

Ledvica

Glasilo Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Marec 2005 številka 1



En kozarček bi, a smem?
Sindrom suhih ust

Toliko nepotrebnih poti

Zadnjič me je ponovno presenetilo spoznanje, s kako lahkotnostjo se v zdravstvu igrajo s časom uporabnikov njihovih storitev. Vsem nam je dobro znano in na lastni koži vedno znova preizkušeno posedanje po čakalnicah pred ambulantami zdravstvenih ustanov, pa naj bo to pri splošnih zdravnikih, specialistih, pa tudi – če ostanem kar na domačem vrtičku – v ambulanti za bolnike s presajeno ledvico. Minute v čakalnicah tečejo hitro in kot bi mignil, se jih nabere za urico, dve, tri ... Bolniki to stoično prenašamo, nekaj jih morda tudi verjame, da tako pri zdravnikih pač mora biti, vedno več pa nas je takih, ki brezplodno čakanje pred ambulantami pripisujemo slabi organizaciji dela v zdravstvu, ki je tudi posledica popolnega pomanjkanja spoštovanja do časa uporabnikov zdravstvenih storitev.

A če se čakanje v čakalnici morda še zdi neizbežno, je kup drugih stvari, s katerimi obremenjujejo bolnike, za katere res ni nobene potrebe. Naj se vrnem k svojemu primeru. Eden mojih nefrologov je ugotovil, da bi bilo dobro, če bi si neko mojo težavico ogledal pristojni specialist. Dobila sem napotnico, sestre v TX ambulanti pa so se potrudile, da sem kmalu dobila termin za pregled. Ko čakam, da pride pravi dan, se spomnim, da bom morala vzeti še preventivni antibiotik; za to seveda potrebujem recept, kar je bil razlog za ponovni obisk v ambulanti. Naslednjič sem bila v ambulanti spet, ko sem tja kot vestna porabnica zdravil vrnila preostanek antibiotikov, da morda kakemu bolniku v podobni situaciji prihranim pot v lekarno. Pristojni specialist je nato ugotovil, da je zadeva zrela za odstranitev, in me z napotnico poslal k naslednjemu specialistu. Fino, si mislim, ko čakam pred vrati tretjega specialista, bom vendarle to uredila vsaj isti dan. A je bil račun brez krčmarja: po pregledu sem dobila zgolj datum za naslednji termin, in navodilo, naj prinesem tudi novo napotnico. Tako je bilo treba spet v ambulanto po napotnico, in potem še eno, ker se je zadeva zakomplicirala – pa čeprav me je obravnaval isti, tretji specialist. Seveda je bilo treba vmes poskrbeti še za nov recept za preventivni antibiotik in potem še za to, da sem se znebila odvečnih antibiotikov. Tako je skoraj vsak obisk pri specialistu spremljala vsaj še ena pot po napotnico ali kaj drugega.

Sprašujem se, ali je to res potrebno. Ali ne bi bilo mogoče birokratskih postopkov z napotnicami organizirati drugače, bolnikom bolj prijazno, na primer z eno napotnico, ki bi krila vse nadaljnje postopke vsaj pri določenem specialistu? Ali pa da napotnice – bogokletna misel – celo priskrbijo sami? Zakaj se zdi v zdravstvu samoumevno, da bolniki tekajo od vrat do vrat in prosijo za neke papirje? Ob tem, seveda, da je bilo vse to treba početi med službenim časom. Ampak saj tudi to, da ljudje hodijo v službo, v zdravstvu nikogar ne zanima.

Pravzaprav mi je bila ob teh premišljevanjih v uteho le misel, da v TX ambulanti tako in tako posedam vsakih 14 dni, pa mi je ob teh obiskih uspelo spraviti pod streho tudi večino omenjenih napotnic.

Mojca Lorenčič

Iz vsebine

Fotografijo na naslovnici je podarila Mojca Lorenčič



AKTUALNO

- »Sekvoja« že na kliničnem oddelku za nefrologijo 3
- To je le del mojega življenja 4
- Uspešno smo se potegovali za denar FIHA 5
- Bliža se Euregio-tour 2005 6

CERKNO 2005

- Množična udeležba na zimskih športnih igrah na Cerknem 8

PREHRANA

- En kozarček bi, a smem? 12

STROKOVNO

- Kserostomija ali sindrom suhih ust 14

BOLNIK BOLNIKU

- Članom smo prvič ponudili tudi denarno pomoč 16

OPTIMIZEM

- Gordana to zmore 19
- Ljubitelj slovenskih vršacev 20
- Ludvikovih 20 let dialize 20

DRUŠTVA

- Ponovoletno silvestrovanje 21
- Dobili dovoljenje za gradnjo dializnega centra 22

REPORTAŽA

- 1000 km² nič 24

DIAGNOZA: SMEH

- Nergači, nezadovoljneži in drugi 27

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, Martin Brilej, Nebojša Vasič • Lektoriranje: Mirjam Furlan Lapanja • Oblikovanje: Milan Turel • Računalniška priprava: Boex DTP d. o. o. • Tisk: Itagraf d. o. o. • Oglasno trženje: Dada Trade d. o. o. • Naklada: 2500 izvodov

»Sekvoja« že na kliničnem oddelku za nefrologijo

Sredi januarja so na oddelek za ultrazvok Kliničnega oddelka za nefrologijo pripeljali nov ultrazvočni aparat znamke Acuson/Siemens Sequoia 512, po domače »Sekvoja«. Zamenjal je naš 14 let star aparat Acuson XP 128/10, ki nam je vsa ta leta zelo dobro služil. Aparat še vedno deluje, je pa, razumljivo, tehnologija že zastarela.

Novi ultrazvočni aparat, ki omogoča diagnostiko sečil s pripadajočim žiljem, perifernega žilja in srca, pripada najvišjemu razredu ultrazvočnih aparatov na svetu. Posebej je nenadkriljiv na področju dopplerske diagnostike, za katero smo v zadnjem desetletju postali izvedenci (za področje ledvičnega žilja in arteriovenskih fistul). Seveda najvišji kakovostni razred običajno pomeni tudi najvišji cenovni razred, zato je »boj za ultrazvok« trajal več let in ga ne bi dobili brez sodelovanja Kliničnega centra, sponzorjev (Hoffman LaRoche je prispeval več kot polovico denarja za nakup aparata) in Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, katerih prispevek je bil pri tem in drugih skupnih projektih nepogrešljiv.

Delo z novim aparatom je »poezija«. Ko sem z njim prvič pregledovala ledvične arterije globoko v trebuhu, nisem mogla verjeti, da so te arterije (mislila sem, da so vene, ki so običajno precej širše). Nekoč sem na starem aparatu na teh mestih videla nekaj drobnih razsutih bar-

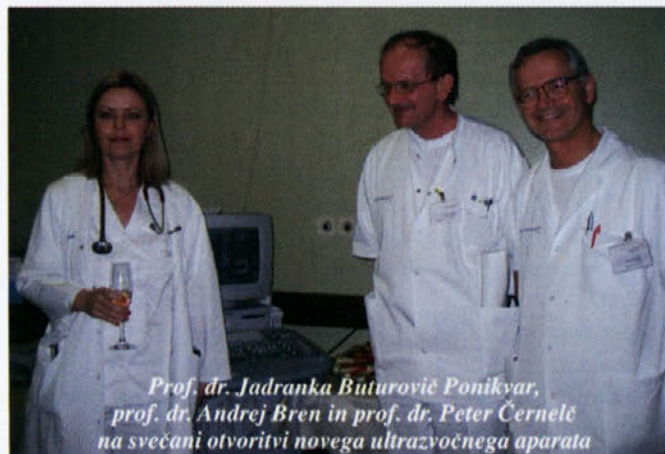
vnih kvadratkov, po katerih sem mukoma in tipaje iskala signale krvnega toka in iz njih sklepala o zožitvah arterije. Sedaj so bile na tem mestu polne, široke arterije, s krvnim tokom, prikazanim od stene do stene. In vse to je mogoče videti, ne da bi bolniku povzročali bolečine, ga zbadali, brez sevanja in brez kontrasta! Postopek lahko tudi ponavljamo, kadar in kolikor je potrebno. Kadar je nujno, lahko aparat pripeljemo k bolniku v intenzivno enoto. Vse to so prednosti ultrazvočne preiskave v primerjavi z drugimi diagnostičnimi metodami, kot so računalniška tomografija, magnetna resonanca, angiografija, scintigrafija. Ravno zaradi teh prednosti menim, da je naložba v ultrazvočni aparat najvišjega razreda več kot upravičena.

Verjamem, da bomo v naslednjih letih z novim aparatom tako kot doslej naredili veliko dobrega za naše bolnike in mnogim prihranili izvajanje dodatnih preiskav. S tem pa bomo tudi zdravstvenemu sistemu prihranili denar za dražje preiskave in zmanjšali pritisk na čakalne vrste za te preiskave.

Želim si, da bi nov aparat izkoristili tudi za nadaljevanje raziskovalnega dela. S pomočjo starega aparata je nastalo nekaj zelo kakovostnih magistrskih in doktoratov ter publikacij, s katerimi smo postali mednarodno znani. To so dobri temelji za še invenzivnejše raziskovalno delo, ki ga bo omogočal novi aparat.

Na koncu še enkrat hvala Kliničnemu centru, Hoffmanu Larochu, Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije in vsem, ki so nas podpirali in pomagali, da smo na Kliničnem oddelku za nefrologijo po 14 letih dobili nov ultrazvočni aparat.

*Prof. dr. Jadranka Buturovič - Ponikvar, dr. med.,
svetnica, Vodja Oddelka za ultrazvok,
Klinični oddelek za nefrologijo,
Klinični center Ljubljana*



*Prof. dr. Jadranka Buturovič Ponikvar,
prof. dr. Andrej Bren in prof. dr. Peter Černele
na svečani otvoritvi novega ultrazvočnega aparata*



*Tako vidi
presajeno ledvico
nov aparat;
barvni del kaže
prekrvavljenost
ledvice.*

Končno članska izkaznica!

Končno je pred vami članska izkaznica ZDLBS. Rojevala se je dalj časa. Precej težav smo imeli z vnosom podatkov v enotno bazo podatkov na ravni Zveze, kar nekaj časa pa je zahtevala tudi izbira najustreznejšega tehničnega načina izdelave.

Naj ponovimo način uporabe članske izkaznice:

- Članska izkaznica je uradni dokument, s katerim člani izražajo pripadnost svojemu območnemu društvu in posredno tudi ZDLBS. Je last ZDLBS.
- Na izkaznici so navedeni najpomembnejši podatki o članu. Zelo pomembno je, da so podatki točni, zato je vsak član predsedniku svojega društva dolžan sporočiti vsako spremembo teh podatkov.
- Novi člani bodo dobili člansko izkaznico v približno enem do dveh mesecih od včlanitve. Hitrost izdelave

novih članskih izkaznic bo odvisna od števila potrebnih novih članskih izkaznic.

- Vsako leto boste ob plačilu članarine dobili nalepko, ki dokazuje, da so vaše obveznosti člana poravnane za tekoče leto. Nalepko nalepite na hrbtno stran članske izkaznice v za to namenjen kvadrat. Nalepke so dvobarvne: zlate so namenjene članom bolnikom, srebrne pa drugim članom (družinski člani, medicinsko osebje ...). Članska izkaznica je veljavna, če je na hrbtni strani nalepljena nalepka za tekoče leto.
- z veljavno člansko izkaznico boste lahko uveljavljali nekatere ugodnosti v obliki popustov (v zdraviliščih, pri optikih ...). Ažuren seznam ugodnosti bo objavljen v glasilu Ledvica, lahko pa jih boste izvedeli tudi pri vašem predsedniku.

Upam, da boste člansko izkaznico s pridom uporabljali. Potrudili se bomo, da bo seznam ugodnosti čim daljši.

Nebojša Vasič

Prehranske delavnice za dializne bolnike

Kot smo že poročali v eni izmed številčk našega glasila, smo v okviru Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije s prijavo na javni razpis ministrstva za zdravje pridobili denar za izvedbo programa Prehransko svetovanje bolnikom na dializi.

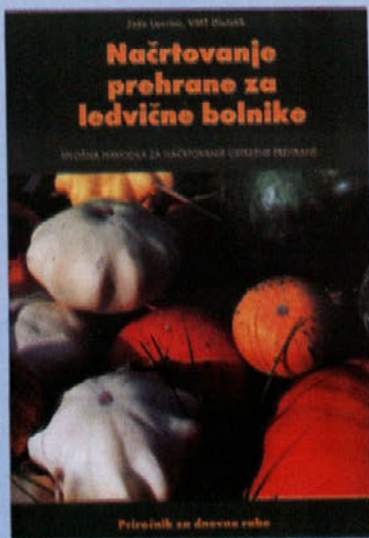
Program zajema uvedbo individualnega prehranskega svetovanja bolnikom in ga bodo izvajale za to usposobljene medicinske sestre, ki jih kot vodja projekta vodi predsednica strokovne sekcije medicinskih sester v nefrologiji Mirjana Čalić iz Kliničnega centra in koordinira Jože Lavrinec, dietetik in koordinator za prehransko svetovanje bolnikov in koordinator za izobraževanje edukatorjev za prehransko svetovanje bolnikom.

Leta 2004 je potekalo izobraževanje članov strokovne sekcije iz vrst predstavnikov zdravstvene nege, letos pa že potekajo delavnice za bolnike. Vsa društva bodo pripravila več delavnic na temo svetovanja in načrtovanja prehrane za dializne bolnike. V okviru istega programa smo pripravili tudi brošuro za bolnike, ki ji je priložen načrt prehrane. Prav tako usposobljene medicinske sestre v vseh dializnih centrih bolnikom že svetujejo, kako pripraviti izbor hrane, da bi zadoslili dnevni potrebi po različnih sestavinah živil. K temu sodi tudi načrtovan vnos dovoljene količine fosforja, kalcija in kalija, ki je za dializne bolnike življenjskega pomena.

V nekaterih društvih poleg svetovalnih delavnic pripravljajo še tečaje kuhanja, ki so namenjeni tako bolnikom kot njihovim svojcem in kuharjem, ki pripravljajo hrano za bolnike v času dialize.

Po vsakem izvedenem programu društvo pripravi poročilo o izvedbi delavnic. Iz teh poročil v Zvezi, kjer spremljamo izvajanje programa, ugotavljamo, da je odziv bolnikov izredno dober. Bolniki so najbolj zadovoljni z brošuro, ki jo je avtor Jože Lavrinec napisal v enostavnem, za bolnika razumljivem jeziku in ponuja izbor hrane, ki jo pridelamo na domačih tleh in je zato dosegljiva večini bolnikov. Uvodnik k lepo oblikovani in vsebinsko pregledno predstavljeni tematici je napisal naš znani humorist, ki je tudi sam bolnik, Toni Gašperič.

Zdravka Žižić



To je le del mojega življenja

Nedavno mi je v roke prišla lepo oblikovana knjižica, ki nosi naslov »To je le del mojega življenja«, zraven pa je droben pripis: knjižica za bolnike s končno odpovedjo ledvic in bolnike, ki se zdravijo s hemodializo.

Najprej pomislim: hvala tistemu, ki je začutil potrebo, da ponudi prijazno roko, luč upanja obupanemu bolniku, ki so ga zdravniki seznanili s tako kruto resnico, kot je dokončna odpoved ledvic! Že videz knjižice daje slutiti, da gre za nekaj prijaznega. Ob pisanem metulju na naslovnici celo pomislimo na letenje po zelenih in cvetočih poljanah ... Idilično podoba naslovnice zmotita le obrisi in podoba ledvice, kar pove, da gre za veliko resnejšo zadevo: to je priročnik ljudem, ki jim ledvica označuje tisto tenko nit, ki ločuje življenje in smrt. V njem je na zelo sprejemljiv način napisano skoraj vse oziroma ravno dovolj za ledvičnega bolnika: o delovanju in bolezni ledvic, nadomestnem zdravljenju, o vsem, kar spremlja končno odpoved ledvic, in o vlogi, ki jo ima bolnik pri zdravljenju. Ne učinkuje zastrašujoče, nerazumljivo, preveč strokovno. Prav nasprotno: enostavno, preprosto in prijazno so napisana pojasnila in odgovori, ki dajejo bolniku upanje, da ima možnost živeti naprej – mogoče ne tako hitro, polno in energično kot doslej, pa vendar. Tudi to, da sta znanost in medicina naredili vse, da smo močnejši od bolezni.

Ledvičnemu bolniku vsaka prijazna beseda izredno veliko pomeni: daje mu vero in istočasno upanje, da le ni konec vsega. Čeprav nihče od nas ne ve točno, koliko nam je namenjeno, je za kronične ledvične bolnike izredno pomembno predvsem to, da je še nekaj dodatka. In je potem res tako razumeti, da je to le del našega življenja.

Prav vsem avtorjem, posebej pa izdajatelju knjižice, podjetju Janssen-Cilag, podružnica Ljubljana, in njihovi predstavnici mag. Nadji Chwatal - Lakič, dr. med., velika hvala, da so poskrbeli, da tak priročnik končno pride bolnikom naproti! Bolniki na to čakamo že dolga leta. Seveda velja zahvala tudi prof. dr. Jadranki Buturovič - Ponikvar in prof. dr. Rafaelu Ponikvarju, ki sta pripravila bolniku prijazno pisanje.

Bolnikom svetujem, da jo čimprej preberejo. Dobijo jo lahko v nefrološki ambulanti in pri zdravniku na dializi. Stroki pa predlagam: postavite knjižico na vsa bolniku dostopna mesta, da bo sam in brez prisile lahko segel po njej. Pritegnila ga bosta metulj in barva ljubezni, četudi gre za drugačno vrsto ljubezni – ljubezni do življenja, ki je eno samo in edino.

Zdravka Žižić



Uspešno smo se potegovali za denar FIHA

**Za izvajanje programov v tem letu so nam namenili
32,7 milijona tolarjev, kar je 40 odstotkov več kot lani**

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) je septembra lani objavila javni razpis za razporeditev sredstev fundacije za leto 2005. Razpisali so 3.467.240.000 tolarjev, od tega 2.253.706.000 tolarjev oziroma 65 odstotkov vsote za invalidske organizacije in 1.213.534.000 SIT oziroma 35 odstotkov vsote za humanitarne organizacije. Razmerje se je v letu 2005 namreč nekoliko popravilo, in sicer za deset odstotkov v korist humanitarnih organizacij. Tudi znotraj humanitarnih organizacij se je razmerje razdeljevanja sredstev spremenilo: povečalo se je v korist dobrodelnih organizacij (z 68 odstotkov na skoraj 75 odstotkov) in zmanjšalo v korist samopomočnih organizacij (s skoraj 32 odstotkov na samo 25,6 odstotka). Najslabše so jo torej odnesle samopomočne organizacije, med katere se uvršča tudi Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije.

Iz vrst humanitarnih organizacij se je na razpis prijavilo 66 organizacij. Izmed njih je sredstva dobilo 54 organizacij, 31 iz vrst dobrodelnih in 23 iz vrst samopomočnih organizacij. Zahtevki za financiranje humanitarnih organizacij so daleč presegli razpoložljivo vsoto. Zato je komisija v skladu z merili ocenila vsebino programov posameznih organizacij in jih razvrstila po naslednjih kategorijah: 100 odstotkov, 60 odstotkov ali 40 odstotkov finančne podpore FIHA.

1. V kategorijo s 100-odstotno udeležbo sredstev FIHA spadajo programi za neposredno nudenje pomoči, strokovno usposabljanje, nabavo opreme za nudenje pomoči, ohranjanje zdravja ...
2. V kategorijo s 60-odstotno udeležbo sredstev spadajo programi izobraževanja uporabnikov, preventiva, založništvo ...
3. V kategorijo s 40-odstotno udeležbo sredstev spadajo programi druženja, športa, rekreacije, kulture itd.

Merila in kriteriji, na osnovi katerih je FIHO razdelil sredstva, so še naslednji:

- Prosilec sredstev mora najmanj dve leti pred dodelitvijo sredstev FIHA uspešno izvajati humanitarne programe.
- Prosilec sredstev mora imeti najmanj 20 odstotkov sredstev iz drugih virov, ne samo iz FIHA. Tistim, ki pridobijo več sredstev iz drugih virov, so točke prištevali.
- Prosilec, ki je prvič prosil za sredstva iz FIHA, je praviloma dobil le zagonska sredstva.
- Če je revizija FIHA ugotovila neracionalno in nenamensko porabo sredstev v minulem letu in morebitne druge pomanjkljivosti, so takim organizacijam za določen odstotek zmanjšali sredstva ali jih celo ukinili, če so se nepravilnosti ponavljale iz leta v leto.
- Pomembna kriterija sta bila vsebina in kakovost prijavljenega programa. Pozorni so bili na konkretne podatke, opise in izvajalce. Podpirajo le programe, ki jih je mogoče preverjati in konkretno ovrednotiti.
- Ne podpirajo ponavljanja programov pri sorodnih organizacijah.
- Spremljajo tudi naraščanje števila novih organizacij, tudi s ciljem, da se na tak način pridobi več sredstev.
- FIHO ne podpira programov, ki delujejo predvsem na lokalni ravni.
- Zavedajo se, da bo status humanitarnega društva po zakonu o humanitarnih organizacijah opravił selekcijo med društvi in da bo nujno poseči tudi po združevanju, kajti sicer bo nemogoče vsako lokalno združenje objektivno ovrednotiti. V to skupino sodimo tudi kronični bolniki.

Po letošnji razdelitvi sredstev smo kronični bolniki (13 organizacij) dobili okoli 19 odstotkov vsega denarja.

Na razpis smo se prijavili tudi pri ZDLBS. Ker smo zadostili vsem pogojem, je komisija za dodelitev sredstev dodelila Zvezi 32.700.000 tolarjev, in sicer:

- za programe 23.100.000 tolarjev,
- za delovanje 5.500.000 tolarjev in
- za naložbe v osnovna sredstva in vzdrževanje 4.100.000 tolarjev.

To pomeni, da so nam dodelili 40 odstotkov več denarja kot lani oziroma za programe 31 odstotkov več, za delovanje pa 5 odstotkov manj. Za naložbe smo letos dobili 75 odstotkov zaprosene vsote, lani pa niti tolarja.

Sredstva bomo med društva razdelili po veljavnem ključu, na nas pa je, da ta denar porabimo čim bolj racionalno in v skladu s kriteriji FIHA. Letos lahko pričakujemo revizijo FIHA tudi med letom. Zato bomo na ravni ZDLB od društev tudi med letom zahtevali poročila o izvršenih programih, stroških delovanja in porabljenih sredstvih za naložbe. Trudili se bomo, da bomo znova zadostili vsem pogojem FIHA in s tem omogočili osnovo za ponovno pridobitev sredstev v naslednjem letu. Hkrati bomo vodili postopek za pridobitev statusa humanitarne organizacije kroničnih bolnikov, ki je za nas vitalnega pomena.

Zdravka Žižič



Tako so smučali včasih

Bliža se Euregio-tour 2005

Lanske 360 km dolge kolesarske ture po italijanski in avstrijski Tirolski sva se med 80 kolesarji udeležila le dva slovenska udeleženca. Zakaj nas letos ne bi bilo več?

Športni klub transplantiranih bolnikov iz regije Južna Tirolska in Alto Adige v Italiji tudi letos pripravlja mednarodno kolesarsko turo za transplantirane športnike. Kolesarjenje se bo 24. junija začelo v Innsbrucku in končalo 26. junija v Arcu, udeleženci pa bodo v treh dneh prevozili 310 km. Letošnja tura bo nekoliko zahtevnejša, saj kolesarje čaka vzpon na kar dva dva tisočaka! A naj vam to ne vzame poguma, časa za trening je še veliko. Zato pa je treba pohiteti s prijavo – rok je 15. marec. Prijave zbiram avtorica članka.

Mihael Prenner, organizator Euregio-toura, kot se imenuje ta kolesarski podvig, je velik mož. Spoznala sem ga na Evropskih športnih igrah transplantiranih in dializnih bolnikov na Madžarskem leta 2002, kjer je tekmoval v nekaterih disciplinah. Vedno je rad kolesaril, odkar pa je bil transplantiran, kolesari še več. Stanovanje je okrasil z galerijo svojih priznanj, medalj, pokalov in zmagovalnih slik. Prav lepo je pogledati vse te dosežke, še posebej ker vem, da so temu zmagovalcu že dvakrat presadili ledvico. Euregio-tour je prvič izpeljal leta 1999. Od takrat dalje ima tura vsako leto več udeležencev, tudi iz drugih držav.

In tako sem bila po naključju leta 2003 na cilju tridnevne etape in sem prvič videla in začutila ljudi, polne energije, ko so se pripeljali na cilj po treh dneh kolesarjenja. Vsi so bili nasmejani in vsi brez izjeme opečeni po obrazu, rokah in nogah, kolikor kože ni zakrival kolesarski dres. Že naslednje leto sem se odločila, da grem na kolo in se udeležim Euregio-toura 2004. O tem sem v reviji Transplant obvestila tudi druge bolnike s presajenim organom ali tkivom. Bilo je veliko zanimanja, a na koncu sva žal ostala samo dva slovenska udeleženca: Miran Ohnjec in jaz. Nič hudega, da le greva! In sva se odpeljala.

Zbrali smo se v Innsbrucku v Avstriji, kjer se je začela prva etapa. Bilo nas je zelo veliko, skoraj 80 kolesarjev. Za spremstvo smo za vse tri etape oziroma tri dni, kolikor je trajalo kolesarjenje, imeli tovornjak za prevoz prtljage, kombi za servis koles, najbolj priljubljen pa je bil velik avto, ki je na vsaki postojanki ponujal pijačo, čokoladice in energijske ploščice.

Na vsaki postojanki si koga spoznal in kolesarji so si kar hitro zapomnili slovenska udeleženca, tudi prva slovenska udeleženca doslej. A vsekakor nisva bila edina »tujca«, bili

so še kolesarja iz Norveške, nekaj Nemcev, Švicarjev in Luksemburžanov, večina pa so bili Avstrijci in Italijani. Pestro!

Tura sicer ni bila lahka, saj smo v treh dneh prevozili 360 km! Nedvomno je moral vsak udeleženec pred tem prevoziti vsaj nekaj kilometrov, da se vsaj malo pripravi na znojenje. A če pogledam nazaj, se spomnim samo lepih krajev, nasmejanih obrazov, krasnih doživetij, navezovanja novih stikov ...

Euregio-tour smo sklenili s piknikom v kraju Arco na severu Gardskega jezera v Italiji. Ne moreš verjeti, spet sami nasmejani obrazi! Vsi smo se objemali in si čestitali za uspešno prevoženo pot! Kljub naporni turi smo bili polni energije. Mene je preplaval še poseben občutek, saj sem v svoji knjigi življenja z velikimi črkami lahko dopisala še en velik dogodek. Začne se tako: »In končno sem dosegla še en osebni podvig! Kolesarila sem z veliki skupino kolesarjev ... tri dni ... 360 km ... in uspelo mi je!! Zelo sem vesela, saj sem preskočila še eno oviro ...«

Da, res je lep občutek, ko dosežeš nekaj tako velikega! Zastavila sem si cilj, da se udeležim in prevozim te kilometre. Strah me je bilo, da ne bi uspela. Upravičeno, saj še nisem imela podobnih izkušenj! A bila sem na neki način

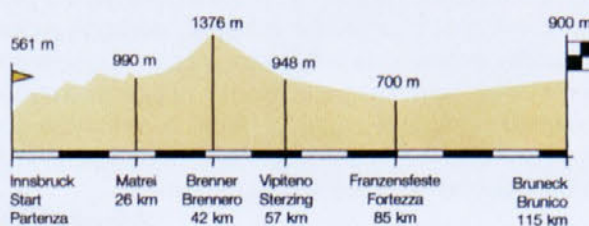


Michael Prenner je letos do marca s kolesom prevozil že dobrih 2000 km

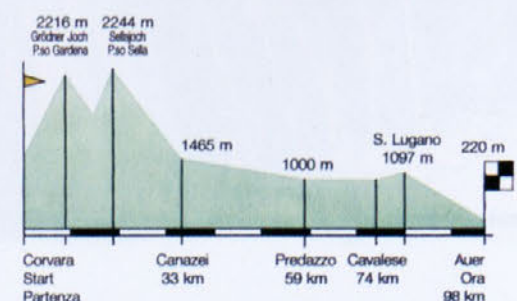


PRIKAZ LETOŠNJE KOLESARSKE TURE

1. Etappe: Innsbruck - Brenner - Bruneck
1. tappa: Innsbruck - Brennero - Brunico



2. Etappe: Corvara - Grödnertal - Canazei - Auer
2. tappa: Corvara - Passo Gardena - Canazei - Ora



tudi umirjena, saj sem vedela, da kolono kolesarjev ves čas spremlja skupina prijaznih ljudi, ki te spodbujajo, ti dajo pijačo, čokoladice, v hipu popravijo kolo ali te celo ob utrujenosti peljejo s kombijem nekaj kilometrov, da se spočiješ.

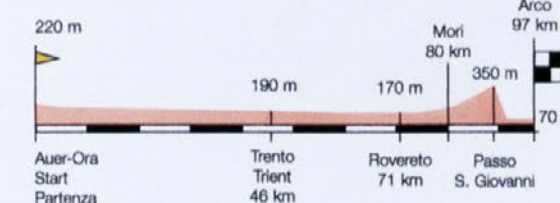
Na koncu sem ugotovila, da za tako turo ni treba biti profesionalni kolesar. Moraš biti le kolesar z nekaj kolesarske kondicije in s seboj moraš imeti veliko vrečo veselja in dobre volje.

Če kogarkoli zanima kaj več o Euregio-touru, lahko pobrska po spletni strani na www.euregiotour.org ali www.transplantsport.it in si ogleda letošnjo turo. Seveda pa se lahko obrne tudi na lanska udeleženca (Miran Ohnjec, transplantiran kostni mozeg, ali name, Katarina Viki Duh, medicinsko sestro iz dializnega centra Maribor) in navdušila vas bova za letošnje znojenje.

Zatorej, kolesarke in kolesarji, pridno kolesarite in vidimo se na Euregio-tour 2005 z večjim številom slovenskih udeležencev. Ne bo vam žal!

Katarina Duh

3. Etappe: Auer - Trient - Arco
3. tappa: Ora - Trento - Arco



LEDVICA

TERME PTUJ
PANONSKÉ TERMÉ
SAVA HOTELS & RESORTS

NAJVEČJI tobogan v Sloveniji

4.200 m² skupnih vodnih površin

6 dnevni program v Termah Ptuj

- 5 x polpenzion
- posvet pri zdravniku
- jutranja gimnastika v bazenu
- refleksna masaža stopal
- 2 x delna ročna masaža
- kopanje v Termalnem Parku
- aqua-aerobika
- finska, turska in aroma savna
- ogled vinske kleti in multivizije, pokašina vin ter darilna buteljka

Cena:
59.900,00 SIT / julij in avgust
53.900,00 SIT / preostali termini do vključno 20.12.2005

Cene veljajo na osebo v dvo ali troposteljni sobi v apartmanskem naselju (apartmaji*** in bungalovi***).
Doplačilo za enoposteljno sobo je 15%.
Turistična taksa: cca 234,00 SIT/dan

Notranje termalno kopališče

Savna park

Ptuj - Zakladnica tisočletij

TERME PTUJ d.o.o.
Pot v toplice 9, 2251 Ptuj, Slovenija
Tel.: ++386 2 782 782 1, 782 721 1
Fax: ++386 2 783 777 1
E-mail: info@terme-ptuj.si
Internet stran: www.terme-ptuj.si

Nov pristop k izvajanju socialnih programov

Uvedba članskih izkaznic nam je omogočila, da za naše članstvo izposlujemo nekatere ugodnosti. In tako je že pred vami ponudba za počitnice v Termah Ptuj. Ponudbo lahko izkoristite vsi člani društev.

Pri Zvezi pa smo se odločili sodelovanje s Termami Ptuj nadgraditi v okviru naših socialnih programov, in sicer programa »dializa v drugem kraju«. Ta program smo tudi predstavili direktorju term Andreju Klasincu in Borisu Zajku iz marketinga. Tovrstno sodelovanje bi lahko bilo stalnica v naših programih, in sicer na način, da s ponudniki storitev sklenemo dogovor o ugodnostih, v primeru programa dializa v drugem kraju pa bi jih koristili predvsem dializni bolniki. V konkretnem primeru bi tako bolnikom ponudili oddih na Ptuj in možnost dialize v ptujski Bolnišnici dr. Janeza Potrča. Izvršni odbor Zveze zato predlaga, da društva v svoje socialne programe vključijo tudi možnost finančne podpore dialinim bolnikom za pet- ali sedemdnevno bivanje v Termah Ptuj. O izvedbi in organizaciji tovrstnih programov bi se seveda morali dogovoriti na ravni predsednikov komisij za socialne programe iz vseh društev. Izvajali bi jih lahko vse leto.

Brane Tome

Množična udeležba na zimskih športnih igrah na Cerknem

Letošnje zimske igre dializnih in transplantiranih bolnikov so letos spet potekale v našem najlepšem in najbolj modernem smučarskem centru Cerkno. Letošnji organizator iger je bilo gorenjsko društvo, v sodelovanju z ZDLBS seveda.

V lepem nedeljskem jutru 6. februarja smo se zbrali na spodnji postaji sedežnice Brdo. Čeprav nas je organizatorje dodobra prezeblo, smo razdelili vozovnice in se veselo podali na smučišče na trening in da se ogrejemo, saj se je ob desetih že pričela tekma v veleslalomu. Nastopilo je okrog 130 članov. Nekateri, ki nismo smučali, smo navijali za svoje ekipe in se sankali. Letošnjih zimskih iger se je udeležilo rekordno število ledvičnih bolnikov, medicinskega osebja in svojcev, saj je bilo vseh skupaj preko dvesto udeležencev. Prijavljenih jih je bilo še veliko več, a je očitno nekatere virus položil v posteljo. Udeležba dokazuje, kako potrebne so takšne prireditve, in veseli smo, da nam je uspelo v takem številu privabiti naše člane v naravo na sneg in svež zrak, pa čeprav nas je v naslednjem tednu več obležalo.

Ker je bila to tudi pustna nedelja, nismo pozabili na maske. Nekaj udeležencev je prišlo namaskiranih, Gorenjci smo se tako oblekli v našo maskoto Ledvika. Kar naenkrat je bila ura ena in smo se morali spustiti nazaj v dolino, saj smo imeli ob štirinajstih že kosilo v hotelu Cerkno. Težko

nam je bilo v tako lepem sončnem vremenu zapustiti smučišče. V hotelu nas je že pričakal z glasbo naš dializni bolnik Bojan Frangež s svojim ansamblom Duo Kafra. Kot sem že omenil, je bila pustna nedelja, zato smo poskrbeli za ples v maskah in seveda tekmovanje za najboljšo masko. Zmagalo je društvo Viva Vojnik s skupinsko masko Mehičani, pod katero so se skrivale medicinske sestre iz tamkajšnjega dializnega centra. Prejele so tudi skromno darilo. Darilce za najboljšo otroško masko je prejela osem mesečna Karin, ki jo je mama, sestra Polona z oddelka za otroško dializo, oblekla v slončka. Nato je sledila še težko pričakovana razglasitev rezultatov.

Pri športnem delu nam jo je sicer nekoliko zagodel organizator tehničnega dela tekmovanja, ki je združil dializne, transplantirane in spremljevalce v eno kategorijo, zato smo imeli dosti dela, da smo uredili rezultate. Na koncu pa smo se organizatorji zadovoljno oddahnili, saj smo ponovno spravili pod streho lep rekreacijski dan v naravi in na snegu.

Andrej Čadež



Ne, to ni maskara, tako so bili pred davnimi časi odeti smučarji. Na Cerknem so se namreč zbrali tudi člani različnih rotarijskih društev, ki gojijo stare smučarske sege, in se pomerili na smučini.



V Bormiu letos pet Slovencev

Spet je padlo nekaj medalj, predvsem pa smo uživali v druženju z drugimi udeleženci, med katerimi so mnogi že naši stari znanci

Med 16. in 23. januarjem smo se udeležili že tradicionalnega VII. zimskega srečanja dializnih in transplantiranih bolnikov, ki ga pripravlja organizacija ANED iz italijanske pokrajine Lombardija. Ob Slovencih so se srečanja udeležili tudi transplantirani in dializni bolniki iz Nemčije, Švice, Avstrije, Češke in Luksemburga.

Nedelja ob 3.30 zjutraj, budilka na mobiju že igra svojo melodijo, ko stežka vstanem, si na tiho pripravim zajtrk, še zadnjič pregledam vso prtljago, zdravila, potni list, denar (evre), smučarsko opremo, zimsko oblačila in drugo drobnarijo, da le ne bi česa pozabil. Ob šesti uri se v Dolu pri Hrastniku dobim na dogovorjenem mestu z Bojanom in Gabrijelo Frangež. Zložimo stvari v terensko vozilo in se odpeljemo proti Ljubljani. V Litiji smo že naleteli na prvo oviro, saj bi se naše potovanje brez prisebnosti voznika Bojana kaj hitro končalo. Divjak z zaledenelimi šipami osebnega avtomobila, iz katerega je hreščala glasba, nam je izsilil prednost, gume so cvilile, nato je prevozil še rdečo luč na semaforju. Nadaljevali smo pot do meglene Ljubljane, kjer smo pobrali še Borisa Kočarja in Mirjano Čalič. Ne boste verjeli, vse smo stlačili v vozilo, pet ljudi in na tone prtljage!

Pot smo nadaljevali, kakor si je začrtal voznik po predhodnem ogledu spletnih strani: po najhitrejši poti čez Avstrijo do italijanskega Bolzana in naprej čez prelaz Stelvio. Seveda je bil to račun brez krčmarja. Ko smo prišli skoraj že do Bormia, je bil prelaz zaprt in tako smo nadaljevali pot po Švici, kjer smo si ogledali znamenitosti. Kljub dolgi in utrujajoči vožnji nam ni bilo nikoli dolgčas, saj nas je Bojan vedno nasmejal s kako šalo. Končno smo prispeli smo v Bormio (1250 metrov nadmorske višine), kjer smo se namestili v družinskem hotelu Larice Bianco. Nisem pričakoval takega razkošja: finska in turška savna, bazen za masažo in z mrzlo vodo, fitnes. Prav tako je bil prisrčen sprejem zaposlenega osebja, ki so zelo prijazni in ustrezljivi, šef kuhinje pa pripravlja okusno italijansko hrano.

V sosednjem hotelu Genzianella, kjer je bil sedež organizatorjev, smo se pozanimali o času hemodialize. Bojan in Boris sta že preizkusila savne in bazenčke, tako da sta pri večerji vsa navdušena razlagala vtise. Po napornem dnevu smo šli na odprtje, ki je potekalo v središču mesta. Prikazali so nam lepote Bormia in Santa Catarine, kjer so med 29. januarja in 13. februarjem tudi gostili svetovno prvenstvo v alpskem smučanju. Dela so potekala noč in dan, tako da sta bila mesti eno samo veliko gradbišče.

Vsako jutro je po tibetanskih vajah sledil obilen zajtrk, nato priprave za osvojitve vrha Bormia (3012 m). Proge so bile odlično pripravljene, le na vrhu so bili kamenčki in skale, tako da se je slišalo hrskanje pod nogami. Z Borisom sva se udeležila smučarskega tečaja, kjer smo se učili karvinga. Seveda sva bila sprva skeptična, nato pa nama ni bilo žal porabljenega časa, po dve uri na dan. Spoznali smo nove obraze iz drugih držav, tako transplantirane kot dializne bolnike. Ko so izvedeli, da sva iz Slovenije, so pohvale za dobro organizirane poletne igre v Ljubljani kar deževale, prav tako pa so pogrešali naše stare ase, ki so bili že trn v peti konkurentom na zimskih druženjih.

Po šoli smučanja smo se ponavadi dobili na Bormiu 2000 (to je postaja gondole na 1952 metrih, kjer je možnost za oddih, samoposrežna restavracija, bife ...), kjer je Gabrijela poskrbela za zdravo prehrano in toplo pijačo ter kozmetično oskrbo (mazanje s kremo za sončenje ali kremo za vetrovno in mrzlo vreme). Prav tako je skrbela za hrano po smučanju, saj smo imeli polpenzion. Bila je pravi angel Gabrijel. Po smučanju smo si obvezno rezervirali kopališki kompleks, kjer smo v bazenu spočili utrujene mišice, v savnah pa smo delali prostor za večerjo. Seveda so sledile razne masaže obolelih mišic in sklepov.

19. januarja sem praznoval tretji rojstni dan, to je dan, ko so mi uspešno presadili ledvico. Že pri zajtrku me je čakalo darilo – bonboni v obliki ledvice in seveda lepe želje in veliko dobrih nasvetov. V šoli smučanja smo ugo-

Prostrana smučišča v Bormiu



Na postaji gondole Bormio 2000





Zimska idila

tovili, da je bil na ta dan pred šestnajstimi leti transplantiran Peter Stoetzer in pred devetimi leti Martin Holzner, oba kolega iz nemškega tabora. Naš učitelj smučanja Jack pa nas je povabil na Bombardino, neke vrste jajčni liker. Moram povedat, da sem se spomnil tudi svojega »brata« Vladimirja Gorkiča, ki je prejel ledvico istega darovalca kot jaz, in dogodivščin, ki sva jih skupaj z Marjanom Pikljem iz Vranskega, prav tako transplantiranem v tistem času, prestala na dializnem oddelku.

Pri večerji se nam je večkrat pridružil Frank Glodt, sekretar v WTGF in ETDSF. Obujali smo spomine na Ljubljano in ugotovili, da pozna veliko slovenskih izrazov, kot so pršut, refošk, vino ... Naj povem, da je bil pred dvema letoma drugič transplantiran, prva ledvica mu je služila celih dvaindvajset let.

V petek se je začelo zares – na vrsti je bil slalom. Zbudili smo se v belo jutro, še vedno je snežilo in bilo megleno. V tako mrzlem vremenu smo se z gondolo podali na start slaloma. Izpeljati smo morali dve vožnji. Pred vožnjo smo morali natančno pregledati vse ovire na progi, saj so bila vratca postavljena kot za svetovni pokal. V prvi vožnji smo nastopili vsi trije; sam sem dosegel tretji čas v svoji skupini (transplantirani seniorji). V kategoriji dializni supersenior sta potem nastopila Bojan in Boris. Bojan je žal izpustil vratca in bil diskvalificiran, Boris pa je z odlično vožnjo dosegel najboljši čas v kategoriji. Druga vožnja ni bila postavljena tako zapleteno, tako da sva z Borisom uspešno prispela do cilja. Dosegel sem tretji rezultat, Boris pa z veliko prednostjo najboljšega v svoji kategoriji in tretjega med vsemi tekmovalci.

Podelitev medalj sem pričakoval v strahu, posebno zato, ker me je Mirjana opozorila, da je v moji kategoriji nekdo diskvalificiran. Presenečenje je bilo še večje, saj so izločili



Igor pravi, da je bil to objem in ne davljenje

domačina, tako da sem pristal na drugem mestu. Seveda se je začelo slavlje v našem taboru, Bojan pa se je izkazal za dobrega vodjo (zato pa vodi tako uspešno zasavsko društvo!), saj je s sabo prinesel celo penino. Popili smo jo z okusnim prigrizkom, ki nam ga je pripravil naš angel.

Sobota. Pomerili smo se v veleslalomu, kjer je bila obvezna čelada. Sposodil sem si jo od najboljšega smučarja med kmeti oziroma najboljšega kmeta med smučarji, seveda je to Janko. Dobro mi je pristajala in še grela me je. Vreme je bilo kot nalašč za tekmo. Bil je samo en tek, nastopili pa so tudi spremljevalci. Štartne številke smo obrnili, tako da se je po progi najprej pognal Bojan in jo uspešno prevozil. Po do tedaj pokazanem je bil favorit kategorije dializni transplantirani Boris, ki pa je v želji po čim boljšem rezultatu naredil veliko napako, se nato vrnil do vrat, od katerih ga je odneslo, nadaljeval vožnjo in prišel skozi cilj. Oba sta se s sedežnico vrnila na start, saj smo imeli samo dve čeladi in smo si ju izposojali. Nato sva do cilja prismočala še midva z Mirjano. Organizator nas je dolgo pustil v negotovosti, saj rezultatov ni in ni bilo. Ko so prispeli, je bilo veselje popolno: Bojan je osvojil v kategoriji dializni supersenior drugo mesto, Mirjana, Boris in jaz pa odlično nesrečno četrto mesto. Seveda smo na podelitvi medalj čestitali Bojanu in se veselili odprtja nove penine in seveda slastne zakuske.

Organizatorji so sklepno slovesnost pripravili v ledeni dvorani. Bilo je veliko blišča, dobili smo tudi plaketo za udeležbo na zimskih igrah. V govoru France Frattini, staroste organizacije lombardijskih dializnih bolnikov, je bilo slišati veliko pohvalnih besed o Sloveniji, predvsem o letnih igrah.

Zdravi smo se vrnil v domovino po najhitrejši poti, po italijanskih avtocestah. Teden v Bormiu nam bo ostal v izrednem spomenu. Zahvalil bi se naši »dobri vili« Mirjani, ki nam je svetovala pri bolečinah v mišicah in sklepih, tako da smo bili pripravljeni na napore. Prav tako hvala Bojanu, ki nas je zabaval in sproščal ob napetih trenutkih, srečno pripeljal od Bormia do doma in mu je uspelo stlačiti vso prtljago v vozilo. In seveda »angelu« Gabrijeli, ki je skrbela za naše trebuške. Hvala vsem, ki ste nam omogočili prijeten teden iger na snegu v Bormiu!

Igor Reberc

Piše: Jože Lavrinec, dietetik

En kozarček bi, a smem?

Kjerkoli se pogovarjamo o prehrani bolnika s končno ledvično odpovedjo, vedno se zastavljajo vprašanja o pitju alkoholnih napitkov. Če ne bi poznal okoliščin, bi še verjel, da so vsi bolniki tako strastni pivci, da brez kozarčka česa bolj močnega enostavno ne morejo živeti! Jasno je, da je položaj drugačen – močneje izražen alkoholizem enostavno ni združljiv z življenjem, povezanim z dializo.

Vedno pogosteje lahko prebiramo sporočila, da kozarček rdečega vina na dan pomaga ohranjati zdravje srca in ožilja, poleg tega vsepovsod poslušamo o krepčilnem učinku alkoholnih pijač. Navsezadnje, čeprav vsi svarimo pred alkoholizmom, moramo priznati, da je pitje alkoholnih pijač tudi izjemen družabni dogodek.

Dober obrok hrane, ki ga dopolnimo s pravilno izbrano alkoholno pijačo, je na splošno več vreden kakor obrok hrane brez alkoholnega napitka.

Pomislite na alkohol! Kaj vam pride na misel ob tem? Kozarček, poln iskrive penine, ki ste ga mogoče popili ob pričakovanju novega leta? Čudovita večerja in prijetno druženje z domačimi? Vsakodnevno kosilo, ki si ga brez kozarčka domačega vina ne morete zamisliti? Na bolečo glavo in obupen okus v ustih? Na glasno družbo ob točilnem pultu? Na prepire in razbito družino? Nobena druga hrana ali pijača nam ne sproža tako mešanih občutkov kakor alkohol! Ob njem se razvijajo težke politične razprave, zelo problematična socialna vprašanja in tudi moralne dileme. Vse pa je odvisno od tega, kdo pije, kaj pije in koliko popije!

Alkoholni napitki imajo zelo dolgo in pestro zgodovino, arheološki ostanki namreč kažejo, da je bilo pitje alkohola in opijanje znano že v prazgodovinskem času. Tudi v poznejših tisočletjih so bile alkoholne pijače pomembne. Bolj ali manj, seveda z opozorilom, so jih priporočali številni zdravniki nekdanje dobe. Antiseptični učinek fermentiranih alkoholnih pijač je bil še posebej dobrodošel, saj je omogočal potovanja tudi po krajih, kjer ni bilo primerne pitne vode. Opojni učinek alkohola pa je bil dobrodošel med raznimi operativnimi posegi v časih, ko ni bilo znanih sredstev za lajšanje bolečine.

Naredili bi veliko napako, če alkoholnih pijač ne bi upoštevali med prehranskimi navadami. Zavedati se moramo, da z uživanjem nekaterih alkoholnih pijač zaužijemo poleg energije tudi nekaj malega koristnih zaščitnih snovi. Žal je pretiravanje vedno škodljivo.

Alkohol etanol je sestavina piva, vina, raznih žganih alkoholnih pijač. Poznamo tudi druge vrste alkohola, med njimi je najbolj znan metilni alkohol, ki pa za uživanje niso varne.

Alkohol kot hranilo

Tako kot iz maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin tudi iz alkohola nastaja energija. Iz 1 grama čistega alkohola nastane kar 7,1 kcal ali 29 kJ energije. Na dejstvo, da je alkohol kalorično hranilo, torej bogat vir energije, pogosto pozabljamo. Kljub temu ni vse tako enostavno, alkohola ne moremo šteti med življenjsko pomembna hranila. Naše telo ga ne skladišči, kar je svojevrstna sreča, saj alkohol v večjih količinah učinkuje toksično.

Alkoholni napitki ne vsebujejo samo alkohola in vode, za tipičen okus poskrbijo tudi ogljikovi hidrati, razne kisline in druge dodane snovi. Tudi ogljikovi hidrati, ki so lahko povsem naraven sestavni del pijače ali pa jih vanjo za boljši okus dodamo, zagotavljajo dodatno energijo.

Nekatere alkoholne pijače (predvsem vino in pivo) vsebujejo tudi nekaj vitaminov in rudnin. Za vino vemo, da vsebuje flavonoide (zelo znan je predvsem resveratrol). To so antioksidanti, ki niso vitamini, so pa pomembni, saj odstranjujejo iz telesa človeku škodljive proste radikale. Sliši se lepo, vendar moramo vedeti, da z nobeno alkoholno pijačo **ne moremo** nadomeščati vitaminov in ne zagotavljati zaščitnih snovi!

Alkoholne pijače so tekočina!

Glavni problem alkoholnih pijač je vedno tekočina! Trditev, da je vino hrana, velja v povsem drugačni povezavi. Bolniki s končno ledvično odpovedjo morajo vsak požirek katere koli alkoholne pijače vračunati v svojo dnevno dovoljeno količino tekočine. In ker je pri večini bolnikov tekočina krepko omejena, tudi večjih težav z alkoholizmom ni. Malce nepredvidnosti pa lahko hitro povzroči obremenitev organizma s tekočino.

Pol decilitra je resda samo pol decilitra, ampak počasi se količina nabere in tekočine je lahko kmalu preveč.

Kaj pa fosfati in kalij?

Ti nesrečni fosfati! Prav v vseh živilih se skrivajo, prav vse dobrote so »onesnažene« z njimi! Kar se tiče alkoholnih pijač, lahko mirno rečemo, da so vsaj glede fosfatov varne, le pri redkih je potrebna pozornost. Izogibajte se predvsem raznih kremnih likerjev (jajčni, čokoladni, lesnikov liker).

O kaliju pa bi se lahko prerekali dopoldne, nadaljevali bi lahko še celo popoldne in niti zvečer še ne bi končali ostre razprave. Ločimo s kalijem siromašne alkoholne pijače, kot so vse žgane pijače in velika večina likerjev, poznamo pa tudi s kalijem bogatejše alkoholne pijače, sem spadajo nekateri likerji, mešanice piva s sadnimi sokovi in vino.

Vino bi lahko postavili na zatožno klop, mirno bi ga lahko uvrstili med nezaželene in problematične napitke, vsaj kar se kalija tiče. Toda življenje piše drugačne zgodbe, zato velja, da lahko odrasel bolnik zaužije do 1 dcl vina na dan.

	Vsebnost kalija v 1 del	Vsebnost fosforja v 1 del
Pivo	16-20 mg	2-6 mg
Vino, belo	75-85 mg	14-16 mg
Vino, rdeče	90-110 mg	14-16 mg
Žgane pijače	1-2 mg	2-5 mg
Jajčni liker	165-190 mg	110-130 mg
Kavni liker	30-50 mg	6-18 mg
Radler	30-60 mg	8-20 mg

Kdaj?

Na vprašanje, kdaj piti alkoholne pijače, bo večina bolnikov zamahnila z roko in dejala, da takrat, ko je priložnost! Takšno pojmovanje običajno razvrednoti samo alkoholno pijačo.

Pitje alkoholnih pijač ni samo uživanje tekočine, ki vsebuje alkohol, temveč je veliko veliko več. Je tudi del naše kulture. Pivci, ki upoštevajo kulturna načela pitja alkoholnih pijač, nikoli ne postanejo alkoholiki! In bolniki s končno ledvično odpovedjo si alkoholizma enostavno ne morejo privoščiti, saj ni združljivo s preživetjem. **Ko pijemo, moramo piti za užitek in ne za opoj!**

Pomembno je, da je sleherna alkoholna pijača sestavni del uravnoteženega obroka hrane. **Na tešče ne pijemo!**

Vino in prehrana

Vino je s kalijem eden najbogatejših alkoholnih napitkov, a kljub temu je lahko del uravnoteženega jedilnika. Kozarček izbranega vina, ki ga popijemo med obrokom, je kljub nekaj večji vsebnosti kalija še vedno za organizem najmanj škodljiva alkoholna pijača. Zato ga praviloma pijemo med jedjo in nikoli za žejo! Vino lahko ponudimo pri začetni jedi ali celo pred jedjo, namesto aperitiva. Obrok hrane bo tako postal bolj prazničen, bolj slaven. Nekdaj so za aperitiv ponujali žgane pijače, ki pa ne spodbujajo tvorbe prebavnih sokov. Nasprotno pa snovi, ki so v vinu (in tudi v pivu), povečajo izločanje želodčnih sokov in vplivajo na boljši apetit.

Izbira vina za klasičen jedilnik je lahko cela mojstrovina, saj zahteva dobro poznavanje vin, jedi, jedilnika pa tudi morebitnih gostov in njihovih okusov. Pri vsakdanjih obrokih ne razmišljamo dosti, glavno skrb posvetimo kakovosti vina! Ker lahko bolnik s končno ledvično odpovedjo popije le malo vina, je prav, da pije samo kakovostne vrste! Pri tem velja opomba, da domače vino ni vedno tudi kakovostno!

Še nekaj splošnih nasvetov za pitje alkoholnih pijač

1. Pitje alkoholnih pijač naj bo del načrtovane prehrane in ne nalivanje!
2. Pitje je lahko čudovito družabno dejanje, vendar naj se ne sprevrže v bolečo izkušnjo.
3. Spoznajte svoj organizem in njegovo odzivanje na alkohol – četudi boste posegli po manjši količini alkoholne pijače, je lahko vaše prenašanje alkohola spremenjeno.
4. Kadar ste v duševni stiski, ne pijte! Takrat je človekova zmožnost samonadzora krepko zmanjšana in je verjetnost opoja večja.

5. Umaknite se iz pijane družbe. Človek je družabno bitje in zato je prav, da je v družbi svojih prijateljev in znancev. Toda v pijani družbi je verjetnost samopoškodbe veliko večja. Tudi kadar ste v družbi, bodite bolj pozorni na ljudi kakor na pijačo. Samo to bo temelj številnih prijetnih trenutkov.

Na zdravje! Naj vam bo občasen kozarček alkoholne pijače v užitek in ne v težavo.

Smučarke so rade pokazale, kaj skrivajo pod krili



Kserostomija ali sindrom suhih ust

S strokovnim imenom kserostomija označujemo suha usta (gr. xeros – suh, stoma – usta), ki se pojavijo kot simptom pri različnih boleznih, tudi pri bolnikih s končno ledvično odpovedjo, in sicer najpogosteje pri dializnih bolnikih. Suha usta odločilno vplivajo na kakovost bolnikovega življenja in so lahko huda neprijetnost, zato je prav, da se bolniki s to težavo seznani.

Suha usta ali kserostomija je stanje, ko nimamo dovolj sline, da bi usta ohranjali vlažna. Nastane zaradi zmanjšane ali popolnega prenehanja izločanja sline iz žlez slinavk. Težava je lahko trajna ali prehodnega značaja. Spoznamo jo lahko, ko opazimo, da ne moremo pojesti krekerja brez pomoči požirka vode, ali ko ženska opazi madež šminke na zobeh.

Zakaj je pomembna slina?

Slina je viskozna brezbarvna tekočina, ki jo izločajo tri glavne žleze slinavke (obušesna, podjezična in podčeljustna) in mnogo majhnih žlez slinavk v ustni votlini. Večino sline, 99 odstotkov, sestavlja voda, odstotek pa organske molekule in elektroliti. Zdrav človek izloči približno 500 ml sline na dan. Zaradi svoje vsebnosti ima slina pomembno vlogo v človeškem organizmu. Njene funkcije so:

- pripomore k splošnemu zdravju, ker vsebuje encimski sistem, ki preprečuje vdor škodljivih virusov in bakterij skozi usta v organizem in vzdržuje pravilno mikrobiološko okolje v ustni votlini,
- pomaga pri prebavi ogljikovih hidratov, ker vsebuje prebavni encim amilazo,
- omogoča žvečenje, požiranje in govorjenje s tem, da vlaži trda in mehka tkiva v ustni votlini,
- izpira ostanke hrane z zob in ustne sluznice proti žrelu,
- je najbolj naravna zaščita zob pred kariesom, ker nevtralizira kislost v ustih po obroku in remineralizira začetne kariozne okvare zobne sklenine.

Znaki suhih ust

Znaki suhih ust so: rdeča, tanka, suha, razpokana ustna sluznica in jezik, razpokane ustnice, vnetje ustnih kotov, pojav glivic v ustih, povečano nastajanje zobnih oblog in zobne gnilobe, vnetja dlesni, slab zadah iz ust.



Razpokan jezik

Pacienti se običajno pritožujejo, da imajo težave pri žvečenju, požiranju in okušanju hrane. Imajo tudi pekoč in lepljiv občutek na jeziku in v ustih. Slina je gosta in lepljiva. Pogosto se pojavljajo afte in težave pri nošenju proteze. Nekateri imajo občutek suhosti celo v grlu in težave pri govoru ter motnje spanja. Pacienti s končno ledvično odpovedjo, ki se zdravijo s hemodializo, tožijo tudi o občutku žeje, ki je odvisen od različnih fizioloških dejavnikov. Zaradi neprestane dehidracije je pri njih zmanjšano nastajanje sline, kar povzroča suha usta in še poveča občutek žeje. Kserostomija torej pomembno vpliva na prinos teže od ene do druge dialize.

Vzroki suhih ust

Najpogostejši vzrok suhih ust so zdravila. Znanih je več kot 400 zdravil, ki kot stranski učinek povzročajo zmanjšano delovanje žlez slinavk. Med njimi so npr. antihipertenzivi, antidepresivi, analgetiki, diuretiki, antihistaminiki, imunosupresivi, itd. Tudi kemoterapija in obsevanje pri zdravljenju raka glave in vratu trajno poškodujeta žleze slinavke, na njihovo delovanje pa vplivajo še sistemske bolezni, kot so revmatoidni artritis, sarkoidoza, lupus eritematosus, HIV in aids.

Vzrok so tudi dehidracija pri diabetesu, kroničnih ledvičnih obolenjih, dializi in vročinskih stanjih, poškodbe živcev glave in vratu, ki oživčujejo žleze slinavke, stres, staranje, nevrolške motnje, hormonske motnje in drugo.

Zdravljenje kserostomije

Če so suha usta posledica jemanja zdravil, lahko zdravnik spremeni odmerke zdravil ali predpiše drugo zdravilo. Če žleze slinavke delujejo premalo ali ne delujejo več, zdravnik predpiše sredstvo, ki povečuje izločanje sline, ali pa umetno slino, ki pomaga ohraniti usta vlažna. V naših lekarnah so že na voljo nekateri farmacevtski izdelki, ki prav tako pomagajo pri težavah s suhimi usti. Vsebujejo enak encimski sistem kot človeška slina in ob pravilni uporabi ustvarjajo naravno okolje, delujejo protibakterijsko in vlažijo usta. Koristni so tudi učinki akupunkture.

Kaj lahko stori pacient za boljše počutje

Pitje vode ali tekočine brez sladkorja med obrokom olajša žvečenje in požiranje ter omogoča boljše okušanje. Treba se je izogibati kofeinu, pravemu čaju in gaziranim pijačam, ki izsušujejo usta. Zelo je priporočljivo žvečenje žvečilnih gumijev brez sladkorja, ki osvežijo dah in pri pacientih s suhimi usti tudi do sedemkrat povečajo izločanje

sline. Hkrati žvečenje žvečilke po obroku koristi pri preprečevanju nastajanja zobne gnilobe. Izogibati se je treba tobaku in alkoholu, ki tudi izsušujeta, ter pekoči hrani, ki povzroča bolečine na sluznici. Priporočljiva je uporaba vlažilcev zraka v prostorih.

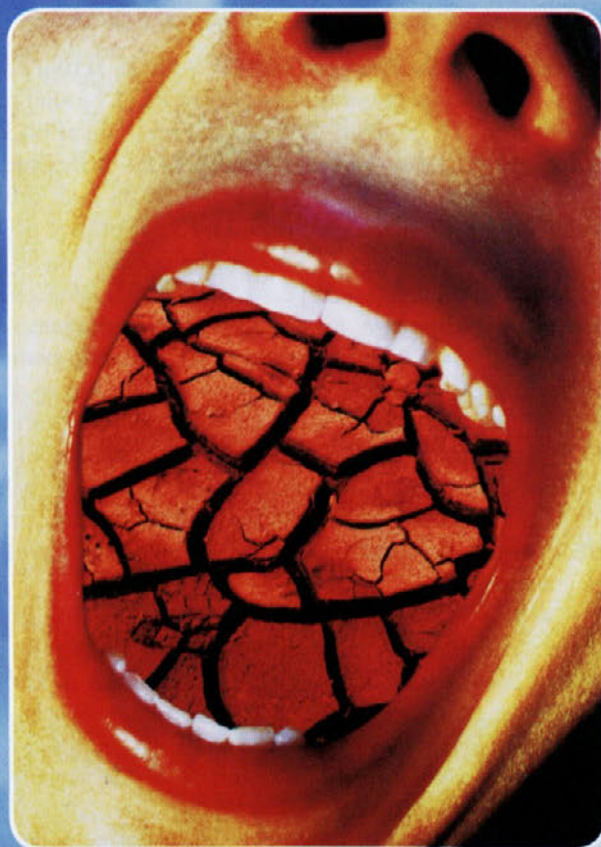
Skrb za zobe in ustno votlino

Ljudje, ki imajo težave s suhimi usti, naj uživajo kakovostno hrano in dodatke k hrani, kot so vitamini, minerali, antioksidanti. Potrebno je nežno, redno krtačenje zob vsaj dvakrat na dan, vsak dan pa je treba tudi očistiti medzobne prostore z zobno nitko. Za ustno nego naj pacienti uporab-

ljajo izdelke, ki so po sestavi primerni za suha usta: ustna voda, vlažilni gel ali žvečilni gumi ne smejo vsebovati mentola, alkohola in grobih čistilnih sredstev, ki bi poškodovali ustno sluznico ali jo dodatno izsušili. Zobna pasta naj vsebuje kalcij in fluor za močnejšo sklenino. Zobna krtačka mora biti mehka, z mnogo zaobljenimi ščetinami, da temeljito očisti ostanke hrane z roba dlesni in jih hkrati ne poškoduje. Pri sindromu suhih ust je naravni obrambni mehanizem pacienta oslavljen, zato je ustna higiena zelo pomembna. Priporočamo tudi, da tak pacient zobozdravnika obišče dvakrat na leto.

Anastazija Bizjak, dr. dent. med.

Suha usta?



**Dializa ledvic ?
Sladkorna bolezen ?
Presajena ledvica ?**

**vaša usta
potrebujejo
encimsko zaščito**

biotène®

Na voljo samo v lekarnah in na sedežu
društva ledvičnih bolnikov.

panakea
zdravilo za vse bolečine D.O.O.

Panakea, Komenskega ulica 14, 1000 Ljubljana, Slovenija, Tel.: +386 1 430 34 95, Fax: +386 1 430 34 96
E-mail: panakea@panakea.net, www.panakea.net

Otroškemu oddelku novomeške bolnišnice poklonili naše maskote

Ledvik je prijazna nasmejana plišasta igrača v obliki ledvice in simbolizira vso lepoto življenja, ki jo kljub dokončni odpovedi ledvic uživamo bolniki, ki se zdravimo z eno izmed metod nadomestnega zdravljenja. Kaj pomeni drugo življenje, vemo le tisti, ki nam je to dano. Zato želimo o tem ozvesti čim več ljudi, tudi otroke in njihove starše! Pri novomeškem društvu smo se odločili, da to storimo tudi tako, da otroškemu oddelku novomeške bolnišnice poklonimo 30 maskot Ledvikov. Toni Gašperič je prejemnikom Ledvika napisal prijazno pismo. Preberite ga tudi vi!



(ži)

Živjo!

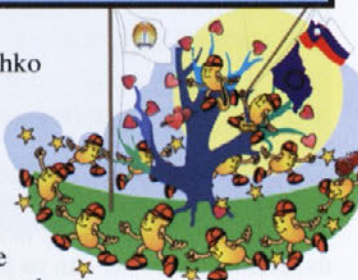
Ime mi je Ledvik. Tako so me krstili ledvični bolniki Slovenije, ko sem postal njihova maskota. Igraj se z mano, pripoveduj mi pravljice o vilah, skratih, hudobnih mačehah

in lepih princih. V jezi me lahko vržeš tudi ob tla, lahko me pohodiš ... a ne zavrzi me. Ko se me boš naveličal, me shrani med odrabljene igrače, kjer bom potrpežljivo čakal, da odrasteš. Takrat me boš morda ponovno odkril: zazrl se boš vame in vzkliknil: »Bil si moje čudovito in nepozabno darilo!«

Tudi mi smo ga dobili. Darilo, ki nam je spremenilo življenje. Nekdo, ki ga sploh nismo poznali, nam je podaril ledvico. Pravo ledvico, s katero smo ponovno zaživel ... Ne obremenjuj se s tem. Vse ob svojem času ... Morda boš prav zaradi mene, ko odrasteš, postal darovalec.

Sicer pa veliko zdravja, ki je največja vrednota, verjemi, pomembnejša je od vsega bogastva tega sveta ...

Tvoj Ledvik



Članom smo prvič ponudili tudi denarno pomoč

V ljubljanskem društvu ledvičnih bolnikov že več let izvajamo socialni program pomoč pri letovanju, ki jo naši člani uspešno izkoristijo. Konec minulega leta pa smo se odločili, da naredimo korak naprej, socialni program razširimo in socialno šibkejšim članom ponudimo tudi denarno pomoč. Žal se je na naš razpis odzvalo le malo ljudi.

Kot prvo nalogo pri novem programu smo si najprej zastavili pripravo in sprejem pravilnika o dodeljevanju socialnih pomoči, ki nam daje osnovo in temeljni okvir za nadaljnje delo. Že ob sprejemanju pravilnika so se precej kresala mnenja o določanju kriterijev, po katerih je član upravičen do pomoči. Ugotovili smo, da se razmere, v prvi vrsti predvsem količina denarja, ki je na voljo za ta namen, vsako leto spreminjajo. Zato smo določili le osnovne pogoje, kot sta članstvo v društvu in plačana članarina za tekoče leto, druge pogoje pa naj sproti določi socialna komisija društva.

In tako smo se znašli pred razpisom in dodatnimi pogoji, kaj postaviti kot merilo, po katerem bomo lahko ocenili potrebo po pomoči nekega člana, hkrati pa ne pretirano otežili dela prosilcev, saj je vedno treba priložiti kar nekaj dokazil o upravičenosti do pomoči, kar je bilo dokaj težko delo. Pri tem smo se zgledovali po dolenjskem društvu in njegovih izkušnjah, za kar smo njihovi prizadevni predsednici Zdravki Žižić zelo hvaležni.

Ker smo razpis sestavili precej na hitro, smo morda pozabili poudariti dve stvari. Prvič to, da lahko član, ki nima dovolj sredstev za plačilo članarine, zaprosi za oprostitev plačila, in drugič, da imena dobitnikov pomoči ne bodo javno objavljena in s tem dobitniki izpostavljeni morebitnim nepotrebnim opazkam in razlikovanju. Marsikomu je težko prositi za denarno pomoč, če pa so njihova imena znana le komisiji, morda komu le olajšamo odločitev.

Eno mojih temeljnih življenjskih vodil se skriva v kitajskem reku Daj lačnemu ribiško palico, da se bo sam naučil uloviti ribo. To pomeni: pomagaj človeku, da si bo lahko sam pomagal, ne samo danes, ampak tudi v prihodnje. Zato ni čudno, da so vse oblike pomoči, ki jih nudi društvo, le delne pomoči, ne pa nadomestila. Kot je pomoč pri letovanju v prvi vrsti mišljena kot spodbuda članu, da se zdravi in odloči preživeti nekaj časa v letu zunaj svojega kraja bivanja in dializiranja, mi pa mu pri tem pomagamo s povrnitvijo dela stroškov, podobno je pri socialnih pomočeh. Te bodo prosilcem dane za določen namen, kot je plačilo položnic za elektriko in vodo ali nakup nujnih potrebščin ali naprav. Verjamem, da nekaj deset tisočakov, s katerimi pripomoremo, da se član odloči za nakup novega pralnega stroja, ali pa ga razbremenimo pri plačilu stroškov, prinese precej veselja in spodbude v njegovo življenje in življenje njegove družine.

A je do konca razpisa prišlo le malo prijav. To nas sicer ni pretirano presenetilo, saj smo začetniki, po pravilu pa je vsak začetek težak. Ker ne obupamo zlahka in ker smo društvo in ne državna institucija, so tudi naši roki malo raztegljivi. Predsednik društva Milutin Šekulič se je še bolj zavzel in »spomnil« nekatere bolnike, da bi jim tovrstna pomoč prišla prav. Tako smo zbrali 16 prijav, kar je za prvi razpis vendarle dober rezultat, zavrnili pa ne bomo tudi kakšnega zamudnika.

Predvidoma bomo pomoč začeli izvajati v drugi polovici marca, potem pa bo kmalu sledil razpis za pomoč pri letovanju. V društvu razmišljamo tudi o uvedbi pomoči pri nakupu športnih rekvizitov in aktivnosti abonmajskega značaja, tako športne kot kulturne.

Mojca Perpar Stanovnik

Radijski prostor smo »okužili« s prehrano dializnega bolnika

Prej ...

V začetku je bila skromna misel, tiha in mirna. Porodila se je septembra 2004, med poslušanjem referatov na drugem kongresu Mednarodne zveze za peritonealno dializo v Amsterdamu. Kar nekaj časa je ždela v koticu zavesti in ni dala miru.

»Pripravi radijsko oddajo o prehrani bolnikov, ki se zdravi z dializo!« je postajala vedno odločnejša.

Navsezadnje nekaj izkušenj z radiom kot izrednim medijem imam – toda ali jih je dovolj? Moje izkušnje izvirajo predvsem iz pripravljavanja precej krajših oddaj, takšnih, ki trajajo največ 20 minut. V tako kratkem času je tako pomembno in tako zapleteno temo mogoče samo začeti, razviti in povedati kaj uporabnega pa je žal nemogoče.

A se je kmalu ponudila priložnost. Ob iskanju vsebin za nočne radijske oddaje sem jeseniškemu Radiu Triglav ponudil temo o prehrani bolnikov s končno ledvično odpovedjo in bila je sprejeta. Pojavile so se skrbi, ali bo šlo. Navsezadnje bodo oddajo prenašale številne lokalne radijske postaje. Žal v nočnem času, ko večina ljudi počiva, ampak to je edina možnost. Predvideli smo kontaktno oddajo, tako kot je večina nočnih radijskih oddaj. Torej gremo ... Strahovi, kako bo šlo, trema zaradi odgovornosti, moralne dileme, kaj, če bo kaj narobe ... vse to je naenkrat postalo del vsakdana.

Treba je bilo obvestiti potencialne poslušalce. Sredi noči namreč le redko kdo, ki nima težav s spanjem, vključi radijski sprejemnik. Vsi dializni centri so na tak ali drugačen način prejeli obvestilo o načrtovani oddaji, prav tako območna društva ledvičnih bolnikov. Celó v časopisu Dnevnik je bilo objavljeno sporočilo o oddaji, hkrati z vabilom za sodelovanje.

Med ...

In radijska oddaja o prehrani bolnika s končno ledvično odpovedjo je postala resničnost. Začela se je točno opolnoči v petek, 22. januarja, in trajala do 4. ure zjutraj. Drži, polne štiri ure je trajala oddaja! Pripravili smo jo v studiu Radia Triglav na Jesenicah, neposredno pa so jo prenašale lokalne radijske postaje, povezane v »SNOP«. To so: Radio Trbovlje, radio Murski val, Radio Kranj, Radio Ptuj, Radio Celje, Radio Sora, Radio Slovenske gorice, Koroški radio, Radio Triglav – Jesenice, radio Robin iz Nove Gori-

ce, radio Univox iz Kočevja, radio Studio D iz Novega mesta, radio Alpski val iz Kobarida in radio Odmev iz Cerkna. Na ta način so oddajo slišali skoraj po vsej Sloveniji.

Pred polnočjo smo bili v studiu zbrani vsi: moderatorka Karmen Sluga, radijski tehnik Roman Šest in seveda jaz, Jože Lavrinec. Med pitjem čaja so stekli zadnji pogovori, preverjanje slušalk in nato začetek: »Spoštovani poslušalci naslednjih radijskih postaj ... pred nami je ...« Oddaja steče, led je prebit, plaz besed se utrja. Malce glasbe za predah, nato nadaljujemo. In nato prvi telefonski klic. Razočaranje! Redni poslušalec nočne oddaje nekaj vpraša in si zaželi neko skladbo. Vprašanje nima nobene stične točke z oddajo, sprašuje samo zato, da mu čas hitreje mine. Zaželen skladba se vrti, ritem pa je razbit. Aha, kje smo že ostali, brskanje po listih ... Tega pa res nisem predvidel, niti v najbolj črnem scenariju ne! Skladba je mimo. »V eter gresta,« opozori tehnik. Kaj hočeš, treba se je zbrati in začeti govoriti.

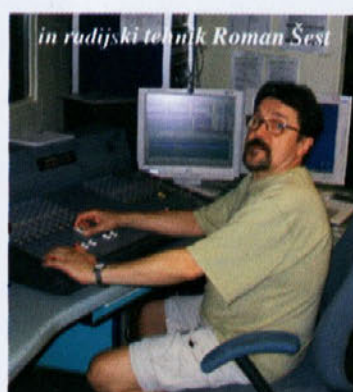
Med naslednjim premorom ugotavljam, da sem malce razočaran. Poslušalcev še nisem uspel spodbuditi, a me tehnik Roman takoj potolaži: »Le počasi! Tako je vedno, po drugi uri se bo pa usulo!« In se je res. Nekaj klicev dobronamernih poslušalcev, ki želijo ponuditi »čudovite« rešitve za boljši okus hrane, nekaj tehničnih vprašanj, ne vedno povezanih z dializo, a to je pač nočni čas. Zelo pridni so s ptujskega in konjiškega konca. Ti kličejo celo med odmori, ki so zato daljši. Žal na ta način večina dobrih vprašanj in odgovorov sploh ne pride do poslušalcev, a če poslušalci nočejo v eter, pač ne gre drugače. Čeprav tudi to daje dober občutek, da noč ni zaman prečuta. Prijeten klepet s poslušalko iz okolice Škofje Loke zaokroži oddajo. Po četrti uri sem utrujen, dober izčrpan in zadovoljen, da je oddaja za mano. Kakršna koli že je, samo da se lahko odpeljem domov počivat.

Po ...

Pravijo, da je lahko biti general po končani bitki. Analiziram občutke in dejstva. Oja, dalo bi se narediti boljšo oddajo, veliko boljšo! Sedaj vem, na kaj sem pozabil opozoriti; vem, kaj vse me je zmotilo, da nisem povedal vsega, kar sem želel; vem, kje so bile šibke točke te oddaje. Že samo ti zaključki so bili vredni celotnega poskusa. Če mi uspe pripraviti še kakšno podobno oddajo, ne bom več tak zelenec. Vedel in znal bom več in bolje.

Ko sem se naslednji ponedeljek oglasil na Radiu Triglav, so bili vsi zadovoljni. Menda je oddaja naletela na dober odziv javnosti in samo odziv je tisti, ki šteje. Oddaja je posneta. To pomeni, da jo z nekaj truda in malo dodatnih stroškov lahko obdelamo, popravimo, dopolnimo in tako »sfrizirano« ponudimo na novo. Boljšo in bolj informativno. Čez nekaj časa, a v dnevnem terminu – tako bo dosegla mnogo več poslušalcev.

Jože Lavrinec



Možem za 10. marec

*Le vkup zdaj mučeniki vsi,
svoj dan slavite danes vi.
Deseti marec vaš je dan,
naj bo dostojno spoštovan.*

*Zdaj vsak naj si olajša vest
in tragično pove povest,
kako na limanice je šel,
ko slepo ženskam je verjel.*

*Kako je bilo prej vse lepo,
prosto, svetlo in ne hudo.
A ko izrekel si svoj da,
je pokazala, kaj vse zna.*

*Če prej si bil še tak junak,
sedaj copati si enak.
Ubogati moraš na migljaj,
svobode izgubljen je raj.*

*Zdaj zate nikdar nima časa,
za dinarje pa vsak dan vpraša.
A ko pa plača vsa skupni,
kdo je kriv? Seveda ti!*

*Vsak horoskop skrbno prečita,
če kje ji zvezda sreče svita.
Kar piše tu, prav vse verjame,
čepprav reči so zelo neslane.*

*Če zarohniš, se brž razjoče
in milo prosi kot otroče.
Orožje dobro so solze,
tu popustite vsi možje.*

*Če hočeš, da bo v hiši mir,
navadi njenih se manir.
Svobodo si zapravljal zlato
in prišel ženi pod copato.*

*Le to edino nas tolaži
in nas rešuje v tej blamaži,
Da kozarček srkneš na skrivaj,
če le nanese tak slučaj.*

*Zato pa danes na vaš dan
veselo skrbi vse daj na stran.
Do vrha kupico nalijte,
na zdravje mučnikov brž jo spijte!*

Ivica Bohorč

Mati

*Drhtim kot ptica
v zimski noči,
odeta v črni pajčolan.
Ob mali goreči svečki
bolno materino srce prosi:
reši mi otroka,
vrni mu moč življenja
in smeh mu vrni v oči.
Prosim!*

Slovo

*Ne jokaj se, otrok,
ko svet bom zapustila,
prisluhni srcu svojemu,
tam notri sem se skrila.*

*Če slovo bo preboleče,
spominjaj se le boljših dni,
na vse slabe pa pozabi.
In zate: oprosti mi!*

*Ko uzrla boš oblaček,
malo moder, malo bel,
dobro glej –
na njemu bo en mali duhec,
tak, ki rad te je imel.*

Mali oglas

*Ponujam svoj čas,
v zameno ga dam.
Meni prehitro beži,
morda ga kdo umiri?*

*V zameno bi vzela
nekaj, kar traja,
da dnevi bi obstali
in leto dolgo bi čakali.*

*Želja ta v meni živi,
življenje po svoje me kroji,
saj vsak začetek ima kraj
in nič ne vrne ga nazaj!*

Marija Kafol

Poezije brez naslova

*Bel papir,
kaj napisal bi,
morda sanje ali spomine.*

*Narišem srce
in tvoje ime,
ljubim te.*

*Bel papir
ni več čist,
iz njega letalce naredim
in ga za vedno
v prostost spustim.*

*V svetloplavi opravi
po sobah hiti,
se vsem nasmeji
in tiho spregovori.*

*Z nasmehom postelje pospravi,
bolnikom pomaga pri hrani,
jih nato očedi
in jih tolaži.*

*Zdravila deli,
a najhujša se mi zdi,
ko v roki injekcijo drži
in k meni hiti.*

*Bog je Dio,
boginja pa Dia.*

*Slišala sem že zate,
boginja Liza.
Sedaj pa sem te
še osebno spoznala.
Postala si moja najboljša
sopotnica
in prijateljica.*

*Daješ mi upanje,
moč
in novo življenje.
Pomagaš veliko ljudem
in ne samo meni.*

*Osrečuješ ljudi,
ki te potrebujejo.
Deliš jim veselje
in upanje za daljše
in lepše
nadaljnje življenje.*

*Hvala ti, boginja Liza,
DIALIZA.*

Miroпка Perič

Kdo si?

Kdo, le kdo drži drugi konec vrvice, na katero sem pripeta kot marioneta? Je mogoče na prestolu kot kakšen strokovnjak za bolezni, okrog njega pa sodi z napisi raznih bolezni, polni škodljivih strupov za moje telo? Pravi blaznež!

Najprej me je namočil v sod z napisom »bolezen ledvic«. Vedno znova in znova, dokler se ni naveličal in poiskal soda z napisom »dializa«. Opazoval me je, kako se mučim, in bil zadovoljen. Potem pa se je spomnil na brbotajoči kotel »pareza« in mi z grozno bolečino popačil obraz. Verjetno se je hihital, ko sem se kremžila kot Popaj. Težko sem jo prebolela, posledice pa čutim še vedno. Ker je v sodu »bolečine« zmanjkalo tekočine, v katero bi me pomočil, mi je neko noč lastnoročno pripeljal eno močno na nos, kajti zbudila sem se na krvavi blazini. S tamponom v nosnicah ni mogoče ne jesti ne govoriti in vse skupaj se je sprevrglo v kronični rinitis. Tako sem že drugič postala »kronik«. Malo se je še poigral in uprizoril kap ... da te kap! Kot strela z jasnega se je spomnil še na sod »astma« in hop, že me je namakal, misleč, da če je že kronična, pa naj bo še to potrjeno. Še dializo je začel zapletati. Na izstopišče peritonealne dialize je namestil nekaj bacilov, ki jim še antibiotiki niso bili kos, zato sem s peritonealne prešla na hemodializo. No ja, za to sem mu skoraj hvaležna! Vendar še ni končal, našel je še kotel s crohno bolezni in vanj namočil moje črevesje. Sram naj ga bo, kdor koli že je, spet kronično, neozdravljivo! Tu me je pa našel, čisto me je zmedel. Nič več ne vem, kaj lahko jem, in z novo težavo me strogo kaznuje za vsako napako, ki jo storim. Včasih nosim v črevesju kamenje, drugič pa kot da sem pojedla anakondo, ki dva dni išče izhod, pa ga ne najde. So dnevi, ki jih preživim sedeč na stranišču, pa tudi dnevi, ko niti sapice ne morem izpustiti na plan.

Sovražim te, tebe na drugi strani vrvice. Ne igray se več z mano in umiri se že enkrat! Zdaj se spravljaš že na moje okončine, žile, kosti, oči, ušesa ... Ti še ni zmanjkalo idej? Če bi dobila moč, te potegnem k sebi in te pohodim, ti stvor grdi!

Tvoja žrtev, izmučena kronična bolnica Marija Kafol



Marija Kafol
pred novomeško
bolnišnico

Gordana to zmore



Predsednica DLB južnoprimorske regije
energična Gordana Grgič

Vodenje društva Južne Primorske je leta 2004 po odstopu dotedanjega predsednika Bojana Beline na prigovarjanje članov in kot izziv prevzela Gordana Grgič. Gordana je sicer medicinska sestra, včasih je bila zaposlena kot dializna sestra v Splošni bolnišnici Izola.

Prvič sem jo srečala na vseslovenskem srečanju v Portorožu. Takoj sem v njej odkrila strasten temperament, posebno energijo, optimizem, veselje in razposajenost. Že ob prvem pogovoru me je prevzela njena odkritosrčnost, ko je brez dlake na jeziku in velikih zadržkov spregovorila o vsakdanjih življenjskih težavah, materinstvu, odnosih med spoloma, službi.

Takrat verjetno še ni razmišljala o tem, da bo čez dobro leto in nekaj mesecev sama ponudila roko in prevzela vodenje društva bolnikov, ki jih je prej poznala z one druge strani, sestrsko. Da je borka in prava aktivistka, je dokazala že večkrat v življenju, predvsem s tem, da je v skrbi za svoja otroke zamenjala službo, se preselila in da poleg vsakdanjih opravil zmore še sprejeti tak izziv, kot je vodenje društva kroničnih bolnikov. S prvim popisom članstva, ki se je takoj podvojilo, je znova dokazala, da zmore nekaj več kot drugi. Pridobila je mnoge nove člane, stare pa pozvala in pregovorila, naj po svojih močeh pomagajo, saj skupaj lahko naredijo nekaj več.

Pomoč so ji ponudili še nekateri drugi člani društva in stvari so se premaknile z mrtve točke. To dokazujejo tudi s svojimi srečanji. Sama sem bila na dveh njihovih druženjih, letnem pikniku in novoletnem srečanju. Prijetno razpoloženje, glasba, smeh in zabava vejejo med člani društva, kar pomeni, da so se ponovno združili in da bo društvo znova zaživelo tako kot mnoga druga. Zato velja reči, da ta ženska to zmore, in to na prav poseben, nevsiljiv način, a predvsem z dobro voljo, ki jo, čeprav je življenje ravno ne boža, še vedno uspe prenesti na vse tiste, ki smo v njeni bližini.

Vse čestitke in samo tako naprej, Gordana!

Zdravka Žižič

Zahvala medicinskemu osebju

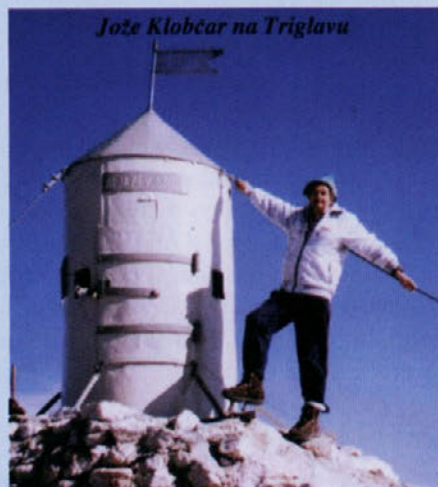
Zdializo se zdravim že od leta 1999 in sem že stara znanka dobrim in neutrudnim zdravnikom in medicinskim sestram. Ti zelo lepo skrbijo za nas, posebno takrat, ko nas doletijo spet nove in nove življenjske preizkušnje. Zato se čutim dolžno, da se še enkrat javno v naši reviji *Ledvica* zahvalim ekipi, ki je bila v službi 12. in 13. julija letos v dializnem centru v Kliničnem centru, in še posebej zdravnikom dr. Ličini, dr. Benediku, prof. Ponikvarju in prof. Buturovičevi, ki so mi rešili fistulo. Gospod profesor je tisto dan operiral od prihoda v službo pa do treh popoldne. Operacijsko sobo so komaj pospravili, ko je na operacijo že prišel naslednji bolnik. To je čudež! Hvala tudi sestram Vesni, Hasanu, Cvetki, Tilčki, Almiri in Andreji za lepo zbadanje in spodbudo.

Zgodilo se je, ko sem prišla z dopusta v Izoli. Že v Izoli me je zbadala samo ena sestra, sestra Ifreta, in se je zelo trudila. Ko sem se vrnila na dializo v Črnučah, sem sestri Zalki povedala za fistulo. Lepo me je zbadla in dializa je potekala normalno. Naslednji ponedeljek sem šla od doma s slabim občutkom. Ko sem se stehala in si pomerila tlak, je bilo še v redu. Potem pa pride v sobo Zvone Oštir, se malo posmeji, me pogleda, nekaj posluša, odide in se vrne z zdravnikom dr. Rokavino. Tako sem se prestrašila, da me noge skoraj niso zdržale. Takoj so mi napisali napotnico za Klinični center, kjer so mi, kot sem opisala, takoj nudili pomoč. Hvala, hvala in še enkrat hvala vsem, tudi tistim, ki jih tukaj nisem poimensko navedla!

Marica Hauptman

Ljubitelj slovenskih vršacev

Med dolenskimi bolniki je več športnikov in rekreativcev. Zelo ponosni smo na vsakega bolnika, ki kljub dolgoletni bolezni še vedno gre na pohod, kolesari, plava, se ukvarja z atletiko, keglja, a prav poseben med njimi je zagotovo Jože Klobčar, doma iz Žužemberka. Vsak drug



Jože Klobčar na Triglavu

dan se vozi na dializo v Novo mesto. V prostem času, ki mu ostaja med dializami, še vedno ustvarja, veliko bere, tudi tujo literaturo, dela kot raziskovalec, prevaja, najraje pa hodi in pleza po slovenskih vršacih. Pomislili boste, da gre na Gorjance, dolenski

Ludvikovih 20 let dialize



Skupinska fotografija slavljenca Ludvika Dervariča z dopoldansko izmeno Dializnega centra Murska Sobota in avtorjem članka.

21. januarja ob 8.45 zjutraj. Dializni center Murska Sobota. Z glavno sestro dialize Zdenko Tratnjek čakava, da prideta predstojnica dialize dr. Simona Kralj Lopert in dolgoletni zdravnik oziroma prejšnji predstojnik dialize dr. Franc Štivan. Na dializi potekajo vsakodnevni priklopi dializnih bolnikov na aparature, ki jih opravlja dopoldanska izmena medicinskih sester. Razlog, da smo se zbrali, je 20. obletnica dializnega zdravljenja, ki jo praznuje Ludvik Dervarič.

Rodil se je na silvestrovo leta 1947 v Bodoncih, kjer tudi stanuje. Tega dne je zjutraj prišel na dializo, tako kot daljnjega 21. januarja 1985, ko je to storil prvič. Dvajset let že prihaja trikrat na teden. Dvajset let ga aparature že držijo pri življenju.

Predstojnica dializnega centra dr. Simona Kralj Lopert je čestitala ob torti v obliki ledvice, ki jo je Ludviku predala glavna medicinska sestra Zdenka Tratnjek.

Ludvik mi pove svojo zgodbo. Na ledvicah boleha, odkar pomni. Razlog za odpoved naj bi bili prehladi. V času služenja vojaškega roka v 70. letih v Ljubljani je dalj časa preživel v bolnišnici in se zdravil zaradi vnetij. Zaradi boleznih ledvic je predčasno končal služenje vojaščine. Vrnil se je v rodne Bodonce na Goričkem, kjer še danes živi v skupnem gospodinjstvu na manjši kmetiji z materjo in bratom. Leta 1989 so mu presadili ledvico, vendar pa mu je odpovedala po šestih mesecih.

Njegov nasvet po tolikih letih dialize: »Če hodiš na dializo, moraš paziti pri prehrani in pijači.«

Milan Osterc

Triglav. Seveda ima rad Gorjance, rodil se je namreč v vasi pod Gorjanci, toda on se najraje odpravi na pravi Triglav! Z vsakega takega potovanja nam pošlje razglednico, prinese kako fotografijo in cvetje. S svojim načinom življenja, pozitivnim razmišljanjem in ustvarjalnim duhom je lahko številnim bolnikom za zgled. Nič ne bi pretiravali, če rečemo, da marsikateri zdrav človek ne naredi toliko kot on. Prav zato, da ga predstavimo javnosti, objavljamo dve fotografiji z njegovega zadnjega pohoda na Triglav, na katerega se je odpravil 23. julija lani.

Zdravka Žižič

DLB Novo mesto

Ponovoletno silvestrovanje

Člani našega društva imamo silvestrovanje v začetku januarja, a zato ne gre namigovati, da ne spoštujemo za katoliške splošno veljavnega koledarja. Takrat se pač zberemo zato, ker imamo več časa kot ob koncu decembra, ko je že kar preveč vseh drugih zabav, požitij in popivanja. Kar navadili smo se že na restavracijo Prepih, kjer je dovolj prostora, kjer je dobra kuhinja in kjer je strežno osebje prijazno, hitro in dobre volje. Na letošnji ponovoletni novoletni zabavi se nas je zbralo več kot sto: v goste smo povabili tudi člane nekaterih drugih slovenskih dializnih društev, med nami pa je sedel tudi Stevo Mihalič, predsednik Zveze dializnih društev Hrvaške, kajti dolensko-belokranjsko društvo ledvičnih bolnikov dobro in uspešno sodeluje s karlovskim društvom, ki mu prav tako predseduje Stevo Mihalič.

Zbrane veseljake je najprej pozdravila Zdravka Žižič, nato Brane Tome, nato Stevo Mihalič, nato Branka Bukovec, ki je »nadomeščala« upravičeno odsotnega župana Mestne občine Novo mesto, gospoda Boštjana Kovačiča. Voditelj Toni Gašperič (to sem jaz) je prebral pozdravno pismo z dobrimi željami doktorice Sonje Steklasa Cimerman, vodje Dializnega oddelka pri Splošni bolnici Novo mesto, in zabava se je po »uradnem« delu, ki je bil na veselje udeležencev kratek, pričela. Glasbeni duet je igral večnozeleno melodijo, da je bilo komajda slišati nežne zvene žlic, vilic, nožev in kozarcev, napolnjenih z brezalkoholnimi napitki, a tudi s kakšno kapljico cvička, ki pa ga je

itak težko prišteti med opojna slovenska vina. Sledil je kulturni program. Devetčlanska tamburaška skupina Klasje nas je navdušila z dalmatinskimi, starogradskimi in nekaterimi belokranjskimi ljudskimi pesmimi, za pravi izbruh navdušenja pa je poskrbela Elda Viler, pevka s širokim razponom glasu in nepozabnimi: Vzemi me v roke, Lastovka, Nora misel, Zlati prah imaš v očeh ... Sleherni udeleženec je kupil srečko za tisoč tolarjev, se nato nekaj minut čudil bogatemu dobitku, hvalil zbiralce in darovalce izdelkov ter se pridružil skupinskemu slikanju z Eldo ... Pod posnetek si bomo v zasebne albume zapisali datum 15. januar 2005 pa še morda misel: bili smo srečni, zadovoljni in hvaležni: za lepe trenutke in za košček Lune, ki je, lebdeča nad Gorjanci, nevoščljivo zrla na mater Zemljo in si mislila: srečna si, ker imaš otroke ...

Toni Gašperič



DLB Gorenjske

Novoletno srečanje pri Avseniku

Društvo ledvičnih bolnikov Gorenjske je letošnje ponovoletno srečanje pripravilo v priznani gostilni in restavraciji pri Avseniku v Begunjah na Gorenjskem.

Zbralo se nas je lepo število članov, tako da smo dodobra zapolnili restavracijo, a vseeno bi se še lahko kdo stisnil med nas. Veseli smo bili, da so nas obiskali tudi prijatelji iz drugih društev, ljubljanskega in dolenskega, ter predsednik ZDLBS Brane Tome. Ob zvokih Dua nota smo se naplesali. Pripravili smo nekaj igrice, da je bilo razpoloženje še prijetnejše. Kar tradicionalno je že ugibanje pršuta (kitare). Letos smo se ugibali, koliko ima pršut obsega. In kaj se je zgodilo? Uganili so kar štirje člani; da nam ni bilo treba žrebati med njimi, so se domenili, da ga razdelijo na štiri dele. Naše člane in obiskovalce smo letos tudi obdarili z našo maskoto (logotipom), ki se je rodil lani: to je reliefni odtis v glino, in sicer znak našega društva v obliki ledvičke. Ob robu ploščice je vtisnjena idrijska čipka, na zadnji strani pa magnetek, da se lahko pritrdi na vrata hladilnika. Ledvička je v opravi gorenjske narodne noše z avbo na glavi, predpasnikom in gorenjskim dežnikom.

Letos smo novoletno srečanje prvič pripravili v soboto v večernih urah in sprememba je bilo zelo dobro sprejeta.

Na jeseniški dializi smo se domenili, da lahko bolniki, ki imajo dializo v soboto popoldne, zamenjajo dan dialize ali pa jo opravijo dopoldne. Ena od članic je prišla na srečanje kar naravnost z dialize. Da ne boste mislili, da je bila utrujena. Kje pa, še plesala je! Kaj vse lahko človek naredi, če je le volja prava!

Tako je hitro prišel čas, ko se je bilo treba posloviti in si izreči besede, ki si jih bolniki najbolj želimo: veliko zdravja v prihajajočem letu 2005 in da se še večkrat snidemo v tako prijetni družbi.

Andrej Čadež



DLB zgornjeprimorske regije

Dobili dovoljenje za gradnjo dializnega centra

Društveno življenje našega društva je bilo lani pestro kljub mnogim tegobam, ki jih dializni oziroma transplan-tirani človek doživi. Izpeljali smo večino programa, ki smo si ga zastavili na lanski skupščini. Najbolj pa nam je v spo-minu ostal izlet v avstrijski Salzburg, ki je udeležencem pri-nesel res lepo doživetje, saj smo bili vsi prvič v teh krajih.

Oktoberko strokovno predavanje je želo uspeh z obis-kom, saj sta predavala prim. Močivnik in dr. Saksida. Slu-šatelj na predavanju je iz leta v leto več, saj je to edino tovrstno predavanje v Posočju, člani društva in drugi po-slušalci iz vseh treh posoških občin pa radi prisluhnejo te-mam, kot je preventiva pri bolezni ledvic.

Sredi novembra je med člani zavladalo veselje: zavod Apolon, katerega član in ustanovitelj je tudi naše društvo, je pridobil koncesijo za izvajanje dializne dejavnosti! Konč-no, bi rekli, saj smo si že dobra štiri leta prizadevali, da tudi Posočje pridobi dializni center, a ne samo zaradi nas, domačinov, tudi zaradi vseh vas, ki bi radi prišli v to pre-čudovito dolino smaragdne reke Soče, dolino adrenalina, kot ji tudi pravimo. Tako boste lahko tudi dializni bolniki iz drugih krajev Slovenije preživeli prečudovite počitnice pri nas. Seveda je sedaj treba dializni center še vzpostaviti, kar ne bo enostavno. A mi v Posočju se ne damo! Nadalju-jemo bitko in pričenjamo zbirati denar za gradnjo dializne-ga centra. Vem, da ne bo lahko, a s trmo, ki jo ima tukajšnji hribovski človek, upamo, da bomo uspeli. Projekt turistične dializne postaje, ki bo služila tudi za posoške bolnike, je ocenjen na 145 milijonov tolarjev. Seveda nam bosta dobro-došla vsakršna pomoč in nasvet. Hvala že vnaprej!

Božidar Kanalec



DLB Gorenjske



Izlet gorenjskega društva na Primorsko

V turobnem deževnem jutru 10. oktobra lani se je go-renjsko društvo podalo na izlet na Primorsko. Že vso prej-šnjo noč je lilo kot iz škafe. Izletniki smo se na pot odpravili z Jesenic, nato je avtobus pobiral člane vse do Ljubljane.

Pot nas je vodila po avtocesti proti Primorski in skozi novi predor Kastelec, kjer smo skrenili z avtoceste in zavili proti gradu Socerb. Na srečo je dež med potjo ponehal, tako da smo si lahko ogledali grad in uživali v prelepem, vendar nekoliko meglenem razgledu na Tržaški in Koprski zaliv. Izlet je tokrat vodila naša Mojca, ki nam je opisovala zanimivosti ob poti. Na Socerbu smo se malo okrepčali, ker nas je do kosila čakalo še nekaj dogodivščin. Pot smo nadaljevali nazaj do avtoceste in po novem črnokalskem viaduktu do obale, kjer je bil naš naslednji postanek Izola.

V mestu nas je pričakalo zelo toplo in sončno vreme, sonce nam je pošiljalo še zadnje tople jesenske žarke. Od-pravili smo se na kratek sprehod, na obali smo si privoščili kavico in nato pot nadaljevali z ogledom Izole, kjer smo si med drugim ogledali cerkev sv. Mavra z letnico 1082. Po-časi smo se sprehodili nazaj na izhodiščno točko, od koder nas je avtobus odpeljal v Portorož v hotel Bernardin na kopanje. Kopala se je le polovica članov društva, drugi pa so se sprehodili do Pirana, kjer so si ogledali Tartinijev trg in staro mestno jedro. Tu pa je že prišlo za nami slabo vreme in začelo je rahlo deževati.

Nato smo se odpravili v Sečo. V bližini krajinskega par-ka in sečoveljskih solin smo si ogledali kaktuse in tropske rastline, ki jih gospa in gospod Grašič razstavljata 1600 različnih vrst. Po zanimivem ogledu smo se odpravili še na težko pričakovano kosilo, saj so bili naši želodci že prazni.

Po poznem kosilu pa počasi nazaj proti domu! V avto-busu sta nam krajšali pot Mojca in Ana s pripovedovanjem šal in po močnem nalivu smo se hitro znašli v Ljubljani, kjer so nas že začeli zapuščati prvi člani. Prijetno utrujeni smo si zaželeli na svidenje.

Andrej Čadež

DLB Gorenjske

Planinski pohod na Debelo peč

Če se človek prebudi v lepo sončno septembrsko jutro in je povrh še nedelja, je po počutju včasih pač tak, da bi suho meso jedel in na žive ljudi skakal, kot v šali često poreče prijatelj. Tistega jutra in dne je bilo nekaj podobnega v zraku. Z nahrbtniki in ta pravo obutvijo, ki se hribom pritiče, smo se člani DLB Gorenjske zbrali na Zatrniku, kjer sta nas Janez in Marjana pričakala s slastnimi, energijsko bogatimi krofi. Ko smo se domenjeni zbrali, je karavana, tokrat še s štirikolesniki, sledila vijugasti cesti, da bi čez čas mimo Mrzlega studenca in Kranjske doline prispela do planine Zajavornik. Tamkaj so nahrbtniki zavzeli mesta, ki jim že po imenu pritičejo, in hajdi v objemu mladega jutra v goro!

Kamnita pot se je v varstvu poključskih gozdov zlagoma vzpenjala proti visoki naravni planini Lipanci, kjer so čez poletje poleg človeških obiskovalcev nastanjene tudi krave blejskih vasi. Zares lepa planina na kratko pristrženi zeleni preprogi! A vsemu naštetemu navkljub se tistega jutra tamkaj nismo kdove kaj mudili, izvzemši nekaj požirkov čaja ali kaj drugega lažje domene, saj nas je čakal vzpon na Debelo peč. Vesela karavana s psičko Luno je ubirala pot med markacijami in nizkimi borovci. Pot se je sorazmerno z višino vrezovala v strma pobočja gore in nas za trud nagrajevala s čudovitimi pogledi na prostranstva poključskih gozdov, mestoma

posejanimi z zelenimi zaplatami tamkajšnjih pašnikov, vse tja do venca bohinjskih planin v daljavi. Z grebena se odpre pogled onkraj mogočnega prepadnega skalovja in razkrije dolino Krme, Zgornjo Radovno in tam daleč Mojstrano. Kar kmalu, vsaj zdelo se nam je tako, smo pripešali do kraja, kjer se pot navzgor neha: prišli smo na vrh Debele peči. Tamkaj nismo bili sami, saj je lepo vreme postorilo svoje in tjakaj zvabilo kar nekaj obiskovalcev. Bili so tudi taki, ki so si pot v dolino skrajšali z jadrlnim padalom. Čvrsto pritrjen planinski žig je puščal sveže sledi v pla-

ninskih knjižicah, odprli so se nahrbtniki in pričeli izgubljeni teži. Zadovoljni pohodniki smo si, obsijani od sonca, venomer znova pasli pogled na čudovitih razgledih in se občudujoče ustavljali na očaku Triglavu.

Po okrepčilu, nekaj počitka in od vsega lepega dodobra napaseni duši nas je planinska pot vodila proti Lipanskim vratcem in naprej, kjer smo se bili primorani spoprijeti z nekaj deset metri alpinističnega sestopa, ki ga je še najbolje občutil Janez z ne prav lahko Luno v naročju. Po prijetni krožni varianti nas je pot preko melišča in kasneje borovega zavetja pripeljala do sila obljudene in z obiskovalci zasedene kočice na Lipanci. Tamkaj smo se rade volje potrudili pri praznjenju nahrbtnikov, po katero od dobrot, zlasti zoپر žejo, pa je bilo treba v kočico.



Zadovoljni pohodniki



Kar nekoliko prekurjeni, nekaj od hoje, nekaj od sonca, smo pričeli ubirati že zjutraj videno pot, tokrat v nasprotni smeri. Korak pohodnih čevljev se je zaganjal po strmini navzdol. V varstvu ravnih poključskih smrek se je del skupine spontano prelevil v gobarje in z ostrimi pogledi motril jurčke, ki jih tistega dne ob poti kar ni hotelo biti. Steza se je zlagoma zravnila, uzrli smo izhodiščno planino, se na za to napravljeni klopki ali pač travi v prijetnem kramljanju nekoliko odpočili in se strinjali, da se vidimo, ko se srečamo, in čim prej ponovimo kaj tako na dušo, srce in telo lepo delujočega.

Marjan Zupan

Tak bi bil najustrežnejši opis polotoka Sinaj, ki se razprostira na vzhodni strani Sueškega prekopa v Egiptu. Na tem polotoku leži umetna oaza Šarm el Šejk. To je pravzaprav vasica, okoli katere so zgradili komplekse luksuznih hotelov in mednarodno letališče. Vsak hotel je podoben mali zeleni oazi, ki jo obkroža kamnita puščava. Če pogledamo iz zraka, je vse skupaj podobno zeleni oazi na Lunini površini. In Sinajska puščava je v resnici podobna Lunini površini, sredi nje pa se dviga Mojzsova gora!

Šarm el Šejk

Ta prečudovita oaza je bila letos kraj dopusta, kamor sva se odpravila s prijateljico. Hotel Noria Resort s petimi zvezdicami je obdan z zelenjem in rožami ter takimi in drugačnimi bazeni z obveznimi bari ob robu, s svojo plažo in vsem, kar sodi zraven – raj, o katerem ponavadi le sanjamo! Tudi sobe, hrana in postrežba so na ravni, skratka, vse je odlično. Posebno je treba omeniti petmetrsko mizo, ki se je šibila od slaščic. Arabci so res mojstri zanje.

Takoj ko zapustimo območje hotela, pa se stvari spremenijo: puščava, pesek, prah, umazanija, na nebu pa žgoče sonce (45 stopinj Celzija v senci), bolj podobno peklu kot raju. Tu so stvari črno-bele: na eni strani razkošje, prečudovito toplo morje, na drugi pa peklensko sonce, prah in umazanija.

Arabci in trgovina

Posebno poglavje so Arabci, ne pustijo te niti sekunde pri miru. Neprestano te kdo ogovarja s standardnimi stavki: »Kako ti je ime? Od kod si? Pozdravljen, moj prijatelj!« Vendar ta vprašanja ne bi bila tako nadležna, če ti ne bi vsak poskušal tudi česa prodati. Prodajajo pa vse, v glavnem kičaste spominke in podobno kramo.

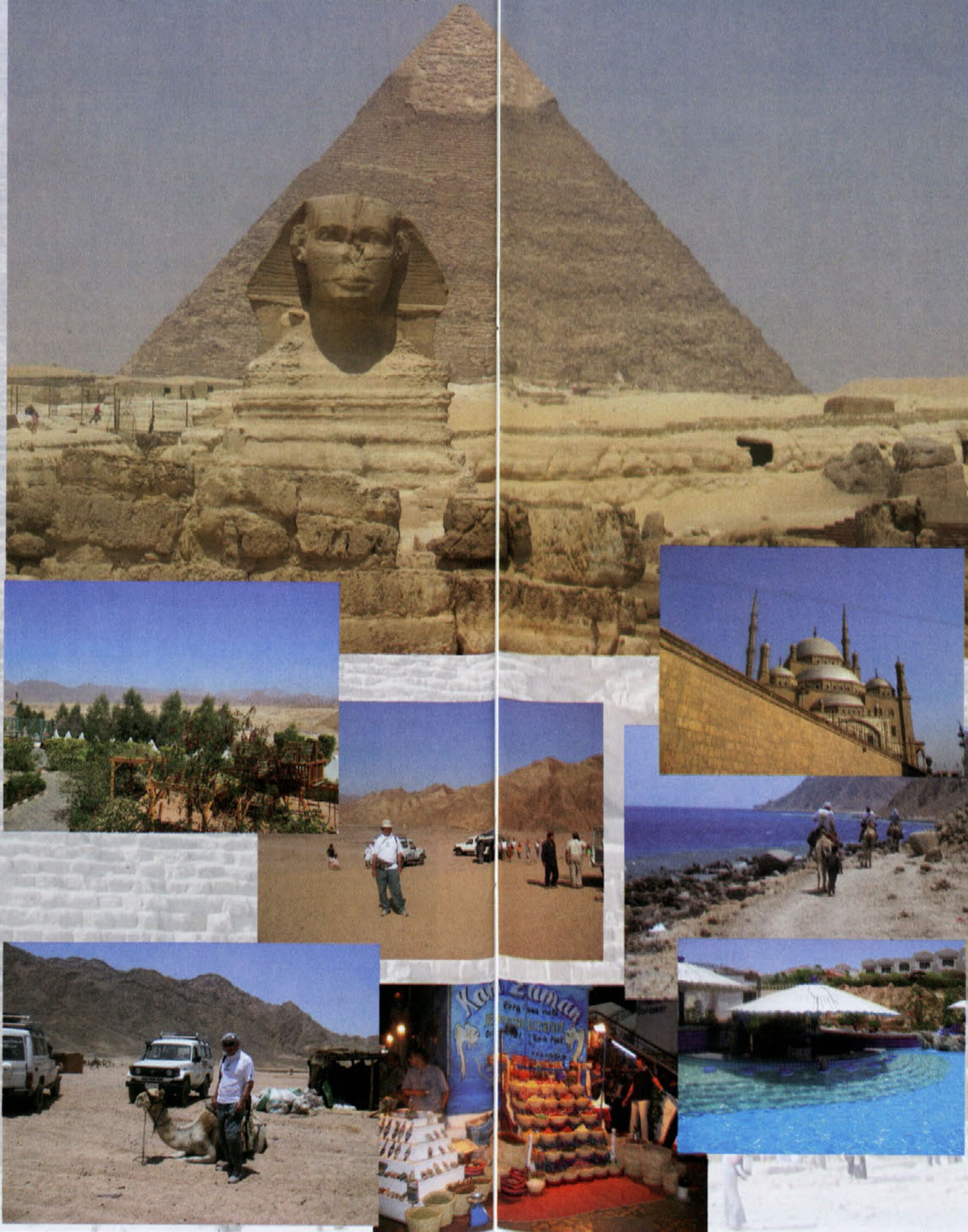
Resni nakupi so posebno doživetje, saj so živci večji problem kot denar. Nakupi potekajo nekako tako: ko vstopiš v trgovino, te lastnik najprej premeri od nog do glave ali nasprotno (odvisno, katerega spola si) in vljudno pozdravi. Ker noben izdelek v trgovini nima pripete cene, seveda vprašaš, koliko kaka stvar stane. Prodajalec ti prijazno odgovori, da se bosta o ceni pogovarjala pozneje. Ti si v miru vse oglej, on pa bo ta čas skuhal čaj, da ga bosta lahko v miru spila kot največja prijatelja. Med pitjem čaja razpravljata o vsem mogočem, samo o poslu ne.

Po približno eni uri, ko mi popustijo živci, končno preideva na pogovor o ceni. Prodajalec pove svojo ceno (višina je odvisna od tega, ali sem mu simpatičen ali ne), jaz pa svojo. Nato barantava.

Če si dober pogajalec, se nekateri prodajalci spremenijo v glumače: jokajo, stokajo in moledujejo za višjo ceno. Če ne popustiš, se pretvarjajo, da so na smrt užaljeni, ker da so te imeli za prijatelja. Če še vedno ne popustiš in odkorakaš iz trgovine, praviloma hitro pritečejo za teboj. In na koncu vendarle skleneš kupčijo po svoji ceni.

Po sklenitvi kupčije sledi pravi šok. Obraz prodajalca se razvedri in mi podari še darilo. Tako mi ni nič več jasno, kdo je koga. Spet so me pretentali, pa čeprav sem prvotno ceno znižal za polovico in več.

1000 km² nič



Izleti

Ker je dopust trajal le en teden, sva s prijateljico takoj pripravila načrt, kaj si bova ogledala. Odločila sva se za izlet z motorji v puščavo, celodnevni izlet v oddaljeni Kairo in safari v Abu Galun (z džipom do največje oaze, jahanje kamele in potapljanje na koralnem grebenu).

Izlet z motorjem je trajal nekaj ur. Posadili so naju na štirikolesni motor. Ker nas je bilo izletnikov več, smo se stavliali dolg konvoj. Oviti v rute smo se zapodili v puščavo do prvih kanjonov. Povsod same skale in pesek. Po približno uri in pol vožnje smo naleteli na beduina, ki je živel v podrti baraki. Skuhal nam je čaj in ponudil vodno pipo (šišo). Ob odhodu smo mu pustili nekaj egipčanskih funtov in odbrzeli nazaj v civilizacijo.

Izlet v Kairo je trajal skoraj cel dan. Ob dveh zjutraj smo se odpeljali proti 550 km oddaljenemu glavnemu mestu Egipta. Po desetih minutah vožnje smo naleteli na nadzorno točko. Oboroženi vojaki in policisti so hoteli videti naše vizume. Pot nas je vodila naprej po dobro vzdrževani cesti skozi puščavo ob zahodni obali Sinajskega polotoka. Okoli šeste ure zjutraj smo prispeli do Sueškega prekopa. Cesta je speljana pod prekopom, približno 70 metrov pod gladino. Okoli osme ure zjutraj smo prispeli v Kairo, največje mesto Afrike, ki šteje skoraj 20 milijonov prebivalcev. Najprej smo se odpeljali do predmestja (Giza), kjer so slavne piramide in sfinga. Prva, največja piramida je Keopsova in meri 145 metrov v višino. Ob njej je piramida Keopsovega sina Kefrena, v ozadju pa je najmanjša, Menkarenova piramida.

Po postanku za fotografiranje smo se odpeljali nazaj v mesto na Citadelo, kjer stoji veličastna džamija Alija Mohameda, ki velja za ustanovitelja sodobnega Kaira. Ogleдали smo si mošejo, nato pa smo se zapeljali v tovarno papirusa, kjer prodajajo na ročno izdelan papirus naslikane motive iz življenja starega Egipta. Po kosilu na ladji, zasedani na Nilu, smo si ogledali še zgodovinski muzej, kjer med drugim hranijo tudi zlato posmrtno masko faraona Tutankamona. Ob vrnitvi nas je pot vodila mimo bazarja in mesta mrtvih. To je staro pokopališče, na katerem živi skoraj 1,5 milijona ljudi.

Izlet v Abu Galun je bil sestavljen iz treh etap: najprej z džipi do največje oaze na Sinaju, do oaze Feiran in naprej do obale. Vožnja je trajala več kot tri ure. Po ogledu oaze, kjer vlada nam nepojmljiva revščina, smo se sredi največje vročine odpeljali proti obali. V kanjonih smo namerili okoli 70 stopinj Celzija. Na obali nas je čakalo kosilo. Po kosilu smo se povzpeli na kamele in odjahali ob obali proti mestu Dahab. Po uri premetavanja na hrbtih muhastih kamel smo končno prispeli do koralnega grebena v bližini Dahaba. Nataknili smo si maske in dihalke in se vrgli v toplo morje. Pred nami se je prikazal prečudovit svet koralnega grebena, poln raznobarnih koral. Okoli nas so plavale ribe različnih velikosti, barv, vzorcev in oblik. Pogled na ta morski svet je fantastičen, nepozaben. Na koncu smo si ogledali še majhno mesto Dahab, v katerem je na ulicah več domačih živali kot pa ljudi.

Nebojša Vasić

Piše: Renata Petac

Angelina

Pariz, pozno poletje 1800

K babici zahaja mlad fantič, da ji pomaga pri delu okoli hiše, in Kirsti se lepo razume z njim. Počenjata vse vrste vragolij in deklica se mi zdi v vsej tej žalosti neverjetno srečna. Nikoli ne pokaže žalosti zaradi mame. Mogoče se nekdanj pogovorim z njo o tem.

Po glavi pa se mi je motalo vprašanje in mislim, da je bila deklica kot nalašč za odgovor.

»Kirsti, danes sem šla z gospo Adiele na sprehod. Prišli sva do kočice na resavi, vendar mi je gospa strogo prepovedala nadaljevati pot. Mi lahko ti razložiš zakaj?«

Deklica me je samo pogledala in rekla: »To vam razložim, ko prideva nazaj v grad. Ta zgodba ni za odprt prostor.«

V tem odgovoru je bilo v deklici toliko odraslosti, kot je nisem videla še pri nikomur. V grlu se mi je naredil cmok. Še nekaj časa sva jahali po resavi in zdelo se je, kot da sva zatopljeni vsaka v svoje misli.

»Počasi se morava vrniti, ura je že skoraj šest in kmalu bo čas za večerjo!« sem rekla.

X.

Ko sva se vrnili v grad, je gospa Adiele že čakala Kirsti. »Podvizaj se, mala dama, oče te čaka v salonu. Povabljen sta na večerjo k babici.«

Kirsti je odhitela po stopnicah, kar so jo nesle noge. Videti je, da ima babico zelo rada ali pa se ji je priljubil fantič, ki dela pri njej. Nasmehnila sem se, pozdravila gospo Adiele in ji naročila, naj mi ena od deklet prinese večerjo v sobo. Odločila sem se, da sestri in teti napišem pismo in jima povem o svojih prvih vtisih tukaj. Kmalu je prišla Rose in mi prinesla večerjo, mi zaželela dober tek in odšla. Pojedla sem s slastjo, kajti bila sem že lačna, iz predala vzela pismo in začela:

Moja najdražja Marie,

tu sem komaj en dan in povem ti, da te strašansko pogrešam. Saj ne, da je tu strašno in hudo, vendar si moja sestra in težko se sprijaznim s tem, da si tako daleč stran od mene in jaz od tebe. Ko bi le bila bliže in bi se lahko videli vsaj enkrat na dva tedna!

Kako otrok? Je vse v redu? In Pierre, kako ravna s teboj?

Anglija je čudovita dežela; če prav pomislim, je skoraj tako kot doma. Vendar – občutek je drugačen, tu ni naše prefinjenosti. Vse je tako trdo in strogo.

Deklica, ime ji je Kirsti, je čudovita. Pametna deklica nebeško modrih oči in prijazna, mogoče malo prezrela za svoja leta, a se glede na okoliščine odlično drži. Nikoli ne omenja svoje matere, kar se mi zdi malo čudno, vendar sem za njo sedaj tujka in sčasoma se mi mogoče odpre.

Morala bi videti graščino! Naj ti jo vsaj malo opišem: grad je veličasten in je v obliki kvadrata, na vsakem vogalu ima stolp, ki se konča nazobčano. Okrog gradu sta

velik travnik in vrt s čudovitimi cvetlicami, ki jim ne poznam imena, na trati pa se sprehajajo pavi in pavice.

Znotraj gradu je vonj po starem in tudi pohištvo je iz starejšega obdobja, vendar je neverjetno dobro ohranjeno. O tem bi več vedel povedati Pierre, on se spozna na staro pohištvo.

Najbrž se sprašuješ, kakšen je gospodar. Zdi se mi zelo čemeran človek, vedno je zaposlen s posestvom in zdi se mi, kot da za hčer nima časa.

Toda tu sem samo en dan in pol in lahko se zgodi še marsikaj.

V gradu je še kočijaž Charlie, prijazen in zgovoren mož. Prišel me je iskat na postajo. Potem tu bivata njegova žena Anna in sin Carl, ki mu pomaga v hlevih. Z njim še nisem imela možnosti govoriti. Tu je še vrtnar Massimo, ki dela čudeže s tem velikim vrtom in trato, pa dve dekleti, Klara in Rose. Z njima je vedno zabavno in povem ti, od njiju bom največ izvedela, kaj se tu dogaja. Sta neozdravljivi opravljkvi. In na koncu gospa Adiele, ona je gospodinja in skrbi za vse in vsakogar.

Toliko za zdaj, draga moja! Imela sem že prigodo, ki pa ti jo opišem v naslednjem pismu.

Bodi mi lepo, pobožaj svoje dete v mojem imenu in pozdrav tudi Pierru!

Poljub, Angelina

Postala sem žalostna. Res sem pogrešala sestro, ker pa se je v tem dnevu toliko dogajalo, sem nanjo kar pozabila. Spomnila sem se, kako lepo mi je bilo takrat, ko smo bili vsi štirje še skupaj, z mamo in očetom. Oče je bil sicer strog, vendar pravičen. S sestro naju je imel zelo rad. Bili so lepi časi in potruditi se moram, da mi bo sedaj tudi lepo.

Dovolj razmišljanja, moram napisati še pismo teti!

Zapečatila sem kuverti, napisala naslova in se odločila, da ju jutri sama oddam na pošto.

XI.

Bila sem že zaspala in počasi sem se začela odpravljati v posteljo. Bila je jasna noč in luna je tako močno svetila, da mi v sobi skoraj ni bilo treba prižgati sveče. Ko sem bila že napol slečena, sem na hodniku zaslišala pritajene korake. Obstala sem in skoraj pozabila dihati. Koraki so se vse bolj bližali, bili so že blizu mojih vrat in pred njimi so se ustavili. Bilo me je tako strah, da si nisem upala niti zadihati. Vendar so se čez sekundo ali dve koraki začeli oddaljevati. Hitro sem si navlekla spalno srajčko, se ogrnila s pletom, po prstih šla do vrat, prislonila uho nanja in zadržala dih. Nič ni bilo slišati. Prijela sem za kljuko in vrata počasi odprla. Pogledala sem po hodniku, a nikjer ni bilo ničesar. Mikalo me je, da bi se podala po hodniku, vendar me je bilo preveč strah. Zaprla sem vrata in pogledala za ključem. Ni ga bilo, zato sem k vratom prislonila stol. Ta je vsaj malo ublažil moj strah pred neznanim.

S strahom sem legla v posteljo in dolgo nisem zaspala. Razmišljala sem, kdo ali kaj bi to lahko bilo. Zakaj so se koraki ustavili ravno pred mojo sobo? Saj me sedaj vsi v gradu poznajo in vsi vedo, da sem nova guvernanta! O tem se moram zjutraj pogovoriti z gospo Adiele.

(nadaljevanje prihodnjič)

Piše: Toni Gašperič



Nergači, nezadovoljneži in drugi

Če boš vrgel kamen v vsakega psa, ki bo lajal nate, ne boš prišel daleč.

(morda japonski pregovor)

Nekateri ljudje pijejo kot nori. Drugi jedo kot nori. Spet tretji kadijo kot nori. So pa tudi takšni, ki delajo kot nori, in ti slednji so najbolj nori. Nanje se najraje spravijo tisti, ki nič ne delajo. Ogovarjajo jih, z lažmi in podtikalnji hočejo zmanjšati njihove uspehe in sploh nergajo sto na uro. Nič jim ni prav, celo lastna koža ne. Saj veste: dopoldne so jezni nase, popoldne pa na ves svet. Tako nekako pravi naš, slovenski pregovor. Slovenci smo pa nasploh zelo pametno ljudstvo. Le vodstvo nam šepa in je bolj ali manj kruljavo. Ampak o tem kdaj drugič.

Obiralci, nergači, jadikovalci in drugi -alci verjetno menijo, da bodo dvignili sebe, če bodo ponižali drugega. Človek največ pove o sebi, ko govori o drugih. In ko boste slišali koga, da se je spravil na koga, bodite prepričani, da hoče s čvekanjem opravičiti sebe, svojo nedelavnost, svojo nesposobnost, lenobo celo. Obiranje uspešnežev je kritika lastne neuspešnosti. Ko bo kdo, na primer, posmehljivo in zaničljivo govoril o vaši izobrazbi, češ da ste diplomo kupili ali da ste si jo pridobili v postelji s celotnim profesorskim zborom, bo med odstavki pravzaprav povedal, da sam nima takšne izobrazbe, ker je prebutast, prelen ali premalo vztrajen, da bi prišel do nje. Evo: v tem grmičku tiči zajec, če ga že ni kdo prepodil, ustrelil, odril iz kože in pojedel.

Čemu sploh trapim svoje sive celice z razmišljanjem o teh zadevah, ki so vsakemu vsaj delno normalnemu človeku jasne kot beli dan, ki se prične svitati tam na vzhodu,

kjer je Hrvaška in kjer je nekoč živela moja teta, mamina sestra, bog ji daj lahko hrvaško zemljico?

V prejšnji številki Ledvice sem prebral, da nekaterim članom v naši Zvezi pojenjujejo moči za delo tudi zato, ker nemalokrat naletijo na neupravičene kritike, bolj rečeno na kritiziranje. Ti vragca! Poleno, poleno pa še poleno pod noge, pa človek klecne. Toda ne: dobro se je prepričati, kdo kaj reče in ne kaj kdo reče. Možganska orodna telovadba, a če zadnjo misel večkrat prebereš, jo celo razumeš. In ko jo razumeš, ti pade kamen s srca, zbereš atomčke razuma in delaš naprej. Za tiste, ki te razumejo. Za tiste, ki to razumejo. Za tiste, ki znajo in vedo. Drugim pa tako ostane svetopisemska tolažba: blagor bolnim na duhu, kajti njih je božje kraljestvo. Sicer pa je bila nehvaležnost zmeraj plačilo tega sveta. Bila, je in bo. Vprašanje je samo, kdaj se s tem sprijazniš. Čim prej, toliko bolje. Je manj časa boleče.

V ilustracijo naškrebljanemu tole:

Z Janijem sva se najmanj tri ure pogovarjala o romanu Ime rože. Jaz sem bil navdušen nad srednjeveško kriminalko, Jani pa je v njej pogrešal zaplete, razplete, napetosti, grozo in kup drugih, za to knjižno zvrst neizbežnih tvarin. Spravil se je celo nad prevajalca, češ da dela ni opravil najbolje. Ko sva si zaradi različnih pogledov skorajda že pričela puliti na beticah sicer vse redkeje posejane lase, me je prešinilo. Vprašal sem prepirljivega prijatelja: »Pa si bukvno sploh prebral?«

»Ne, nisem,« je odgovoril s takšno lahkotnostjo in brezbriznostjo, da mi je za hip zastala sapa in zdelo se mi je, da tudi srce.

Takšnih razprav ne bom več tvegati.

DRUŠTVA LEDVIČNIH BOLNIKOV SLOVENIJE

ZDLB Slovenije

Klinični center
Zaloska 7, 1000 Ljubljana
Branje Tome
01/430 18 42
Fax: 01/430 18 44
Uradne ure: vsak torek in
četrtak med 9.00 in 14.00 uro
info@zveza-dlbs.si

DLBPtuj

SB Ptuj, Center za dializo,
Potrčeva c. 25, 2250 Ptuj,
Boris Antolič, 041/804 649
boris.antolic@email.si

DLB Slovenj Gradec

SB Slovenj Gradec, Center za dializo,
Gospodsvetska 1, 2380 Slovenj Gradec
Bojan Černjak, 041/740-130
dlbsg@sgn.net, bcmjak@email.si

DLB južnoprimorske regije

SB Izola, Center za dializo
Polje 40, 6310 Izola
Gordana Grgič, 040/269-302
gord1ana@volja.net

DLBCelje

SB Celje, Center za dializo
Oblakova 5, 3000 Celje
Jože Ocvirk, 031/391-255
joze.ocvirk@volja.net

DLBLjubljana

Prisojna 1, 1000 Ljubljana
Milutin Sekulič, 01/430 18 43
Fax: 01/430 18 44
info@zveza-dlbs.si

Uradne ure: vsak torek in četrtak
med 9.00 in 14.00 uro

DLB»VIVA«Vojnik

Cesta v Tomaž 6/a
Vojnik
Matjaž Pinter, 031/641 523
matic.pinter@volja.net

DLB severnoprimorske regije

SB Franca Derganca,
Center za dializo
Ul. padlih borcev 13
5290 Šempeter pri Novi Gorici
Jožef Ušaj, 031/533 100

DLBDolenjske

SB Novo Mesto, Center za dializo
Šmihelska cesta 1,
8000 Novo Mesto
Zdravka Žižić, 041/800-753
dializa – sestre: 07/391-63-90/int. 392
dlbnm@siol.net

DLB»LILJA«Maribor

Splošna bolnica, Center za dializo
Ljubljanska 5
2000 Maribor
Vojko Fekonja, 031/336 136
031336136@pinkponk.com

DLB Zasavja Trbovlje

Splošna bolnica
Rudarska cesta 7
1420 Trbovlje
Bojan Frangeš, 041/614-669
bojan.franges@netsi.net

DLBGorenjske

Andrej Čadež
Galetova 16/a
4000 Kranj
Andrej Čadež, 031/308 558
nina.cadez@siol.net

DLBMurska Sobota

SB Murska Sobota,
Center za dializo
Ul. dr. Vrhnjaka 6, Rakičan
9000 Murska Sobota
Nada Šimonka, 02/5751-429,
Zdenka Tratnik, glavna sestra dialize:
02/512 3531,
noksi@volja.net

DLBKrsko

Hotko Nežika, Podvinje 31
8258 Kapele
Nežika Hotko, 07/4968 442
hotkosilvo@volja.net

DLBPosočja

Trg svobode 4
5222 Kobarid
Božidar Kanalec
05/389 1406
users.volja.net/dializa
dializa@volja.net



Naslednja številka revije Ledvica bo izšla maja 2005.

Prispevke sprejemamo do 20. aprila 2005.

Pošljite jih na elektronski naslov urednice:

mojca.lorencic@dnevnik.si

Prispevke na disketah, rokopise in

fotografije pošljite na naslov:

Mojca Lorenčič

Trg komandanta Staneta 6

1000 Ljubljana

(telefonska številka urednice: 01/50 75 634)

SESTAVIL EDI KLASINC	VRANIČNA BULA	POLI- ESTERSKO VLAKNO	MAIHEN REP	TEŽKA NALOGA	GLASBENA ZNAMENJA	KLJUKAST KRIŽ	KAREL ERBEN	NAŠ PEVEC SMOLAR	POJAV NA VODI	RADO NAKRST	GLAVNO MESTO KAZAKSTANA	FINSKO ŽENSKO IME	AVSTRUSKI PSIHATER (ALFRED)
NEVHODNA VRATA													
LJUDSKO IME ZA NEŠPLJO													
KRASOTA							IVAN LEVAR 1000 KG			BOMBAŽNA TKANINA PALICA ZA ČIŠČENJE PLUGA			
NAJVIŠJA GORA NA SVETU								ENOTA ZA MOČ	POLITIK GOŠNIK NASLADILO				
AMERIŠKA ZNAMKA ŠPORTNIH COPAT					LASTNIK TOVARNE MAMILO								
OLGA REMS			SKODLJIVEC V MLINIH RED PLAZILCIH									IZ BESEDE ANITA NASLADILO	IZ BESEDE LEDAR GEN.SEKRET. OZN (KOFI)
POLJSKA RASTLINA Z RDEČIM CVETOM				SPOJINA V FEKALIJAH VZTRAJNOST							NATRIJ PEVEC PESTNER		
	RAZPRTIJA	ZEMELJSKO BOGASTVO RUSKI					NESTRU- PENA KAČA UDAV	NORV. SMUČAR RUDI					
NAŠA TEDENSKA REVUJA					FRANCOSKA FILMSKA IGRALKA MOREAU	NORV. PISEC (OSKAR) NOGOMET- NI KLUB							
MIRNOST										PRILOGA DELA HARMONI- KAR (LOJZE)			
UGOVAR- JANJE								IRENA STRUHA SILVO TERSEK			ALFI NIPIČ MORALA, NRAVNOST		
NARODNO ŽENSKO IME						IZ BESEDE RADON	OPORA NA POKRČENIH ROKAH ANA VALIČ						BRAZILSKA PRESTOL- NICA (...PAULO)
	REKA V GRUZIJI PETER SVET					ANTON TRSTENJAK ORANJE			GRŠKA SVETA GORA				
MANJ KAKO- VOSTNA VLAKNINA													
PULOVER							IZ BESEDE VERIST			100			