

INTERVJU

Boris Cibic, Božidar Voljč, Jože Ramovš

Zdravnik za srce in s srcem

Ključne besede: zdravnik Boris Cibic, vojna, študij po vojni, interna medicina, kardiologija, zdravo staranje

AVTORJI:

Prim. Boris Cibic, dr. med. se je leta 1921 kot šesti otrok rodil slovenskim staršem v Trstu. Ker so bile zaradi fašizma razpuščene vse slovenske šole, je osnovno šolo in klasično gimnazijo v Trstu zaključil v italijanščini. Leta 1940 se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Padovi, kjer pa zaradi vojne, ki je izbruhnila, ni mogel pričeti z rednim študijem. Med vojno je bil zaprt in interniran, po končani vojni pa se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Ljubljani in leta 1950 diplomiral. Takoj se je zaposlil na Patofiziološkem inštitutu Medicinske fakultete, kjer je ostal do leta 1955, ko je pričel specializirati interno medicino. Specialist je postal leta 1960 in se zaposlil v takratni splošni bolnišnici v Ljubljani in leta 1970 postal vodja kardiološkega oddelka. Od leta 1982 do 1986 je bil predstojnik 2. Interne klinike Medicinske fakultete v Ljubljani in do leta 1990 njen konzultant.

Strokovno se je izpopolnjeval v Hamburgu in Londonu, doma in na tujem se je aktivno udeleževal številnih strokovnih srečanj ter objavljaj v strokovni in poljudno-znanstveni literaturi. Bil je predsednik Internistične sekcije Slovenskega zdravniškega društva, predsednik kardiološke sekcije in od leta 1991 dalje podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja. Kljub visoki starosti je še vedno aktiven na področju preventive srčno-žilnih bolezni in na humanitarnem področju.

Dr. Božidar Voljč, dr. med., je diplomant javnega zdravstva in specialist družinske medicine. Bil je direktor zdravstvenih domov, vodil je Zavod RS za transfuzijsko medicino, katerega delovanje je povzdignil na raven kolaborativnega centra Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V neodvisni Sloveniji je bil minister za zdravstvo v prvi slovenski vladi, član Izvršilnega odbora SZO, na Inštitutu Antona Trstenjaka pa vodi zdravstveno gerontologijo.

Dr. Jože Ramovš je antropolog in socialni delavec. Zadnji dve desetletji dela predvsem na področju socialne gerontologije. V ospredju njegove znanstvene in akcijske pozornosti so med drugim medgeneracijsko sožitje in komunikacija, osebna priprava na kakovostno staranje in družbena priprava na velik delež starega prebivalstva ter oblikovanje novih medgeneracijskih programov sodobne socialne mreže.

1. 1. ŽIVLJENJSKA POT

VOLJČ: Kdaj ste se odločili, da boste zdravnik, in ali bi se, če bi imeli to možnost, spet odločili za medicino?

CIBIC: Povedal bom, kako se je zgodilo, da sem postal zdravnik. Rojen sem na Krasu, sin

kraškega kmeta, ki je imel malo pridelka in veliko otrok. Devet nas je bilo in treba je bilo skrbeti za življenje tako velike družine. Na srečo smo imeli zelo pridne starše, ki so skrbeli za svoje otroke. Lačni nismo bili, siti tudi ne, odrasli smo pa vsi. Ko sem odraščal, je v naše kraje prišla

Italija in prepovedala slovenske šole. Bil sem prva generacija z izključeno slovenščino in sem vse svoje šole zaključil v italijanščini. Ko smo šest let stari otroci prvič prišli v šolo, nas je bilo v razredu približno trideset in nobeden ni imel pojma o italijanščini. Imeli smo italijanskega učitelja, fašista, ki je bil strogo proti našemu jeziku in nas je kaznoval, če je slišal naš jezik! Ker nismo znali kaj več razen *buon giorno* in še par besed, smo led prebili z našo pridnostjo. V četrtem razredu sem že dobil prvo nagrado za odlično znanje italijanščine.

Slovenci smo živeli pod italijanskim škornjem. Moj nono je bil aktivist v času Franca Jožefa, moj oče je bil aktiven v slovenskih ustanovah, kulturnih društvih, pevskih zborih in tako naprej. Tudi moji strici so bili aktivni v slovenskih organizacijah. Ko je prišel fašizem, so bili med njimi štirje učitelji, ki so bodisi pobegnili bodisi uradno odšli v Jugoslavijo, da so se lahko preživeli. Bili smo zavedni Slovenci, aktivni, kjer se je dalo. Tudi sam sem bil v slovenskih vrstah zelo aktiven v ljudski šoli in potem v gimnaziji. Vendar smo morali biti aktivni tudi v italijanskih vrstah; dopoldne smo peli naj živi Mussolini, popoldne naj Mussolini čim prej izgine. To je bilo naše vsakdanje dogajanje. Seveda smo bili aktivni na skrivaj, na takšnih krajih, kjer smo lahko ohranjali naš jezik in osveščali ljudi o slovenski pripadnosti.

Naša družina je živela na kmetih, imeli nismo nobenega zavarovanja, razen krav. Krave so bile naša zavarovanja, bolezni pa smo preboleli brez zdravnikov. Za bolnike so skrbele razne botre, tete, sorodniki in alternativci na vasi. V moji družini sta dva mlada sorodnika umrla zaradi tuberkuloze. Ko sem bil star 12 ali 13 let je umrla ena sestrična, ko sem imel 16 ali 17 let, pa druga sorodnica. Ena je umrla, ko je bila stara 19 let, druga pa je bila mlada mama, ki je pustila dva nepreskrbljena otroka. Spominjam se, kako so se mi smilili otroci te sestrične. Usmiljenost in pripravljenost

pomagati ljudem sem podedoval po mami. Če je šel okrog dvanajste ure mimo hiše kak revež, ga je mama vprašala, če želi malo kosila. Ni sam prosil, mama ga je povabila; to mi je ostalo v živem spominu.

Ko sem bil star 13, 14 let, sem hotel postati bolničar. Da bi delal v zdravstvu, mi je prišlo na misel, ko se je iz Gorice vrnil v Trst slovenski dijak, ravno tako gimnazijec, štiri leta starejši od mene. Vpisal se je na medicino v Padovo. Navduševal me je za medicino, star sem bil 15 let in že prej nagnjen k temu, zato se mi ni bilo težko odločiti. Medicina je bogata, lepa, polna, človeška, vsesplošna! Pomaga vsakemu, če je bolan, naj bo črn, rumen, bel, naj bo fašist ali komunist. Zdravje pa je največja dobrina, ni kapitala, ki bi lahko nadomestil zdravje. Zato sem kot zdravnik enako zdravil tistega, ki mi ni bil prijazen, kot tistega, ki me je hvalil. Veste, je razlika med zdravniki in vsemi ostalimi poklici. Ekonomist prijatelju pomaga do trgovskega uspeha, zdravniki pa vidimo samo bolnika. Tako sem delal vse življenje.

RAMOVŠ: Ali to stališče izhaja iz etike – medicina ima najstarejšo poklicno etiko – ali od kje drugje?

CIBIC: Tega se nisem nikjer naučil, ta »pomagaj!« sem imel v sebi. Med mulci sem že kot otrok zmeraj rad imel neko vlogo, vedno sem kaj organiziral, nogomet ali kaj drugega. Rad sem hodil od enega do drugega in spraševal, če rabi pomoč. Najbrž je to vpliv mojih staršev, mame, ki je imela tako velik posluš za reveže. Ob devetih otrocih je morala imeti ta čut. Ne da bi dosti vedel o filozofiji ali etiki, sem vseskozi delal po notranji naravi in danes delam enako.

Vsi smo doktorji medicine, nismo pa vsi zdravniki. V tem je velika razlika. Ni se mi zgodilo, da bi kak bolnik kdaj rekel: »K temu dohtarju ne grem, ker ta ni dohtar.« Bolnike sem zdravil z empatijo in v bolnišnici ob petkih popoldne nisem zaklepal svoje sobe.

RAMOVŠ: *Kako je pa teklo vaše življenje naprej?*

CIBIC: Postal sem gimnazijec. S kolegi sem imel sprejemni izpit in sem na italijanščini padel. Vse druge sprejemne izpite pa sem dobro opravil. Zato so zamižali z enim očesom in so me sprejeli na klasično gimnazijo. Junija sem dobil negativno oceno iz italijanščine, ki sem jo moral popravljati v jeseni. Morda je pri tem imelo svoj vpliv tudi to, da sem hodil v šolo vsak dan uro in pol, pol peš, pol s tramvajem. Iz slovenskega sveta sem hodil v italijanskega, kjer sem štiri do pet ur na dan poslušal italijanščino, nisem je pa dobro govoril. Italijanščine sem se bolj navadil šele po končani gimnaziji. Starša mi tu nista mogla pomagati, saj nista znala nobenega jezika. Tako sem vse, kar sem napravil, napravil sam.

RAMOVŠ: *To je bila verjetno klasična gimnazija.*

CIBIC: Ja. In če je bila v vasi opolnoči še luč, je bil to Boris, ki je študiral, drugi pa so takrat spali ali igrali šah. Sem bil edini v vasi, ki sem bil na klasični gimnaziji. Najbrž sem se smilil profesorjem, da so prepričali eno od sošolk, da je prišla v drugo gimnazijo k meni in rekla: *»Boris, poslušaj, ti si tako sam. A ti ne bi moja teta malo pomagala v italijanščini, francoščini, latinščini?«* *»Ja, bom najprej vprašal tatka.«* Potem sem prišel naslednji dan: *»Veš, nimamo denarja.«* *»Saj to je zastoj.«* In tako sem dobil drugo mamo. *»Boris, si napravil izpit? Si napravil nalogo?«* Pa ne samo to! Poleti sem moral pisati, da mi je popravljala pisma in mi popravljena vračala. Teh pisem sem se bal in jih spoštoval. K tej gospe sem hodil enkrat na teden po eno uro, potem manj. Enkrat na teden sem moral prinesiti svoje naloge in povedati, kako je bilo. Ta gospa je bila moja druga mama iz bogate tržaške židovske družine. Kasneje sem izvedel, da so bili antifašisti kakor mi, take pa je Mussolini preganjal. Njihovi sorodniki so šli v lager, krematorij, oni pa so pobegnili. Eden od njihovih sinov je padel v partizanih; bili so v Toskani, tam so se skrivali, sin je šel v partizane in tam padel.

Tako imam za seboj življenje na kmetih v slovenski antifašistični družbi, v fašistični družbi in v družbi ljudi, ki so bili visoko kulturni.

Potem je prišel konec gimnazije in sem napravil maturo. To je bilo junija 1940. Če morda veste, 10. junija je šla Italija v vojno. V Jugoslaviji je bil še kolikor toliko mir. Zaradi svoje protifašistične aktivnosti sem bil septembra že zaprt v Trstu. Na rojstni dan, 2. septembra, sem šel 19 let star od doma in se vrnil po petih letih. Imel sem res dolge počitnice; najprej v zaporu, potem vojak, nato pa 2 leti lagerja v Nemčiji.

O tem, kako sem prišel v lager, imam zanimivo anekdoto. Ko sem bil vojak, sem imel za seboj že zapor. V zakonu pa je bilo tedaj zapisano, da lahko vsi študentje, ki so v vojski, prosijo, da jih preselijo v kraj, kjer so vpisani na fakulteto. Ko sem prišel iz zapora v Kalabrijo v vojsko, so se tam čudili, kako da sem prišel tja. Tja dol so me poslali iz Trsta, sam bog ve zakaj. Povedal sem, da sem študent medicine v Padovi. Rekli so naj prinesem dokument in dam prošnjo, da grem v Padovo kot vojak in bo to takoj rešeno. Čez dva ali tri mesece pa dobim *»odgovor«*: *»Ti baraba komunistična, ti si bil v pržonu, jaz te bom že stresel«*. Kapetan me je opljuval, da sem si upal kaj takega prositi. Rekel mi je, da ne bom šel nikoli na univerzo. Tako sem se naslednja leta pozabaval še v lagerju. (smeh)

RAMOVŠ: *Kje?*

CIBIC: Interniran sem bil kot italijanski državljani, zato nisem imel tako težke usode kot drugi ljudje, ki so bili internirani in niso dobivali nobene pomoči od Rdečega križa in so imeli isto usodo kot vzhodni ujetniki, ki so bili brez pomoči in so umirali od lakote in bolezni.

Tako sem jaz pet let poklonil: malo Mussoliniju, malo Hitlerju, za Stalina pa nisem vedel.

Na fakulteto v Padovi sem se vpisal leta 1940, ne da bi fakulteto sploh videl. Takrat je veljalo, da vsem, ki zaradi vojne ne morejo študirati, študijska leta tečejo naprej. In ko sem prišel leta

1945 po končani vojni na fakulteto, sem imel priznanih 10 semestrov medicine, ne da bi sploh bil na fakulteti.

Leta 1945 sem prišel domov nag in bos, v lagerju sem prebolel tifus, da sem komaj ostal živ, pa tudi malarijo. Domov pa sem le prišel živ. Rekli so, da sem videti star 40 let, v resnici pa sem jih imel 24. Oče je dal vse krave za partizane, družina je bila obubožana, bilo je zelo hudo. Vključil sem se v delo Rdečega križa v Trstu.

Takoj julija meseca sem mislil na študij, a v takih pogojih sem misel na medicino moral opustiti. Tam smo imeli odbor Osvobodilne fronte, kamor je iz Ljubljane prišlo pismo, da lahko kak študent, ki je zaradi vojne zamudil študij in nima denarja za nadaljevanje, kandidira za štipendijo v Ljubljani. Napisal sem prošnjo, povedal svojo zgodbo in so me takoj sprejeli in mi omogočili brezplačno bivanje v Oražnovem domu, z dvema obrokom hrane na dan. Tako sem bil pet let brezplačno v Oražnovem domu, v Ljudski kuhinji pa sem imel kosilo in večerjo. V domu smo si pomagali, si skuhalo kakšno kavo, v nahrbtnikih pa od doma nosili – takrat smo se vozili s kamioni – kakšno slanino, kruh ali prepečenec. In tako sem postal zdravnik.

VOLJČ: Kako se pa spominjate svojih profesorjev?

CIBIC: Najprej o učiteljih v ljudski šoli, ki so nas vedno zelo ostro prijeli, če smo govorili slovensko, čeprav so nam bili naklonjeni. O teh učiteljih imam lep spomin. Od gimnazijskih profesorjev ni nihče nikoli pohvalil Mussolinija. Profesor zgodovine je vedel, kam spadam, in me je kot takega vedno sprejemal. Na profesorje v gimnaziji imam lepe spomine.

No, potem na fakulteti v Ljubljani so mi rekli, da moram prinesiti dokumente, če se hočem vpisati. Takrat je bil dekan prof. Lavrič. Šel sem v Padovo, poiskal tam fakulteto in dobil potrdilo, da imam deset semestrov medicine, a brez izpitov. Šel sem k Lavriču, ki je rekel: »Kako

boste pa delali? Frekvence imate potrjene, ne da bi bolnišnico sploh videli. Kaj mislite, da boste zdaj kar zdravnik?« Potem so na konziliju sklenili, da se lahko redno vpišem v drugi letnik. Tako sem preskočil prvi letnik, zelo dobro napravil izpite iz kemije, fizike in biologije in marca meseca leta 1946 že študiral v skladu s programom. Po petih letih sem doštudiral; končal sem prej kot običajno, ker sem pridno študiral. V zahvalo državi, ki mi je dala to možnost, sem hodil na delovne akcije. Imam vse akcije od Zagreba, Sarajeva do Banje Luke, gradili smo študentske domove, čistili sneg in podobno. Danes preklinjamo tedanji režim, vendar nam niso hoteli nič slabega. Primorcem sploh ne. Res so nam pobili krave, res pa je, da so jih potrebovali.

VOLJČ: Študirala sva na isti fakulteti, jaz sicer precej za vami, imela pa sva skupne profesorje, vsaj nekatere. V kakšnem spominu so vam ti ostali?

CIBIC: Ja, spominjam se Štucina, Nardina, Cundra, Koširja in drugih. Medicino sem končal s povprečno oceno 9 in nekaj čez, potem veste, kaj si mislim o profesorjih in kaj so si oni mislili o meni.

VOLJČ: Morate jih imeti v lepem spominu.

CIBIC: Fantastični so bili.

ZDRAVNIK ZA SRCE

RAMOVŠ: Tako ste postali zdravnik.

CIBIC: Želel sem postati znanstvenik. Ko sem bil na vajah fiziologije, je prišel k meni docent Župančič in sva se pogovarjala. Po koncu vaj me je vprašal, ali bi prišel k njemu na Inštitut? »Ja, ampak jaz imam še dve leti pred sabo.« »Vas bomo čakali,« je rekel. Nisem niti končal, ko me je že čakal Župančič pred vrati in me peljal na inštitut. Tako sem zdravniško kariero začel s teoretičnim delom na Patofiziološkem Inštitutu, kjer sem bil 5 let. Počasi pa sem spoznal, da me bolj od

teorije zanima človek in sem šel v zdravniško prakso. Tam sem se znašel kot splošen zdravnik, brez izpitov, ki sem jih moral še opraviti, in začel iskati službo.

Takrat je bil šef zdravstva v Udbi dr. Benigar. Iskal je zdravnika, ampak takega, ki je »naš«. Imel sem brata, ki je bil 2 leti v partizanih in je bil bolničar pri temu doktorju. Priporočil me je in tako sem že petintrideset let star dobil specializacijo interne medicine v bolnišnici Petra Deržaja. Čez pet let sem pri štiridesetih letih postal internist.

Deset let sem bil splošni internist; opravljal sem hišne obiske, ambulanto in vse, kar je bilo treba. Potem smo se združili s Kliničnim centrom. Potrebovali so nekoga, ki bi pomagal pri študentskih vajah. Tako sem bil sprejet na fakulteto kot asistent za propedeutiko v tretjem in četrtem letniku. Kot član Medicinske fakultete sem to delo v bolnici Petra Držaja opravljal dvajset let.

RAMOVŠ: Ste imeli na vajah veliko mladih zdravnikov – študentov?

CIBIC: Ja, še danes me pozdravljajo in se me spominjajo kot učitelja. Učil sem tudi sestre, med katerimi so mnoge že upokojene. Potem so me našle še zdravniške organizacije; ko sem prišel iz Petra Držaja, sem bil izvoljen za predsednika internistične sekcije Zdravniškega društva in kmalu za tem za predsednika kardiološke sekcije. Predsednik internistične sekcije sem bil petnajst let, predsednik kardiološke pa skupaj z dr. Kendo sedemnajst let.

VOLJČ: Kakšna je bila na področju srca patologija bolnikov, ko ste prišli v Petra Držaja, če jo primerjate z današnjo?

CIBIC: Takrat je bilo veliko bolnikov z okvarami srčnih zaklopk. To je bilo pri ljudeh, ki so brez antibiotikov preboleli angine in so imeli okvarjene zaklopke. Mladi ljudje so pred menoj umirali zaradi izčrpanosti srca, do katere je prišlo zaradi okvarjenih zaklopk. V spominu imam mlade ženske, mlade fante, ki so v najstniški dobi dobili okvaro mitralne zaklopke, ko so bili

stari 25 let pa so zaradi tega že umrli. Toliko jih je bilo, da klinika ni mogla vseh sprejeti, zato jih je pošiljala k nam. Poleg tega smo imeli stik s splošnimi boleznimi, kot so pljučnice, vnetja, revma. Mnogim, ki so imeli mitralno hibo, smo pomagali in so odšli domov. Edino zdravilo za odvajanje vode je bil takrat salirgan, injekcija, ki si jo dal v žilo, in je potem iz bolnika spravila tri, štiri ali pet litrov vode, da je lažje dihal, vendar so bili tudi neugodni učinki.

VOLJČ: So bile to elektrolitske motnje?

CIBIC: Ja, hipokaliemija in eksikacija. Kdor je to preстал trikrat ali štirikrat je rekel, da rajši umre, kot da se še naprej tako zdravi. Danes takih bolnikov ni več, tu so antibiotiki, operacije.

VOLJČ: Eden od razlogov, da danes živimo dlje, je tudi v tem, da se angine med otroki učinkovito zdravijo.

CIBIC: Ko sem jaz rasel, je bilo tuberkuloze še pa še, danes je ni več, hvala bogu. Ni bilo antibiotikov, ni bilo ničesar. Tuberkulozo smo premagali s streptomycinom, revmo pa s penicilinom. Patologija se je od takrat do danes popolnoma spremenila. Tudi dvojna pljučnica levo in desno je izginila. Je pa zato toliko novih bolezni, ki jih takrat nismo poznali. Zlasti bolezni, ki so značilne za starejšo generacijo.

VOLJČ: Kako pa danes ocenjujete patologijo srca med starimi?

CIBIC: Predmet našega interesa je šestdeset, sedemdeset, osemdeset let star človek, ki je lahko še popolnoma zdrav ali pa zaradi genske obremenitve ali vplivov dejavnikov tveganja začne bolehati na srcu, žilah, možganih ... Vendar mu z zdravili v vsakem primeru podaljšamo življenje. Danes je glavna bolezen srca ateroskleroza.

VOLJČ: Kako pa je z miokardnim infarktom?

CIBIC: Včasih ga je bilo več med menedžerji, danes pa je več bolnikov s srčnim infarktomed navadnim ljudstvom.

VOLJČ: *Ali smo že uspešni tudi na področju ateroskleroze?*

CIBIC: Seveda smo dosegli velik napredek. Če greste danes na cesto in ustavite sto starejših ljudi – v mestu ali na podeželju – koliko informacij imamo o zdravju in medicini: navaden, neuk človek ve, da maščoba škodi, da se je potrebno gibati. Danes je vse prepojeno z znanjem. Ko greš predavat, ti je že nerodno, ker veš, da ljudje že vse vedo. Moj oče ni vedel kje je srce (smeh). Veliko so v tem pogledu naredila tudi različna društva.

Ko sem bil star sedemdeset let, sem dobil menda kar isti dan ali kašen dan pozneje pismo s fakultete. Sporočili so mi, da sem 2. septembra izpolnil vse dolžnosti do fakultete in mi ni treba priti v službo. To je bilo ravno takrat, ko sva s Turkom začela ustanavljati Društvo za srce in ožilje Slovenije. Kot predsednik združenja kardiologov sem bil v dobrem stiku s kolegi na kliniki. Dr. Kenda je bil sekretar na kliniki, z dr. Turkom sva se tudi poznala. Pa pride k meni dr. Turk, bilo je leta 1980, ko sem bil še v službi: »Boris, poslušaj, ti, ki si predsednik, bi meni pomagal do oblasti in mi jih pomagal prepričati, da bi ustanovili pri nas kakšno društvo za srce?« In smo šli k Ribičiču; jaz sem bil tudi zdravnik njegovih otrok. Povedali smo mu, da bi radi ustanovili društvo, ki bi skrbelo za srčne bolnike. Pa je zavrnil misel o društvu za srce, češ, saj imamo toliko vsega, kaj pa rabimo še novega? S Turkom pa nisva odnehala. Kar naprej sva si govorila, da bo že prišel pravi čas. In je prišel leta 1991. Deset let sva vztrajala in stalno na to mislila. Tedaj se nas je zbralo deset, petnajst kolegov in smo šli na sodišče podpisat, da ustanavljamo Društvo za srce in ožilje Slovenije. Za predsednika smo izvolili Turka, za podpredsednika pa mene.

VOLJČ: *Ste v letih, ki pomenijo kar visoko starost, hkrati pa v krasni psihofizični kondiciji, ki bi vam jo zavidal marsikdo, ki je mlajši od vas.*

CIBIC: Mogoče tudi vi? (smeh)

ZDRAVO IN AKTIVNO STARANJE

RAMOVŠ: *Ob dejstvu vašega zdravja, aktivnosti in nalezljivo mladostnega doživljanja lahko povemo na glas, koliko ste stari.*

CIBIC: Čez nekaj dni bom 91 let: 2. septembra, reče se 'na dva šetembra'.

VOLJČ: *Kaj bi rekli, če bi vas starejši Slovenci vprašali, kako naj vzdržujemo svojo kondicijo?*

CIBIC: Nikdar nisem kadil. Oče mi za doto ni dal ne holesterola, ne hipertenzije, ne diabetesa. (smeh) Vedno sem bil športnik, ne vrhunski, imam pa nekaj diplom. Iz Trsta, ko sem bil v sedmi gimnaziji, smo tekmovali v hitri hoji in sem bil državni prvak v hoji na pet kilometrov. Potem sem bil v Sarajevu na delovni akciji prvi na 200 metrov. Vedno sem bil aktiven, že z mulci na paši. To ti ostane. Kasneje sem kolesaril in plaval, kadarkoli se je dalo. Stanujem v četrtem nadstropju, garažo imam v kleti. Torej imam 5 nadstropij in tečem gor po dve stopnici hkrati, nikoli ne grem z dvigalom. Kar naprej se gibam. Imam vikend, imam vrt, žagam, sekam ... Imam stroje: oni počivajo, jaz pa delam.

Nekoč sem imel intervju. »Kako ste živeli?« Ja, na Krasu, veliko otrok, revščina ... »Ste bili lačni?« Pa kolikokrat! Potem je bila vojna, pa zapor, lager ... »Ste bili tam lačni?« Ja, tam sem bil skoz in skoz lačen. »Kaj pa sedaj?« Zdaj pa moram biti lačen! Vedno bi pojedel še nekaj. Sistematsko ostajam malo lačen.

VOLJČ: *Videti je, da vam je zdravo starost narava kar določila.*

CIBIC: Veliko lahko prispevaš sam. Če bi kadil, me danes ne bi bilo tukaj. Če bi imel diabetes ali hipertenzijo tudi ne. Če bi celo življenje lenaril, tudi ne. Če to govorim, sem prepričan, da sem nekaj pripomogel k svojemu zdravju v starosti.

RAMOVŠ: *Kaj je bolj pripomoglo? 90 let lakote, kot ste rekli, ali 90 let aktivnosti?*

CIBIC: Eno in drugo. Kadar gremo na kakšne kongrese in je kaj dobrega za pojesti, takrat pojem.

Ampak se držim striktno vse življenje starega pravila: toliko bodi težak, koliko imaš centimetrov nad 100. Jaz sem imel 185 centimetrov, zdaj pa jih imam 183. Torej, če sem kdaj dosegel 83 kg, ne vem; vsa leta imam 77, zmeraj par kil pod tistimi centimetri.

Kadar predavam, ali pridejo ljudje k meni po nasvet, vsakemu povem: »Gospa, vi morate shujšati. Ko ste spoznali moža, koliko ste tehtali?« In moški: »Ali si bil vojak? Koliko si tehtal, ko si šel na »štelungo?«

Zdaj sem v društvu, ki uči zdravo živeti, nasvete lahko iščem po internetu. Imam veliko telefonskih pogovorov in osebnih stikov. Vse to pripomore k zdravju v mojih letih.

VOLJČ: Kako ocenjujete stanje geriatrije in gerontologije v Sloveniji?

CIBIC: V prispevku o Accettu sem napisal, da smo napravili največjo napako, ko smo dovolili, da so geriatrijo in gerontologijo ukinili. Bili bi lahko vodilni v Evropi. V to sem prepričan. Accetto je bil eno leto mlajši od mene, medicino pa je končal pred mano, ker ni izgubil toliko zaradi vojne. S kakšno predanostjo in veseljem je delal! Bil je eden prvih v Jugoslaviji in Evropi. Zamerim zdravstveni politiki, ne samo Kebru. Politiki včasih res nimajo nobene pameti.

VOLJČ: Menite, da bi danes politiki nasprotovali, če bi stroka, zdravstvo ali fakulteta, rekla, da potrebujemo geriatrično kliniko?

CIBIC: Saj še te besede ne razumejo. (smeh)

VOLJČ: Kaj je treba narediti?

CIBIC: Takrat je bila tragedija, ko so dr. Accetta podlo izigrali. On je bil takrat blizu upokojitve.

VOLJČ: Prehitro je dal iz rok.

CIBIC: Ja. Bil je edini. Tavčar ga ni nikoli podpiral, ampak tudi noben drug ne. Tudi na kliniki ne. Niso imeli vizije. Geriatrija se bo rodila. Po svetu so klinike za geriatrijo in specialisti geriatri. To je samostojna panoga, kot je pediatrija.

VOLJČ: Če potrebuje otrok svojega specialista, ga tudi star človek.

CIBIC: Ni otrok majhen odrasel, ampak je otrok. Isto je z geriatričnim bolnikom. Ima čisto drugo specifiko. Mnogi ljudje, ki so že upokojeni, pa so še aktivni in delajo, bodo prisilili politike, da bodo začeli misliti tudi na to. Če že ne klinike, pa potrebujemo vsaj specializacijo.

RAMOVŠ: Z dr. Accettom sta bila prijatelja že davno prej, vse življenje. Jaz sem ga poznal in sva dobro sodelovala, toda šele, ko je bil v pokoju – po 1995. letu, ko smo na Inštitutu razvijali programe za lepše staranje. Nanj imam lepe spomine. Zadnja leta je za 40-letnico ustanovitve gerontološkega inštituta napisal spomine. Izdali smo jih v knjigi Med zdravniki in bolniki. Ko sem ga spoznal je bil aktiven kot čebelar, rezbar, gobar ..., toda ogromno je vedel in nam z velikim veseljem svetoval. Takrat, okrog leta 2000, ko smo razvijali socialno gerontologijo, je bilo jasno, da je to brez zdravstvenih vej gerontologije, razvojno nemogoča situacija. O tem sva govorila in vprašal sem ga, kdo bi lahko znova začel v Sloveniji zdravstveno gerontologijo. Najprej ni nič odgovoril, zelo ga je bolelo, da se njegovo delo ni nadaljevalo. Ko sva spet enkrat govorila o tem, mi je dejal, da bi dr. Voljč lahko v slovenskem zdravstvu to premaknil z mesta. Danes vidimo, kako zahtevno je pri nas to! Predlagali smo tudi in uspeli, da je dr. Accetto pred smrtjo prejel za svoje izjemno življenjsko delo najvišje državno odlikovanje. Zanima me, kakšne spomine imate vi na dr. Accetta?

CIBIC: Dr. Accetta sem srečal kot specializant iz interne medicine, ko je bil asistent na interni kliniki. Nisem bil v njegovem oddelku, srečevala sva se na skupnih sestankih internistov in nekoč ugotovila, da imava mnogo skupnih pogledov. Tudi politično, bi rekel, sva si bila zelo blizu; politika ni imela pri nama posebne vloge, ampak nekdo ti je bil bolj politično blizu, drugi manj. Sicer pa nisva imela veliko stikov. Videvali smo se na oddelku, se srečevali na sestankih internistov, kasneje pa osebno nisva kaj več sodelovala. Bil je človek z izjemnimi organizacijskimi sposobnostmi. Organiziral je prve Tavčarjeve dneve in

jih nekaj let vodil. Ko sem bil pozneje predsednik kardiološke sekcije in organiziral nekaj sestankov internistov, je tudi on sodeloval. Dr. Accetto se je čutil zelo splošnega zdravnika, ali pa bi rekel, kot človek, ki naj pomaga bolnikom; na bolnika in na zdravstvo je imel širok pogled, v tem sva imela veliko skupnega. Njegov sin Rok je prišel k nam v bolnico Petra Držaja, ko sem bil direktor. Z njim sva v zelo dobrih odnosih. Je človek, ki je vsem dostopen, vzpostavlja lepe stike in dobro sodeluje.

VOLJČ: Je precej podoben očetu.

CIBIC: Ja, ja. Rok Accetto je tudi glasbeno nadarjen, sam si je napravil harmoniko, s katero je šel na kongrese in ob večerih igral. Je zelo družaben človek, aktiven, organizator. Postal je profesor in direktor. Tako imam v bolnici Petra Držaja še vedno svoj stol, svojo mizo, svojo omaro in svoj plašč. Grem tja, da jih malo obiščem, poklepetamo in včasih grem tudi na kak njihov strokovni sestanek.

VOLJČ: Se pravi, da medgeneracijsko sodelovanje z mlajšimi uspeva.

CIBIC: Zelo dobro. So kakih trideset, štirideset let mlajši od mene, pa mi dvajset let po upokojitvi še zmeraj ohranjajo mizo, stol omaro in plašč. Malo je takih. Še kakih deset let potem, ko sem bil v pokoju, sem delal v ambulanti, potem sem to pustil. Še vedno me vabijo, naj pridem k njim.

RAMOVŠ: Ste šli v pokoj istočasno, ko ste ustanavljali Društvo za srce?

CIBIC: Upokojil sem le leta 1991, društvo pa smo uradno ustanovili leta 1993.

RAMOVŠ: Z Društvom za srce smo leta 2005 skupaj izdali knjigo Zdrava poznejša leta, delali smo z dr. Turkom.

CIBIC: Da, on je skozi deset let vsako leto pripravil eno novo knjigo, o srcu, pritisku, holesterolu, pa vse do demence. Deset različnih tem. Fantastičen je bil.

RAMOVŠ: Kaj bi še rekli o kakovostnem staranju: kako misel, nasvet, spomin, izkušnjo ..., morda na kolege, ki so se kvalitetno starali? Ali pa, kdo je za vas vzornik za staranje? Da zanj lahko rečete, ko bom zelo star, bi bil rad malo podoben njemu.

CIBIC: Borisu Pahorju (smeh). Ta je pa super. Skupaj sva bila v pržonu, v zaporu. V italijanskem fašističnem zaporu. On je naredil kariero pisatelj, poeta, jaz pa za doktorčka.

RAMOVŠ: Še nekaj imata skupnega: vsak na svojem področju zavzeto delata dobro.

CIBIC: Seveda, rineš v neki smeri, za nekaj živiš! Mene lahko zbudite kadar koli sredi noči, pa bom vstal kot zdravnik za človeka. Neznansko srečo sem imel, da sem izbral poklic, za katerega sem bil rojen. Zato mi nikoli ni bilo težko nekaj napraviti v tem pogledu. In nikoli mi ni bilo odveč, če me je poklical bolnik. Ob kateri koli uri dneva. Nikoli mi ni bilo odveč, če je bilo potrebno nekaj *ad hoc* organizirati. Moje stališče je, da zdravnik ne sme nikoli reči, da bo zaklenil svojo sobo. Vedno moraš biti odprt. Imate ljudi, ki bi lahko več napravili s svojim življenjem. To je moj princip: sem za počitek, toda proti lenarjenju.

RAMOVŠ: Je to lenoba, da bi človek lahko v življenju več napravil, pa ne?

CIBIC: To je lenoba! So pa tudi taki, za katere misliš, da nič ne delajo, pa imajo polne misli. To je pa drugo. So pa tudi ljudje, ko se vprašaš, če ti rečejo, da je umrl, ali je bil sploh živ? Saj vsakogar sprejemaš, kakršen je, razumeš ga pa ne.

VOLJČ: Veliko se jih po upokojitvi spremeni: prej so bili aktivni, potem se pa kar potegnejo vase.

CIBIC: Med kardiologi, ki jih jaz poznam, je malo takih. Malo ljudi pa pride k vam z vprašanjem, ali potrebujete kakšno pomoč ali misel. Kot zdravnik čutim, da sem izpolnil več, kot je bila moja dolžnost. Prav rad delam, ne čakam nobene ure, nobene komande.

RAMOVŠ: *Dvajset let po upokojitvi se čutite zdravnika tako kot pred tridesetimi leti.*

CIBIC: Sploh nisem čutil upokojitve, še sedaj je ne čutim.

RAMOVŠ: *Vi delate po upokojitvi naprej kot zdravnik po srcu in za srce; ali bi lahko dali kak nasvet za upokojitveni prehod tudi za druge poklice? Kako naj upokojitev sprejemajo, kako naj se pripravijo nanjo, kako naj živijo po upokojitvi svojo zadnjo tretjino življenja?*

CIBIC: Nekateri čakajo penzijo in potem nimajo nobene ideje, kaj bi počeli. Drugače pa mislim, da Slovenec rad nadaljuje to, kar ga je veselilo prej, ima recimo doma posest in jo obdeluje, ima nagnjenje k eni panogi glasbe ali kulture, se ukvarja s hobiji. V moji bližini sem imel zelo malo ljudi, ki so šli v pokoj, nato pa so samo lenarili ali kvartali. Npr. moja žena je bila arhitektka in je ostala aktivna še naprej, usluge je delala enemu in drugemu, sedaj ima 86 let in ne more več, ampak prej sploh ni čutila, da je upokojena. Moji prijatelji so vsi aktivni. Ko grem na vikend, imam stik s kmeti, ki imajo deset, petnajst krav in so komaj čakali na pokoj, da so potem dobili tisto malo denarja in so naprej opravljali svoje delo. Jaz imam malo stika z »zabušanti«.

RAMOVŠ: *Se pravi, da velja slovenski pregovor: povej mi, s kom se družiš, in povem ti, kakšen si.*

CIBIC: Tako je. Imamo svojo družbo in se skupaj usedemo, naj bo tudi za nekaj ur. Gremo v gostilno, nekaj popijemo, nekaj pojemo. Nas je pet parov, smo prijatelji, vsi različni poklici. V dveh, treh urah si vse povemo.

RAMOVŠ: *Zbirate tudi pregovore in reke.*

CIBIC: Zbiram jih že od mladih let. Začel sem z grškimi, latinskimi, nadaljujem s sodobnimi. Imam največ francoskih in italijanskih, nekaj tudi angleških. Zbiraš misli ljudi. Danes to ni težko, ker je dosti takšnih knjig.

RAMOVŠ: *A nam boste kakega povedali? Kakšnega latinskega, starega, ki vam je blizu?*

CIBIC: Učimo se tudi od sovražnikov – *et ab inimicis discimus.*

RAMOVŠ: *Zelo všeč mi je vaše povezovanje teorije in prakse, znanosti in praktičnega poklicnega dela z ljudmi. To ni pomembno samo za zdravnike, ampak za vse poklice. Na Inštitutu Antona Trstenjaka se držimo svojega načela, da mora vsakdo, ki dela teoretično, raziskovalno, delati tudi v praksi z ljudmi in obratno. Kje ste vi prišli do tega, da tako dobro povezuje te teorijo s prakso.*

CIBIC: *Theoria sine praxi, sicut rota sine axi; praxis sine theoria, sicut caecus in via* (teorija brez prakse je kot kolo brez osi; praksa brez teorije je kot slepec na poti). Pojdi na začetek vsake stvari in začetek je teorija. Povsod iščem teorijo, povsod iščem izvor besed. In najbolj sem žalosten, ko dobim debel slovar in je grška beseda napisana samo v latinski pisavi. Imam italijanskega Palacija, ki ima vse grške besede napisane v grški pisavi.

RAMOVŠ: *Ker niste delali klasične gimnazije v Sloveniji, ampak v Italiji, verjetno nimate Doklerja, ki je odličen starogrško-slovenski slovar.*

VOLJČ: *Veste, kdo je tudi maturant italijanske klasične gimnazije? Saša Vuga. Maturiral je v Gorici na cerkveni klasični gimnaziji. V italijanščini je bil najboljši v šoli, učitelj je na njegove naloge namesto odlično vedno napisal briljantno. Ko je prišel v Slovenijo, ni znal dobro slovensko.*

CIBIC: Ko sem jaz prišel po vojni v Slovenijo, nisem do tedaj imel niti ene ure slovenščine. Nisem znal pisati slovensko.

VOLJČ: *Gospod primarij, najlepša hvala za ta zanimiv pogovor. Prepričana sva, da ga bodo bralci Kakovostne starosti prebirali z enakim veseljem in užitkom, kot sva midva poslušala vas.*