

Glasilo Zveze društev
ledvičnih bolnikov
Slovenije
Oktober
2008 / št. 3

LEDVICA



Zgodba z naslovnice:
Boris Kočar, naš dializni **plavalni maratonec**

AKTUALNO



V UKC Ljubljana deluje svet pacientov
Razpis za dodelitev denarne pomoči pri
izobraževanju

3

5

STROKOVNO



Pravice ledvičnih bolnikov: invalidsko
in pokojninsko zavarovanje

6

PREHRANA



Zakaj je tako čislano mleko
nezaželeno v ledvični dieti

10

BOLNIK BOLNIKU



5. evropske športne igre
Prehransko svetovanje

16

20

OPTIMIZEM



Toni Žugelj živi z dializo že trideset let
Zelenjavni vrt kot mala umetnina

21

22

REPORTAŽA



Toni in Helena v Avstraliji

29

UVODNIK

Pridite v čim večjem številu

Kot smo že poročali, bo v soboto, 18. oktobra, v Ljubljani potekal praznik ljudi, ki živimo s presajenimi organi, saj bomo prav v našem glavnem mestu obeležili 10. evropski dan darovanja in zdravljenja s presaditvijo. Prav je, da ta dan slovesno počastimo tudi bolniki, ki živimo s presajeno ledvico, ali čakamo na presaditev: to pa lahko naredimo tako, da se udeležimo kake od prireditev, ki jo Zavod Slovenija-transplant v



sodelovanju z našo Zvezo in Slovenskim društvom Transplant pripravljajo ta dan. Več o prireditvah poročamo na 5. strani. Najbolj prijazna prireditev bo zagotovo tek v ljubljanskem parku Tivoli. Imel bo humanitarno noto, saj bodo meščani in drugi tekli v podporo darovanja in presaditev organov in tkiv. Pri Zvezi si želimo, da bi se teka udeležilo tudi čim več članov društev ledvičnih bolnikov, da bi ljudje videli, da nas pravzaprav ni malo in da lahko s presajenim organom živimo normalno, običajno življenje. Prav tako jim bomo lahko na osnovi lastnih izkušenj razložili, kako se nam je spremenilo življenje po transplantaciji. Če ne zmorete osem km proge, se podajte na tisto, ki bo dolga dva km, prav nič pa ne bo narobe, če je ne boste pretekli, ampak lepo počasi prehodili. Seveda ste iz srca vabljeni tudi na slavnostno akademijo, ki bo pred tekom potekala v hotelu Lev in kjer boste lahko prisluhnili nagovoru predsednika države dr. Danila Turka, pa tudi na strokovni del sobotnega srečanja, ki bo po teku potekal prav tako v hotelu Lev.

Na vse te dogodke je vabljen najširša javnost in – naj še enkrat poudarim – še posebej vi, spoštovani člani društev ledvičnih bolnikov, saj je navsezadnje darovanje organov in tkiv ter zdravljenje s presaditvijo namenjeno prav nam. Pridite v najširšem številu in na ta način pokažite, da znate ceniti prizadevanja, ki jih drugi – tako družba kot celota kot posamezniki darovalci – vlagajo v to, da bi bilo naše zdravje in kakovost življenja kar najboljša!

Vaša urednica,
Mojca Lorenčič



Fotografija na naslovnici je posnela Mojca Lorenčič.

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 Čalič vms, Nebojša Vasič / Lektoriranje: Mirjam Furlan Lapanja / Računalniška priprava in oblikovanje: Boex DTP d. o. o. / Tisk: Itagraf d. o. o. / Naklada: 2500 izvodov

V UKC Ljubljana deluje svet pacientov

Vodstvo UKC Ljubljana si želi, da bi Svet pacientov postal sogovornik vodstva UKC Ljubljana pri ključnih odločitvah te ustanove, ki so vezane na kakovost bivanja in oskrbe v njej.

V Univerzitetnem kliničnem centru (UKC) Ljubljana je 16. julija potekal ustanovni sestanek sveta pacientov, ki naj bi deloval kot posvetovalno telo vodstva te ustanove. Svet sestavlja sedem predstavnikov šestih organizacij bolnikov; med njimi so za predsednico izvolili Vlasto Gjura Kaloper, za podpredsednico pa Elizabeto Bobnar Najžer.

Kot je ob tem dejala generalna direktorica UKC Darinka Miklavčič, so se oblikovanja sveta lotili v želji, da bi še okrepili partnerski odnos s pacienti. Prek predstavnic društev bolnikov, ki sestavljajo svet, bodo pacienti imeli možnost vplivati na to, da bosta bivanje in oskrba v bolnišnici čim bolj kakovostna, je dejala Miklavčičeva in izrazila pričakovanje, da bodo s konstruktivnim sodelovanjem vsi skupaj ustvarili prijazno in odprto bolnišnico. Ker pa takšnega telesa še nima nobena druga slovenska bolnišnica, bodo skupaj »oralni ledino«, je dodala.

»Pričakujemo, da nas boste opozarjali na tiste stvari, ki jih mi niti ne opazimo, vas pa motijo,« je zbranim predstavnicam društev povedala strokovna direktorica UKC Aleksandra Markovič. Tako bi tako lahko izboljšali celotno oskrbo bolnikov in bi se ti v UKC dobro počutili, jo je dopolnila glavna medicinska sestra Erna Kos Grabnar.

K sodelovanju v svetu so v UKC povabili predstavnike šestih društev: s po enim so zastopana Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije, Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana, Društvo Transplant, dva predstavnika v svetu pa ima Zveza kroničnih pacientov.

V takšni sestavi naj bi svet deloval leto dni, je povedala Miklavčičeva in pojasnila, da so pri naboru članov sveta upoštevali strukturo pacientov, ki se zdravijo v UKC.

Ena od možnosti za sodelovanje tudi drugih društev bolnikov – na poziv UKC na dan odprtih vrat spomladi letos se jih je odzvalo 50 – pa bodo tudi okrogle mize in pogovori, ki so predvideni kot ena od dejavnosti sveta.

Svet se bo vnovič sestal oktobra, vmes bodo pripravili njegov poslovnik. Ustanovni sestanek je odprl nekatera vprašanja, kot so dolge čakalne vrste, ki povzročajo ogromno zapletov, pomanjkanje zdravnikov na nekaterih področjih, pa ustrezne zgibanke z osnovnimi informacijami, ki jih bolniki in njihovi najbližji potrebujejo ob soočenju z boleznijo. Vodstvo UKC je pozvalo k premisleku o urniku obiskov, saj se nekateri pacienti pritožujejo, da je UKC glede obiskov »preveč odprt«. Med predlaganimi temami obravnave so tudi bolnišnična prehrana, priprava anketnih vprašanj za bolnike in drugo.

Članicam sveta so v UKC predstavili projekt varnosti pacientov. Gre za bolj sistematičen pristop predvsem glede zbiranja podatkov o nenamernih odklonih in zapletih v postopku zdravljenja, ki jih želijo zmanjšati na najmanjšo možno mero, je pojasnila Jelka Mlakar. Ugotoviti želijo, kje je zatajil sistem, kaj se je zgodilo ter zakaj se na teh napakah učiti, vgraditi varovalke ter preventivno delovati, ne pa iskati krivca, je dodala Markovičeva.

Prijave so lahko tudi anonimne, zdravstvenemu osebju je prek intraneta ponujen nabor možnih dogodkov, sistem pa vpeljujejo ob že obstoječih možnostih, kot so pritožbe pacientov. Predsednica Zveze kroničnih pacientov Vlasta Gjura Kaloper je ob tem dodala, da je najpomembnejše, da imajo vsi, ki so vključeni v zdravljenje in oskrbo bolnika, pred očmi vprašanje, kaj je zanj najboljše.

Mojca Lorenčič, Olga Zorman

SPOROČITE SVOJE IZKUŠNJE!

V Svetu pacientov UKC Ljubljana deluje tudi predstavnica ledvičnih bolnikov Olga Zorman. Da bo lažje zagovarjala interese bolnikov, ji sporočite svoje pripombe, opažanja in izkušnje, ki jih imate z obravnavo v tej bolnišnici, ter morebitne predloge za izboljšavo stanja. Dosegljiva je na telefonski številki 040 273 754 ali na spletnem naslovu ozorman@siol.net. Olga Zorman poudarja, da čeprav je svet pacientov posvetovalno telo vodstva UKC Ljubljana, je s tem pacientom dana velika možnost, da sodelujejo pri prizadevanjih za izboljšanje kakovosti oskrbe: na področju preventive, zdravljenja in bivanja v bolnišnici in drugih zavodih.

ZVEZI OD DOHODNINE 2000 EVROV

V Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije smo od Davčnega urada Republike Slovenije prejeli 1.996,05 evra, kolikor so nam jih namenili dohodninski zavezanci od plačila dohodnine za leto 2007. Kot je znano, lahko zavezanci 0,5 odstotka dohodnine namenijo društvom in drugim humanitarnim organizacijam. Denar, ki ga bomo zbrali na ta način, bomo po sklepu izvršnega odbora Zveze namenili za izredno pomoč članom društev ledvičnih bolnikov, na primer ob naravnih nesrečah, za kritje stroškov zdravljenja v tujini in podobno. Ob tem se ledvični bolniki zahvaljujemo vsem, ki ste naši organizaciji namenili del svoje dohodnine.



V okviru praznovanja 10. evropskega dneva darovanja
in zdravljenja s presaditvijo vas vabimo na

Tek za življenje in radost 18. oktobra 2008 v parku Tivoli, Ljubljana

Program teka:

- 8.30 - 10.30 izdaja startnih številok
- 11.00 otvoritev dogodka
- 11.30 start teka na 8 km in teka (ali hoje) na 2 km s starterjem,
11-kratnim udeležencem relija Dakar, Miranom Stanovnikom
- 13.00 podelitev nagrad in zaključna slovesnost z dobrodelnimi nastopi
voditelja Saša Hribarja, glasbenika Janija Kovačiča, plesne šole Kazina
in glasbene opremljevalke Radia Študent, Maruše Bertancelj - Sensi

Prireditev bo potekala v vsakem vremenu.

Udeleženci teka dobite spominsko majico in uradni plakat.

Na stojnicah bodo na voljo številne publikacije na temo darovanja in zdravljenja s
presaditvijo. Z bolniki se boste lahko pogovorili o izkušnjah na novo podarjenega
življenja.

Prijave:

spletna stran www.slovenija-transplant.si/tek ter **do eno uro pred startom** teka na
prizorišču.

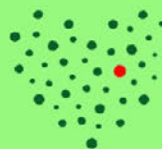
Srčno vabljeni!

Slovenija-transplant, Svet Evrope, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije,
Slovensko društvo Transplant

slovenija



transplant



10.
evropski dan
darovanja
in transplantacij
european
donation and
transplantation day



Vabljeni na 10. evropski dan darovanja in presaditev

18. oktobra bo Ljubljana gostila 10. evropski dan darovanja in zdravljenja s presaditvijo. Dogodek pod pokroviteljstvom predsednika države dr. Danila Turka in Sveta Evrope ter Evropske komisije ob sodelovanju z Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovenskim društvom Transplant organizira Slovenija-transplant, javni zavod, odgovoren za koordinacijo in nadzor zdravljenja s presaditvijo organov in tkiv.

V okviru obeležitve tega dne bo potekalo več dogodkov, največ pa se jih bo odvijalo prav v soboto, 18. oktobra. Tako bo v hotelu Lev v Ljubljani s pričetkom ob 9. uri potekala slavnostna akademija z nagovori predsednika Republike Slovenije, ministrice za zdravje, evropske komisarke za zdravje, predstavnika Sveta Evrope in predsednika Upravnega odbora Eurotransplanta. Udeleženci akademije bodo lahko prisluhnili tudi sporočilom štirih bolnikov s presajenimi organi.

Potem se bo dogajanje preselilo v park Tivoli, kjer se bodo meščani lahko udeležili humanitarnega teka v podporo darovanju organov in tkiv. Start teka bo ob 11.30 uri, udeleženci pa se bodo lahko pomerili na dva ali osem km dolgi razdalji. Dogodek bo povezoval Sašo Hribar, po teku pa bo sledil zabavni program s podelitvijo medalj najhitrejšim. Prav tako bodo svečane plakete podelili presajenim športnikom, ki so v minulih letih na svetovnih igrah transplantiranih dosegli najvidnejše uvrstitve.

Popoldne se bo v hotelu Lev odvijal še strokovni program, v katerem bodo lahko udeleženci prisluhnili predavanjem o:

- celostnem pogledu na darovanje,
- darovanju s psihološkega in socialnega vidika,
- etičnih vprašanjih v zvezi z darovanjem,
- delovanju Sveta Evrope na področju darovanja organov,
- presajanju organov v Sloveniji,
- slovenskem modelu organizacije transplantacijske medicine,
- rezultatih in možnostih modernega zdravljenja s presaditvijo,
- pravičnem dostopu do zdravljenja s presaditvijo,
- presaditvah srca in zdravljenju z izvornimi celicami,
- EU projektu EURO CET.

Predavali bodo ugledni domači in tuji strokovnjaki. Evropski dan darovanja in zdravljenja se bo zaključil z okroglo mizo na temo, kako med evropskimi državami čim bolj poenotiti dostop do zdravljenja s presaditvijo. Na okrogli mizi, ki se bo v hotelu Lev pričela ob 17. uri, bodo ob predstavnikih nekaterih institucij sodelovali tudi predstavniki organizacij bolnikov.

Prisrčno vabljeni na vse te prireditve!

Mojca Lorenčič

Razpis za dodelitev denarne pomoči pri izobraževanju

Na podlagi Pravilnika o denarnih pomočeh pri izobraževanju Izvršni odbor ZDLBS objavlja razpis, s katerim bo omogočeno delno pokritje stroškov izobraževanja mladih bolnikov članov društev.

Razpis traja od 1. 10. 2008 do 31. 10. 2008.

Izvršni odbor ZDLBS je na svoji 31. seji dne 18. 9. 2008 sprejel sklep, da za denarne pomoči pri izobraževanju v šolskem letu 2008/09 nameni do višine planiranih sredstev, to je 4000 evrov.

Vsak posameznik lahko prejme denarne pomoči največ do višine šolnine za šolsko leto 2008/09, in sicer za:

- pomoč pri plačilu šolnine,
- pomoč pri nakupu obveznih šolskih učbenikov,
- pomoč pri plačilu različnih tečajev, ki pomenijo dopolnilno izobraževanje bolnika, ki že opravlja svoj poklic.

V skladu s pravilnikom je član-bolnik upravičen do denarne pomoči pod naslednjimi pogoji:

- da je star največ 30 let in se zdravi z eno izmed oblik nadomestnega zdravljenja ledvične odpovedi,
- da nima rednih prihodkov ali da dohodek na družinskega člana ne presega minimalnega dohodka, če član-bolnik živi v skupnem gospodinjstvu,
- da je član društva ledvičnih bolnikov ali Društva mladih dializnih in transplantiranih bolnikov.

Rok za prijavo s prilogami je 31. 10. 2008.

Prijave oddajte v zapečateni kuverti s pripisom »Izobraževanje« ali jih pošljite na naslov ZDLBS, Prisojna 1, 1000 Ljubljana

Prijavi je potrebno priložiti:

- dokazila o dohodku na družinskega člana,
- potrdilo o šolanju ali prijavi na tečaj in dokazila o plačani šolnini ali stroških tečaja,
- originale računov o plačilu obveznih učbenikov ali šolnine,
- priporočilo svojega društva.

Izvršni odbor bo prijave pregledal in odločil o dodelitvi pomoči in njeni višini.

Kandidati bodo o odločitvi obveščeni do 20. 11. 2008.

**Izvršni odbor
Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije**

Pravice ledvičnih bolnikov (1): invalidsko in pokojninsko zavarovanje

V svetu se trudijo, da posamezniku omogočijo ponovno vključitev v aktivno življenje

Bolniki s kronično ledvično boleznijo se ob napredovanju bolezni prej ali slej srečajo z invalidsko komisijo, ki deluje pri Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje RS – najpogosteje se to zgodi ob odpovedi ledvic, ko morajo začeti nadomestno zdravljenje z dializo ali transplantacijo. Če je bolnik zaposlen, namreč lahko koristi pravice iz invalidskega in pokojninskega zavarovanja, kot so na primer invalidnina za telesno okvaro, dodatek za pomoč in postrežbo, pravica do dela s krajšim delovnim časom in pravice iz invalidnosti. Invalidska komisija ima pri tem pomembno nalogo, saj njeni izvedenci ocenijo stopnjo telesne okvare, kategorije invalidnosti in potrebo po pomoči in postrežbi, torej je njihovo mnenje podlaga za uveljavljanje teh pravic. O tem, kakšna merila uporabljajo pri ocenjevanju težav ledvičnih bolnikov, smo se pogovarjali z Životo Lovrenovom, dr. med., vodjem službe za izvedenstvo II. stopnje.

Kaj se zgodi, ko dobi invalidska komisija na mizo predlog o oceni ledvičnega bolnika?

»Za nas je to predlog kot vsi drugi. Poskušamo se poglobiti v vsak primer posebej, saj je vsak posameznik primer zase – kljub enaki diagnozi so vedno tudi spremljajoče zadeve, ki narekujejo posebno obravnavo vsakega primera. Vedno gledamo človeka kot biološko in socialno celoto: njegovo zdravstveno stanje, izobrazbo, delovno mesto, pridobljena znanja, navade in vse drugo.

Invalidske komisije so I. in II. stopnje in so sestavljene iz najmanj treh članov, dveh zdravnikov in člana, ki ni zdravnik – lahko je inženir varnosti pri delu ali kak drug strokovnjak. Vsaj eden od zdravnikov mora biti usposobljen za zdravstveno področje, ki je vodilna diagnoza primera. Pri ledvičnem bolniku tako v komisiji sodeluje nefrolog ali vsaj internist, če nefrolog ni na voljo.

Vsak primer senat vedno obravnava skupaj: preuči se medicinsko in delovno dokumentacijo, senat potem o primeru razpravlja, opravi pogovor z zavarovancem oziroma krajši orientacijski pregled, če je ta potreben, in pogovor s predstavnikom delodajalca. Na osnovi tega se komisija odloči o oceni invalidnosti, telesni okvari ali o potrebi po pomoči in postrežbi drugega pri opravljanju osnovnih življenjskih opravil. Obravnavamo vsak primer, če sta le zdravljenje in rehabilitacija končana. To pomeni, da nadaljnje zdravljenje ali rehabilitacija ne bosta pripeljala do bistvene spremembe v zdravstvenem stanju, ki bi vplivalo na oceno.«

Pri oceni stopnje invalidnosti torej ocenjujete, ali je posameznik še sposoben za opravljanje dela?

»Ocenjujemo, ali je še sposoben za opravljanje svojega ali

kakega drugega dela. Če je izražena splošna oziroma popolna nezmožnost za delo, pri tem govorimo o trajni popolni nezmožnosti za kakršno koli delo. Nova zakonodaja iz 2003 določa, da zavarovance, ki so mlajši od 45 let, povabimo na kontrolni pregled, če predvidevamo, da bo pri njih v določenem času prišlo do pozitivnih sprememb v zdravstvenem stanju, ki bodo vplivale na podano oceno delazmožnosti. To možnost lahko po presoji senata invalidske komisije uporabimo tudi za zavarovance, ki so starejši od 45 let.«

Kakšno vlogo ima pri oceni mnenje zavarovanca?

»V pripravljalnem postopku zavarovanec izpolni obrazec, na katerem izrazi mnenje oziroma željo, kaj on meni o svojih zmožnostih, ali bi se dodatno izobraževal, ali bi želel drugo delovno mesto, skratka, kaj on meni o svoji delovni perspektivi. Trend v svetu je namreč, da ljudem omogočimo reaktivacijo, da jih ponovno vključimo v aktivno življenje, kolikor se le da, ne pa da jih izrinemo iz dela in življenja. Zato poskušamo v pogovoru z njim in delodajalcem najti rešitev, ki bo ustrezna za zavarovanca, vendar ta rešitev ne sme vplivati na poslabšanje njegove osnovne bolezni.«

Prvi stik zavarovanca je z njegovim osebnim zdravnikom, ki ga tudi v glavnem napoti na oceno delazmožnosti oziroma telesne okvare. Pri ledvičnih bolnikih se to večinoma zgodi ob odpovedi ledvic. Ali je napotitev možna že prej, v zgodnejših fazah kronične ledvične bolezni?

»Tudi že prej. Ocena je odvisna ne le od stanja ledvic, ampak tudi od drugih dejavnikov. Kot sem prej razložil, obravnavamo človeka kot celoto.

Na invalidsko komisijo lahko zavarovanca napoti osebni zdravnik, imenovani zdravnik oziroma zdravstvena komisija



Života Lovrenov, dr. med., vodja službe za izvedenstvo II. stopnje pri Zavodu za invalidsko in pokojninsko zavarovanje

ZZZS; vlogo pa lahko da tudi sam zavarovanec oziroma njegov pooblaščenec. Običajno zdravnik specialist, ki obravnava zavarovanca, meni, da bi bilo treba zavarovanca predstaviti na invalidski komisiji, in to priporoči izbranemu zdravniku, ta pa v pogovoru z zavarovancem in na osnovi svojih izkušenj napiše predlog za obravnavo na invalidski komisiji. Mi smo vsak predlog dolžni obravnavati in nobenega ne zavrnamo. Če osebni zdravnik meni, da napotitev na invalidsko komisijo ni smiselna, lahko zavarovanec sam sproži postopek: pride na ZPIZ in lahko ustno na zapisnik sproži postopek, ki smo ga dolžni nadaljevati.«

Razložite, prosim, kaj so to telesna okvara, stopnja invalidnosti ter pomoč in postrežba drugega.

»Telesno okvaro ljudje zato, ker dobivajo invalidnino, zmotno pogosto enačijo s stopnjo invalidnosti. Pri oceni invalidnosti je lahko posameznik invalid I. kategorije, ko ni zmožen za opravljanje nobene pridobitnega dela in se »upokoji«. V okviru invalidnosti II. kategorije posameznika lahko pošljemo na prekvalifikacijo, če je za to podlaga (ustrezne psihofizične sposobnosti in če je zavarovanec mlajši od 50 let) ali mu omogočimo prilagoditev delovnega mesta. Pri III. kategoriji invalidnosti pa posameznik ni zmožen opravljati istega dela, lahko pa opravlja neko drugo delo v polnem ali krajšem delovnem času. V teh primerih v izvedenskem mnenju navedemo omejitve pri delu, ki jih delodajalec mora upoštevati.

Pri oceni telesne okvare pa v odstotkih določamo, koliko je prizadet neki organ ali del telesa oziroma koliko to zavarovanca ovira pri normalnem funkcioniranju. Bolezni same po sebi niso telesne okvare, telesna okvara je posledica, ki iz te bolezni izvira.

Na žalost še vedno uporabljamo seznam telesnih okvar, ki izvira še iz Samoupravnega sporazuma in ne ustreza današnjemu pojmovanju telesne okvare in spoznanjem medicinske znanosti. Vendar se moramo seznamu držati, dokler se ne spremeni. Kot sem obveščen, se v pristojnih ministrstvu za zdravje in ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve trudijo, da bi seznam dopolnili, posodobili in drugače oblikovali. Sedaj v praksi velikokrat naletimo na primere, ko je zavarovanec hendikepiran, a mu ne moremo oceniti telesne okvare, ker take okvare pravilnik preprosto ne predvideva. Žal so nepopolno zajete tudi bolezni ledvic, najdemo jih v desetem poglavju seznama med urogenitalnimi boleznimi. Prva točka obravnava izgubo ene ledvice ob normalni funkciji druge ledvice, potem se vrstijo težave ledvičnih bolnikov, tudi s hujšo funkcijsko okvaro, inkontinenco urina in tako naprej.

Tudi oceno o dodatku za pomoč in postrežbo podamo glede na v pravilniku navedeni seznam osnovnih življenjskih opravil, ki jih posameznik sam ne more opraviti.«

Kakšno telesno okvaro predvideva pravilnik za izgubo ene ledvice?

»To je 30-odstotna telesna okvara in žal več kot to ne moremo dati. Hujšo okvaro obeh ledvic pravilnik opredeljuje kot 70- do 100-odstotno telesno okvaro. Ko ocenjujemo zavarovanca z odpovedjo obeh ledvic, to ocenimo kot stotodstotno telesno okvaro.«

Kaj pomeni, če je zavarovanec transplantiran?

»Enako. V dogovoru z nefrologi in tudi v izvedenski praksi smo prišli do spoznanja, da po presaditvi katerega koli organa, torej tudi ledvice, telesna okvara ostane enaka kot pred presaditvijo, je ne spreminjamo.«

Kako na primer telesno okvaro ocenjujete, če je človek sladkorni bolnik in ima poleg te bolezni tudi odpoved ledvic?
 »Sladkorna bolezen sama po sebi ni telesna okvara. Kadar nekdo zaradi te bolezni izgubi neki organ, na primer stopalo, nogo, vid, ledvice, je to telesna okvara zaradi izgube tega organa, ne pa zaradi same bolezni. Pomembno je povedati, da se telesne okvare seštevajo; za vsako nadaljnjo telesno okvaro, ki znaša več kot 50 odstotkov, se prvi telesni okvari prišteje 20 odstotkov, če pa nadaljnja telesna okvara znaša 30 ali 40 odstotkov, se prvi prišteje deset odstotkov. Če ima nekdo več telesnih okvar, ne more biti ocenjen z več kot stoddstotno telesno okvaro, kljub temu da ima na primer tri okvare po 70 odstotkov.

Naj še povem, da imamo pogosto sestanke s posameznimi razširjenimi strokovnimi kolegi za določeno medicinsko področje in tudi s pomočjo zdravnikov specialistov s teh področij pridemo do dogovora, kako ravnati v mejnih primerih. Na ta način se skušamo tudi poenotiti, da bi vsi izvedenci v invalidskih komisijah podajali vsaj približno enake ocene pri enakih primerih.«

Vi ste vodja izvedencev II. stopnje. Ali opazate, da delujejo enotno?

»V Sloveniji deluje 11 invalidskih komisij, ki delujejo v okviru sektorja za izvedenstvo pri ZPIZ. Za izvedence pripravljamo različna izobraževanja, nudimo jim strokovno literaturo in spremljamo njihovo delo, tako da poskušamo poenotiti njihovo delo in na ta način doseči vsaj približno enako obravnavo zavarovanca v Murski Soboti in zavarovanca v Ljubljani. Vse ocene invalidnosti I. kategorije gredo v revizijo na invalidsko komisijo II. stopnje. Revidiramo tudi dobršen del drugih ocen, tako da se strokovni nadzor opravlja tudi

KAKO UVELJAVLJATE PRAVICE IZ POKOJNINSKEGA IN INVALIDSKEGA ZAVAROVANJA

Postopek poteka tako, da izbrani zdravnik na ZPIZ pošlje vlogo za oceno telesne okvare, invalidnosti ali potrebe po pomoči in postrežbi drugega. Vlogo najprej pregleda strokovni delavec v pripravljalnem postopku, ki preveri, ali je delovna in medicinska dokumentacija zadostna. Pripravljeni spis pošlje predsedniku invalidske komisije, ki določi senat, ki bo vlogo obravnaval, in preveri, ali vloga vsebuje vso potrebno medicinsko dokumentacijo oziroma izvide preiskav, na katerih temelji odločanje. Če mora zavarovanec opraviti še kako preiskavo, prosi izbranega zdravnika, naj zavarovanca napoti nanjo. Ko je vloga popolna, začne teči šestmesečni rok do izdaje odločbe. Mnenje invalidske komisije se potem pošlje strokovnemu delavcu v izvajanju, ki določi obseg pravic, ki gredo zavarovancu, in izda odločbo. Zavarovanec in delodajalec se lahko pritožita na odločbo, ne pa na mnenje invalidske komisije. Po opozorilu pooblaščenke za osebne podatke, da imajo zavarovane osebe pravico, da so seznanjene s celotnim postopkom, ZPIZ zavarovancem poleg odločbe pošlje tudi izvedensko mnenje invalidske komisije.

na ta način. Predsednik invalidske komisije preveri tudi, kaj so počeli na senatu, res pa je, da je vsak senat samostojen pri odločanju. Vsi pa morajo delati v skladu z medicinsko doktrino, etiko, izvedenskim kodeksom in veljavno zakonodajo.«

Kaj lahko naredi zavarovanec, če se ne strinja z oceno?

»Ima pravico do pritožbe, ki jo obravnava invalidska komisija II. stopnje, ki je v Ljubljani. Če se ne strinja tudi s tem mnenjem, ima pravico vložiti tožbo na delovnem in socialnem sodišču. Pritoži se lahko tudi na mnenje v reviziji, tudi te pritožbe obravnava komisija II. stopnje. Pravico do pritožbe in tožbe ima tudi delodajalec.«

Sta ocena telesne okvare in stopnje invalidnosti ločena postopka?

»Da, toda obravnava ju ista komisija, lahko skupaj, lahko v dveh ločenih postopkih. Lahko pa potekajo skupaj celo trije

NEKATERE PRAVICE IZ INVALIDSKEGA IN POKOJNINSKEGA ZAVAROVANJA

- Pravica do invalidske pokojnine, kadar zavarovanec popolnoma izgubi delovno zmožnost (velja za I. kategorijo invalidnosti).
- Pravica do poklicne rehabilitacije, kadar zavarovanec več ni zmožen opravljati svojega poklica, lahko pa opravlja drug poklic (pravica je vezana na II. kategorijo invalidnosti). Ko se usposablja za drug poklic, ima pravico do nadomestila za čas poklicne rehabilitacije, ko usposabljanje zaključi in začne delati na novem delovnem mestu, pa pridobi še pravico do prejemanja začasnega nadomestila kot nagrado, da je poskrbel za svojo varnost. Tako zavarovanec prejema plačo in začasno nadomestilo.
- Pravica do premestitve na drugo delovno mesto, a s polnim delovnim časom (pravica je vezana na III. kategorijo invalidnosti). V tem primeru zavarovancu pripada nadomestilo za invalidnost, ki ga prejema poleg plače. Nadomestilo štejejo v pokojninsko osnovo, ko se upokoji.
- Pravica do dela s krajšim delovnim časom, ki je lahko 4, 5, 6, 7 ur (pravica je vezana na III. kategorijo invalidnosti). Pri tem lahko zavarovanec dela na obstoječem delovnem mestu, če pa so njegove delovne zmožnosti še zmanjšane, ima pravico do premestitve na manj zahtevno delovno mesto, a prav tako za krajši delovni čas. V obeh primerih prejema poleg plače (za krajši delovni čas) tudi delno invalidsko pokojnino. Če dela na istem delovnem mestu, mu odmerijo delno invalidsko pokojnino v višini glede na skrajšanje delovnega časa (na primer 50 % invalidske pokojnine, če dela polovični delovni čas), ki bi mu šla na dan nastanka invalidnosti. Če je potrebna premestitev na drugo delo za krajši delovni čas, pa se to nadomestilo poveča za dodatnih 30 %.
- Pravica do nadomestila za telesno okvaro (invalidnina). Kadar znaša telesna okvara najmanj 80 %, zavarovancu priznajo tudi beneficirano delovno dobo, in sicer od dneva nastanka okvare.
- Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo.

postopki, še ocena za dodatek za pomoč in postrežbo pri opravljanju osnovnih življenjskih opravil. Ni pa nujno, da zavarovanec zaprosi za vse ocene, saj na primer telesna okvara ni vezana na oceno invalidnosti. Tudi ni nujno, da so vse ocene ugodno rešene.«

Kakšne pravice izhajajo iz teh treh ocen?

»Različne. Največ pravic sledi iz ocene I. kategorije invalidnosti, ko zavarovanec ni več zmožen opravljati organiziranega pridobitnega dela. Pri oceni telesne okvare zavarovana oseba dobi pravico do prejemanja invalidnine. Višina finančnih nadomestil je regulirana z zakonodajo in je delno odvisna tudi od tega, kako je zavarovanec zavarovan in koliko dolgo je v zavarovanju. Moram pa povedati, da izvedenci invalidskih komisij o pravicah ne odločamo, te na podlagi našega strokovnega mnenja o bolezenskem stanju zavarovanca določajo z odločbo strokovni delavci ZPIZ-a.«

Zaposleni moramo opravljati redne zdravniške preglede, na katerih zdravnik medicine dela ugotavlja tudi to, ali smo sposobni opravljati to delo. Kako se njihove pristojnosti dotikajo pristojnosti invalidskih komisij pri ZPIZ?

»Ne prekrivajo se, so pa nam zdravniki medicine dela, prometa in športa v veliko pomoč, saj so šolani za oceno delazmožnosti na določenem delovnem mestu in imajo kot pooblaščenči zdravniki pravico ogleda delovnega mesta in tako delodajalcu svetovati, kaj in kako. Njihovo mnenje poskušamo upoštevati, vendar ni odločujoče. Na žalost moram povedati, da v dobrem delu primerov, ki jih obravnavamo, manjka izvid specialista medicine dela, prometa in športa.«

Kaj se zgodi, če zdravnik medicine dela oceni, da nekdo zaradi telesne nezmožnosti ni več sposoben opravljati dela na konkretnem delovnem mestu?

»Če tak primer pride do nas, ga obravnavamo, izvid specialista medicine dela, prometa in športa pa ni obvezujoč. Prav tako

ni za nas obvezujoč noben izvid, tudi ne mnenje zdravnika specialista, ki zdravi zavarovanca. Izvedenci v invalidskih komisijah smo namreč dolžni, da človeka obravnavamo kot celoto, glede na njegovo zdravstveno stanje, delovno mesto in v skladu z veljavno zakonodajo. Gledati moramo širše, kot denimo gleda vaš nefrolog.«

Veliko ljudi si najbrž želi, da jim invalidska komisija oceni čim višjo kategorijo invalidnosti. Kakšne pa so možnosti drugih, ki na primer menijo, da so sposobni za delo, ne pa da jih upokojijo po hitrem postopku?

»Včasih ljudje iz različnih razlogov delajo sami proti svojemu zdravju. V invalidski komisiji pa smo dolžni storiti vse v dobro zavarovanca. Če menimo, da trajno ni delazmožen, ga ne moremo oceniti kot delazmožnega, kljub njegovemu mnenju. Njegovo mnenje je mnenje laika in ne strokovnjaka. To lahko tudi obrnemo: kadar nekdo meni, da ni sposoben za nobeno delo, mi pa menimo, da je, ga ocenimo v skladu z našim mnenjem. Seveda so mejni primeri, ko lahko kdo dela tudi s svojo boleznijo. Kot sem že rekel, je trend v svetu, da ljudi reaktiviramo in jim damo možnost za dejavno vključitev v družbo, vendar ta možnost ne sme vplivati na poslabšanje njihovega zdravstvenega stanja.«

Ste že začeli klicati zavarovance na kontrolne preglede za ponovno oceno invalidnosti?

»Leta 2003 je zakonodaja uvedla možnost, zlasti pri mlajših ljudeh, pri katerih menimo, da bo nadaljnje zdravljenje dalo rezultate ali bo prišlo do bistvene spremembe zdravstvenega stanja, čez določen čas naročimo na ponovno oceno invalidnosti oziroma oceno potrebe po pomoči in postrežbi. Kontrolni pregled ni predviden za telesno okvaro. Kontrolni pregled se zapiše v odločbo o oceni invalidnosti oziroma potrebi o pomoči in postrežbi drugega. Če pa menimo, da sprememb zdravstvenega stanja ni pričakovati, je odločba trajna. Pri odpovedi ledvic ali presaditvi ledvic je odločba trajna in zavarovancev praviloma ne vabimo na ponovno oceno.«

Mojca Lorenčič



Renata Petač se je omožila

Renata, transplantirana članica Društva ledvičnih bolnikov Ljubljana, in Jože Gričar sta se poročila v soboto, 20. septembra. Za svate sta pripravila pravo štajersko ohcet, ki je trajala do zgodnjih jutranjih ur. Renata bo poslej živela na Joževem domu v Šardinjah pri Ormožu. Mladoporočencema želimo vso srečo!

Zakaj je tako čislano mleko nezaželeno v ledvični dieti

Mleko je v zdravi prehrani večine ledvičnih bolnikov omejeno na največ pol skodelice na dan (125 ml), pri nekaterih pa ga celo povsem odsvetujemo.

Mediji nam neprestano sporočajo, da je uživanje mleka in mlečnih izdelkov, predvsem takšnih z manj maščobe, sestavni del zdravega prehranjevanja in da med drugim zagotavlja večjo vitalnost. Tudi prehranski strokovnjaki se strinjajo, da mleko spada med funkcionalna živila. To pomeni, da uživanje mleka prinaša številne zdravstvene koristi. Je vir kakovostnih beljakovin, ki se zlahka vgradijo v človeško telo; je vir energije, v maščobi topnih vitaminov, rudnin in seveda tekočine. Sestava mleka je prilagojena živalski vrsti in zagotavlja vsa potrebna hranila za mlad, razvijajoči se organizem. Človek, ki je po svojih prehranjevalnih lastnostih vsejed, je seveda sposoben izkoristiti vse, kar mu z mlekom ponuja narava.

Znana so nomadsko-živinorejska ljudstva, katerim je bilo mleko glavna hrana. Resda doživete starosti njihovih posameznikov ne moremo pripisati samo uživanju mleka, toda vseeno je mleko imelo in ima pomembno vlogo. Tudi dandanes povezujemo z uživanjem nekaterih mlečnih izdelkov (predvsem nekaterih vrst fermentiranega mleka) večjo imunsko odpornost, večjo vitalnost, bolj urejeno prebavo, pa tudi bolj čvrste kosti. Skratka, z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov so povezani številni koristni vplivi na telo, ki si jih ledvični bolnik vedno lahko želi.

Toda! Mleko je v zdravi prehrani večine ledvičnih bolnikov omejeno na največ pol skodelice na dan (125 ml), pri nekaterih pa ga celo povsem odsvetujemo. Zakaj? Kje se skriva razlog za tako stroge omejitve?

KRAVJE MLEKO

Mleko je odličen vir kakovostnih beljakovin – kar 7 gramov se jih skriva v eni skodelici. Je tudi odličen vir kalcija (več kakor 280 mg na skodelico), žal pa tudi kalija in fosfatov. Tako z vsakim decilitrom mleka zaužijemo okoli 110 mg fosfatov in 180 mg kalija. Če računamo, da znaša povprečno dovoljena količina fosfatov 1000 mg na dan in povprečno dovoljena količina kalija okoli 2000 mg na dan, potem z enim skromnim decilitrom mleka zaužijemo kar 1/10 dovoljene količine kalija in fosfatov. Ob tem pa moramo vedeti, da nekateri fermentirani mlečni izdelki zaradi postopka izdelave vsebujejo precej več kalija in fosfatov! Miselnost, da se vsebnost problematičnih rudnin zmanjša z uživanjem posnetega mleka (fermentiranega mleka), je žal zmotna. S posnetim mlekom zaužijemo nekoliko manj maščob in v maščobah topnih vitaminov ter nekoliko manj energije, to pa je tudi vse. Skratka, količina fosfatov in kalija je v mleku previsoka, da bilo to lahko varno živilo za ledvične bolnike.

Torej žal še vedno velja: če ledvični bolnik, ki se zdravi s pomočjo dialize, nima težav s povišanimi vrednostmi serumskih fosfatov, lahko na dan zaužije po eno ledvično

izbiro mleka ali fermentiranega mleka. Ta znaša od 100 do največ 125 ml mleka ali fermentiranega mleka.

Ker smo si ljudje različni in imamo dokaj raznolike prehranske navade, poznamo ljudi, ki bi najraje »plavali v mleku«, in ljudi, ki mleka niti videti nočejo, kaj šele da bi ga uživali. Če slednji zaradi omejitev nimajo težav, so prvi precej nesrečni in nezadovoljni. Mleko v prehrani načeloma lahko nadomestimo z drugimi tekočinami, ki so mu po videzu ali celo sestavi podobni, vendar pravega okusa ti napitki ne zagotavljajo.

SOJINO MLEKO

Sojino mleko je standardna zamenjava za kravje mleko, saj je odličen vir sicer rastlinskih beljakovin. Tudi po videzu je dokaj blizu kravjemu mleku. Vsebnost kalija, kalcija in fosfatov v tovrstnem mleku pa lahko zelo niha in je odvisna od postopka priprave in dodatkov, ki jih proizvajalec doda, da bi tako povečal hranilno vrednost napitka. Na splošno velja, da je vsebnost kalija in fosfatov le malenkost nižja kakor v kravjem mleku, zato ni smiselno posegati po tem napitku.

MANDLJEVO MLEKO

Mandljevo mleko je napitek polnega okusa in je pogost v prehrani vegancev. Je odličen vir beljakovin, kakovostnih maščob, kalcija, žal tudi fosfatov in kalija (pripravljen je iz velike količine mandljev!), in je zato v prehrani ledvičnega bolnika še manj primerno kakor kravje mleko!

RIŽEVO MLEKO

Rižev mleko ali rižev napitek je pogost nadomestek kravjega mleka v prehrani strogih vegetarijancev. Napitek je samo podoben kravjemu mleku in vsebuje le malo beljakovin in zelo malo rudnin. Običajno proizvajalci rudnine (predvsem kalcij) sami dodajajo. Ker je hranilna vrednost tega napitka nizka, ga v ledvični dieti lahko uporabimo kot vir vode – torej v dokaj omejeni količini. Mogoče bi na riževem mleku lahko pripravili okusen puding, kaj dosti več pa ne, razen če ne želimo z dodatki preseči dovoljene vsebnosti kalija ali fosfatov.

OVSENI NAPITEK

Ovseni napitek pa bi mogoče lahko pogosteje uporabili. Zaradi barve ovsa je napitek blago rjavkast, je dokaj polnega okusa, bogat z ogljikovimi hidrati, a tudi s topnimi prehranskimi vlakninami. Čeprav vsebuje precej rudnin, ki so v ovsu, je zaradi zmerne vsebnosti kalija in fosfatov v prehrani ledvičnega bolnika lahko dobrodošel gost, seveda v okviru dovoljene tekočine.

Jože Lavrinec, bolnišnični dietetik

Danes priporočamo kubansko!

GOVEJI HAŠE PO KUBANSKO / PICADILLO

Goveji haše, ki je zaradi svojega okusa nekaj posebnega. Postrežemo ga lahko s testenami ali z rižem.

Za 4 porcije potrebujemo:

- 1 žlico oljčnega olja,
- 1 sesekljano čebulo,
- 1 svežo rdečo papriko, narezano na kocke,
- 300 g mletega govejega mesa,
- ¼ žličke kumine,
- črni poper po okusu,
- 5 sesekljanih zelenih oliv,
- 30 g suhih brusnic,
- 6 sesekljanih strokov česna,
- origano,
- curek belega vina.

Priprava:

V večji globoki ponvi segrejemo olje, dodamo na drobno sesekljano papriko, čebulo in česen ter pražimo toliko časa, da čebula postekleni. Dodamo mleto govedino. Med neprestanim mešanjem dobro prepražimo. Potresemo s kumino, dodamo curek belega vina in origano. Pokrijemo in dušimo na zmerni temperaturi kakih 30 minut. Solimo in popramo po okusu, tik pred serviranjem dodamo sesekljane zelene olive in po želji malo suhih brusnic.

Čas priprave: 35 do 40 minut

Energetska in hranilna vrednost jedi:

290 kcal energije, 16,9 g beljakovin, 19,4 g maščob, 13,5 g ogljikovih hidratov, 6,3 g prehranskih vlaknin, 650 mg kalija, 200 mg fosfatov.

RUMENI RIŽ / ARROZ AMARILLO CUBANO

Kadar poskušamo pripraviti škrobnato prilogo brez dodatka soli, moramo popestriti okus z različnimi začimbami. Če hkrati okrepimo še barvo jedi, toliko bolje! Ker je riž zaradi nizke vsebnosti kalija in fosfatov v prehrani ledvičnega bolnika zelo zaželeno živilo, ga bomo tokrat poskusili pripraviti malce drugače. Tako, kakor ga pripravljajo na daljni Kubi! Poleg takšnega riža bomo seveda postregli haše po kubansko, odlično pa prija tudi pečena perutnina.

Za 4 porcije potrebujemo:

- 1 žlico oljčnega olja,
- 1 drobno čebulo, olupljeno in sesekljano,
- 3 drobno sesekljane stroke česna,
- 1 skodelico dolgozrnatega riža,
- 2,5 skodelice vode ali neslane piščančje juhe,
- žafraniko in za nožev konico kurkume.

Priprava:

V večji ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo sesekljano čebulo in česen. Prelijemo z vodo ali z neslano juho, dodamo žafraniko in kurkumo. Prevremo in dodamo opran riž. Ponev pokrijemo, znižamo temperaturo in dušimo približno 20 minut. Odmaknemo s štedilnika in pustimo pokrito še nekaj minut, razrahljamo z vilicami in postrežemo.

Čas za pripravo: 30 do 40 minut.

Hranilna in energetska vrednost jedi:

241 kcal energije, 3,9 g beljakovin, 5,4 g maščob, 43,6 g ogljikovih hidratov, 1,1 g prehranskih vlaknin, 97 mg kalija, 69 mg fosfatov.



Rumeni riž in haše po kubansko – olive so zgolj v dekorativne namene.

"OVSENO MLEKO" ALI "OVSENI NAPITEK"

Včasih si želimo poseči po napitku, ki nas ne bi samo odžejal, temveč tudi nasitil. Če mleko ne bi vsebovalo toliko fosfatov in kalija, pri odločanju ne bi imeli težav, tako pa ... Zakaj ne bi poskusili z »ovsenim napitkom«? Pripravimo ga lahko tudi v večji količini, po dvojnem ali celo štirikratnem receptu. Hranimo ga v zaprti posodi na hladnem. Napitek je uporaben približno teden dni. Pijemo ga v dovoljenih količinah (upoštevamo dovoljeno količino tekočine!) hladnega ali toplega.

Potrebujemo:

60 g ovsenih kosmičev,
vodo za kuhanje ovsenih kosmičev
0,5 l vode
1 žlico sladkorja
ter ščepec mletega cimeta.

Priprava:

Skuhamo ovsene kosmiče. Kuhane kosmiče razredčimo s hladno vodo, dodamo žlico sladkorja in mleti cimet po okusu. Z dobrim mešalnikom jih zmeljemo v čim bolj gladko tekočo maso.

Energetske in hranilne vrednosti 1 dcl napitka:

52 kcal energije, 1,7 g beljakovin, 0,7 g maščob, 10 g ogljikovih hidratov, 1,1 g prehranskih vlaknin, 43 mg kalija, 52 mg fosfatov.



Nepro®

Za dietetsko uravnavanje pri ledvičnih bolnikih na dializi

NOVO ZA
dializne
bolnike

- Pomaga vzdrževati zdrave mišice in tkiva
- Ne obremenjuje ožilja
- Pomaga vzdrževati zdrave kosti
- Vsebuje fruktooligosaharide (FOS) in odpravlja zaprtje
- Primeren tudi za sladkorne bolnike
- Je odličen vir energije (2 kcl/ml)



Nepro®: preprosto dobra hrana

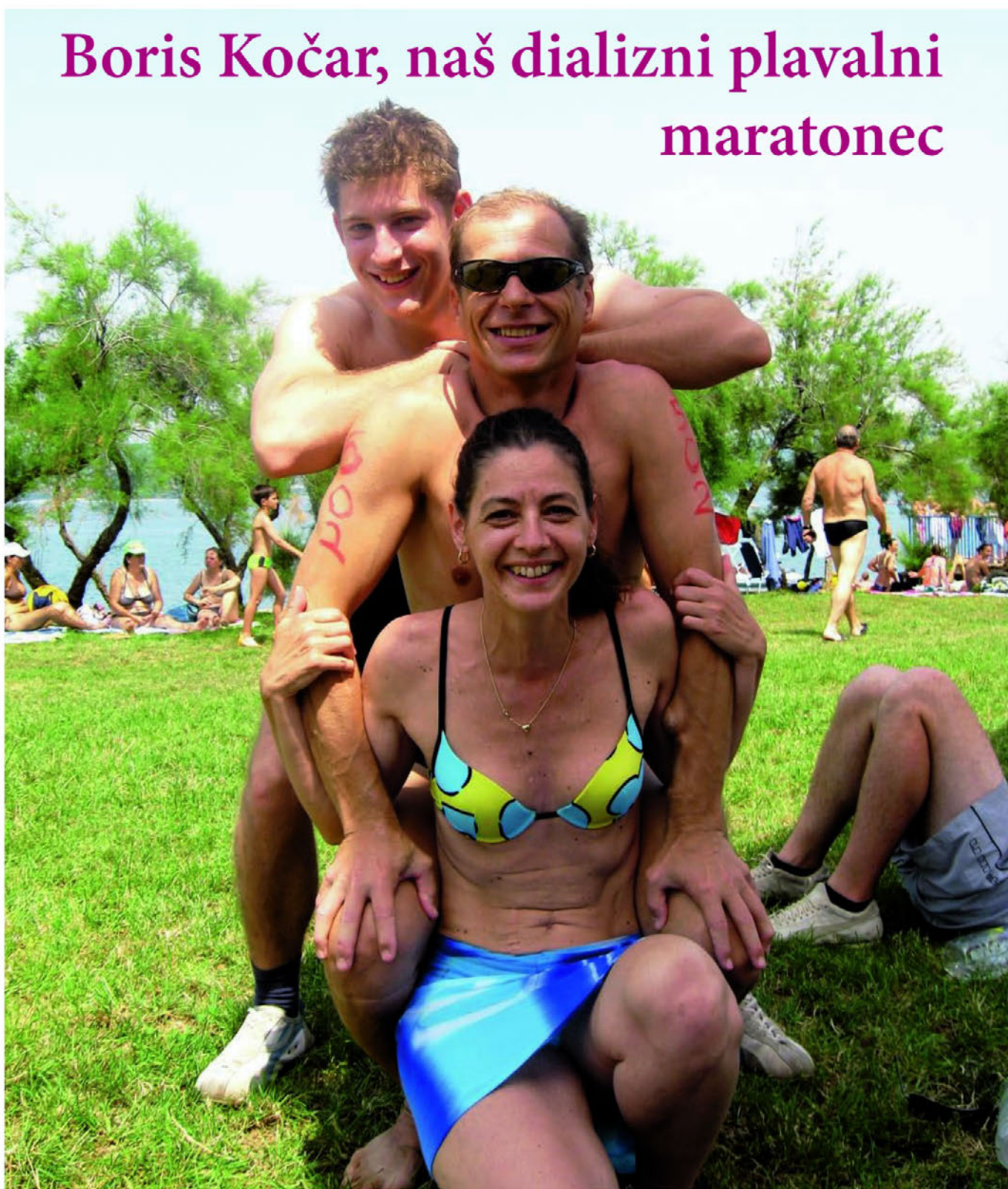
Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Brez recepta.

Zastopnik za Republiko Slovenijo:
Abbott Laboratories, d.o.o., Dolenjska cesta 242 c, 1102 Ljubljana
tel.: 01 236 31 76; Faks: 01 236 31 61

Abbott
A Promise for Life

NU0162008

Boris Kočar, naš dializni plavalni maratonec



Na praznik Dneva državnosti, 25. junija, se je v Kanegri, prvem letoviškem kraju v hrvaški Istri, če jo mahnete čez mejni prehod Sečovlje, zbrala zanimiva družčina. Zgodnje poletna vročina je kar silila k osvežilnemu skoku v morje, a se plavalcem, ki so postopali po obali, ni prav nič mudilo v morje. Da niso običajni obiskovalci plaže, so kazale na nadlahteh izpisane tri mestne številke. Bolj je šla ura proti 15., bolj nestrpni so plavalci postajali. Kako tudi ne, čakal jih je prvi letošnji plavalni maraton: plavanje na drugo stran Piranskega zaliva. Med njimi je bil tudi Boris Kočar, rdeče napisano tri mestno število, ki se je začelo s 5, pa je kazalo, da ga čaka pet kilometrska preizkušnja. In prav nič na tem odličnem plavalcu ni kazalo, da je Boris dializni bolnik, in to že celih 19 let.

Plavalci so lahko preplavali različne dolžine: 1,5 km, pri čemer jih je v morju pobrala ladja, 3 km in 5 km, pri čemer jim je bil cilj glavna portoroška plaža. Zakaj ne plava na 1,5 km, me je zanimalo, ko se je v senci v družbi družine, žene Viktorije, sina Sebastjana in nečaka Dejana, pripravljaj pred tekmo. »Za tako dolžino niti v vodo ne bi šel,« se pošali. Pozdravi se z nekaj sotekmovalci, ki so se očitno že večkrat srečali na tekmovanjih. Boris ni edini športnik v družini, saj se je Sebastjan skupaj z bratrancem iz Ljubljane v Kanegro pripeljal s kolesom, ko je Boris skočil v vodo, pa sta do cilja na 15 km oddaljeni portoroški plaži spet zajahala kolo. Malo pred 15. uro se plavalci zberejo na pomolu pred turističnim centrom in organizatorji jim dajo še zadnja navodila. Presenetljivo veliko jih je, plavalnih maratoncev, vseh starosti in obeh spolov. Potem poskačejo v vodo in čakajo na start: ob glasu sirene morje, še pred trenutkom mirno in polno pisanih plavalnih kap, zabrbota, kot da bi se sprožila gruča majhnih torpedov in pisane kape plavalcev začnejo počasi izginjati proti nasprotnemu robu zaliva, ki se riše na horizontu.

TEKMOVALNO POLETJE

Z Borisom sva se ponovno srečala sredi avgusta, na letnem bazenu Kodeljevo v Ljubljani, kjer s triatlonci in drugimi resnejšimi športnimi rekreativci poleti trenira plavanje. Pozanimam se, kako se je končala tekma v Kanegri. »Proga je bila slabo označena in smo vsi plavali pol kilometra več,« pove Boris. Že čez tri dni je ponovno nastopil, na Šmartinskem jezeru. Spet je plaval na pet km in v svoji starostni skupini – plavalci, starimi med 40 in 50 leti – osvojil prvo mesto. Potem je nastopil še v Zagrebu in osvojil drugo mesto v svoji starostni skupini, v Novem Vinodolskem pa je bil tretji. V Omišu je nastopil na deset km, a je bila voda tako mrzla, da je že po drugem km odstopil. Nastopil je še v Biogradu, kjer je kljub zdravstvenim težavam priplaval do konca.

S svojo letošnjo tekmovalno sezono ni najbolj zadovoljen. »Ne gre. Celo sezono že imam težave s krči v mišicah,« pove 47-letni Ljubljčan. »Ne morem ugotoviti, kaj je narobe. Treniral sem več kot prejšnje leto, na treningih pa mi gre bolje kot na tekmovanjih,« nadaljuje. Zato pa je bila lanska sezona fantastična: na tekmovanjih je dosegel dobre čase, plaval pa je z lahkoto. Nastopil je tudi na osem in deset km. Posebej izpostavi evropsko veteransko prvenstvo na Bledu, kjer je bil 30. od 60 tekmovalcev v njegovi starostni skupini. Dosežek je odličen, če vemo, da se veteranskih tekmovanj večinoma udeležujejo nekdanji tekmovalci in ne rekreativci, kot je Boris.

Plavati je začel šele pred sedmimi leti, ko se zaradi poškodbe kolena več ni mogel ukvarjati z drugimi športi. Najprej je plaval samo za rekreacijo, dokler čez dve leti ni ugotovil, da prirejajo tudi tekme in se je želel preizkusiti. Nastopil je na tisoč metrov, potem si je želel preplavati pet km in jih tudi je. Potem je začel resneje trenirati in rezultat ni izostal: naslednje poletje je nastopil že na šest pet km tekmah. Danes je med dolgooprogaši v Sloveniji in na Hrvaškem – tistimi, ki v mladosti niso tekmovalno plavali – med prvimi.

Kaj pravzaprav pomeni plavati na tako dolge razdalje, me zanima.



»Na olimpijskih igrah plavajo na deset km, kar bi lahko primerjali z 42 km teka,« odgovori. Boris Kočar je torej res pravi plavalni maratonec. Dializni maratonec.

Zakaj to počne?

»Najprej sem sam sebi želel dokazati, da zmorem. Potem se je razvilo rivalstvo med rekreativci, ki se srečujemo na tekmovanjih. Sodelovanje na tekmah pomeni tudi druženje, izlete, način preživljanja prostega časa.« Tega ima sedaj kar veliko, saj je pred sedmimi leti žal ostal brez službe, saj je podjetje, kjer je bil Boris, po poklicu strojni tehnik, zaposlen kot konstrukter, šlo v stečaj.

Plavanju na teden posveti kakih 10 ur, od tega je šest do sedem ur v bazenu. Trenira skoraj vsak dan. Poleti na kopališču Kodeljevo, ostali čas pa v bazenu Fakultete za šport. Kadar ima dializo popoldne, plava popoldne, kadar ima dializo ponoči, pa zvečer. Pravi, da ni posebne razlike, ali plava pred ali po dializi, opaža pa, da je nekoliko manj zmogljiv v ponedeljek, ko je že tretji dan po dializi.

Boris se je s športom ukvarjal že v mladosti: sedem let je aktivno treniral baseball, igral je nogomet, košarko, tekul je, smučal ... Smuča še vedno. Na smučanju je staknil tudi poškodbo kolena, ki mu je preprečila, da bi še naprej igral tenis.

NA DIALIZI OSEM UR

Poškodba je bi bila tudi povod, da so zdravniki odkrili, da Borisove ledvice ne delujejo, kot bi morale. Šel je na operacijo kolena, pri krvnih raziskavah ugotovili, da ima premalo hemoglobina, ko so raziskovali, zakaj, so našli ledvično bolezen: kronični glomerulonefritis, kronično vnetje levičnih teles. Bolezen je trajala že dlje časa, a ni čutil nobenih težav. A že čez en mesec se je znašel na dializi. Star je bil 28 let.

»Seveda je bil šok, a se sčasoma sprijazniš. Čim prej, tem bolje. Dializo moraš vzeti kot nekaj vsakdanjega, službo, trening. V življenju moraš početi tudi veliko stvari, ki ti niso všeč, tako je tudi z dializo,« razmišlja.

Takrat je že imel družino, sin je bil star pet let. »Sedaj je star 24 let, kar pomeni, da sem na dializi že 19 let. Kako čas beži,« zamišljeno ugotovi. Že po osmih mesecih na dializi bi mu lahko presadili ledvico, a je odklonil. Iz strahu pred možnimi posledicami, pove. Da je videl primere, ko je transplantacija bila uspešna, pa tudi take, ko ni bil uspešna. Nikoli potem več ni razmišljal o presaditvi ledvice, saj se je sprijaznil z dializo. »Preveč bi tvegala s stranskimi učinki,« meni. Zaveda se, da pušča tudi dializa stranske učinke in je težko oceniti, kaj je bolje, dializa ali transplantacija, meni. »Moti pa me ta enostranska reklama za transplantacijo, tudi ene slabe stvari ne rečejo o transplantaciji.« Ali ga ne prepriča argument v prid transplantaciji, ki ga navajajo zdravniki – da raziskave kažejo, da bolniki s presajeno ledvico živijo dlje kot bolniki na dializi, ki čakajo na presaditev? »Seveda mi to da misliti, a je še vedno tveganje. Tudi v igralnico ne hodim, ker ne verjamem, da bom zadel.«

Zadnjih pet let mu v dializnem centru UKC Ljubljana, kjer se dializira, omogočajo osem urno dializiranje. Pove, da dolga

dializa ne pomeni, da se bolje počuti, saj se je enako normalno počutil, tudi ko se je dializiral pet ur. »Zagotovo pa je dolga dializa dolgoročno boljša od kratke dialize,« je prepričan. Je discipliniran bolnik in na dializo ne nosi veliko teže, od pol kilograma do največ kilograma in pol. Meni, da je disciplina pri pitju zelo pomembna: »Drugače te dializa izčrpa; po dializi si žejen, veliko piješ, spet prineseš veliko teže in je to začaran krog.« Pravi, da sam sploh ni žejen. »Ni mi težko. Danes na primer (pogovarjala sva se ob 19. uri, op. a.) nisem še nič pil. Sploh se ne spomnim, da bi pil.« Pazi tudi, da je manj slano hrano.

Zato pa si pri hrani ne odteguje, saj izvidi kažejo, da za to ni potrebe. Težav s kalijem nima, po operaciji obščitnice niti s fosforjem. Enkrat tedensko si zato s prijatelji na ljubljanski tržnici privošči ribice.

Borisu se zdi pomembno, da bi si vsak bolnik našel konjiček, ki mu pomaga skozi življenje. »Plavanje ne samo, da je dobro za zdravje, pomeni tudi možnost druženja z drugimi ljudmi, razvedrila, motivacije, priložnost potrjevanja, da ne razmišljaš samo o bolezni, kjer tudi navsezadnje ni več pomembno, ali si dializni bolnik ali ne, saj večina ljudi, s katerimi plavam, sploh ne ve, da se zdravim z dializo.«

Ves ta čas pa mu je ob strani stala družina, žena Viktorija in sin Sebastijan; nanj sta ponosna, ne toliko zaradi tega, kar je dosegel, ampak ker je postal dober človek in njun dober prijatelj.

Mojca Lorenčič

DIALIZNI CENTER

O center dializni naš,
vse, prav vse nas ti poznaš.
Prihajamo mi k vam vsi dan za dnem
po novo upanje, po zdravje,
ki naš vsakodnevni je problem.

V centru je osebje povezano
z nami vsemi. Vsak posebej,
ki pestuje skrb za nas v sebi,
dela vse dni, noči,
leta in vse praznike;
samo za to, da nam lepše v življenju bi bilo,
se vsi trudijo močno.

Premalo zaposlenih dušo mi poznamo,
čeprav z vsakim posebej bijejo boj
za skupni naš obstoj.

Drago nam osebje, naj zahvalim se v imenu vseh
za vsa vaša zvesta leta in predanost humanemu poklicu,
za vse dolge ure, mesece, leta in predolge včasih vam noči,
da lahko s pomočjo vašo še dolgo bi živeli mi prav vsi.

Hvala, res iskrena hvala.

Ivi Bohorč

Slovenski tekmovalci so se na 5. evropskih športnih igrah spet izvrstno odrezali



Štirideset medalj, od tega deset zlatih in po 15 srebrnih in bronastih, je bera, s kakršno se je v domovino vrnila ekipa 27 slovenskih športnikov, ki so prvi teden v septembru sodelovali na 5. evropskih športnih igrah za transplantirane in dializne bolnike v nemškem Würzburgu.

Ekipa, ki so jo ob tekmovalcih sestavljale še tri spremljevalke, je bila ena najštevilnejših na igrah, saj so jo po številu tekmovalcev presegle le ekipe Nemčije, Madžarske, Grčije in Irske. Rekordne po udeležbi pa so bile tudi igre same, saj se jih je udeležilo 342 tekmovalcev iz dvanajstih evropskih držav, med njimi je bilo tudi 59 dializnih bolnikov. K številnosti je prispevalo tudi 119 spremljevalcev.

V imenu Evropske športne zveze transplantiranih in dializnih je igre pripravila nemška organizacija bolnikov TransDia iz Münstra, in sicer v bavarskem mestu Würzburg. Pokroviteljica iger pa je bila bavarska ministrica za delo, socialne zadeve, družino in ženske Christa Stewens. Slovensko ekipo, ki je nastopila pod okriljem Športnega društva dializnih in transplantiranih in Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, smo sestavljali posamezniki, ki živimo s presajeno ledvico, enemu so presadili jetra, trije športniki so se zdravili s presaditvijo kostnega mozga, pet pa se jih zdravi z dializo. Nastopili smo

v atletiki, tenisu, namiznem tenisu, bowlingu, plavanju, kolesarstvu in pikadu, razvrščeni pa smo bili v kategoriji dializnih ali transplantiranih in potem še nadalje po starostnih kategorijah.

ZDRAVJE IN ŠPORT Z ROKO V ROKI

Igre so se pričele s slovesnim odprtjem na prizorišču v mestnem parku ob reki Main, kjer smo se ekipe predstavile s slovesnim mimohodom. »Iz svojih preizkušenj smo se naučili, da je zdravje najpomembnejša stvar v življenju. Ena od možnosti, da ohraniš zdravje, pa je s pomočjo športa,« je v nagovoru na slovesnem odprtju smisel tovrstnih športnih tekmovanj razložila predsednica Evropske športne zveze transplantiranih in dializnih bolnikov, Madžarka Judit Berente. Z organizacijo iger želijo javnosti pokazati, kako kakovostno življenje lahko živijo ljudje po presaditvi organa ali tkiva, in širšo javnost ozavešteviti o velikem pomenu zdravljenja s presaditvijo in darovanja organov po smrti in tudi za časa življenja.

Naslednji dan pa se je začelo zares, s tekmovanji v namiznem tenisu, tekmovanja pa so se potem na različnih prizoriščih zvrstila vsak dan. Prirediteljem je občasno zagodlo vreme, nekaj težav je bilo s prevozi na prizorišča, pa tudi na tekmovanjih samih je bilo precej improvizacije. Vendar ob srčnosti organizatorjev in zavzeti pomoči prostovoljcev – teh je bilo kar 40 – nismo pozabili, da smo bolniki in da ne gre za profesionalne igre ter da je ob doseganju športnih rezultatov smisel iger tudi v druženju, dobri volji in medsebojni podpori tako sotekmovalcev kot tekmovalcev iz drugih ekip.

MANJ STRANSKIH UČINKOV ZDRAVIL

Bolniki, ki se ukvarjamo z redno športno dejavnostjo, verjamemo, da si s tem ne samo izboljšujemo počutje, temveč tudi zmanjšujemo stranske učinke zdravil, ki jih jemljemo po presaditvi, ali zmanjšujemo stranske učinke zdravljenja samega, če gre za dializne bolnike.

Član ekipe je bil tudi Jožko Šimic iz Stopič, ki že osem let živi s presajeno ledvico. Pred presaditvijo se je štiri leta in pol zdravil s peritonealno dializo. »Saj sem lahko tudi takrat hodil v hribe, vendar sem bil veliko bolj utrujen. Sedaj, po presaditvi, je vse drugače. Vsak večer tečem tri kilometre, zdravstveno stanje pa se mi je še izboljšalo, odkar dvakrat na teden treniram namizni tenis,« je povedal Šimic.

Pri Šimicu se je na primer pojavila osteoporoza. »Imel sem osteoporozo na ravni 70 let stare ženske, že po letu dni treninga pa se je stanje tako izboljšalo, da je bil tudi zdravnik presenečen. Tako se s športom res ukvarjam za svoje zdravje, čeprav sem športnik tudi po duši,« je povedal Šimic, ki je tudi član namiznoteniške ekipe podjetja Krka, kjer je zaposlen. Čeprav mora jemati 13 zdravil, in to večkrat na dan, poudarja, da bi se takoj še enkrat odločil za presaditev. »Sedaj živim normalno,« je strnil prednosti transplantacije pred dializo.

NA KOLO ŽE TRI MESECE PO PRESADITVI

Imunosupresivnih zdravil pa leto dni po presaditvi ni več treba uživati ljudem po presaditvi kostnega mozga. »Ukinili so mi jih leto dni po presaditvi,« je povedal 53-letni Slavko Bric iz Zgornje Savinjske doline, potem ko je prestopil zdravljenje z obsevanjem in kemoterapijo, s čimer so uničili njegove bolne levkocite in mu nato presadili krvotvorne matične celice njegove sestre. Tudi on se je boril s spremljajočimi boleznimi, kot so prehladi, hudo glivično obolenje, depresija, toda tveganje za te stranske učinke se z ukinitvijo zdravil zmanjša. Danes, pravi, ne čuti nobenih posledic zdravljenja, mu je pa kemoterapija uničila zobe. S športom se je aktivno ukvarjal, še preden je zbolel za levkemijo (bil je triatlonec), in šport je ostal stalnica njegovega življenja: vsak dan kolesari, trikrat na teden teče, opustiti je moral le plavanje. Lani je na kolesu naredil 11.000 kilometrov, redno nastopa na tekmovanjih. Tudi na igrah v Würzburgu je nastopil v cestni dirki in kolesarjenju na 20 kilometrov, kjer je fotofiniš pokazal, da je bil četrti. V teku na pet kilometrov je bil tretji, bolj kot medalje pa ga je razveselil čas: progo je pretekel v dobrih 22 minutah.

Na mini maratonu sta se odlikovali tudi Marina Avsenik, ki je dosegla prvo mesto v svoji starostni skupini, in Sonja Rihter, ki je v cilj pritekla sekundo za Avsenikovo. Marina je sicer

s petimi osvojenimi odličji najuspešnejša v slovenski ekipi, Rihterjeva pa si bo igre zapomnila tudi po tem, da je na njih nastopila prvič.

V kolesarstvu je nastopil tudi 51-letni Zvonko Planinšek, ki med člani ekipe najdlje živi s presajeno ledvico – pred 15 leti mu jo je podarila mama. »Na začetku je bilo zelo težko, po ukinitvi enega od imunosupresivnih zdravil pa se je mišična masa začela popravljati,« je povedal Novomeščan, ki je lani nastopil na desetih kolesarskih maratonih in na leto prekolesari 7000 km. Opaža, da se mu stanje izboljša vsakič, ko mu ukinejo katero od zdravil.

Najmlajši v slovenski ekipi je bil 27-letni Rufad Sadikovič iz Ljubljane, ki je nastopil v plavanju in bowlingu. Ledvice so mu odpovedale pri šestih letih. Po pol leta zdravljenja z dializo mu je ledvico podaril oče in mu je služila 15 let. Zadnjih šest let spet živi z dializo. »Razmišljati je treba pozitivno, saj lahko tudi z dializo počneš vse: študiraš, delaš, le malo več časa vzame,« je povedal Sadikovič, ki končuje študij varnosti pri delu in še tehta, ali bi ponovno poskusil s presaditvijo ledvice.

Edini predstavnik s presajenimi jetri je bil Igor Jager iz Ljubljane. Jetra so mu presadili pred sedmimi leti, in to kar dvakrat: »Že po enem dnevu je prišlo do zavrtnitve in nujno so mi morali jetra presaditi še drugič. Potem sem bil mesec dni v umetni komi,« se spominja usodnih časov izpred nekaj let. Danes se počuti dobro, še vedno mora uživati imunosupresivna zdravila, vendar se ukvarja tudi z rekreacijo. Njegova ljubezen je še družabni ples, na plesnem podiju pa se je izkazal tudi na sklepnih prireditvi ob koncu iger.

Po končni beri medalj se je slovenska ekipa uvrstila na odlično šesto mesto. Dobro izhodišče za naslednje, 6. igre transplantiranih in dializnih bolnikov, ki jih bo avgusta 2010 v Dublinu priredila irska organizacija ledvičnih bolnikov!

Mojca Lorenčič

ZANIMIVOSTI:

- Najštevilnejša ekipa na igrah je bila nemška, skupaj s spremljevalci je štela 85 članov.
- Največ medalj, 84, so domov odnesli Madžari; ekipa je štela 78 članov.
- Madžari so edini na tekmovanje pripeljali tudi otroke.
- Igre je zaznamovalo srečno naključje: drugi dan tekmovanj so na presaditev ledvice povabili Kathrin Bremer, ženo glavnega organizatorja iger Peika Bremerja, ki je poleg tega, da je odlična športnica, v organizacijskem odboru poskrbela za medicinske zadeve.
- Podoben srečni dogodek smo imeli tudi v slovenski ekipi, saj so slab mesec dni pred začetkom iger na transplantacijo povabili Sandija Gregorčiča, ki bi bil na igrah vodja ekipe.

Slovenski tekmovalci smo osvojili 40 medalj

		Zlato	Srebro	Bron
Posamično				
1. Bojan Černjak:	pikado	1		
2. Boris Pušnik:	pikado			1
3. Andrej Čadež:	pikado		1	
4. Saša Barlič:	pikado		1	
	bowling		1	
5. Joško Šimic				
6. Zdravka Žižič:	pikado	1		
7. Ivo Jezerčič:	pikado	1		
8. Jože Petric				
9. Zvone Planinšek				
10. Igor Reberc:	bowling		1	
11. Ševčet Drndalaj:	namizni tenis			1
	tek 100m		1	
	tek 200m			1
	met žogice		1	
12. Rufad Sadikovič:	badminton			1
	plavanje		1	
	bowling			1
13. Andrej Pušljar:	pikado	1		
14. Brane Tome				
15. Marina Avsenik:	mini maraton	1		
	bowling			1
	tek 200m			1
	tek 800m		1	
16. Miran Ohnjec:	plavanje	1	2	
	hitra hoja	1		
	bowling		1	
17. Slavko Bric:	mini maraton			1
18. Igor Jager:	bowling			1
19. Mojca Lorenčič:	plavanje		1	1
20. Pavel Čuk:	namizni tenis			1
	badminton	1		
21. Nebojša Vasič				
22. Franc Kukovec:	met žogice			1
23. Alojz Zinner				
24. Vojko Fekonja				
25. Jože Ocvirk				
26. Sonja Rihter:	met krogle			1
	mini maraton		1	
	tek 1500		1	
Dvojice				
Barlič/Žižič:	bowling	1		
Avsenik/Rihter:	bowling		1	
Sadikovič/Tome:	bowling	1		
Fekonja/Kukovec:	bowling			1
Planinšek/Jezerčič:	bowling			1
Skupaj		10	15	15



Na štartu mini maratona.



Slovenske zastave na otvoritveni slovesnosti



Na športnih igrah je sodelovalo 59 dializnih bolnikov, ki so se dializirali v treh tamkajšnjih dializnih centrih. Kot je povedal starosta med našimi petimi dializnimi bolniki, ki so sodelovali na igrah, Pavel Čuk (drugi z desne), so bili z dializo zadovoljni, tudi medicinske sestre so bile prijazne. Dializirali so se začeli ob deseti uri zvečer, tako da so lahko čez dan sodelovali na tekmovanjih. Ponudili so jim tudi nočno, sedem ur dolgo dializo, bolniki pa so lahko med dializo vrteli tudi posteljno kolo. Čuk, ki se z dializo zdravi že 31 let, sicer v domačem dializnem centru v UKC Ljubljana aparat uravnava kar sam, v Nemčiji pa je to delo prepustil medicinskemu osebju.



Organizatorji so se izjemno potrudili in vsak dan iger pripravili poseben dvojezični časopis o dogodkih prejšnjega dne. Časopis so pripravili v sodelovanju z univerzo; članke so pisali študentje novinarstva, študentje jezikov pa so jih iz nemščine prevedli v angleščino. Tako smo vsako jutro začeli s prebiranjem časopisa in v njem iskali slovenska imena in obraze. Najbolj brana stran je bila zagotovo tista, na kateri so preštevali osvojene medalje.



Panoga z največ nastopajočimi je bil bowling.



Prave sol



Navijačica Zdravka in tekmovalac Pavle



Posebna polnitev Joška Šimica: cviček, ki ga pridelal v svojem vinogradu, je ustekleničil v steklenice z nalepkami, narejenimi posebej za igre v Würzburgu.



Za dobro voljo v slovenski ekipi so kot običajno skrbeli člani dolenskega društva. Tokrat so se še posebej izkazali z gostoljubjem, saj so ekipo pogostili z dolenskimi suhomesnatimi dobrotami in cvičkom, ki ga je posebej za igre ustekleničil Joško Šimic.

Prehransko svetovanje – ogled kuhinje in kosilo po meri ledvičnega bolnika

Prehrana bolnika je pomemben del v procesu zdravljenja. Zato je vodstvo odseka dialize skupaj s strokovnjaki za prehrano v Splošni bolnišnici Novo mesto pripravilo strokovno predavanje za hemodializne bolnike in njihove družinske člane.

Strokovni del delavnice je vodil dietetik Jože Lavrinec, pomagali pa sta mu Darinka Panjan, dietetičarka, in Irena Hočevar, vodja kuhinje, obe iz SB Novo mesto. Dietetičarka je predstavila nabor hrane, ki je na voljo hemodializnim bolnikom v novomeški bolnišnici, način priprave in delitve. Hočevarjeva pa je prisotnim predstavila delovanje bolnišnične kuhinje, sistem nabave, priprave, razdelitve in prevoz hrane do bolnikov. Povedala je tudi, koliko obrokov bolnišnica pripravi na dan, koliko diet je na voljo bolnikom, katere standarde so dolžni upoštevati ... Predavateljici sta poudarili, da je njihov cilj prehrana po meri bolezni in bolnika.

V razpravo se je vključila tudi Bernarda Barbič, svetovalka za prehrano na dializi. Ta je hemodializne bolnike obvestila, da jim je s strokovnimi nasveti na voljo vsak dan. Poudarila je tudi, da je bolnika treba obravnavati individualno in ne skupinsko, zato so nasveti in strokovna pomoč še kako dobrodošli.

Po zanimivem in poučnem predavanju smo si udeleženci ogledali prostore kuhinje, pripravo in razdelitev hrane. Sprehodili smo se po veliki kuhinji, ki običajnega človeka spominja na vesoljski center, le da je tam verjetno bolj hladno. Velike posode, aparature, zamrzovalniki, rezalniki, sekljalniki ... ob njih številni kuharji in kuharice, vsi v belem, s kapami na glavi.

Po ogledu kuhinje nas je čakalo kosilo po receptu Jožeta Lavrinca in izpod rok naših kuharjev in kuharic: juha, glavna jed in sladica. Čeprav je bilo kosilo pripravljeno brez soli, nam je vsem teknilo.

Udeleženci predavanja so bili zadovoljni, še najbolj novi bolniki in njihovi družinski člani, ki jih je bilo največ na predavanju.

Ob koncu želimo še izreči veliko zahvalo strokovnim delavcem SB Novo mesto, da so se odločili za tovrstni način sodelovanja, ki je pri bolnikih in njihovih svojcih naletel na dober odziv. Hvala tudi za brezplačno tedensko kosilo, ki je marsikateri gospodinjji ali gospodinjcu prihranil nekaj ur dela.

Zdravka Žižić



Ogledali smo si tudi prostore kuhinje in kako pripravijo in razdelijo hrano.



Po ogledu kuhinje nas je čakalo kosilo po receptu Jožeta Lavrinca in izpod rok naših kuharjev in kuharic: juha, glavna jed in sladica.

Toni Žugelj živi z dializo že trideset let

V novomeški bolnišnici so dializo začeli opravljati davnega leta 1979. Danes je na hemodializi blizu 100 bolnikov in nekaj več kot desetina si jih doma opravlja peritonealno dializo. Med njimi je bolnik, ki že 30 let živi s hemodializo. Začel je v Ljubljani, star 17 let, in se kasneje z odprtjem novomeškega centra preselil na zdravljenje v Novo mesto. To je dolgo življenjsko obdobje, v katerem se je marsikaj spremenilo. Izboljšali so se postopki zdravljenja, nastali so novi dializni aparati, materiali, dializatorji ... s tem se je podaljšalo tudi preživetje bolnikov.

Kaj vse je dializni bolnik v tem času moral prestati, pa je že druga zgodba. Samo za primerjavo, naš rekorder je v 30 letih opravil najmanj 5000 dializ. Na dializi je preležal več kot 3 leta in pol oziroma s prevozi in potovanji na dializo in z njih še enkrat toliko, torej vsaj sedem let. Ti podatki so izračunani za redne dialize, brez izrednih dializ ob različnih poslabšanjih, kirurških postopkih itd.

Ko so drugi hodili v šolo, na zabave, na morje, izlete, je on moral na dializo. Sprva je upal, da bo mogoče transplantiran, vendar so dodatni zapleti

in izvidi pokazali, da to ni mogoče. Sprijaznil se je z usodo in kljub vsemu obdržal optimizem in voljo do življenja. Naš Toni Žugelj še vedno prihaja na dializo vsak drug dan in želimo mu, da bi bilo tako še mnogo mnogo let.

Ob 30. jubileju zdravljenja s emodializo so Tonija na dializi obiskali in mu čestitali: Mira Retelj, direktorica SB Novo mesto, prim. Rafel Kapš, dr. med., vodja internega oddelka SB Novo mesto, predstojnica oddelka dialize Sonja Steklasa, dr. med., prim. Polona Furlan, dr. med., Jožica Majcen, nekoč glavna sestra na odseku dialize, Marica Parapot, sedanja odgovorna sestra dialize, osebje oddelka in predstavniki društva. Na povabila društva pa ga je obiskala tudi županja občine Metlika Renata Brunskole. Jubilanta, njegove sobolnike in osebje oddelka dialize smo pogostili s torto. Poleg številnih daril je bil Toni najbolj vesel bona Društva ledvičnih bolnikov Dolenjske za brezplačni dvodnevni izlet v Salzburg, Bertesgarden in Orlovo gnezdo.

Predsednica društva kroničnih ledvičnih bolnikov Dolenjske

Zdravka Žižić



Tonija Žuglja je ob njegovem jubileju obiskala tudi županja občine Metlika Renata Brunskole.

MOJE MAMICE VEČ NI

Moje mamice več ni,
umrla je od raka hudih bolečin.
Ni več veselja njenega,
ne smeha in pogleda nežnega.
Ni več sadov od dela njenih rok,
vse nam je odnesel nje bolezniki tok.

Ta tok močan je in turoben.
Sega po človeških spet življenjih.
Zakaj se to spet vsem dogaja,
zakaj nam višja sila spet nagaja?

Kako lepo bi bilo po svetu,
ko radi bi se vsi imeli.
Kjer ne bilo bi solz in sovraštva.
Kjer svet popoln bi postal junaštva!

Raj, oj čudoviti moj ti raj, vrni se ti k
nam nazaj.

Ivi Bohorč

VČASIH

Včasih se sprašujem,
zakaj takšno je življenje.
Vedno vse napeto, nikoli
dovolj sproščeno lepo.

Vidim ljudi objokanih mnogo lic,
njihov trud zaman si utira pot.
Pot skozi utrujeno življenje
do boljšega cilja vsem nekoč.

Glej poti, preprejene s pločevino,
nihče se ne zaveda, kaj to je.
Narava vsa utrujena se sklanja,
nesreča nadnjo se naslanja.

Nekje potresi, nekje tornadi,
nekje poplave, tudi vmes kak potok
lave.
Vse to dogaja se nam vsem ljudem,
zato mnogi po svetu trpijo brez izjem.

Vsi hitimo, le kdo ujel bi čas
vsak dan, ki z vso hitrostjo brzi mimo
nas,
ni časa za pozdrav ali
slastni nam kakav.

Ni časa, vsem se nam mudi,
ni zdravja, naši um počasi
vsem blede.
Hrepenenje pa ostaja,
da nekoč vsi srečni bi bili.

Ivi Bohorč

Tudi zelenjavni vrt je lahko mala umetnina

Za zatiranje vrtnih zajedavcev ne potrebujete nujno strupov, koristi že prava izbira rastlin

Aprila je v Arboretumu Volčji Potok pod okriljem podjetja Unichem potekalo vrtnarsko tekmovanje Zeleni izziv. Prireditelji so želeli širšo javnost pritegniti z novim vrtnarskim znanjem in ustvarjalnimi idejami. Odzvali smo se ljubitelji rastlin, ki imamo veselje z oblikovanjem. O tem, kdo izmed prijavljenih si zasluži mesto v finalu, je odločala posebna komisija in nastal je seznam 12 posameznikov, ki so najbolj »izžarevali zagnanost, znanje in veselje do akcije«. Med njimi sem bila tudi jaz, študentka drugega letnika krajinske arhitekture na Fakulteti za arhitekturo.

Razvrstili so nas v šest ekip; sotekmovalko Zdenko sem spoznala marca v Merkurjevem vrtnem centru v Kranju, kjer smo si izbrali rastline in drug material v vrednosti 400 evrov. Najprej je vsak par izžrebal svoj vrtni element: med okrasnim vrtom, skalnjakom, vodnim vrtom, zeliščnim vrtom in trato

nama je usoda dodelila zelenjavni vrt. Marsikdo bi rekel, da iz kupa solate ni mogoče ustvariti nič očem privlačnega, vendar so se nama zanimive ideje porajale druga za drugo. Najtežji del je bilo uskladiti vse te zamisli v celoto, da bi bil vrt ne samo funkcionalen, ampak tudi lep na pogled.

Odločili sva se, da načrtujemo biovrt, ki temelji na kultiviranju, negi, hranjenju in zaščiti rastlin brez uporabe kemičnih sredstev, torej brez negativnih posledic za naravno ravnovesje, s tem pa tudi za našo prehrano. Za začetek sva izbrali ključno obliko vrta, ki bi bil organski. Ker je Zdenka ljubiteljska slikarka, je narisala sliko. Na njeni osnovi naj bi ustvarili vrt iz zelenjave in okrasnih rastlin, v katerem bi zelenjavo uporabili kot enakovredno kulturo ob rožah, grmovnicah in drevnini ter bi tako tudi njej dodelili okrasno vrednost.



Po tlakovani površini, ki je nujno potrebna za dostop do vrtnin, se pot v loku steka v večji prazen prostor, na trato, ki nasprotuje pestremu sookolju, zato pogled nanjo pomirja. V levi spodnji kot sva postavili klopi, na kateri si lahko oddahnemo in občudujemo sadove našega truda. V bližini je zasajena češnja, ki bo z leti dajala senco. Za klopijo stoji bambusov zastor, ki daje občutek varnosti, da imamo zavarovan hrbet, hkrati pa ga lahko uporabljamo za oporo paradižniku, fižolu ali papriki.

VRT KOT PROSTOR MIRU IN SPROSTITEV

13. aprila smo začeli opremljati prazno tekmovalno gredico, veliko pet krat pet metrov. Prepričali smo se, zakaj se aprila drži slab sloves, saj tisti mesec skoraj ni bilo dneva, ko zemlje ne bi namočil dež, zato je bila prst zbita, mokra in težka za obdelavo. Vendar nama to ni vzelo zagona. Iz grede je bilo treba pobrati kamne, jo zrahljati in obogatiti s hranili, da bo sploh postala primerna za zasaditev kultur.

Relief sva želeli popestriti z vzponi in padci od osnovne osi ter tako ponazoriti bolj naravni prostor od koščka zemlje, v katero je z obdelavo posegel človek. Ker naj najin vrt ne bi imel samo funkcije zelenjavne grede, sva bivalni in zelenjavni vrt združili v prepletajočo se celoto. Najin vrt je poleg tega, da skrbi za ohranitev zdravja z zdravo pridelano hrano, tudi prostor, v katerega se človek zateče po trenutek miru in sprostitve, ko pozabi na vsakdanje skrbi ter se prepusti sproščujočemu »brkljanju« po zemlji.

NAD ŠKODLJIVCE Z RASTLINAMI

Posadili sva češnjo, ki bo z leti dajala senco, pod njo pa kapucinke, ker se uši raje naselijo na njih kakor na sadnem drevju. Koristna rastlina na našem vrtu, ki ščiti rastline proti ušem in odvrta mravlje, je sivka. Polži so v zadnjih letih postali velika nadloga, saj ni več dovolj naravnih uničevalcev, zato sva v zgornjem kotu ustvarili naravni biotop, podoben gozdu, kjer so velika skala, dvojje japonskih senčnikov in živa meja, torej ugodno bivališče za ježa. Če ga to vseeno ne bi privabilo, pa sva po vrtu razvrstili čebulo, kapucinke, žajbelj in timijan, ki jih polži ne marajo.

Žametnica in vrtni ognjič sta od nekdaj rasla v kmečkih vrtovih. Korenine žametnic izločajo v vodi topljive snovi, ki preprečujejo širitev zajedavskih vrst gob v zemlji, prav tako pa odganjajo majhne črvičke, ki uničujejo krompirjeve, paradižnikove in vrtničine korenine. Ognjič pa je izvrstno zdravilo za vrtna tla, zato tudi ti dve rastlini ne manjkata na najinem vrtu. Česen sva posadili poleg jagod, saj je naravni fungicid ter preprečuje gnitje in plesni.

V desnem spodnjem kotu sva zasnovali visoko gredo, kjer lahko na manjšem prostoru z manj dela in truda dosežemo večji donos. V spirali sva zasadili različne vrste solate. Za načrtovanje postavitve vrtnin sva upoštevali preglednico ugodnih in neugodnih sosedstev za različne vrste zelenjave.

Čeprav so se nad nami zgrinjali črni oblaki in nas je nekajkrat premočilo do kože, je najin vrt okoli tretje ure popoldne že dobil končno podobo, ki je krasila Arboretum vse do konca septembra.

NA ŽALOST JE ZMAGAL KIČ

Na razglasitev rezultatov smo počakali doma. Vrtove je ocenila šestčlanska komisija strokovnjakov, vendar je najpomembnejšo vlogo pri izbiri najlepšega vrta imela javnost, saj so ljudje lahko glasovali prek interneta ali pa kar v arboretumu. Po dveh mesecih, ko so se rastline uspele razviti in dobiti končno podobo, so bili rezultati znani. S

sotekmovalko nisva pričakovali dobre razvrstitve, kajti zaradi obilice dežja se je najin vrt razrasel v pravi pravcati pragozd. Zelenjava se je prekomerno razširila, solata pa je začela gniti, saj je bila zemlja premokra. Vse to pa je vplivalo, da vrt obiskovalcem ni bil pogodu.

Zmagal je vrt, ki je nekako najbolj poosebljal značilnosti slovenskih domov. Zato je bil všeč večini starih mam in stricov, ki se jim ob pogledu na četico vrtnih palčkov in naš nacionalni ponos – kozolec, ovešen z begonijami orosijo oči in omehča srce.

DREVO NAMESTO PALČKA

Ne morejo prehvaliti izredne lepote nastalega in po možnosti še isti dan švignejo v najbližji vrtni center, da bi tudi oni kupili zadnji krik mode – novega vrtnega palčka, ki mora biti postavljen na najvidnejši točki vrta, sosedom pred očmi, češ, jaz imam lepšega in tudi moja trava je bolj zelena! Ta opomba sicer ne sodi v tematiko tekmovanja, vendar se mi iz razočaranja nad zmagovalnim vrtom zdi pravilno, da kot bodoča krajinska arhitektka ljudem položim na srce: vrtni palčki, labodi, kozolci, Sneguljčice, žabice, rožnate oaze otočkov, dvignjene sredi trate, nasajene z mačehami, so ... kič!!! Zato naslednjič, ko vas popade mrzlica ob urejanju vašega koščka zemlje, namesto Smucka raje kupite listnato drevo, ki razkriva svoje čare vse štiri letne čase: jeseni, ko obarva liste; pozimi, ko jih odvrže in ga krasi beli sneg; spomladi s svojo živo zeleno barvo in predvsem poleti, ko ni lepšega, kot kadar se z žgočega sonca zatečete v senco drevesa in si privoščite kozarec ledeno mrzle pijače.

Sara Čok



DKLB Dolenjske

Salzburg in Berchtesgaden

Člani DLB Dolenjske se med množico programov najbolj veselimo letnega izleta. Izleti so običajno enodnevni, letos pa smo prvič odpotovali na dvodnevne.

Iz Novega mesta smo krenili že zgodaj zjutraj, saj je bila pred nami dolga pot. Najprej smo se odpeljali do Ljubljane, kjer so vstopili v avtobus še dva naša člana in vodnik, nato čez Gorenjsko in skozi predor Karavanke v Avstrijo. Kilometri so hitro minevali, saj nam je zgovorni in zelo načitani vodnik Srđan opisoval kraje in zgodovino naše sosednje države in prijazno odgovarjal na vprašanja.

Po Turski avtocesti smo se pripeljali do Salzburga, Mozartovega mesta. Sprehodili smo se po središču mesta, polnem kulturnozgodovinskih znamenitosti: ogledali smo si Rotovž, Mozartovo rojstno hišo, Festivalno dvorano, kolegijsko cerkev, benediktinsko opatijo, Kapiteljski trg s stolnico in park Mirabell. Salzburg je bil letos še bolj zanimiv zaradi evropskega nogometnega prvenstva. Na vsakem koraku smo srečevali glasne in pisane našemljene nogometne navijače. Moški so se ozirali za lepimi visokimi svetlopoltimi Rusinjami, ženske pa za nadišavljenimi in z briljantno povoskanimi Italijani.

Po celodnevem ogledu Salzburga smo se proti večeru odpravili v Nemčijo, v Bad Reichenhall. Presenečeni izletniki so kar ostrmeli, ko smo se ustavili pri najstarejši gondolski žičnici na svetu, ki nas je popeljala do najvišje ležečega hotela v Nemčiji, na goro Predigtstuhl (1614 m). Prestrašeni obrazi, molk, pogledi v nebo so dali slutiti, da se mnogi bojijo vzpona. Toda ko smo prispeli na vrh, od koder se je vil prekrasen pogled na vse strani, je bil strah stokrat poplačan. Razpored spanja je bil že

vneprej določen, zato je vse potekalo brez zapletov. V stekleni restavraciji, ki stoji na skali, od koder smo videli enega najlepših sončnih zahodov, nas je čakala za »nemške« razmere bogata samopostrežna večerja. Ko je na goro legla noč, so se po nebu razsule zvezde, dolino pod nami pa je razsvetlilo na tisoče lučk. Ob vrčku piva, gledanju nogometne tekme in šaljivem pogovoru smo nekateri bedeli še dolgo v noč.

Zbudili smo se v sončno jutro brez oblaka. Sledila sta zajtrk in krajši pohod do samega vrha Pregitstuhla, od koder smo kot na dlani lahko videli Salzburško kotlino. Poslovili smo se od gostiteljev in se spustili v dolino. Najprej smo se odpravili proti rudniku soli, ki obratuje brez prekinitve že od leta 1517. Tam so nas primerno opremili in posedli v rudniško vlakovno kompozicijo, ki nas je odpeljala daleč pod zemljo. Ogledali smo si Solno katedralo, doživeli spust po rudniškem toboganu (kar dvakrat), si ogledali solni laboratorij, multimedijški prostor s predstavitvijo soli in mineralov, se vozili s splavom po podzemnem Zrcalnem jezeru

Navdušeni nad lepotami rudnika in ponosni, ker smo premagali strah pred rudniško drčo, smo se po krajšem postanku odpravili na ogled Orlovega gnezda, na vrh Kehlsteina (1834 m). Do vrha Hitlerjeve postojanke iz druge svetovne vojne so nas popeljali tamkajšnji avtobusi, del poti pa smo premagali še z »zlatim« dvigalom. Sledila sta sprehod po obrobju Kehlsteina in učna ura zgodovine iz druge svetovne vojne. Prepadne stene na drugi strani gore so odkrile pogled na čudovito Kraljevo jezero, kamor nas je pot vodila malo kasneje. Vkrkali smo se na ladjo in odpluli do cerkve svetega Bartolomeja, ki leži pod vznožjem mogočne gore Watzmann, tretje najvišje v Nemčiji (2713 m). Z ladje se je razprostiral čudovit pogled na bližnje gore, med drugim smo znova uzrli tudi Orlovo gnezdo, s katerega smo se spustili pred nekaj urami. Nepozabno in skoraj neponovljivo, smo se vsi strinjali!

Zdravka Žižić



DLB Gorenjske

V deželi žive vode

Šnita – staro ime za Sočo v zgornjem toku – se od izvira v Julijskih Alpah vije mimo Bovca, Kobarida, Tolmina, Kanala, Nove Gorice, Gorice in drugih manjših krajev ter se po 137 km poti v Tržaškem zalivu izlije v Jadransko morje. Mogočni slapovi, pravilčno lepi tolmini, skrite grape, skrivnostni izviri, tesni kanjoni, neštete oblike, ki jih kapljice vode tisočletja dolgo klesajo v kamen, soška postrv in nešteto koticov, ki nam jih uzre oko – vse to je tudi sedem članov DLB Gorenjske, ki smo se 22. junija odpravili z raftom po Soči, navdalo z občudovanjem.

Čeprav je bila pot iz Slovenj Gradca do Kobarida dolga, mi je že prvi stik s Sočo v kraju Most na Soči razblinil vse dvome, zakaj na to pot. Da je Soča res lepota, se je pokazalo že takoj, saj se je nad smaragdno reko dvigala meglica, ki je ustvarjala vtis, kot da s pajčolanom pokriva vodo! Vso pot do Kobarida sem nenehoma pogledoval proti čudovito obarvani Soči in malce v strahu pričakoval srečanje z njo. Ob prihodu v Kobarid smo se zbrana družina – sedem članov DLB Gorenjske – ob kavici srečali s predsednikom DLB Posočja. Ob napovedani uri smo odšli v športno-informacijski center X-Point, kjer so nam razdelili zaščitna oblačila in razložili, kako bo potekala vožnja z rafti.

Odpeljali smo se po dolini Soče navzgor v bližino slapa Boka, kjer smo začeli plovbo po Soči. Najprej smo se z oblačili, ki so nam jih dali, spremenili v ljudi žabe, na glavo pa smo si poveznili čelade. Preden smo raft odnesli do vode, nam je vodnik predstavil še mladenko iz Kanade po imenu Dana, ki bo z nami v raftu. Osnove veslanja – kako veslati, kako se namestiti v raft in kako ravnati v posameznih situacijah – smo izvedeli takoj, ko smo raft položili v vodo, ki je bila mrzlaaaaaa ... Mislim, da nas je Soča v trenutku začarala. Mene je tako prevzela, da o kakršnem koli strahu ni bilo več ne duha ne sluha, ampak sem začutil v sebi neopisljive občutke, ki me prevevajo še danes. Sama količina vode, njena smaragdna barva, mogočne brzice, od vode oklesane skale, občutek, da sem doživel nekaj novega, mi bodo ostali dolgo v spominu.

Vožnja po Sočinih brzicah je bila razdeljena na tri dele – v prvem delu bolj mirna, nato pa vedno bolj deroča. V prvem delu smo po navodilih vodnika preverjali, koliko smo si zapomnili navodila. Brzice so postajale vse večje, tako da je postajala vožnja vse bolj nemirna, pa še moški del na raftu je bil nagajiv in je zibal raft, kar nežnejšemu spolu ni bilo preveč pogodu. Ker je bil na vodi še en raft, smo si dali duška in z vesli škropili naokoli, tako da smo bili vsi mokri.

Ustavili smo se pri veliki skali in začudeno gledali, zakaj nas je vodnik napotil na veliko skalo, potegnil raft iz vode in ga obrnil. Pa je ne bomo tukaj ostali? Ko je bil raft na suhem, nas je pozval, naj z odbojem preko rafta skočimo v vodo! Nekaj se nas je ojunalo in poskušali nekako skočiti v deročo in globoko vodo. Izstopalo je nekaj fantov iz sosednjega rafta, ki so izvajali prave akrobacije, vendar sta jih prekosila vodnika iz obeh raftov, ki sta

s svojimi skoki prikazala prave mojstrovine. Pot smo nadaljevali preko velikih brzic do izvira, kjer smo se za trenutek ustavili in nadaljevali plovbo do cilja, ki je tik pod kampom v Trnovem. Tako smo srečno prispeli na cilj, vendar še ni bil odrešujoč, saj je bilo raft treba odnesti po strmih in ozkem klancu do kampa v Trnovem, kjer smo se preoblekli v suho obleko.

Ko so s kombijem odpeljali voznika na izhodiščno točko po avtomobila, smo od sopotnice Dane izvedeli, da ji bodo Slovenija in njene lepote ostale za vedno v spominu. V naši državi naj bi po prvotnem načrtu ostala sedem dni, pa jo je dežela tako prevzela, da bo ostala še teden dni. Isti dan je imela v načrtu še polet z zmajem, kar je še en adrenalinski šport.

Po vrnitvi v Kobarid je sledilo zaslužen kosilo ob prijetnem razpoloženju. Nekaj si nas je ob spremstvu predsednika DLB Posočja ogledalo gradbišče dializnega centra v Kobaridu, ki bo veliko pomoč dializnim bolnikom, saj jim bo veliko bliže kot pa vožnja v oddaljeni dializni center v Šempetru pri Novi Gorici.

Vožnja z Andrejem do Kokrice, kjer sva z ženo parkirala avto, je mimogrede minila, saj smo klepetali o tem in onem. Naj se na koncu zahvalim predsedniku DLB Gorenjske, ki naju je – najino matično društvo je namreč DLB Slovenj Gradec – tako lepo sprejel v svoje vrste. Vem, da se bova z ženo še velikokrat udeležila raznih potepanj z DLB Gorenjske, saj se med njegovimi člani odlično počutiva!

Boris Pušnik



DLB severnoprimske regije

Tudi na Goriškem nismo zaspali

Kar nekaj časa je minilo od našega poročanja v Ledvici, tako da bom poskusila naštet dogodka, ki so se zvrstili po zadnjem javljanju.

Lanski december je bil v Društvu ledvičnih bolnikov severnoprimske regije pester in zanimiv. Dela za izvršilni odbor je bilo dosti. Treba je bilo dokončati program dela, predviden za dejavnosti ob koncu leta. Na zaključnem sestanku smo še enkrat preresetali opravljeno in to primerjali s planom. Ugotovili smo, da smo bili uspešni in da so podatki pripravljeni za pripravo raznih poročil tako za Zvezo kot tudi za poročanje občinam, ki so nam prispevala sredstva. Naša blagajničarka je morala močno zavihati rokave. Na svoj račun je prišla tudi inventurna komisija, ki svojo nalogo opravi s popisom ob koncu leta. Nadzorna komisija pa je bila vse leto v središču dogodkov in ji ni nič ušlo.

VESELI DECEMBER

December sta zaznamovala dva dogodka: srečanje starejših članov in novoletno srečanje. Na obeh prireditvah je bila udeležba zelo številna. Zanju smo izbrali hotel Sabotin v Solkanu, kamor zahajamo že vrsto let. Še posebej je vladalo zadovoljstvo in veselje udeležencev na srečanju starejših, ki je potekalo v duhu presenečenja. Večer so nam obogatili članice pevskega zbora Briške žene, ki so se jim pridružili Briški fantje. Lepo zapete pesmi in humoristični skeč pa je dopolnila recitatorka, saj je občuteno prebrala nekaj svojih pesmi, ki govorijo o težkem in vztrajnem življenju v zgodovini briškega življa. Tudi zaplesalo se je. V hotelu Sabotin so nas presenetili z novimi jedmi, kar je bila prijetna sprememba.



Srečanje starejših občanov

Za novoletno srečanje je skoraj zmanjkalo prostora. Razporeženje je bilo veselo, za glasbo za ples je poskrbel Sandi, ki je nepogrešljiv član naših družabnih srečanj. Tudi igra o kočijažu in kočiji je nasmejala udeležence in sodelujoče v igri. Nista manjkala niti zahvala za udeležbo in voščilo ob novem letu naše predsednice.

Pravimo, da naj bi, ko prestopimo v novo leto, vse začeli znova ali pa povezali in nadaljevali že zastavljene ideje. Za delovanje društva velja tako eno kot drugo. Treba je res začeti znova, vendar ne moremo potegniti ločnice od starega. Kontinuiteta dela je nujno potrebna.

V NOVO LETO Z NOVIMI PRAVILNIKI

V novem letu smo posvetili veliko časa pripravi pravilnika o računovodstvu in pravilnika o varovanju osebnih podatkov. Ustavili smo se tudi pri dilemi, zakaj društvo s pridobitno dejavnostjo, saj smo vendar registrirani kot neprofitno društvo s humanitarno dejavnostjo. Kaj ni pridobitna dejavnost povezana s profitom in ali si ne bi mogli zastaviti vprašanja, kaj lahko to povzroči pri prijavi na razpise za sredstva za humanitarno dejavnost?

Marčevska skupščina je potekala v živahnem razpoloženju in je bila prepletena z razpravo o podanih poročilih, ki so bila soglasno sprejeta, prav tako oba pravilnika. Za skupščino je bilo to tudi volilno leto. Izvolili smo nov izvršilni odbor, ki je še vedno pod taktirko predsednice Marije. Vsem članom, ki so v minulem obdobju sodelovali in žrtvovali veliko svojega časa za delo, velja iskrena zahvala. Novi odbor pa naj bi se uspešno spoprijel z vsem, kar je potrebno za izvajanja programa, ki smo ga potrdili na skupščini.

Pomemben dogodek je bil tudi praznovanje dneva ledvic. Dejavnosti smo izpeljali v bolnišnici s pomočjo Zdravstvene šole in s pomočjo naše sestre Alenke v Mercatorjevem centru v Novi Gorici. Akcija je bila uspešna in je bila z zanimanjem sprejeta. Z njo smo hoteli opozoriti na delo našega društva, kar smo predstavili v zloženki, ki smo jo ponudili vsem, ki so želeli sodelovati v akciji. Dejavnosti ob dnevu ledvic so tudi mediji dobro pokrili: Primorske novice, Dobro jutro, TV Primorka in nacionalna TV. V nekaterih poročilih, ki so omenjala dan ledvic, so temo o želenem prikazu izpustili in kot glavno izpostavili trenutno veljavna pravila v bolnišnici. Vsem, ki so žrtvovali svoj prosti dan ali dopust za to akcijo, velja vse priznanje.

Druga pomembna aktivnost je bila udeležba na delavnici o prehrani za ledvične bolnike v organizaciji vodstva dializnega oddelka in društva. Delavnica je potekala v bolnišnični knjižnici. Udeležba je bila primerna, ni pa bila številna, ker je bilo takih delavnic v preteklosti že veliko.

DRUŽENJA

Ustavimo se še pri spomladanskem izletu v Metliko! Kot vedno smo ga priredili v nedeljo, tako da se lahko vsak, ki želi, udeleži izleta. Avtobus je bil dokaj dobro zaseden. Pot nas je najprej vodila v vas Jugorje, kjer nas je pričakala turistična vodnica in nas popeljala na ogled tamkajšnjih zanimivosti. Ogledali smo si Belokranjski muzej v Metliki, letalo DC 3 na Otoku in Krajinski park Lahinja. Vse pa je najbolj pritegnil prikaz domače obrti gospodinje na kmetiji v Adlešičih. Prijeten dan smo sklenili na turistični kmetiji Matkovič.



Z izleta v Metliki: izdelava pisanic

Tudi letos nismo manjkali na vseslovenskem srečanju na Koroškem. Vsako tako srečanje ustvari veliko občutkov in vsako je po svoje posebno glede na okolje, kjer poteka prireditev. Ob vrnitvi smo si obljubili, da ne bomo nikoli manjkali, saj je tudi to način, da se med seboj srečamo. Pošteno je, da se na tak način izrazi zahvala prizadevnim organizatorjem. Vsak lepo preživeti dan nas dodatno obogati.



Na vseslovenskem srečanju

Naša zadnje srečanje pa je bilo druženje v naravi, na pikniku, kot radi rečemo. Nedelja 13. julija, dan nič kaj obetaven, kazalo je, da bo kar deževalo. Pa smo le imeli srečo in vreme je bilo skoraj solidno, čeprav nas je malo poškrpil dež, ki pa je prinesel osvežitev. Udeležencev je bilo zadovoljivo veliko. Ko slišimo besedo piknik, vedno pomislimo najprej na hrano. Tudi tokrat so se izkazali naši kuharji: Srečko s pomočniki je

pripravil bograč, Danilo in njegovi pomočniki pa so poskrbeli, da je bilo meso dobro pečeno. Domače pecivo so pripravile naše pekarice, ki so se zelo potrudile, saj je šlo vse v slast. Piknik ne bi bil pravi brez plesa. Tudi pikado smo igrali in podelili priznanja najboljšim. Veliko smo se tudi pogovarjali, saj se nekateri srečamo le ob takih priložnostih in seveda je veliko novih doživetij in zgodb. Podelili smo plakete našim jubilarom, čeprav so žal nekateri manjkali. Jubilarom in vsem nam smo nazdravili z domačim teranom. Ko smo odhajali, smo že ugibali, kdaj se spet dobimo. Pri vsem tem pa se je z odlično koordinacijo izkazala Marija.



Piknik v koči na Fajtovem hribu



Predsednica Marija naši Evgeni izroča plaketo za deset let dialize.

Življenje je tudi zaradi takih dogodkov bolj sproščujoče.

Pavla Žbogar Gomišček

DKLB Dolenjske

Na vrh Golice kdaj drugič

Načrtovani pohodniški izlet na Golico, kjer maja izdatno cvetijo narcise, smo morali zaradi deževnega vremena nekoliko spremeniti. Ob pomoči gorskih vodnikov Tonija in Matjaža smo se najprej odpeljali pod planiško skakalnico, od koder smo se nekateri odpravili proti Tamarju, drugi pa na vrh skakalnice. Obilno deževje je pohodnikom v Tamar preprečilo prihod do cilja, zato so se morali nekaj sto metrov pred dolino obrniti in vrniti.

Ko je prenehalo deževati, smo se odpeljali v dolino Vrat pod Triglavom, kjer smo opravili še krajši pohod. Ob poti nazaj smo se ustavili pri slapu Peričnik ter se vrnili na naše jutranje izhodišče, Planino pod Golico. Tam nas je čakalo zaslužno poznopopoldansko kosilo. Na željo pohodnikov smo se na poti domov ustavili še na Brezjah in pomolili za dobro zdravje in dolgo življenje.

Zdravka Žižić



DLB Posočja

Odprtja dializnega centra v Kobaridu se lahko nadajamo še letos

Že dolgo časa ni bilo v glasilu glasu od nas. Naj povem, da kljub temu v posoškem društvu delujemo tekoče in po planih, kot vsako leto. Septembra nas čaka izlet, upam, da bo tako uspel kot lanski, ko smo obiskali Benetke. Prvo soboto v oktobru vsako leto pripravimo predavanje za člane in vse druge, ki jih bo tema zanimala. Temo letošnjega predavanja še izbiramo.

Najbolj pa vse zanima naš dializni center, ki raste in se pripravlja na začetek delovanja. Kdaj se bomo začeli dializirati v našem centru, še ne vemo, upam pa, da čim prej. Če ne bo zapletov pri gradnji, se lahko odprtja centra nadajamo še letos. Vsi člani društva se tega veselimo in pričakujemo. V minulih dveh letih smo zbrali veliko denarja, s katerim smo nakupili potrebno opremo. Hvala za pomoč tudi vam! Imena darovalcev smo objavili na spletni strani društva www.dlbp.si.

Na svidenje ob odprtju centra ali še prej!

Božidar Kanalec

DLB Ptuj

Izlet v Bratislavo

Kot že veste, so izleti v DLB Ptuj postali že stalnica. Vedno se jih udeleži velika večina članov. Tako je bilo tudi 22. junija, ko smo se odpravili v Bratislavo. Načrt potovanja je bil takle: start je bil ob peti uri zjutraj, ko smo se udeleženci zbrali pred bolnišnico na Ptuj, kjer nas je že čakal avtobus. Urno smo zasedli sedeže in se podali proti Šentilju. Po nekaj kilometrih sta bila na vrsti »obvezno razkuževanje« in posladek, za katerega so poskrbele naše članice. Tik pred mejo z Avstrijo se nam je pridružil še zadnji potnik s svojo »raztegljivo spremljevalko«, ki nam je krajšala čas potovanja. Kot bi mignil, smo prispeli na Slovaško, na končni cilj – v Bratislavo.

Dan je bil sončen in lep, kot nalašč za ogled mesta in znamenitosti. Po ogledih smo si privoščili kosilo, potem pa smo se odpravili proti domu. Med potjo smo opravili postanek še na Dunaju, vendar smo bili zaradi neznosne vročine že precej utrujeni. To je pripomoglo k temu, da smo se hitro odpravili naprej.

Lep in zanimiv izlet smo končali pozno zvečer pred ptujsko bolnišnico.

Monika Pušnik

Toni in Helena navdušila avstralske Slovence

Lahko bi zapisali »s konja na prašiča« in bi to veljalo za našega stalnega dopisnika Tonija Gašperiča, ki se je dal takole ovekoveti v avstralskem mestu Melbourne. Avgusta je bil namreč belokranjski humorist, pisec besedil, pisatelj in še kaj na uspešni turneji s slovensko popevkarsko ikono Heleno Blagne - Zaman. V daljni Avstraliji sta na osmih koncertih, ki so jih pripravili v Wollongu, Sydneyju, Adelaidi in Melbourne, zabavala avstralske Slovence. Helena je navduševala s petjem, Toni pa s humorjem. Prosti čas je ekipa, v kateri so bili še Tonijev sin Danijel, Helenin mož Mitja in njun sin Kristjan ter glasbenika Aleš in Omer, porabila za ogled znamenitosti, med njimi so jo najbolj navdušili sydneyjska operna hiša in prostrani vinogradi v okolici Adelaide. Ne smemo pozabiti, da slovi Avstralija med drugim tudi po odličnih vinih. Ni redek primer, da ima samo en vinogradnik tudi sto tisoč trt in le sedem zaposlenih. Med njimi so tudi Slovenci, ki slovijo po pridnosti, marljivosti in zanesljivosti.

Koncerte si je ogledalo najmanj tisoč petsto ljudi, Toni pa je tamkaj živečim Slovincem obljubil, da jih bo še naprej zabaval s prispevki, ki jih že več kot štiri leta pošilja po telefonu na valove radia SBS. Ta se oglašja iz Melbourne in pokriva



dobršen del Avstralije. Po lastnih izjavah poslušalci komaj čakajo, da slišijo Tonijev glas, Gašperiča pa so si na podlagi slišne podobe predstavljali kot majhnega in debelega človeka. Kaj hočemo, motiti se je človeško!

Danijel Gašperič



Toni, Helena, gospa in gospod Brežnik, častni konzul Republike Slovenije v Sydneyju, na enem od koncertov. Gospod Brežnik je povabil ekipo iz Slovenije na večerjo v prestižni del mesta, pogostil jih je z izbranimi ribjimi jedmi ter okusnimi in kakovostnimi avstralskimi vini.



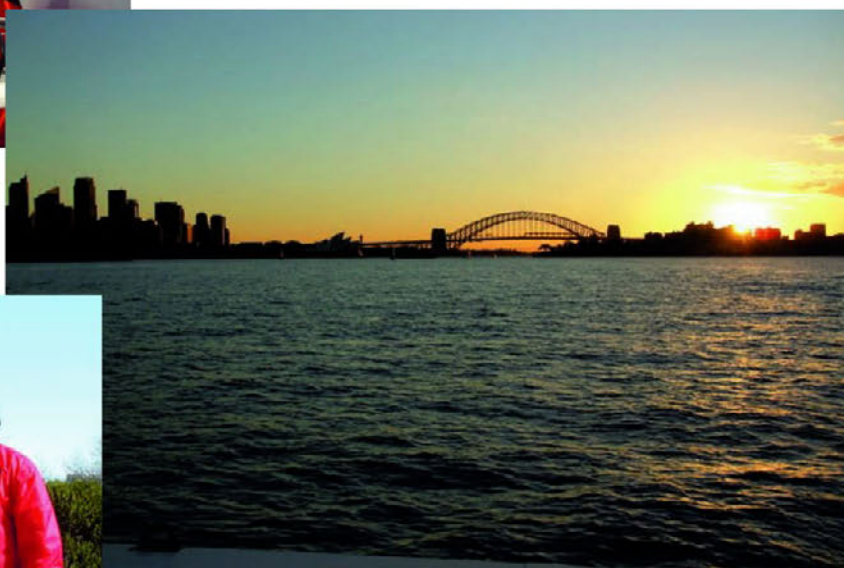
Toni z domorodcem, aboriginom, le nekaj metrov stran od slovite sydneyjske operne hiše. Slikanje je bilo brezplačno, lahko pa si kupil zgoščenko z glasbo domorodcev.



Nepregledni vinogradi v okolici Adelaide. Vsak vinogradnik ima po več zbirkov vode, kajti trte je treba namakati, saj brez tega ne bi bilo pridelka. Koncesijo za črpanje vode in njeno porabo država krepko zaračuna.



Sydney si je mogoče ogledati tudi s palube turistične ladje. Toda pozor, vstopnice so v Avstraliji zelo drage! Za vzpon na sloviti železni most je treba odšteti sto osemdeset avstralskih dolarjev, za ogled akvarija pa trideset.



Sydney ob sončnem zahodu



Omer, Danijel, Helena, Toni, Mitja in Aleš Čadež, v ozadju večmilijonski Sydney.

SESTAVIL EDI KLASINC (SINDIKALEC)	MARI- BORSKO KOPALIŠČE	NEIZPOD- BITNO DEJSTVO	AMERIŠKI ZLATI FILM- SKI KIPEC	TOLE- RANTNOST (MNOŽ.)	AMERIŠKA PISATELJICA (AMY)	OVINKAR- STVO	PLJANČEK	RADIJ	ČEŠKA TISKOVNA AGENCIJA	REKRUT, NOVINEC	JAVNI GOVORNIK, PRIDIGAR	KAMNINA IZ TANKIH LISTICEV	TAKŠEN
ODKRITO- SRČNOST													
OBNAV- LJALKA UMETNIN													
PRIPRAVA ZA POVZROČA- NJE ISKER								OSNOVNI DELEC ČILOST, MOČNOST					
AMERIŠKI TEHNO DUET					OKREPLJENA NIKALNICA PREBIVALEC ISTANBULA				OČKA ČEBELJI PANJ				
ŽELEZNIŠKA PRIPRAVA							ITALIJANSKA LISTNATA SOLATA						
ALBERT CAMUS			PIKAJOČA ŽUŽELKA DOLŽNI ZNESEK				ELI LIKAR VOKALA IZ BESEDE MORJE			ZGODEN ŠP. TV NADA- LJEVANKA			
ETAŽA											RIMSKA 6 HRVAŠKA MODNA AGENCIJA		
*	NORDIJSKI KOMBI- NATOREC (ROBI)	ODJUGA FRANCOSKA DINASTIJA							DELČEK NESNAGE STANKO LISEC				
KMEČKI PRAZNIK OB ZAKOLU PRAŠIČA							8						
GRŠKI STOOKI PASTIR VELIKAN				BRANKO NEŽMAH SINGAPUR. LET. DRUŽBA			STOPINJA V SNEGU TIPKA VNAŠALKA					NAŠ RADIJSKI SPIKER (DRAGO)	DRUGO NAJVEČJE JAPONSKO MESTO
ŠTEFAN LAPAJNE			MOTIV, SIŽE ŽELEZOV OKSID						SLIKAR DEBENJAK OBLJUBA				
BLAGO IZ SINTETIČNIH VLAKEN								ANGLEŠKI NOGOMETAS PIANIST BERTONCELJ					
KDOR RAJA, PLESAČ						ZDRAVILNA PLOŠČICA BERTA AMBROŽ							
DESNI PRITOK SAVE				PRVO BERILO									
NOVI SAD			STANE NOVAK	TOKIJSKO LETALIŠČE							ŠTEFAN ADAMIČ		

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla decembra 2008. / Prispevke sprejemamo do 15. novembra 2008. / Pošljite jih na elektronski naslov urednice: mojca.lorencic@telemach.net / Prispevke na disketah, rokopise in fotografije pošljite na naslov: Mojca Lorenčič, Mesarska 32, 1000 Ljubljana / Telefonska številka urednice: 041/747 963.

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

OPTIKA CLARUS

Člani ZDLBS imajo 10-odstotni popust na sončna očala in 20-odstotni popust na korekcijska očala in brezplačen osnovni okulistični pregled pri nakupu okvirjev ali stekel. Dogovorili smo se tudi za 15-odstotni popust za vse druge izdelke (kontaktne leče, tekočine, krpice ...).

Nakup s popustom je možen v vseh poslovalnicah prodajalca, in sicer:

LJUBLJANA:

- Optika z očesno ambulanto, Dunajska 76;
- Optika, Čopova 5a;
- Optika z očesno ambulanto, BTC dvorana A; Šmartinska 152;

KOPER:

- Optika, Prešernov trg 1;

CELJE:

- Optika z očesno ambulanto, Ljubljanska cesta 11;

MARIBOR:

- Optika z očesno ambulanto, Vetrinjska 30.

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Pri enodnevnem bivanju zdravilišče nudi naslednje ugodnosti:

20-odstotni popust za zdravstvene in wellness storitve (bazen, savna, fitnes, kombinacija teh storitev v Centru zdravlja in lepote), 10-odstotni popust za mesečne in letne vstopnice, 10-odstotni popust za kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:

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

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

OČESNA OPTIKA ALEŠ

KRANJ, Ulica Jaka Puclja 9,

- 10 % popust za sončna očala,
- 15 % popust za korekcijska očala,
- 5 % popust za ostale izdelke.

FRIZERSKO PODJETJE LASSANA

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

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

HOTEL SLATINA Rogaška Slatina

Članom društev priznavajo popuste na hotelske storitve, in sicer:

- 7 dni: 7 % popusta
- 10 dni: 10 % popusta
- 14 dni: 14 % popusta

Za skupino deset gostov in več v enem terminu priznajo še dodatno 5 % provizijo. Člani društev lahko uveljavljajo še 10 % popust pri zdravstvenih storitvah.

Vse našteteto velja tudi za spremljevalce članov društev.

PROFIL Avto servis Dušan Jerala, s. p.,

Virmaše 190, Škofja Loka

- 15 % popust za menjavo in centriranje pnevmatik,
- 25 % popust za vse vrste pnevmatik.

ZDRAVILIŠČE RADENCI

V Zdravilišču Radenci so za člane društev pripravili dva programa:

1. Medicinsko programirani aktivni oddih, ki vsebuje:

- 7 polnih penzionov v eno- ali dvoposteljnih sobah hotela Radin**** standard,
- samopostrežni obroki, enkrat tedensko svečana večerja,
- neomejeno kopanje v Termah Radenci,
- 1 x dnevno prost vstop v svet savn,
- merjenje krvnega pritiska,
- pregled pri zdravniku specialistu,
- pitje mineralne vode iz vrelca v pitni dvorani,
- vsakodnevna jutranja gimnastika v telovadnici fizioterapije,
- vaje v termalnem bazenu,
- 1 x radenska mineralna kopel,
- 1 x delna masaža,
- 7 balneo fizikalnih storitev po priporočilu zdravnika (npr. mineralna slatinska kopel, delna ročna masaža, blatna obloga, elektroterapija ipd.),
- predavanje zdravnika,
- turistična taksa.

Cena programa za osebo v dvoposteljni sobi je 421,13 evrov.

Cena programa za osebo v enoposteljni sobi je 435,83 evrov.

2. Vitalni oddih, ki vsebuje:

- 7 polnih penzionov v eno- ali dvoposteljnih sobah hotela Radin**** standard,
- samopostrežni obroki, enkrat tedensko svečana večerja,
- neomejeno kopanje v Termah Radenci,
- 1 x dnevno prost vstop v svet savn,
- 10-minutni posvet pri zdravniku,
- pitje mineralne vode iz vrelca v pitni dvorani,
- vsakodnevna jutranja gimnastika v telovadnici fizioterapije,
- vaje v termalnem bazenu,
- predavanje zdravnika,
- turistična taksa.

Cena programa za osebo v dvoposteljni sobi je 326,13 evrov.

Cena programa za osebo v enoposteljni sobi je 340,83 evrov.

Poleg tega članom društev ob predložitvi izkaznice priznavajo 10 % popusta na vse zdravstvene storitve v zdravilišču.