Kar lepo je bilo videti polno dvorano hotela Planja na rogli. Polno ljudi, ki imamo enake težave, enako usodo, enak način življenja... In seveda je treba reči, da je vedno lepo, kadar nas je toliko skupaj. Nas, dializnih, transplantiranih, naših žena, mož, otrok, zdravnikov, sester, prijateljev... In da vsi tako skupaj držimo.

M.Brilej

Franc KOKOŠAR

Stanuje v Ljubljani, trikrat tedensko obiskuje hemodializni center Nefrodial v Črnučah. Letos bo srečal Abrahama, pa mu tega še zdaleč ni videti.

V: "Odlično izgledaš!"

O: "Ja, s hemodializo se ne obremenjujem; živim skoraj povsem tako kot da mi ne bi nič bilo."

V: "In kako živiš, kaj delaš?"

O: "Veliko se gibljem. Sem v dobi kondiciji, to me drži pokonci, kot pravimo".

V: "Kaj konkretno počenjaš?"

O: "Dosti plavam. Skočim v taško, odplavam kilome-

ter, dva, ob četrtkih igram košarko, namizni tenis pa 4-krat tedensko. Včasih tečem, hitro hodim, tudi na vrtu delam."

V: "Kako? Saj ti dializa vzame kar dosti časa?"

O: "Vse se da, če človek hoče. Sicer pa sem že celo življenje povezan s športom."

Košarko igram že odkar se spomnim, pravzaprav sem že celo življenje v "tem štosu". To je moj način življenja."

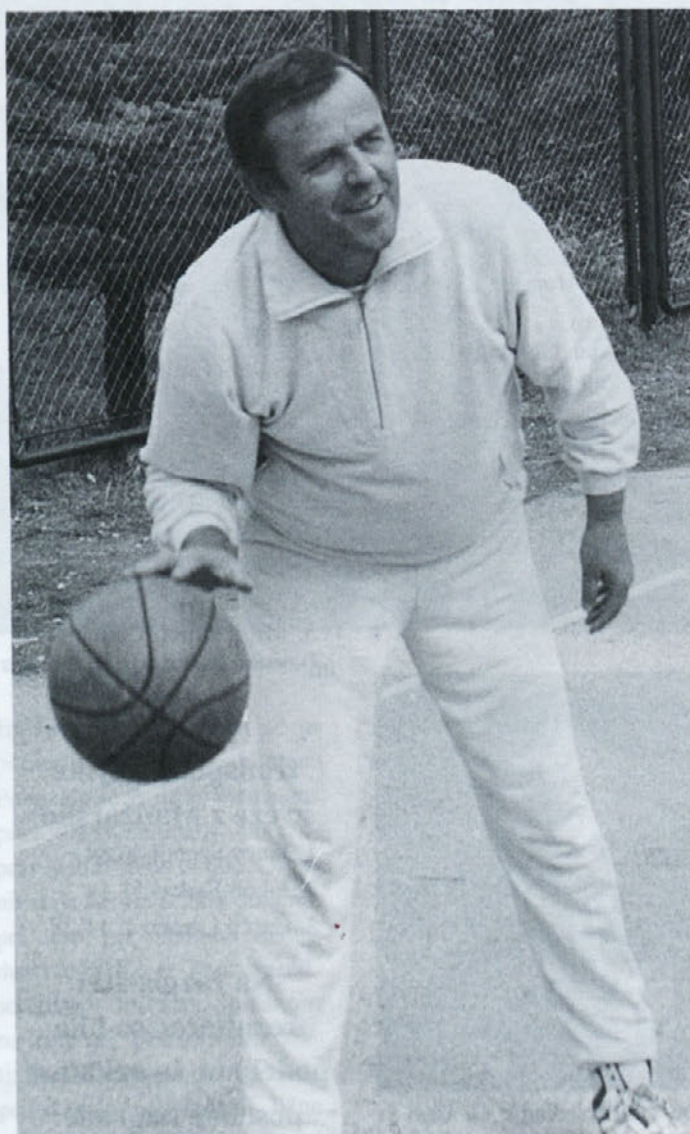
V: "Obiskuješ dializni center v Črnučah?"

O: "Da, dializni center firme Nefrodial v Črnučah mi nudi takšno dializo, da sploh nimam občutka, da sem v zdravstveni ustanovi. Tu je vse lepo, novo, osebje je strokovno in prijazno. Skorajda ne vem da sem na hemodializi. Med dializo preberem kup časopisov in revij, malo gledam televizijo in čas mine."

To je Franc Kokošar. Dobro se drži, ni kaj reči. Kako tudi ne, saj mu njegov način življenja omogoča skorajda neopazno premagovanje usode. Pri tem pa seveda vneto sodeluje tudi njegova žena in sinova, kar je bistvenega pomena. In tako je prav in zato je lepo.

Na zdravje Franc Kokošar! S kozarčkom kraškega terana seveda!

M.Brilej



Franc Kokošar še vedno oblada marsikatero košarkarsko veščino. Svoji stari ljubezni - košarki, se še vedno ne odreče. Letos se bo srečal z Abrahamom, ampak pri zadevanju koša bi dal še marsikoga v koš. Navsezadnje ga pri košarki tudi 20 do 25 let mlajši komaj lovijo po igrišču.

Saj smrti ni

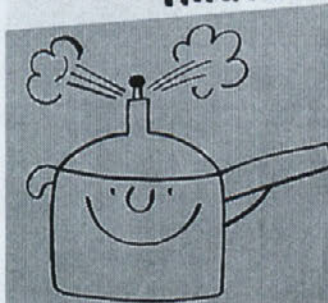
*Je le prehod v drugo stanje,
v nekaj kar zdaj so sanje
in tiho se pogrezaš vanje.
Drugačne so poti,
drugačna luč in drugi kraji.*

*Bolj močne ljubljene vezi,
ostajaš v srcu mnogih še ljudi.
To je odhod v neznano,
kjer bomo združeni prav vsi!*

M.K., Novo mesto

Da ne bi pozabili

**Ali veste
kakšen
krvni tlak
imate?**



- krvni tlak pri zdravnih in odraslih ljudeh je 120/80 mm Hg
 - če je krvni tlak višji od 140/90, vendar pod 160/95 mm Hg je mejno zvišan
 - če je nad 160/95 mm Hg je zvišan
 - če je krvni tlak pod 100/70 mm Hg, je znižan
 - visok krvni tlak je nevaren - to je tihi ubijalec
 - visok krvni tlak je treba zdraviti pri zdravniku
- Nekaj pa lahko storimo tudi sami:
- z zdravo prehrano: manj soli, manj živalskih Maščob, več zelenjave
 - z uravnavanjem telesne teže
 - ne kaditi!
 - z zmernostjo pri alkoholu
 - z zmernostjo pri kavi
 - z redno telesno aktivnostjo vsaj 3-krat tedensko
 - ne pretiravati s telesnimi in duševnimi napori
 - zadosti počitka
 - redne kontrole in posvetovanja z zdravnikom.

Br.

Brez naslova

1.
*V sobi postelja stoji
na postelji jaz
ob postelji ledvička stoji
milo me gleda in se smeji
Vprašam
Oj ledvička moja mala
koliko let mi boš še dala???*

2.
*Jaz bi pa dala svojo levo roko
iz nje bi naredili mi srce
bilo bi tiho in enakomerno.*

*Jaz bi pa dala svojo levo nogo,
iz nje bi naredili nova mi ledvica,
ki noč in dan bi čistila mi kri.*

*Jaz bi pa dala svojo desno nogo
iz nje bi mi naredili nove žile
po katerih bi krožila zdrava kri
nahranila bi moje telo z novo življensko energijo.*

*Jaz bi na koncu dala tudi svojo desno roko,
iz nje bi naredili nove mi oči.
Potem bi bila telo brez okončin
telo polno dobrih mašin.*

*Imelo bi to telo velike sijoče oči,
zrle bi vate
dihala bi zate.*

3.
*Stegnem roko za jasnino,
ujeti hočem vedrino
in ujamem tvoj nasmeh.*

4.
*Neko srce se je rodilo
da bi živelo
se s krvjo polnilo,
a na koncu je revno, prazno v vodi utonilo.*

5.
*Pada mrak
bliža se sončni zahod,
vse je tiho
le ura tiktaka za moj odhod.*

Snežka

Sydney 97

World Transplant Games

SYDNEY, AUSTRALIA

29th September - 5th October 1997



Konec septembra letos, bodo v Sydneyu v Avstraliji svetovne športne igre transplantiranih. Tudi slovensko zastopstvo se pripravlja na udeležbo, čeprav bo potovanje v Sydney dokaj drago. Denarja, seveda ni, zato sta vodstvo ZDLB in komisija za šport in rekreacijo pričeli z akcijo, pridobivanja sponzorjev. Od višine tako zbranih sredstev bo seveda odvisna tudi številčnost slovenskega zastopstva. Predla-

ni v Manchesteru v Veliki Britaniji se je naša ekipa kar dobro odrezala, saj je Vatovec osvojil srebrno medaljo v hitri hoji na 5 km.

Tudi predstavitev Slovenije in naših dosežkov ter rezultatov na področju transplantacij ledvic, je ob takih priložnostih pomembna, zato bo obisk teh iger vsekakor primerna priložnost za promocijo Slovenije v svetu.

M.B.

*"Naš cilj je doseči
harmonično delovanje človeškega telesa"*



HOSPAL, povsem predan hemodializnemu zdravljenju, je bil od nekdaj v ospredju s svojimi tehnološkimi odkritji in inovacijskimi zasnovami.

Ponosni smo na te dosežke, zato še naprej ostajamo predani iskanju najboljših rešitev v oskrbi hemodializiranih bolnikov.

HOSPAL



Posvečeno popolnemu ravnotežju

ZA DOBRO VOLJO

Nemški zdravnik Rudolf Virchow je bil ljubitelj dobre kapljice. Ko je bil povabljen v goste, mu je gostitelj ponudil polno čašo odličnega vina.

Gostitelj ga je vprašal: "No, ali poznaš še kaj boljšega, kot je čaša takšnega vina?"

Virchow je odvrnil: "Poznam: polna steklenica takšnega vina..."

"Ali večkrat trpite za nespodobnimi seksualnimi predstavami?" vpraša psihiater pacienta.

"Trpim? Nasprotno, gospod doktor, prav vseč so mi!"

Snažilka v hotelu pometa hodnik in si krajša čas z opazovanjem skozi ključavnico. Pri neki sobi se močno začudi: "Hudirja, to je pa nenavadno," modruje sama pri sebi. "Vpišeta se kot zakonca, pa se poljubljata, da je človeka kar sram!"

Dva fakirja ležita na svojih posteljah z žebli in se pogovarjata.

"Kaj boš počel danes popoldne?" vpraša prvi.

"K zobozdravniku bom šel."

"Ah, ti pa tudi vedno misliš samo na zabavo!"

Trenutek za razmislek

*Veliko denarja - veliko skrbi, malo denarja - še več skrbi.
Tisti, ki imajo najnižje šole, silijo na najvišje položaje.*

Absurd je, če ljubitelju starin, za praznik podarijo nove stvari.

*Zakaj se vsi vozijo z avti? Če bi šli peš, bi jih povozil avto.
Če imaš preveč prijateljev in premalo sovražnikov, postani politik.*

M. Brilej

Dializni glasnik izdaja Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Ljubljana, Zaloška 7. Uredniški odbor: Martin Brilej (gl. in odg. urednik), Zvonko Gosar, Mirjana Čalič, doc. dr. Staša Kaplan Pavlovčič, dr. med., mag. Jelka Ljudič dr. med. Tehnični urednik: Drago Pečenik. Grafična priprava: Multigraf, d.o.o., Ljubljana. Tisk: "Papirna galanterija s tiskom" Aleksander Jovanovič, Litija. Po mnenju ministrstva za kulturo RS št. 415-438/92 mb z dne 4. 6. 1992, šteje Dializni glasnik med proizvode, za katere se plačuje 5% davek od prometa proizvodov.