

# LEDVICA



GLASILO ZVEZE DRUŠTEV LEDVIČNIH BOLNIKOV SLOVENIJE

POŠTNA PLAČANA PRI POŠTI 1270 LITUA

LJUBLJANA, APRIL 2000

1982 - 1999 Dializni glasnik  
1999 - Ledvica

ŠTEVILKA 2

|                                                |        |
|------------------------------------------------|--------|
| V Krškem raste nov dializni center .....       | str.4  |
| Četrto športno srečanje v Bormiu .....         | str.5  |
| Prehrana dializnih bolnikov .....              | str.8  |
| Koncert, kakršnega za dializo še ni bilo ..... | str.11 |
| Posodobljen dializni center v Šempetru .....   | str.15 |
| Križanka .....                                 | str.19 |

## Čas dializnih centrov

Malodane sem v naslov tega uvodnika zapisal Dializa na pohodu, pa bi to zvenelo kot groteska, čeprav so v tem sestavku mišljeni dializni centri. V pogovornem jeziku pa z dializo često mislimo tako na način zdravljenja končne odpovedi ledvic, kot tudi na dializni center. Dializa kot način zdravljenja k sreči pri nas ni na pohodu, letni "pripad" se giblje v okviru pričakovanj.

Vedno, kadar napišem ali izgovorim besedo dializa, pomislim na dvoje. Prvič na dejstvo, da dializa rešuje življenja ljudem, ki jim ledvice odpovedo, drugič pa na postopek dialize, ki je za prejemnika hkrati odlašajoč in neprijeten ali celo obremenilen. Povedano preprosto, ni prijetno domala vsak drugi dan po pet ur preležati na postelji, priključen na dializni aparat, da ne govorimo o omejitvi pitja tekočin in stalni dietni prehrani. V glavnem zaradi teh vzrokov, lahko pa bi jih našteali še veliko več, je vsaka skupnost ali pa kar država, ki kaj da na svoj ugled, dolžna skrbeti za čim ugodnejše pogoje za dializiranje. Če že zaradi drugega ne, vsaj iz

socialnih in humanitarnih razlogov. Glede plačila dialize ni kaj reči, država jo plača, čeprav ne gre za majhen denar. Veliko pa je še nedorečenega pri investiranju v prostore in opremo dializnih centrov. Resda jih je bilo že kar nekaj posodobljenih, večinoma tudi z veliko angažiranostjo bolnikov (!) in strokovnega osebja. Tudi zadnji primer in Novega mesta kaže na dejstvo, da je država mnogo preskopa pri namenjanju denarja za nove in posodobljene dialize. Z nemalo truda so bolniki, zdravniki, sestre in še drugi posamezniki in organizacije organizirali velik dobrodelni koncert za novo dializo. K temu so veliko prispevali tudi vsi nastopajoči, ki so se odrekli honorarju. Seveda je prisoten tudi delež države, tako kot v Celju, na Jesenicah, v Šempetru... Vendar, povsod je bil navzoč velik delež bolnikov in strokovnega osebja. Če že z drugim ne, pa vsaj z nenehno iniciativo in "nesistemske" pridobljenimi denarnimi deleži. Tako je bilo tudi v Šempetru pri Gorici, kjer so lani odprli posodobljen dializni center.

V Sloveniji je še nekaj širših območij iz katerih morajo dializni bolniki zelo daleč potovati do dializnega centra in nazaj. Nekaj teh lis je že pokritih z investiranjem tujega kapitala v gradnjo dializnih centrov, nekaj pa jih še bo, npr. z investicijami v dializni center Krško in bodočega v Kranju, kamor investira podjetje DIAM, ki ima pri nas že dializna centra v Črnučah in Zrečah. Še dobro, da je tako, čeprav bodo dialize v bolnišnicah še vedno potrebne, če ne celo prioritete. Na osnovi vlaganj državnega in tujega denarja, regionalnih in lokalnih institucij, truda posameznikov, zlasti strokovnega osebja in bolnikov v društvih pa je v zadnjih dveh letih vendarle prišlo do bistvenega napredka pri gradnji novih dializnih centrov, če pa prištejemo še tisto, kar se bo zgodilo letos pa že lahko govorimo o času pridobivanja dializnih centrov.

Pelin v celi zgodbi predstavlja le še nekaj bolnišničnih dializ, med njimi KC Ljubljana, v bolnišnicah Ptuj in Trbovlje, ki bi jih bilo nujno potrebno razširiti in posodobiti.

M. Brilej

**Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije Vam želi  
prijetne in vesele Velikonočne praznike!**



# Seja izvršnega odbora ZDLB Slovenije O DRUŠTVU TRANSPLANT

Na pretekli seji Izvršnega odbora Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, ki je bila marca v Ljubljani, so največ časa posvetili obravnavanju informacije o ustanavljanju društva "Transplant". Društvo "Transplant" bo združevalo vse bolnike s transplantiranimi organi, torej poleg tistih z ledvico, ki jih je največ, tudi transplantirane s srcem, jetri in drugimi organi. Društvo bo pokrivalo območje cele države in bo - tako kot vsako društvo

- imelo svoj program in finančni načrt. Na seji je bilo največ časa posvečenega obravnavi medsebojnih razmerij med društvom "Transplant" in društvu ledvičnih bolnikov ter ZDLB, predvsem z vidika možnosti podvajanja funkcij in nezdržljivosti. Po obširni razpravi je Izvršni odbor menil, da bi društvo "Transplant" lahko bilo član ZDLB, članstvo v posameznih društvih pa je v vsakem primeru stvar osebne odločitve

vsakega posameznika. O organizaciji in vsebinski zasnovi društva "Transplant" bo še razpravljajal iniciativni odbor za ustanovitev društva in poiskal takšne oblike delovanja in organiziranja društva, ki ne bodo povzročale motenj v delovanju ZDLB.

Izvršni odbor je obravnaval tudi informacijo o ustanovitvi novega društva ledvičnih bolnikov "Posočje", ki bo obsegalo območje zgornjega Posočja.

Za programskega referenta ZDLB je bil predlagan Bobo Vasič, ki ZDLB zastopa tudi v HOBISU- Zvezi humanitarnih organizacij bolnikov in invalidov Slovenije.

M.B.

## Za vodenje društev je potrebno znanje SEMINAR ZA FINANČNO POSLOVANJE DRUŠTEV

Seminarju za izdelavo programov in poročil društev se je pridružil še seminar za finančno poslovanje.

O potrebnosti stalnega izobraževanja vodstev društev ledvičnih bolnikov je izvršni odbor Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije razpravljajal in sklepal na seji decembra lani. Potrebo po takšnem izobraževanju so izrazili tudi predsedniki

društev, saj prihajajo pri finančnem poslovanju in programiranju dejavnosti novosti, ki temeljijo na novih zakonskih predpisih.

Na tej osnovi je izvršni odbor ZDLB Slovenije, organiziral seminar o programiranju dejavnosti in pisanju letnih poročil za predsednike, oziroma tajnike društev, ki je bil za vodstva društev potreben.

Februarja letos pa je ZDLB organizirala še seminar za blagajnike društev s temo "Finančno poslovanje društev". Udeležili so se ga predstavniki skoraj vseh društev, tisti, ki pa so manjkali, pa so prejeli gradivo. Predavateljica na seminarju je bila državna revizorka **Nevenka Krušič**, univ.dipl.ekon., ki je tudi pripravila več kot 20 strani obsegajoče gradivo. Udeleženci seminarja so predavanje in gradivo pohvalili, sicer pa jih je najbolj zanimalo področje v zvezi z DDV - davkom na dodano vrednost in načinom obračunavanja raznih storitev.

B.

**Izvršni odbor zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije je obravnaval stališča o ustanavljanju novih lokalnih društev in pogoje za njihov sprejem v Zvezo.**

## NOVA DRUŠTVA PO KRITERIJIH

**Organizacija Zveze društev ledvičnih bolnikov je v Sloveniji med bolj urejenimi. Že deljstvo, da z društvi pokrivamo celotni teritorij, ter dokaj neposredno dosežemo vse bolnike, nas uvršča v visok rang.**

**Samozavedanje bolnikov in njihove potrebe bodo verjetno v prihodnje zahtevale še nove oblike organizacije ter s tem približevanja samopomočnih dejavnosti bolnikov.**

Ustanovitev društva je ustavna pravica (pravica združevanja) in Zveza je ne more preprečiti.

Pridružitve posameznega društva v Zvezo, pa je v pristojnosti demokratičnega odločanja skupščine Zveze, ki pa mora imeti za take primere enotna merila.

Na osnovi nejasnosti pri primeru razdružitve DLB Severne primorske regije Šempeter, oziroma ustanovitvi DLB Posočja, je razpravljajal IO ZDLB in sprejel naslednja stališča:

- Sedanja mreža društev zadostuje osnovni pokritosti celotnega območja države, kakršna je bila zastavljena z ustanovitvijo Zveze. S tako postavljeno mrežo društev, lahko z danimi sredstvi, (v zadnjih dveh letih) tēr z lokalno zbranimi sredstvi, zagotovimo najosnovnejše dejavnosti za boljše življenje bolnikov. V nadaljevanju razvoja organiziranosti Zveze, bo prej ali slej treba premisliti ali je smiselna

večja gostota mreže lokalnih društev in če so za to dani pogoji. V primeru ustanavljanja novih društev mora veljati načelo, da je smisel ustanovitve le v primeru izboljšanja pomoči bolnikom;

- Zveza mora imeti za primere delitve sedanje mreže društev v državi, oziroma ustanovitev novih društev, osnovna pravila oziroma stališča, ki bodo veljala za vse primerljive primere;



- Odločitev za večanje gostote mreže, naj bi bila podprta z večino in načelno ter konkretno utemeljena.
- Osnovna načela za ustanovitev posameznega društva, morajo vsebovati vsaj naslednje kriterije:
  - Ustanovitev društva v vsaki regiji.
  - Društvo praviloma pri vsakem dializnem centru.
  - Več društev v okviru enega dializnega centra, se podpre le v primerih večje oddaljenosti (50 - 100 km) ter določenega števila bolnikov (vsaj 20) v tem okolišu. Novo društvo mora imeti

možnost dobre organizacije delovanja, z opravljanjem dejavnosti tudi za bolnike, ki niso člani, ker ima društvo le v tem primeru pogoje za pridobitev sredstev FIHO, prek Zveze.

- V primeru razdružitve regionalnega društva je treba na IO Zveze predstaviti organizacijo in program dela novega društva ter tudi delovanje dosedanjega društva, oziroma morebitne težave zaradi delitve.
- Zveza praviloma ne bo podpirala delitve obstoječih društev, če novonastala društva organizirajo posamezniki, ki so ključni funkcionarji v že delujočem regionalnem društvu.

Organizacija Zveze, mreže, in dejavnosti vseh društev, mora biti urejena tako, da zagotavlja osnovni namen delovanja Zveze in društev kot celote, ne pa eventualnih posamičnih interesov posameznikov. Seveda tudi morebitna nesoglasja posameznikov znotraj že ustanovljenih društev, ne morejo biti vzrok za ustanavljanje novega društva.

Pavle Podlipnik

**Pri financiranju naših programov, letos ne moremo pričakovati več sredstev, čeprav organizacijsko in programsko nenehno napredujemo.**

## KAKŠNO BO FINANCIRANJE V LETU 2000?

Sredstva Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki se zbirajo iz prispevka od iger na srečo, so v zadnjem času vse bolj ogrožena od drugih oblik ponudbe. Poleg vse večje popularnosti iger, ki so namenjene financiranju športa, se hitro širijo razne oblike televizijskih iger, pri katerih posamezniki s pomočjo dražjih telefonskih klicev kupujejo "srečke". S tem se interes za klasične igre na srečo občutno znižuje.

Vodstvo FIHA bo skušalo vplivati na državne organe, da se taka praksa, ki dolgoročno bistveno zmanjšuje sredstva za invalide, bolnike in dobrodelno humanitarno delo v Sloveniji preneha, oziroma omeji v prid dosedanjim oblikam iger ter s tem zbiranju namenskih sredstev. V nasprotnem primeru bi morala Vlada in Državni zbor razmisliti o drugih virih financiranja tega področja v Sloveniji.

Zaradi teh odprtih vprašanj komisija FIHA v letu 2000 ne planira povečanja sredstev, ki za programe realno ne presegajo lanskih, sredstva za delovanje pa so nižja, oziroma prerazporejena za organizacijsko delovanje na nivoju regij. Sredstva za investicije so v predlogu komisije glede na lani nominalno prepolovljena. S tem je že odločeno, da se v letu 2000 ustavijo vse nove oziroma tekoče investicije v nepremičnine. Posamezno društvo oziroma zveza dobijo le del sredstev za najnujnejšo opremo.

V letu 2000 je v skupini humanitarnih samopomočnih organizacij šest novih prosilcev, kar tudi delno vpliva na delitveno razmerje.

### Oblikovanje predloga razdelitve 2000

Pri oblikovanju konkretnega predloga za dodelitev sredstev za leto 2000 je komisija FIHO pregledala vse prispele finančno ovrednotene programe zvez društev in društev, ki so registrirani za območje države. Poleg programov je že med letom obiskala več zvez društev (tudi ZDLB) in takratni vtisi so tudi vplivali na predlog razdelitve.

Kot osnovo za konkretne predloge zneskov je komisija uporabila naslednje kriterije:

**Programi:** razvrščeni so bili v tri razrede z naslednjimi utežmi:

- dvig kvalitete življenja bolnikov - utež 3 točke
- preventiva in izobraževanje - utež 2 točki
- zabava in rekreacija - utež 1 točka (Po zagotovitvi članov komisije so bili posamezni programi ZDLB dobro utemeljeni ter ocenjeni oz. ovrednoteni z utežjo 3 točk).

**Delovanje:** največ 25% sredstev od programov.

(Letos smo prvič dosegli, da je del sredstev namenjen tudi za delovanje društev na regionalni ravni).

**Investicije:** v letu 2000 minimalna sredstva.

**Realne možnosti prihodka FIHA in lanska sredstva ter njihova realizacija.**

Na seji, ki jo je ob predstavitvi predloga komisije FIHO, o razdelitvi sredstev za leto 2000, v marcu sklical direktor FIHO g. Dolenc, smo bili prisotni predstavniki skoraj vseh zvez in društev bolnikov (samopomočna humanitarna društva in zveze).

Po predstavitvi predloga razdelitve za leto 2000, smo člani ZDLB v razpravi podali nekaj predlogov v razmislek:

- v kriterije za delitev naj bi v bodoče uvrstili prizadetost bolnikov-članov, oziroma oceno telesne okvare;
- pri delitvi bi bilo treba upoštevati kvaliteto organiziranosti zveze oz. društva in pri tem upoštevati lastne prihodke ter dobro postavljeno mrežo društev v regijah kot prednost.

V bodoče bo treba skušati vplivati na FIHO, da bodo uporabniki finančno stimulirani na ta način, da bodo imeli prednost naprednejši v organiziranosti, v smislu nujenja enakovredne skrbi za bolnike na celem teritoriju države, in sposobnosti zagotavljanja sredstev tudi iz drugih virov, kot tudi v smislu delovanja in povezovanja s sorodnimi organizacijami v tujini.

P. Podlipnik



## Spet nov dializni center V KRŠKEM RASTE NOV DIALIZNI CENTER

**Podjetje DIAM d.o.o. iz Zreč gradi v Krškem, na lokaciji Spodnji Grič, nov, velik in sodoben dializni center.**

Dializni center v Krškem bo namenjen interesnemu področju Posavja, ki ga sestavljajo občine Brežice, Krško in Sevnica, prav gotovo pa bo dobrodošel tudi za turistično dializo, saj mu bo bližina Term Čatež omogočala tudi dopustniško dializo, poleg stalnih pacientov pa ga bodo lahko uporabljali tudi občasni obiskovalci. To območje Slovenije z dializo še ni pokrito in pacienti se morajo iz teh krajev dokaj daleč voziti na dializo. Za dializne bolnike pa je čas zelo pomemben, saj morajo na postelji preležati dolgih pet ur, potem pa jim še vožnja do in iz dializnega centra vzame veliko ur. Nekateri so na dan dialize praktično ves dan od doma. In to trikrat tedensko...

Vsaj za paicente z območja Posavja se obetajo boljši časi, saj bo nov dializni center, ki ga bo vodila firma Nefrodial, ki je hčerinska firma DIAMA, predvidoma pričel delovati še v prvi polovici letošnjega leta, če bodo vsa dela potekala po predvidenih načrtih.

dobavitelji opreme, tako da bodo dela morda zaključena že konec maja.

Seveda, bo imel dializni center Nefrodial v Krškem organiziran tudi prevoz do centra z ustrezno firmo za

taksi prevoze, ki jo bo izbral Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki te storitve tudi plača. Prav tako bo v centru organizirana prehrana, standard storitev pa bo visok, tako kot je v sedanjih dveh dializnih centrih Nefrodiala. Tudi



*V Krškem raste nov dializni center.*

### **Dializni center Nefrodial Krško**

- *Investitor: DIAM d.o.o. Zreče*
- *Vrednost investicije: cca 5 milijonov DEM*
- *Kapital: 100% vložek firme HOFMANN, Nemčija*
- *Aparati: Fresenius*
- *Dializnih mest: 25*
- *Spremljajoči prostori za osebje, paciente, material.*
- *Površina: 1000 m<sup>2</sup>*

Za pričetek delovanja novega dializnega centra je praktično že vse pripravljeno. V centru bosta delala dva zdravnika, štiri medicinske sestre z izkušnjami na dializi so že usposobljene in pripravljene za delo, preostale pa bodo zaposlili glede na potrebe oz. število paicentov. Dializni center gradi podjetje TORGEL iz Krškega, podpisane pa so tudi pogodbe z

### **KAKO PRITI V NOV DIALIZNI CENTER?**

*Nefrodial bo še pred pričetkom uradnega delovanja novega dializnega centra v Krškem, organiziral dneve odprtih vrat, kar bo trajalo 14 dni. O tem bodo obveščene bolnišnice v Brežicah, Novem mestu in Celju ter dializna centra v Novem mestu in Brežicah. Skupno z obvestilom o dnevih odprtih vrat, bodo na te naslove poslali tudi prijavnice z informacijami o centru. Po prejemu prijavnice se bo Nefrodial povezal z matičnim dializnim centrom vsakega od prijavljenih pacientov, zaradi strokovne presoje zdravnikov v matičnih dializnih centrih o možnostih za sprejem v nov dializni center v Krškem.*

sodobna oprema z dializnimi aparati Fresenius bo pripomogla, da bomo v Sloveniji dobili še en nov in sodoben dializni center.

Pacienti, ki bodo zainteresirani za počitniško dializo v novem centru v Krškem pa bodo lahko že takoj po pričetku delovanja pričeli urejati prijavo za sprejem in sočasno tudi za namestitve v Termah Čatež.

M.B.

### **NAČRTI**

*Podjetje DIAM d.o.o. načrtuje tudi gradnjo dializnega centra v Kranju ali bližnji okolici s čimer bo pokrito tudi območje Gorenjske v širši okolici Kranja.*





Nedvomno je redna in primerna telesna aktivnost ledvičnih bolnikov s transplantirano ledvico koristna in potrebna, zato tako pri nas kot v tujini prirejajo številna športna srečanja teh športnic in športnikov. Seveda gre pri tem za bistveno boljše telesno pripravljenost udeleženk in udeležencev, ki jo dosegajo z redno, poleg tega pa tudi načrtno vadbo. To je bilo videti tudi v Bormiu, saj na tekmah nihče od navzočih ni pomislil, da tekmujejo smučarke in smučarji s transplantiranimi organi, ampak povsem običajni ljudje.

Organizatorji so sodelujoče razdelili po starostnih kategorijah, posebne kategorije pa so postavili tudi za družinske člane, kar je igre prav lepo popestrilo.

Tekmovanja v slalomu in veleslalomu so potekala na smučišču nad Bormiom na nadm. višini do 2000 m. Do vznožja teh smučišč je zgrajena žičnica, ki iz Bormia (1200 m) z velikimi gondolami pripelje smučarje na številna smučišča, prepletena s sedežnicami vseh vrst. Proge za slalom in veleslalom so bile postavljene na terenu, kjer je bil tudi letošnji finale svetovnega pokala. Seveda sta bili slalomski in veleslalomski progi postavljeni v vznožju proge za svetovni pokal. Kljub temu pa sta bila tako slalomski kot veleslalomski progi težki in dolgi ter z nekaj prelomnicami.

## Četrto športno srečanje v Bormiu

### ŠPORTNIKI IN ŠPORTNICE S TRANSPLANTIRANIMI ORGANI SO SE ŽE ČETRTEČ POMERILI NA ZIMSKIH IGRAH V ITALIJI

Tudi tokrat medalje in druge izvrstne uvrstitve.

V italijanskem Bormiu, blizu švicarsko - italijansko - avstrijske tromeje, je organizacija ANED - Associazione Nazionale Emodializzati s sedežem v Milanu, organizirala že četrte tradicionalne zimske športne igre za športnice in športnike s transplantiranimi organi. Poleg številne italijanske udeležbe, so se iger udeležile tudi ekipe Avstrije, Madžarske, Nemčije, Slovenije in Švice. Tekmovanja so potekala v alpskih (slalom, veleslalom) in nordijskih disciplinah (smučarski tek).



#### Slalom

Tekma v slalomu se je za naše slabo končala, saj se nihče od naše trojice ni uvrstil. Mlademu **Mateju Seliskarju** so se odpele smuči že kmalu po startu v prvi vožnji, **Peter Wlodyga**, ki je sicer veljal za glavnega favorita pa je že v prvi vožnji "pojahal" zadnji (!) kol na progi in bil diskvalificiran. **Pavle Podlipnik** je po odlično izpeljani prvi vožnji, v drugi s konico smuči zadel kol, padel in odstopil. Slalom je bil težak, proga je bila hitra in dolga, z dvema prelomnicama. Za uvrstitev pa sta štelili obe vožnji skupaj.

#### Veleslalom

Tu so naši "pokazali zobe", saj so prav vsi odlično vozili, poleg tega pa osvojili še dve medalji. V kategoriji odraslih je bil **Matej Seliskar** četrti, za bronasto medaljo je zaostal za dobro sekundo. V kategoriji seniorji je nastopil **Alfonz Drevenšek** in prav tako zasedel odlično peto mesto, prav tako le dobro sekundo za tretjeuvrščenim. Pri veteranih sta nastopila dva naša slalomista. **Peter Wlodyga** je upravičil svoj sloves, in z vso konkurenco gladko pometel. Z odlično vožnjo je osvojil prvo mesto in s tem zlato medaljo! Naš drugi slalomist **Pavle Podlipnik** je bil pred startom dolgo v

dvomih, če bo zaradi včerajšnjega padca v slalomu sploh nastopil. No, nazadnje se je le odločil, da bo startal. Po previdnem začetku je proti koncu le bolj pospešil in zasedel visoko šesto mesto.

Za slovensko zastopstvo je bila posebna zgodba tekma v veleslalomu za družinske člane. Tu sta nastopili tudi dve naši smučarki: **Aleksandra Čalič** in **Armela Drevenšek**. Prva je s sproščeno vožnjo, domala brez napak, zasedla drugo mesto in s tem srebrno medaljo, druga pa s prav tako dobro vožnjo odlično četrto mesto, in je le za 78 stotink sekunde zaostala za bronasto medaljo.



#### Smučarski tek

v Bormiu je bilo zelo malo snega, pa še prav toplo je bilo. Tekma v smučarskem teku na 3 km v klasični tehniki je potekala pri več kot 10° C (!), zato je bil sneg gnil in težak. Od slovenske ekipe je v teku nastopil le **Martin Brilej** in v kategoriji superveteranov zasedel drugo mesto in s tem srebrno medaljo, kar je bilo pravzaprav več od pričakovanj. V skupni razvrstitvi v kategoriji veterani - superveterani pa je zasedel tretje mesto. Prvi je bil **Gabor Smodisz** (Madžarska), ki je že nekaj let nepremagljiv v tekih na suhem, sedaj pa je odlično pripravljenost pokazal še v smučarskem teku.



## Dr. Franca Pellini Gabardini

Predsednica italijanske organizacije ANED dr. Franca Pellini Gabardini je pravi fenomen teh športnih iger. Vso zahtevno organizacijo je držala trdno na vajetih, bila povsod zraven, razrešila vsak problem in ima nedvomno največ zaslug, da je srečanje v Italiji potekalo organizacijsko odlično. Neumorno je delala od jutra do trde noči in bila od slovenske ekipe deležna priznanja in tudi občudovanja. Ob koncu zaključne slovesnosti ji je Mirjana Čalič izročila tudi spominsko darilce. Še na mnoga zdrava leta, v imenu slovenske ekipe dr. Franca Pellini Gabardini!



dr. Franca Pellini Gabardini - neumorna pri organizaciji in izvedbi iger

## VSESTRANSKA PODPORA

Tudi zimske športne igre v Bormiu so pokazale, kolikšno pozornost in podporo dajejo v Italiji transplantaciji organov. Častni odbor iger je vodil predsednik Republike Italije Carlo Azeglio Ciampi, v njem pa so bili predstavniki ministrstva za zdravstvo, mnogih italijanskih organizacij in centrov za transplantacijske programe, donorske programe, nefrološke zveze, športnih zvez, pokrajine Lombardije, občine Bormio in še mnogo drugih uglednih osebnosti. Dogodku so primerno pozornost posvetili tudi mediji, Bormio pa je bil sploh v znamenju iger.

## Kategorije

- Mladi od 8 do 18 let
- Odrasli od 19 do 34 let
- Seniorji od 35 do 44 let
- Veterani od 45 do 54 let
- Superveterani nad 55 let
- Kategorije družinskih članov
- Kategorije ostalih

## MEDALJE V BORMIU



Peter Wlodyga - prvi v veleslalomu (veterani).



Aleksandra Čalič - druga v veleslalomu (družinski člani).



Martin Brilej - tretji v teku (veterani, superveterani).

## Nekateri rezultati:

### Slalom: ženske (vse kategorije):

1. Cristina Bono (I) 1:23,29; 2. Annamaria Santi (CH) 1:44,72; 3. Georgine Szalamanov (H) 2:17,80 itd.

### Moški - odrasli:

1. Marco Stoppaciario (I) 1:20,43; 2. Istvan Szabo (H) 1:23,95; 3. Janos Szendi 1:28,30 itd.

**Seniorji:** 1. Hans Nagl (D) 1:21,61; 2. Fabrizio Pasqualotto (I) 1:24,89; 3. Elio Cecon (I) 1:31,38 itd.

**Veterani:** 1. Beat Gottschalck (CH) 1:29,93; 2. Enzo Nichela (I) 1:32,06; 3. Enzo Grosso (I) 1:39,52 itd.

**Superveterani:** 1. Peter Stoetzer (D) 1:30,99; 2. Carlo Maffeo (I) 1:57,32; 3. Gabor Smodisz (H) 1:57,63 itd.

### Veleslalom ženske (vse kategorije):

1. Suzanne Knutti (CH) 42,54; 2. Annamaria Santi (CH) 44,25; 3. Cristina Bono (I) 45,36 itd.

**Moški - odrasli:** 1. Giacomo Anzi (I) 30,06; 2. Marco Stoppaciario (I) 34,07; 3. Christian Grasse (D) 38,48; 4. Matej Seliškar (SLO) 40,00; 5. Jens Froelich (D) 42,88 itd.

**Seniorji:** 1. Walter Rettenegger (A) 31,84; 2. Elio Cecon (I) 39,11; 3. Fabrizio Pasqualotto (I) 39,29; 4. Paolo Ferrara (I) 40,25; 5. Alfonz Drevenšek (SLO) 40,53; 6. Hans Nagl (D) 42,1 itd.

**Veterani:** 1. Peter Wlodyga (SLO) 39,20; 2. Carlo Pedranzini (I) 39,87; 3. Beat Gottschalck (CH) 45,18; 4. Enzo Nichela (I) 45,91; 5. Enzo Grosso (I) 46,56; 6. Pavel Podlipnik (SLO) 47,64 itd.

**Superveterani:** 1. Peter Stoetzer (D) 46,62; 2. Attilio Trainoni (I) 53,96; 3. Gabor Smodisz (H) 59,22 itd.

**Smučarski tek:** ženske (skupna kategorija): 1. Judit Berente (I) 13,56; 2. Angela Maria del Medico (I) 15,02; 3. Piera Manassero (I) 16,48 itd.

**Moški - veterani:** 1. Laslo Szakacs (H) 13,50; 2. Antonio Gobetti (I) 15,13; 3. Pietro Gobetti (I) 17,05 itd.

**Moški - superveterani:** 1. Gabor Smodisz (H) 11,11; 2. Martin Brilej (SLO) 14,23; 3. Carlo Maffeo (I) 15,11 itd.



# KAJ VSE ZANIMA DIALIZNE BOLNIKE?

***Nekateri dializni bolniki imajo dializo le 2x tedensko po 4 ali 5 ur. Kakšne pogoje mora bolnik izpolnjevati, da lahko prihaja na dializo le 2x tedensko?***

Za evropski prostor velja, da se izvaja hemodializa trikrat tedensko po 4 ali 5 ur. Za 2x tedensko hemodializo je potreben temeljit posvet z nefrologom in če njegovi argumenti bolnika ne prepričajo, je pogoj za 2 x tedensko hemodializo ZAHTEVA bolnika po taki hemodializi in PREVZEM ODGOVORNOSTI za vse morebitne posledice.

Vsi bolniki, ki imajo hemodializo 2 x tedensko, pa jo bodo slej ko prej potrebovali 3 x tedensko, kar pokažejo redni mesečni izvidi. Običajno so to bolniki, ki imajo morda delno ohranjeno funkcijo ledvic in jih je zelo, zelo malo. Prehod iz 3-krat tedenske na 2-krat tedensko hemodializo je redek in nenavaden.

***Kalcijev karbonat, ki ga jemo ledvični bolniki, lahko povzroči zaprtje. Kakšna je normalna prebava ledvičnega bolnika? Kolikokrat na teden naj bi opravil veliko potrebo?***

Ne poznamo izraza normalna prebava ledvičnega bolnik. Vse kar velja za prebavo pri zdravih ljudeh, velja za prebavo dializnih bolnikov.

***Kakšni so znaki zastrupitve s preveliko količino kalija?***

Pravzaprav so znaki pri bolnikih, ki hodijo na redne hemodialize nekoliko prikriti. Njihovo telo se sčasoma delno prilagodi povečani količini kalija v krvi in tudi velikim nihanjem med hemodializo. Znake hiperkaliemije, kot imenujemo preveliko količino kalija v krvi, zazna bolnik kot nemoč mišic, odrevenelost čeljusti (težko govori) in nemoč v nogah (težko hodi). Kaže se tudi v bradikardiji (počasnem bitju srca) in "čudnem" počutju, ki ga bolnik največkrat ne zna prav opisati. Večja nevarnost hiperkaliemije je v času dolgega presledka med dvema hemodializama. Najbolj učinkovit ukrep za preprečitev nenadne smrti ob

hiperkaliemiji, je takojšnja hemodializa. V sedanjem času so hemodialize zelo učinkovite in le zelo hudi in redni dietni prekrški povzročijo nevarno stanje hiperkaliemije. Kalij bolnikom na hemodializi redno kontroliramo in jih takoj opozorimo, čim vrednost kalija pred hemodializo zaide v nevarna območja (vrednosti nad 6,5 mmol/l).

***Ali je možno kakšen dan dialize izpustiti (nezmožnost prihoda zaradi vremena) in kako je mogoče omiliti morebitne posledice?***

Možno je, ni pa priporočljivo. Načrtna opustitev ene hemodialize je možna. Potreben je posvet z nefrologom in poostreitev diete glede vnosa kalija in tekočin. Če pa prihod na dializo ni možen (kar se ne da predvideti v naprej), je potrebna stroga dieta glede vnosa vode in kalija od trenutka, ko zvmemo za oviro. Takoj je potrebno tudi obvestiti dializni center o zapletu, da se za takega bolnika poišče prosto dializno mesto. Problem je namreč ravno v iskanju prostega dializnega mesta. V dializnih centrih so na takšne zaplete pripravljeni in imajo rešitve, vendar se morajo bolniki zavedati, da morajo vse spremembe sami, njihovi svojci ali znanci sporočiti v dializni center, čim je to mogoče. To v današnjem času mobilne telefonije to ne bi smel biti večji problem. Doslej se je kaj nepredvidenega zgodilo le ob kakšnem velikem sneženju, a smo vsi zamudili le nekaj uric - bolniki in sestre - in smo potem vsi skupaj "delovni čas" tudi podaljšali.

***Ali dializni bolnik lahko vozi avto in kakšne morebitne omejitve mora upoštevati?***

Bolniki, ki se zdravijo s hemodializo peritonealno dializo ali imajo transplantično ledvico, nimajo za vožnjo z avtomobilom nobenih posebnih omejitev, razen tistega, kar velja za vse voznike avtomobilov. Če ima bolnik visok krvni tlak, mora upoštevati dejstvo, da mu tlak po zaužitju zdravil lahko nenadoma pade. Diabetiki morajo imeti skrbno urejen sladkor, da med vožnjo ne pride do

nenadnih sprememb, ki bi lahko povzročile slabost ali nezavest. Slabovidni si morajo priskrbeti prava očala in svoj vid kontrolirati pri okulistu in ne le pri optiku. Bolniki, ne le dializni, ampak tudi drugi, morajo poznati učinke zdravil, ki jih jemljejo in ne smejo voziti avto, če je v navodilih o uporabi zdravil napisano, da odsvetujejo vožnjo pod njihovim vplivom (npr.: zdravila proti alergijam povzročajo zaspanost in vznok lahko med vožnjo nenadoma zaspi). Tudi kombinacija alkohola in nekaterih zdravil je za voznika ali sopotnike ali druge udeležence v prometu, lahko usodna. Vsi pa morajo poznati in upoštevati prometne predpise in razmere na cestah. Previdnost pa ni nikoli odveč. Na pot pa naj bi vsak šel spočit, med dolgo vožnjo večkrat ustavil in pretegnil ude in si na svežem zraku zbilstril glavo.

***Dializne bolnike najbolj ogrožajo bolezni srca in ožilja. Kaj lahko storimo za zmanjševanje tveganja za navedene bolezni?***

Bolnik mora imeti urejen krvni tlak, povečanje telesne teže med dvema hemodializama ne sme presegati 1,5 kg, mora imeti normalne vrednosti "slabega" in "dobrega" holesterola, skrbeti za primerno prehrano in biti fizično aktiven.

***Zakaj se nekaterim dializnim bolnikom pojavljajo na koži kraste, ki relativno hitro krvavijo?***

To je posledica oslabilih žilnih sten, kar se pojavi v starosti tudi pri zdravih ljudeh. Zdravila za to ni.

***Katerih elementov oz. sestavnih delov krvi izgubi bolnik največ na dializi?***

Bolnik med hemodializo ne izgublja sestavnih delov krvi, če so pod tem misljene krvne celice kot so eritrociti, levkociti ali trombociti. Skozi pore v dializni membrani lahko prehajajo le majhne molekule kot so molekule sečnine in kreatinina. Membrano lahko prehajajo v obe smeri (iz krvi ali v kri) tudi elektroliti kot sta kalij (K) ali natrij (Na), ki imata



zelo majhne molekule. Beljakovine in hranilne snovi, ki jih telo potrebuje za sebe, imajo velike molekule in ne prehajajo skozi membrano.

O izgubi elementov oz. sestavnih delov krvi pri hemodializi ne govorimo. Pri hemodializi se odvzame odvečna voda iz telesa, uravna acido-bazno in elektrolitsko ravnovesje v krvi in odstrani odvečni

produkti presnove, kot je npr. sečnina.

**Kaj se po odpovedi ledvic, dogaja z njimi v telesu?**

To je odvisno od vrste okvare, ki je povzročila njihov propad. Običajno ne moti in se jih ne odstranjuje preventivno. Kaj se bo ali se dogaja z ledvicami

določenega bolnika, lahko vsak bolnik povpraša svojega nefrologa.

Odgovore pripravila **Stojana Vrhovec**, VMS, odgovore pregledal doc.prim.sc. **Marko Malovrh**, dr.med.svetnik.

## Vprašanja - odgovori

# PREHRANA DIALIZNIH BOLNIKOV

**Ali lahko dializni bolniki za zajtrk jedo ovsene kosmiče z manj maslnim mlekom in koliko?**

Osnovna navodila, ki veljajo za bolnike na hemodializi, so tista, ki so zapisana v knjigi "Diete za ledvične bolnike", ki so jo prejela vsa društva ledvičnih bolnikov in ledvični bolniki, novinci pa naj se za knjigo pozanimajo v svojih društvih.

Če pogledamo v tabelo ki prikazuje žitarice in izdelke iz žita z vsebnostjo kalija (K) in fosforja (P), opazimo, da je oves bolj pri vrhu. Čeprav v tabeli niso navedene količine teh dveh sestavin v ovsu, lahko za ovsene kosmiče sklepamo, da zanje veljajo podobne vrednosti kot za ovseno zrnje.

Koliko naj bi nekdo neke hrane naenkrat pojedel, ali koliko te hrane bi bilo sprejemljivo jesti na dan, pa je možno pripraviti priporočilo in izračune, glede na predvideno prehrano za ves dan in ne le za en obrok

**Kaj je za dializnega bolnika najbolj pomembno za ohranjanje ravnovesja fosforja v telesu?**

Na prvem mestu je pravilna izbira živil za prehrano (neke vrsta antifosforna dieta), pomembna je tudi učinkovita hemodializa (kar danes nedvomno je) in nato še pravilno in redno uživanje vezalcev fosfata. Bolniki na hemodializi imajo redne kontrole fosforja in prav je, da so seznanjeni z rezultati. Farmacevtska industrija pa nenehno išče še druge možnosti, a idealnih rešitev še ni našla (takšne, da bi bolnik ne gledal na to kaj

zaužije, imel z zdravili urejeno razmerje med fosforjem in kalcijem). O vseh novostih se poskušamo zdravstveni delavci poučiti in jih tudi posredovati našim bolnikom. Nekaj je na to temo napisanega tudi v reviji ZDRAVJE v mesecu marcu 2000 na strani 44.

**V obrokih hrane, ki jih dobimo, je precej maščob in beljakovin (jajca, meso, salama, maslo, margarina). Ali je nadomeščanje beljakovin in maščob nujno? Koliko jih organizem izgubi med dializo? Ali bi bilo dobro, da bi med dializo pojedli nekaj sadja namesto čaja?**

Nadomeščanje maščob in beljakovin je za vse ljudi nujno, kar velja tudi za dializne bolnike. Beljakovine in maščobe se med hemodializo ne izgubljajo, izgubi se le nekaj glukoze, ki pa je dodana tudi dializni raztopini. Da ne priporočajo poječin med potekom hemodialize, pa je razlog v tem, da bi ob hudi hipotoniji (padcu krvnega tlaka), do katere lahko pride kadarkoli med hemodializo, bolnik ne bruhal vsebine želodca. Pri bruhanju obstaja nevarnost, da bolnik aspirira izbruhano vsebino, ki zaide v sapnik ali celo v pljuča in se lahko ob tem zaduši, ali pa pride do vnetja v pljučih. Kdaj in v kakšnih okoliščinah se to lahko zgodi, ni možno predvideti. Zato sestre nerade vidijo, da bolniki skrivaj ali ob nepredvidenih časih jedo.

Obenem pa je možno, da pride do padca krvnega tlaka zaradi polnega želodca. Na to so občutljivi predvsem starejši ljudje, otroci in tisti, ki imajo poleg ledvic

okvarjeno tudi srce. Zaradi prebave hrane se kri v telesu preusmeri v prebavne organe, zato je na obrobju primanjkuje in krvni tlak pade. Za to smo po obilnem kosilu tudi zdravi ljudje utrujeni in zaspani.

**Prehranska literatura za boljše zdravje priporoča tudi vino. Teran naj bi izboljševal bilanco železa v telesu. Koliko vina lahko brez škode popije dializni bolnik?**

Deciliter vina dnevno ne škoduje nikomur, večje količine pa vsem.

**Ali si lahko dializni bolnik privoščiti 1x tedensko sadni dan, kar je dobro za čiščenje organizma?**

Organizem bolnikov na hemodializi se ne mora čistiti po drugi poti, kot skozi dializator - umetno ledvico. Pri tem sadje, post ali kakšne druge metode ne pomagajo.

**Ali ledvični bolnik lahko uporablja jabolčni kis in koliko?**

Lahko ga uporablja za solate, kot začimbo ali zunanje, za obkladke ali kopeli.

**Spoznajanja o zdravi prehrani, priporočajo drugačno kombiniranje hrane kot doslej. Zelo se odsvetuje kombiniranje živalskih beljakovin in ogljikovih hidratov (kruh, krompir...), ki je pri nas zelo običajno. Ali so predlogi upravičeni?**

**Nekatera prehranska priporočila priporočajo, da se zjutraj spije le limonado, dopoldne se je le sadje. Ali je to za dializnega bolnika sprejemljivo?**



## KAKŠNE SO PREDNOSTI TRANSPLANTACIJE PRED DIALIZO?

**Vprašanja v zvezi s transplantacijo ledvice in stranskimi učinki zdravil, ki jih je po transplantaciji ledvice potrebno obvezno jemati, so nenehno prisotne med dializnimi bolniki. V tem sestavku VMS Mirjana Čalič odgovarja na dvojce vprašanj v zvezi s tem in sicer:**

*“Kakšne so prednosti presaditve ledvice pred dializo ob upoštevanju stranskih učinkov zdravil proti zavrnitvi, če vštujemo nepotrebnost prihajanja na dializo?”*

Kot izkušena medicinska sestra pri bolnikih zdravljenih z vsemi oblikami nadomestnega zdravljenja, bom naštel nekatere znane prednosti transplantacije ledvic pred zdravljenjem z dializo. Že vrsto let je znano, da je hemo in peritonealna dializa uspešna in varna oblika nadomestnega zdravljenja. Bolniki, zdravljeni z dializo se običajno tudi dobro počutijo, nekateri tudi delajo na svojih delovnih mestih, drugi se ukvarjajo z različnimi hobiji (tudi športom), gospodinje uspešno gospodinijo in še veliko tega počnejo bolniki na dan ko niso na dializi.

Z dializo je torej mogoče kvalitetno živeti in ustvarjati, dopustovati v krajih, kjer je v bližini dializni center (v svetu in pri nas so tudi turistični dializni centri).

**Kakšne so prednosti uspešne transplantacije pred dializo?**

Dietna svoboda: ni omejitev pitja tekočin, uživanja sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, le zdravo se je treba prehranjevati.

Neodvisnost: bolniki se ne počutijo odvisne od aparatur in osebja, ki ga dializira, ne od kraja kjer se dializira in od prevoza na dializo (čeprav se marsikateri bolnik tudi sam vozi na dializo).

AV fistula: ni skrbi za delovanje fistule in ni več neprijetnega zbadanja trikrat tedensko z debelimi iglami,

Razpolaganje s prostim časom: svobodno načrtovanje dopustov, daljših izletov (tudi v kraje, kjer zdravljenja z dializo ne poznajo).

Telesna zmogljivost: telesna zmogljivost je boljša, kar omogoča več umskih in telesnih aktivnosti in tudi aktivno oz. tekmovalno športno udejstvovanje.

Spolna funkcija: izboljšanje spolne funkcije; povrnitev oz. izboljšanje plodnosti pri ženskah s transplantirano ledvico, kar daje večjo možnost za načrtovanje družine oz. rojstev (čeprav je znano da so rodile tudi ženske na dializi vendar je to redek pojav, ker težje donosijo otroka).

Stranski učinki zdravil, ki jih je potrebno jemati po transplantaciji se ne pojavijo pri vseh bolnikih. Prav tako se pogosto ne pojavi več stranskih učinkov hkrati pri enem bolniku, čeprav so znani tudi taki primeri.

Nekateri stranski učinki, ki so izraziti kmalu po transplantaciji, se zmanjšajo ali po določenem času celo izzvenijo, ko se odmerki zdravil zmanjšajo na vzdrževalne.

Pri hudo izraženih stranskih učinkih je tudi pod določenimi pogoji možno (stabilna funkcija presajene ledvice, dobro sodelovanje bolnika), nekatere zdravila zamenjati ali celo v dogovoru z zdravnikom opustiti. Pri takih bolnikih se spremeni tudi pogostost kontrol nad delovanjem presajene ledvice. Bolnikom bi svetovala, da samodejno ne opuščajo zdravil, tudi za krajši čas ne. S tem lahko povzročijo poslabšanje delovanja presajene ledvice. O motečih stranskih učinkih se bolniki posvetujejo z zdravnikom, ki jih skuša z nasveti in ukrepi odpraviti, ne da bi škodoval presajeni ledvici.

Žal se nekaterim stranskim učinkom zdravil, pri nekaterih bolnikih ni mogoče izogniti in je potrebno njihovo zdravljenje (npr. operacija sive mreže, operacija kolka itd.).

Za vsa postavljena vprašanja in zgornji dve velja, da se s takšnim svetovanjem in odgovori ukvarjajo strokovnjaki za prehrano - dietetiki, ki imajo na voljo različne tabele, računalniške programe, izkušnje, znanje in čas. Obstaja tudi posebna skupina dietetikov, ki se ukvarjajo posebej s svetovanjem bolnikom s končno odpovedjo ledvic. Strokovnjakov, ki bi se ukvarjali samo s področjem prehrane bolnikov s končno odpovedjo ledvic, v Sloveniji še nimamo. Medicinske sestre bodo deležne prvega takega izobraževanja spomladi letos. Ko si bodo pridobile prva znanja o pravilnem svetovanju bolnikom, bo to lahko steklo, če bodo sestre imele tudi čas za to. Tako svetovanje poteka individualno (vsakemu bolniku posebej), kjer dietetik ali svetovalac najprej v razgovoru ugotovi stališča in navade bolnika glede prehranjevanja in potem poskuša svetovati.

Za sedaj damo zdravstveni delavci lahko le splošne napotke, bolniki pa nato sami iščejo konkretne rešitve z branjem tabel in računanjem vrednosti posameznih elementov v hrani. Enostavnih receptov ni, in ne da se izdelati natančnih priporočil za vsako živilo posebej. Priporočil za prehranjevanje je zelo veliko in izbira živil je skoraj neomejena. Vrednost različnih priporočil o prehranjevanju, lahko oceni le strokovnjak. Nasvet za vsak dan pa je previdnost in samoizobraževanje. V časopisu Zveze društev ledvičnih bolnikov je bilo o dietah že veliko napisanega. V pomoč pa je tudi nova knjiga o dietah pri ledvičnih boleznih. Trenutno se vsi učimo iz te literature.

**Kaj pa med?**

Cvetni prah ima verjetno veliko fosforja, zato ne priporočamo uživanje izdelkov iz medu, ki vsebujejo cvetni prah, čeprav je MED priporočljivo živilo, ker ima kar precej energije in lahko prebavljivih sladkorjev.

Stojana Vrhovec, VMS



**“Ali je po presaditvi ledvice možno zmanjšati stranske učinke zdravil proti zavrntitvi?”**

Stranske učinke zdravil, ki jih je potrebno jemati po transplantaciji ledvice, je včasih možno zmanjšati s pravilnim jemanjem zdravil (po navodilu), z nekaterimi higijenskimi ukrepi, s pravilno pripravo na transplantacijo, s profilaktičnim jemanjem drugih zdravil, ki zmanjšajo možnost pojava stranskih učinkov, pravilno prehrano, jemanjem kalcijevega karbonata, in drugimi načini).

Vsem stranskim učinkom se pri vseh bolnikih ni mogoče povsem izogniti, kljub temu, da so odmerki zdravil proti zavrntitvi v zadnjih letih kar za nekajkrat nižji od tistih pred nekaj leti. Pri nas uporabljamo večino tistih zdravil, ki jih uporabljajo tudi v razvitih državah.

Za odgovore “iz prve roke”, sem povprašala tudi nekaj bolnikov s presajeno ledvico, ki so imeli po transplantaciji nekatere stranske učinke zdravil, ki jih jemljejo proti zavrntitvi, kot tudi bolnike ki stranskih učinkov nimajo.

**Bolnica stara 49 let, zdravljena z dializo 15 let, transplantirana pred osmimi meseci:**

“Prednosti transplantacije v primerjavi z dializo so velike, kljub stranskim učinkom, ki so pri meni prisotni. Nisem več odvisna od časa, kraja, aparatur, in osebja. Tega še posebej spoštujem in se mu lahko zahvalim da sem po dolgih letih dialize bila v stanju da so mi lahko presadili ledvico. Prednost transplantacije pri meni je tudi v tem, da je okolica spremenila odnos do mene in me sedaj popolnoma drugače obravnava”.

**Bolnica stara 27 let transplantirana pred osmimi leti:**

“Neprimerno boljše se počutim, nikoli nisem utrujena, počutim se neodvisno, ni me več strah zbadanja igle v fistulo, ki sem se ga tako bala, ni me strah slabosti na dializi, uspešno in lažje študiram. Moje življenje po transplantaciji se je bistveno izboljšalo, imam fanta, sem noseča in pričakujem otroka, ki se ga s fantom zelo veseliva. Stranski učinki zdravil, ki so

kmalu po transplantaciji bili izraziti, so izveneli. Meni je transplantacija (četudi ni čarobna palica) življenje bistveno izboljšala. Če bi mi presajena ledvica odpovedala, bi se takoj ko bi bilo možno ponovno prijavila za transplantacijo”.

**Bolnica stara 61 let, z dializo živela 14 let, transplantirana pred dvema letoma.**

“Po tolikih letih dialize, kljub stranskim učinkom zdravil (pri bolnici se je razvila steroidna sladkorna bolezen in še nekatere druge težave zaradi stranskih učinkov zdravil op.p.), sem po transplantaciji normalno zaživela, povsem sem spremenila odnos do življenja in okolice, počutim se enaka drugim. Delam in počnem toliko novih reči, da kar sama sebi včasih ne verjamem, da sem ponovno takšna kot nekoč. V primeru, da mi odpove ledvica, se bom, če bo to le možno, dala ponovno presaditi”

**Bolnik star 23 let, z dializo zdravljene 3 leta, na dializo dobro prilagojen in se je dobro počutil.**

“Kljub zapletom kmalu po operaciji oz. transplantaciji, ki so bili uspešno rešeni, sedaj razpolagam s svojim časom, bolje se počutim, boljša fizična in psihična zmogljivost (nisem utrujen) mi omogočata razgibano in bolj polno življenje, uspešno študiram. Grem kamor hočem in kadar hočem, sedaj imam normalno družabno življenje, ne zbadajo me več v fistulo, nimam omejitev pri prehrani ali pitju tekočine, nimam težav in sem kar vesel, ker mi dobro gre. Brez pomislekov bi se dal ponovno transplantirati”.

**Oče deklice transplantirane pred letom in pol, zdravljen z dializo 2 leti je povedal.**

“Po transplantaciji hčerke smo se srečali z novimi problemi in sem bil kar slabo razpoložen do zdravljenja, ki naj bi nam prineslo rešitev od dialize. Stranski učinki zdravil so bili nekaj novega. Izgled hčerke nas je vse hudo motil, bilo nas je strah okužb in drugih zapletov. Počasi smo se lotevali problemov skupaj z zdravniki in sestrami centra za transplantacijo in jih začeli reševati. Sedaj smo zadovoljni, hčera hodi v šolo, je enaka drugim otrokom in sedaj verjamem v zdravljenje s

transplantacijo. Transplantacija zares ni čarobna palica, a če bi bilo potrebno bi se kot oče ponovno strinjal s transplantacijo hčere. Upam da se mi ne bo treba o tem še enkrat odločati, da bo presajena ledvica moje hčerke dolgo in dobro delovala.”

Mirjana Čalić

## HVALA VSEM!

Začelo se je februarja lansko leto, s prvimi slabostmi in bruhanjem. Vsa vesela sem ugotovila, da sem noseča. Nakar pa je prišlo kakor strela z jasnega. Začela se je slabokrvnost, povečanje bruhanja in po dveh mesecih trpljenja pride diagnoza “odpoved ledvic” in s tem pristanek na dializo. Prva moja misel je bila: “Noseča sem. Kaj storiti? Vzdržati ali splaviti?” Želja po dojenčku je bila večja, zato smo se z osebjem nefrološkega oddelka in dializnega centra odločili, da s skupno močjo, predvsem pa z mojim potrpljenjem, dočakamo porod. Od maja pa do predčasnega poroda so se vsak dan z menoj trudili vsi zdravniki in sestre na ginekološki kliniki (porodnišnici) in v dializnem centru. Prvega oktobra lani pa nam je bilo vse poplačano. Rodila sem zdravo in živahno hčerkico Tjašo. Čeprav mi je bolezen ostala in sem trikrat tedensko dializirana, sem na vse trpljenje pozabila, saj imam hčerkico. Ob tej priliki se prek časopisa “Ledvica” najlepše zahvaljujem za ves trud vsem zdravnikom in osebju, ki so na kakršenkoli način pomagali, da se je vse srečno končalo. Vsem še enkrat iskrena hvala!

pacientka Sonja, hčerkica Tjaša in mož oz. očka Jure Šuštar



Srečna družinica Šuštar



## IZ NAŠIH DRUŠTEV IN DIALIZNIH CENTROV

DOLENJSKA - NOVO MESTO

## Dializa 2000 v Novem mestu

## KONCERT, KAKRŠNEGA ZA DIALIZO ŠE NI BILO!

Društvo ledvičnih bolnikov Dolenjske, Novo mesto je osmega marca letos, organiziralo dobrodelni koncert, s katerim so zbrali denar za nov dializni center, v okviru projekta "Dializa 2000", ki ga izvaja novomeška bolnišnica.

Koncert, oziroma velika humanitarna prireditve je potekala v novomeški športni dvorani "Leon Štukelj", ki jo je brezplačno (!) odstopil Center srednjih šol v Novem mestu, kot njihov prispevek k akciji "Dializa 2000".

Velika dvorana je bila polna do zadnjega kotička, kar pomeni, da je bilo v njej prek 2000 ljudi, ki so z vstopnico prav tako prispevali dobrodelni delež za novo dializo.

Dicer pa so v novomeški bolnišnici prvo hemodializo pričeli izvajati leta 1979 s štirimi dializnimi mesti. Dotlej pa so se dializni bolniki iz Bele Krajine in Dolenjske vozili na dializo v Ljubljano(!). Dializa se je postopno širila, saj je tudi število bolnikov naraščalo. Leta 1993 so pričeli tudi s CAPD - peritonealno dializo. Že nekaj let pa je prostorsko stanje dialize več kot neustrezno, zato je tudi nastal projekt "Dializa 2000".

## V TREH IZMENAH

*V kletnih prostorih starega gradu Kamen, ki so tudi sicer neprimerni, se na 11 dializnih mestih v treh turnusih zdravi 65 dializnih bolnikov, poleg tega pa se v novomeški bolnišnici zdravi še 15 bolnikov s CAPD - peritonealno dializo.*



*Toni Gašperič, predsednik organizacijskega odbora prireditve in častna gostja Štefka Kučan.*

Društvo ledvičnih bolnikov Dolenjske pa pri projektu novomeške bolnišnice "Dializa 2000", ni stalo ob strani, ampak se je nadvse aktivno vključilo vanj tako kot npr. DLB Severne Primorske za dializo v bolnišnici Šempeter pri Gorici op.p.). Dogovorili so se za organizacijo dobrodelne prireditve - koncerta in povabili vrsto znanih glasbenikov, ansamblov in drugih umetnikov. Vsi nastopajoči so se odrekli honorarjem(!), kar je seveda nadvse plemenito dejanje. Enako so storili tudi vsi napovedovalci programa.

Glavni pobudnik prireditve, scenarist in sploh rdeča nit, je bil predsednik organizacijskega odbora **Toni Gašperič**, ki je delal še na koncertu kot napovedovalec. Ko je na koncu ansambel

**Tonija Verderberja** izvajal Gašperičevo pesem "Darovalcu", skorajda ni bilo poslušalca v dvorani, ki mu ne bi prišla solza v oči. Častna gostja večera je bila gospa **Štefka Kučan**, ki je tako s svojo navzočnostjo, kot z govorom dala še poseben pomen tej prireditvi.

Na koncertu je spregovorila tudi direktorica Splošne bolnišnice Novo mesto **Mira Retelj**, ki se je v imenu bolnišnice zahvalila vsem, ki so že doslej pomagali in sodelovali pri projektu "Dializa 2000", kot vsem nastopajočim. Tudi predsednik DLB Dolenjske **Mirko Planinc**, ki je bil z uspehom prireditve zelo zadovoljen, se je za humanitarne prispevke vsem posameznikom, skupinam in organizacijam toplo zahvalil.





Štefka Kučan, častna gostja dobrodelne prireditve: "Dializni bolniki so ljudje, ki se praktično vsakodnevno srečujejo s temeljnimi vprašanji človekovega življenja..."



Mirko Planinc, predsednik DLB Dolenjske je bil zadovoljen z uspelo prireditvijo.

Koncert je bil dobrodelen, torej namenjen za dober namen, konkretno, izkupiček bo namenjen novi dializi v Novem mestu, katere predračunska vrednost je 156 milijonov sit. Pri tako visoki investiciji pa je seveda vsak tolar dobrodošel. Vsem, ki so koncert pripravljali, izvajali, se odrekli plačilu, ga sofinancirali in vsem, ki delajo na projektu "Dializa 2000", gredo zares iskrene čestitke in priznanja.

## DIALIZA 2000

- Nov dializni center bo v preurejenih prostorih sedanjega travmatološkega odseka, v kirurški stavbi bolnišnice Novo mesto.
- Delovno območje dializnega centra: Dolenjska, Bela Krajina, del Posavja in bolnikom za dopustniško dializo ter dializo, ki bo povezana z različnimi rehabilitacijami dializnih bolnikov v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah.
- Vrednost investicije: 156 milijonov sit:
  - Splošna bolnišnica Novo mesto 66 milijonov sit
  - občine Dolenjske, Bele Krajine in Posavja 40 milijonov sit
  - donatorska sredstva 50 milijonov sit (doslej zbranih že 16 milijonov sit).
- Površina dializnega centra: 780 m<sup>2</sup>.
- Število dializnih mest: 18 do 20.
- Rok za dokončanje gradbenih del: 31.10.2000.



Navdušila sta gledalce - plesni par Katarina Venturini in Andrej Škufca, devetkratna državna prvaka v latinskoameriških plesih



Tonček Plut (levo) je v spremljavi s sinom (desno) igral na bršljanov list. Tonček Plut, ki šteje 93 let(!) je na prireditvi povedal, da bo po smrti vse svoje organe prepustil novomeški bolnišnici, čeprav si z ušesi in kolki ne bodo kaj prida pomagali.



Martin Sagner - Dudek: "Ko sem kupil nove čevlje in z njimi nag hodil po hiši, da bi jih tudi ON videl, mi je moja Regica rekla, naj si kupim še nov klobuk, da ga bo ON gledal."



## Nastopali so:

Narodno-zabavni ansambli: Lojzeta Slaka, Zasavci, Tonija Verderberja, Vasovalci, Tonija Hervola, bratov Poljanšek, Vesele Štajerke, Mlade frajle, Mladi Dolenjci, Poljub, Vodomec, Rubin.

Pevci: Sanja Doležal, Zdravko Škender, Melita Osojnik, Romana Kranjčan, Sendi, Zlatko Dobrič, Cili Patrol, Maja.

Dueti: Ira Roma, Biser, Slavko in Tonček Plut.

Plesna para: Škufca - Venturini, Tweens,

Igralka: Violeta Tomič.

Zabavni ansambli: Victory, Šukar, Kontrabant, Nude, Orlek, Hiša.

Humorist: Martin Sagner - Dudek.

Metliška folklorna skupina: Ivan Navratil ter oktet Vitis,

Napovedovalci: Renata Mikec, Janez Dolinar, Toni Gašperič, Slavko Podboj, Jani Muhič, Sašo Đukič.

Marija Kafol

## DIALIZA

Zastrupljeno je telo,  
ki včasih zdravo je bilo,  
ga dializa zdaj obnavlja,  
ne more pa vrniti zdravja.

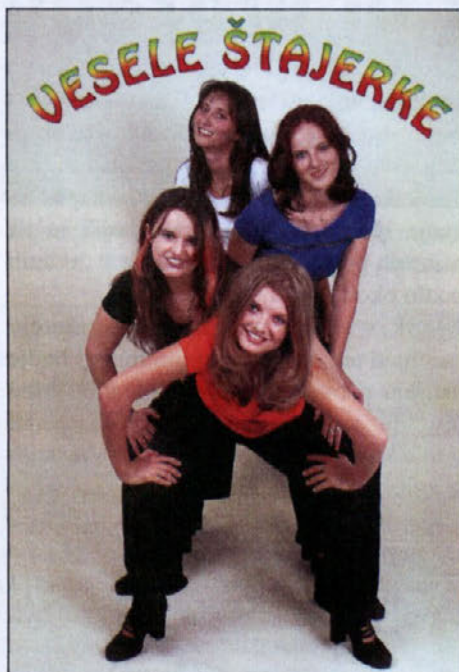
A sreča se je dokazala,  
ko prave je ljudi izbrala,  
ki nam lajšajo težave,  
ko priključijo naprave.

V krogu smo, ki se ponavlja,  
neskončno si želimo zdravja  
in pri srcu zaboli,  
spomin na zdrave srečne dni.

Zato vsem Vam iskrena hvala,  
ki v stiski ste nam pomagali.  
Vso srečo bi vam rada dala  
v življenje, ki je še pred vami.



"Mlade frajle" so prav lepo zaigrale in zapele.



"Vesele Štajerke" so na prireditvi za novomeško dializo, podarile tudi poseben prispevek v denarju.

Toni Gašperič:

## DAROVALCU

Škoda, da ne bova nikdar skupaj  
pela,  
Se smejala.  
Se smejala.

Škoda, da ne bova nikdar  
Rekla si besede hvala.  
Za vse lepo, čudovito,  
Kar drug drugemu sva dala.

Z mano boš živel ob jutrih,  
Ko se v soncu sveti rosa,  
Ob poletjih zapoznelih,  
Tekla bova k reki bosa.

Užival bom čašo sreče,  
Ki si ti mi jo podaril.  
Z vriskanjem, besedo kleno,  
Ne, nikol' ne bom skoparil!

Konec - zdaj začetek je nov,  
Znova sem rodil se s tabo,  
Ti si v meni, jaz sem v tebi  
In tako živel boš z mano.

Škoda, da ne bova nikdar skupaj  
pela,  
Se smejala,  
Se smejala,  
Škoda, da ne bova nikdar skupaj  
pela,  
Se smejala, se kdaj spoznala,  
Se smejala,  
Se kdaj spoznala.

P.S.

Pesem "Darovalcu" je 8.3.2000 doživela krstno predstavo, saj jo je narodno-zabavni ansambel **Tonja Verderberja** prvič izvajal na dobrodelni prireditvi "Dializa 2000", v Novem mestu.

M.Brilej

Za nove dializne prostore lahko prispevate na žiro račun:  
52100 - 603 - 30372, sklic na številko 45 - 2000, pripis:  
dializa 2000. Lepa hvala za obisk prireditve in za vaš  
prispevek 1000 SIT



DKLB Dolenjske



## LJUBLJANA

## "NOVIČKE"

Ljubljansko društvo ledvičnih bolnikov je največje med trinajstimi regionalnimi društvi v Sloveniji, obenem pa tudi dobro organizirano. Občasno izdajajo tudi svoj bilten "Novičke", zadnje je uredil kar predsednik društva Bogomir Lenarčič. V njih so svoje člane obvestili o višini članarine za letošnje leto, ki bo 1.200 sit, po dializnih centrih pa jo bo pobirala blagajničarka Renata Petač. Članarina

predstavlja tudi davčno olajšavo, zato je treba potrdila hraniti. Tudi nove dializne bolnike so pozvali k vpisu v društvo in jim predstavili prednosti članstva (vsak dobi posebno mapo s članki o življenju z ledvično boleznijo oz. odpovedjo, možnost bistveno ugodnejšega nakupa knjige "Diete za ledvične bolnike" (1.000 sit za člane, 2.110 sit za nečlane).

Društvo načrtuje skupščino društva v

aprilu, obravnavali pa bodo problematiko financiranja, poročila za leto 1999 in sprejeli program dela za leto 2000.

V "Novičkah" so člane obvestili tudi o možnostih kopanja v Šmarjeških toplicah in pozvali članstvo k posredovanju predlogov za razdelitev sredstev za socialno - humanitarni program društva.

B.

## JESENICE

# Predavanje in družabno srečanje

**Društvo ledvičnih bolnikov Gorenjske je letos marca organiziralo v Kulturnem domu na Javorniku, družabno srečanje za člane društva in njihove svojce. Srečanja se je udeležilo 31 članov.**

V prvem delu je bilo predavanje s prikazom diapozitivov s potovanja po Afriki. Predavatelj je bil Tomo Križnar, znani svetovni popotnik in avtor petih knjig ter dveh filmov. Tokrat se je osredotočil na "kamnite otoke sredi morja, savan v Sudanski provinci Kordofan." V te naravne gorske trdnjave se že od pamtiveka zatekajo različna afriška ljudstva, ki so na varnem pred arabskimi lovci na sužnje, ohranila prvobitno Afriko in s tem tudi prvinsko človeško občutljivost do naravnega življenja in varovanja okolja. Med njegovim prvim obiskom leta 1980 je v Nubskih gorah srečal najbolj zdrave in zadovoljne ljudi. Imenoval jih je NUBI čisti ljudje. 19 let pozneje, ko je te ljudi ponovno obiskal, je zvedel, da je državljanska sudanska vojna pomorila ali odpeljala v janičarstvo okoli 2 milijona njihovih ljudi in jih je ostalo le še okoli 250.000. Do državljanske vojne je prišlo, ko so pred 20 leti ugotovili, da so v notranjosti teh mogočnih gora bogata nahajališča urana, nafte in zlata. Zato bi radi razni bogataši in kapitalisti Zahoda, z

grobimi vojnimi sredstvi pregnali prvobitno ljudstvo, in začeli izkoriščati to bogastvo. Lovijo mladeniče, da jih kot izurjene janičarje uporabljajo za napad na svoje ljudi - NUBE. V teh bojih in na minskih poljih okoli gora jih je v 20 letih padlo okoli 2 milijona.

NUBI v svoji poštenosti ne morejo razumeti teh dejanj, zato jim mnogi ljudje skušajo pomagati, da bi se ohranili. Med drugimi je tudi g. Tomo Križnar, ki je izdal o njih knjigo in film o svojih popotovanjih s kolesom in doživetjih v teh predelih. Zbira pa tudi donatorje, ker bo v aprilu letos ponovno obiskal te ljudi in jim prinesel zdravila, proso, ki je njihova glavna hrana in druge, za njihovo preživetje, pomembne stvari. Zdravila in obleke jim je pred leti še enkrat prinesel. Zanimivo je, da je v tej dobrodelni akciji sodeloval tudi naš, žal že pokojni zdravnik iz Kranjske gore dr. Jani Kokalj. Po njegovi smrti je njegova žena od dobrih ljudi zbrala nekaj gotovine namenjenih NUBOM. Ko jim je g. Križnar prinesel ta denar, so ga prosili, naj gre v Sudan in jim prinese velike bale papirja in na metre svinčnikov, da bodo to uporabili v njihovi šoli. to je g. Križnar tudi storil.

Doslej je s svojimi sredstvi in pomočjo donatorjev izdal že 25 knjig in 2 filma in sicer:

- O ISKANJU LJUBEZNI ali z biciklom okoli sveta
- SAMOTNE SLEDI - poslednji predeli svobodne Avstralije - o tem tudi film
- ŠAMBALA - z biciklom v Tibet
- MANA - z biciklom med indijanci
- NUBA - ČISTI LJUDJE - tudi o njih je film

Vse te knjige in filma lahko naročite na naslovu Tomo Križnar, Turistična 4, Naklo, tel. 064 471-246. Cena knjige je z 20% popustom 3.900 sit, filma pa 1.900 sit. Vsem bralcem tega opisa Križnarjevega predavanja toplo priporočam nakup kakšne od njegovih knjig ali filma.

Po predavanju smo imeli kosilo in družabno srečanje, kjer smo si izmenjali izkušnje "domačega ognjišča" in si pripovedovali kaj vse smemo, predvsem pa, česa ne, ter načrtovali kakšno in kje naj bi bilo naše naslednje druženje. Hvaležni smo g. Tomu Križnarju za čudovito predavanje in našemu izvršnemu odboru društva za organizacijo tega prijetnega srečanja.

Erna Vauhnik



## Sestri Marji v slovo

Tako, kar dá in sprejme spet vsemir,  
se v večer venec splete in ljubeče  
združuje zopet mrtve in živeče.

(A.Gradnik)



V torek, 7. marca 2000 smo se na pokopališču na Brezovici poslovili od gospe Marje Bernard, višje medicinske sestre dializnega oddelka Splošne bolnišnice Jesenice.

Slovo je bilo težko, ker smo se zavedali, da smo z njo izgubili prizadevno, vestno in ljubeznivo sestro, ki je bila vedno pripravljena pomagati bolnikom in jih tolažiti, kadar so doživljali težke trenutke. Sestra Marja je zelo aktivno sodelovala pri ustanavljanju Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske, do njene bolezni pa je bila tudi članica izvršnega odbora našega društva. Redno je spremljala svoje bolnike na vseh izletih in prireditvah, organiziranih v okviru našega društva ali zveze. Uspešna je bila tudi v športnih tekmovanjih zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Tekmovala je v smučanju na Rogli in v plavalnih disciplinah v Termah Čatež in vedno je bila nagrajena s kolajnami. Njenih uspehov smo se bolj kot ona sama, veselili mi bolniki, ki smo jo spremljali na teh tekmovanjih in jo boдрili.

Zelo jo bomo pogrešali in se spoštljivo spominjali njenih dobrih del. Hudo nam je, da mi nismo znali pomagati njej, ko nas je verjetno potrebovala in ji vsaj malo ublažiti bolečine, tako kot je znala ona tolažiti nas, kadar smo bili v stiski. Velikokrat bomo prižgali svečo v njen spomin, naj ji rdeč plamen sporoči, da smo jo imeli radi.

Erna Vauhnik

## SEVERNA PRIMORSKA - ŠEMPETER PRI GORICI

### POSODOBLJEN DIALIZNI CENTER

Z dializo so v Severno-Primorski regiji pričeli že davnega leta 1975 v Splošni bolnišnici Nova Gorica in sicer v Corroninjevi graščini. Do takrat so se dializni bolniki vozili na dializo v Ljubljano(!). Seveda stara graščina v

nobenem pogledu ni bila primerna lokacija za dializo, zato se je leta 1986 preselila v prvo nadstropje stare bolnišnice. Tu je imel oddelek 12 dializnih mest. Že po štirih letih je tudi na tej lokaciji pričelo primanjkovati prostora in so morali uvesti



Nov dializni oddelek v šempeterski bolnišnici je velika pridobitev za zdravnike, sestre in zlasti bolnike.



Dr. Martin Šinigoj, vodja internega oddelka Splošne bolnišnice v Šempetru je spregovoril o boljših pogojih delovanja dialize, ki so jih pridobili z novim dializnim oddelkom.





Na otvoritvi je spregovorila tudi Pavla Žbogar - Gomišček, ki ima s 15.letnim dializiranjem veliko izkušenj.



Predsednik DLB Severna Primorska Srečko Praček (desno) je na otvoritvi novega dializnega oddelka v Splošni bolnišnici "dr. F. Derganc" Nova Gorica, Šempeter pri Gorici, direktorju bolnišnice Darku Žiberni, dr.med., spec.kirurg, izročil priznanje.



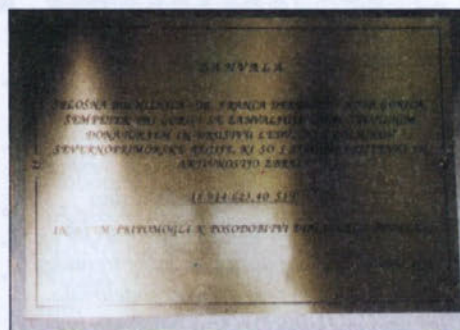
Direktor Splošne bolnišnice v Šempetru Darko Žibera, dr.med., spec.kirurg: "Ni bilo enostavno zbrati denar za posodobitev dialize, vendar smo skupaj s sofinancerji le uspeli. Sicer pa nas čaka v bolnišnici še veliko drugih obnovitvenih posegov."

tretjo - nočno izmeno. Leta 1998 se je v centru pričelo tudi s CAPD - pritonealno dializo, prostorska stiska pa je postala nevzdržna spet v letu 1995, ko so pričeli razmišljati o razširitvi in posodobitvi dialize. Z resnimi aktivnostmi so pričeli leta 1997 in dve leti kasneje, torej lani, svoje napore in aktivnosti kronali z

imenitno investicijo - posodobljen dializni center.

Pri tem je domala odločilno vlogo odigralo tudi Društvo ledvičnih bolnikov Severno Primorske - Šempeter pri Gorici, ki je organiziralo in vodilo široko akcijo pridobivanja donatorskih sredstev. Nedvomno se je društvo pri tem zelo izkazalo. Domala vsi člani na čelu s predsednikom **Srečkom Pračkom** so bili nenehno v akciji za pridobivanje donatorskih sredstev. Tako je društvo zbralo več kot **19 milijonov SIT** in jih na osnovi pogodbe, ki sta jo podpisala direktor Splošne bolnišnice dr. F. Derganc Nova Gorica - Šempeter pri Gorici **Darko Žibera**, dr. med. spec. kirurg in predsednik DLB Severne Primorske - Šempeter pri Gorici **Srečko Praček**.

M.B.



Splošna bolnišnica "dr. Franca Derganca" Nova Gorica, Šempeter pri Gorici, se je številnim donatorjem in DLB Severne Primorske za njihove prispevke zahvalila tudi s spominsko ploščo, ki bo v trajen spomin in zahvalo vsem, ki so pomagali pri tem projektu.

## POSODOBLJEN CENTER

Nov oziroma posodobljen dializni center ima dva funkcionalno povezana prostora s skupno 22 dializnimi mesti, ambulantnimi prostori za CAPD - peritonealno dializo, novo pripravo dializne vode ter vsemi potrebnimi funkcionalnimi prostori. V centru se zdravi 60 bolnikov s hemodializo in 18 s CAPD.

Posodobljen oz. kar nov dializni center v Splošni bolnišnici Šempeter pri Gorici je gotovo velika pridobitev tako za bolnišnico, kot za ledvične bolnike Severno Primorske regije. To so ugotavljali in poudarjali tudi vsi govorniki in gostje na slavnostni otvoritvi od direktorja Splošne bolnice **Darka Žiberne**, dr.med., pomočnika direktorja **Martina Šinigoja**, dr. med., dolgoletne vodje dializnega oddelka **Tatjane Slokar**, dr.med., medicinskih sester, društva, pa do župana občine Šempeter. Tako je v tem delu države povsem uspela akcija, v kateri so z denarjem sodelovali Splošna bolnišnica Šempeter, Ministrstvo za zdravstvo RS, Društvo ledvičnih bolnikov Severne Primorske in skoraj 5.000 donatorjev večjih ali manjših zneskov. Strokovno in organizacijsko pa so vsi pristojni dela opravili v zadovoljstvo vseh.



## PRAZNOVANJE IN PLAKETE

DLB Severne Primorske iz Šempetra pri Gorici vsako leto ob novem letu organizira družabno srečanje s silvestrovanjem. Tokrat so se člani društva, strokovno osebje in svojci spet zbrali v hotelu Sabotin v Solkanu in se imeli prav prijetno.

Na srečanju so podelili tudi plakete članom društva, ki se že vrsto let zdravijo s hemodializo. Za 10-letno dializo so jih prejeli: **Ana Bitežnik** in **Miran Mihelj**, za 15-letno pa **Pavla Žbogar - Gomišček**. Društvo je ob tej priložnosti podelilo plaketo tudi sestri **Alenki Bitežnik** za dolgoletno sodelovanje z društvom.

S. Praček

## DAN ŽENA SO PRAZNOVALI

Izvršni odbor DLB Severne Primorske je ob dnevu žena čestital vsem ženam, ki so kakorkoli povezane z dializo v šempeterski bolnišnici. Obdaril jih je s cvetjem in jim s tem izkazal pozornost ob njihovem prazniku.

S.P.



*Veselo silvestrovanje DLB Severne Primorske.*

## MARIBOR

# NOVO VODSTVO DRUŠTVA

**Društvo ledvičnih bolnikov Liliija** Maribor je imelo redno letno skupščino članov društva, na kateri so izvolili novo vodstvo, pregledali finančno poslovanje društva za leto 1999 in sprejeli program dela in finančni načrt za leto 2000.

Za novega predsednika društva je bil izvoljen **Vojko Fekonja**, za namestnika pa **Milivoj Kranjc**. Opravili so še nekaj

drugih nadomestnih volitev in za članico disciplinske komisije izvolili **Jasno Vuksan**, za člana nadzornega odbora **Ivana Obradoviča**, za poverjenika za družbeno-rekreativno dejavnost **Franca Kukovica**, za njegovega namestnika pa **Benjamina Ula**.

Program dela društva za letošnje leto predvideva tudi spomladanski in jesenski

izlet, družabno srečanje ter sodelovanje na družabno - športnih prireditvah, ki jih organizira Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Načrtujejo tudi nabavo štirih ionizatorjev, nekaj merilcev za krvni tlak ter nabavo kopaliških kart za rekreacijo članov. Udeleževali se bodo tudi strokovnih srečanj.

B.

## POSOČJE

Marca lani je bilo ustanovljeno trinajsto društvo ledvičnih bolnikov "Posočje", ki obsega območje Bovca, Kobarida, Tolmina, Trente, Dreznice, Livka, Podbrda in drugih krajev v tem območju. Ta predel je doslej spadal k Društvu ledvičnih bolnikov Severna Primorska - Šempeter. Društvo ima 17 članov.

Med poglavitnimi vzroki, da so se odločili ustanoviti svoje društvo je bila predvsem

velika oddaljenost od dosedanjega društva v Šempetru. Nekateri so oddaljeni tudi po 100 km, kar je po mnenju ustanoviteljev društva prevelika razdalja za redno vključevanje v programe društva. Vodstvo novega društva pa tudi meni, da bodo v tem predelu države lažje prišli do dializnega centra, če bodo imeli tudi društvo. Dializa v bližini prebivanja bi jim bila zelo dobrodošla.

Informacijo o ustanovitvi društva je

obravnaval tudi Izvršni odbor Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije in jo sprejel na znanje. Izvršni odbor ZDLB Slovenije je sklenil, da se novo društvo Posočje v Zvezi obravnava kot druga društva. Obema društvoma, ki sedaj delujeta v Severnoprimerški regiji je IO priporočil, da se vodstvi društev sestaneta in sprejmeta dogovore o medsebojnem sodelovanju na območju celotne regije.

B.



## Najprej je treba razčistiti pri sebi **KAKO SHUJŠATI ZA 32 KG?!**



Aprila 1998...

“Kdaj bova začeli hujšati”, je je VMS Mirjana Čalić vprašala vsakič, ko sem prišla v transplantacijsko ambulanto. Ko pa sem prišla v ordinacijo k zdravniku, se je vprašanje ponovilo. Ni in ni šlo! Od vsega začetka bolezni sem se borila s preveliko telesno težo. Diet je bilo na tisoče; nekatere so bile uspešne, ampak kaj, ko je tako lepi jesti, kajne?!

Ko pa je prišlo do neizogibnega (dializa), sta me dr. Kandus in dr. Ponikvar opozorila, da se bom po transplantaciji zaradi zdravljenja proti zavrnitvi ledvice še bolj zredila, če ne shujšam.

To se je tudi zgodilo. Prišla sem do neverjetnih 112 kg. Potem pa sem se videla na video kaseti in se zgrozila. Bila sem kod “sod na dveh nogah”. Nič ne pomaga, če ti prigovarjajo medicinske sestre, zdravniki, sorodniki in drugi, da shujšaj, če sam s seboj ne razčistiš nekaterih vprašanj. Glavno je to, zakaj se sploh zatekaš k hrani. Za vsa spotikanja in opozorila najdeš v glavi kotiček, kamor “spraviš” vse te glasove in se na njih ne oziraš več. Včasih ti prekipi in imaš vsega dovolj, in namesto, da bi šel k nekemu, ki se mu lahko izpoveš, se zopet zatečeš k hrani.

Tudi jaz sem našla ta odgovor in začela hujšati po metodi 40-ih točk. Dieta je zelo enostavna: izogibati se moraš ogljikovih hidratov: kruha, krompirja, riža, testenin in seveda sladice. Ješ pa lahko sadje (vendar ne veliko in ne vse, ker vsebuje

sladkor), zelenjavo (ne fižola v zrnju in koruze) ter seveda vse meso, če ni panirano; najboljše pa je na žaru.

Po tej dieti mi je uspelo v enem letu in dveh mesecih shujšati za 32 kg, z dieto pa bom nadaljevala toliko časa, da “sklatim” še 15 kg. Upam, da ste v članku našli kakšno informacijo zase; zapomnite si najprej razčistite pri sebi, z dobro voljo se veliko naredi!!! Pa veliko uspeha!!!

R.P.



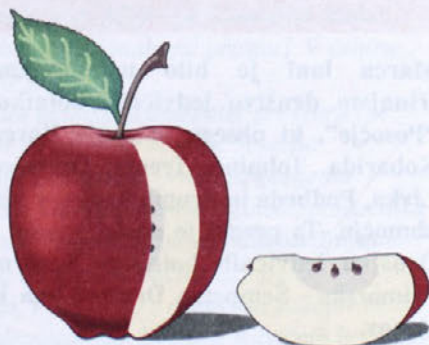
... avgusta 1999; razlika je očitna.

### OBVESTILO ČAKAJOČIM NA PRESADITEV LEDVICE

Ledvični bolniki, ki so na čakalni listi za presaditev ledvice, morajo stalno izvajati naslednja navodila:

- V vsakem času morajo biti dosegljivi po telefonski zvezi.
- Mobilni telefon naj imajo vedno pri sebi (v dializnem centru ga sicer izključijo, vendar so takrat dosegljivi po stacionarni tel. zvezi).
- Ob vsakem odhodu od doma naj obvestijo svojce, ki bodo prav tako vedno dosegljivi po tel. zvezi.
- Nujno je treba sporočiti spremembe telefonskih števil.
- Nujno je treba sporočiti spremembo stalnega ali začasnega prebivališča s telefonskimi številkami vred.
- Ob odhodu na počitnice je treba sporočiti kraj in čas počitnic ter telefonsko številko.
- Nenehno morajo skrbeti za svoje zdravje, da bodo sposobni za operacijski poseg presaditve ledvice.
- Vse spremembe telefonskih števil in bivališča ter kraja počitnic s telefonskimi številkami, morajo takoj javiti na tel. štev. (061) 318-871.

Mirjana Čalić, VMS





## KRIŽANKA



|                                           |                                            |                       |                                            |                                        |                                     |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|                                           | SESTAVIL<br>EDI KLASINC                    | PLETERSKI<br>SAMOSTAN | ITALIJ.<br>IME ZA<br>ANKARAN               | LOJZE<br>JANKO                         | GOSTINSKI<br>LOKAL                  | MATERIAL<br>STALJEN PRI<br>VARJENJU | ŠPANSKI<br>KOLEŠAR<br>(MIGUEL<br>MARIA)  | SVETLO<br>ANGLEŠKO<br>PIVO                     | MANJŠI<br>ITALIJANSKI<br>TANK          | ZDRAVNICA<br>ZA NOVO-<br>TVORBE | JEKLEN<br>DROG.<br>LUKNJAČ |
|                                           | ŽEPNO<br>RAČUNALO                          |                       |                                            |                                        |                                     |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
|                                           | NAŠA<br>ATLETINJA                          |                       |                                            |                                        |                                     |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
|                                           | RUDOLF<br>CVEK                             |                       |                                            | PREBIVALKA<br>VAŠENEGA<br>MILI AMPER   |                                     |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
|                                           | NAŠA<br>PREVA-<br>JALKA<br>BOHTE           |                       |                                            |                                        |                                     |                                     |                                          | SKRIVAL. ZA<br>LOVCA<br>VARNOŠTNI<br>SVET      |                                        |                                 |                            |
|                                           | POPRAV-<br>LJALEC UR<br>100 m <sup>2</sup> |                       |                                            |                                        |                                     | PIKAJOČA<br>ŽUŽELKA                 | TANČICA,<br>PAJČOLAN<br>REKA V<br>AFRIKI |                                                |                                        |                                 | PISMONOŠA                  |
| SREČNO<br>2000                            | SMRDLJIVI<br>BEZEG                         | TANKA<br>TKANINA      | TKANINA ZA<br>OBVEZO-<br>VANJE<br>ZVIŠANJE |                                        | NEPRE-<br>TRGANA<br>PRODAJA         |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
| TEKOČINA<br>PROTI<br>STRJEVA-<br>NJU KRVI |                                            |                       |                                            |                                        | IGRLNE<br>KARTE<br>ZDRAVILO         |                                     |                                          | DIRKAČ<br>AGOSTINI<br>PRITOK<br>KONGA          |                                        |                                 |                            |
| NAJMANJŠI<br>DELEC<br>SNOVI               |                                            |                       |                                            | PEVEC<br>COCKER<br>KRČEVINA,<br>POSEKA |                                     | NJORKA<br>ŽILA<br>DOVODNICA         |                                          |                                                | IVO ŠAJH<br>ITALIJ.<br>PEVKA<br>PAVONE |                                 |                            |
| AMERŠKA<br>IGRALKA<br>STREISAND           |                                            |                       |                                            |                                        | PETER<br>VILFAN                     |                                     | PREDLOG Z<br>V GLASBI                    | AM. FILMSKI<br>IGRALEC<br>(CHARLES)<br>ESTONEC |                                        |                                 |                            |
| GRENKI<br>ZELIŠČNI<br>LIKER               |                                            |                       |                                            | KALCIJ                                 | GOSPO-<br>DARSKO<br>NAZADOVA<br>NJE |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
| LJUDSKO<br>IME ZA TISO                    |                                            |                       |                                            |                                        | ČEBELJI<br>PANJ Z ENIM<br>SATOM     |                                     |                                          |                                                |                                        |                                 |                            |
| ZDRAVO<br>2000                            | NIKOLA<br>TESLA                            |                       |                                            | TONE<br>ANDERLIČ                       |                                     | CITROENOV<br>AVTO                   |                                          |                                                |                                        |                                 | ZDRAVO<br>NOVO LETO        |

## ZA DOBRO VOLJO

## GOGOLJ

Duhovitemu ruskemu satiriku Nikolaju Gogolju je v družbi postalo slabo.

“Hitro hitro, pomagajte mi!” je vzkliknila gospodinja.

“Dva moža naj ga držita, eden pa naj mu vlije žganje v usta.”

“Ali bi me ne mogel eden držati in dva vlivati?” je šepetaje vprašal Gogolj.

## GAMBETTA

Ko je francoski državnik Leon Gambetta umrl, je bil fizično v tako bednem stanju, da je eden od zdravnikov, ki so opravili avtopsijo, rekel:

“Kakšna sreča, prijatelji, da je umrl, še preden so se ga lotili zdravniki!”

## FURTWÄNGLER

Nemškega dirigenta Wilhelma Furtwänglerja so povabili na lov. Ko so rogovi zatrobili začetek pogona, je glasbenik ježno zacepetal, si zatisnil ušesa in zagrmel:

“To, gospoda moja, bomo morali še temeljito vaditi!”



**TERME PTUJ**

Pot v toplice 9, 2251 Ptuj, Slovenija  
 Tel.: ++386 62 78 27 82, 78 27 21  
 Fax: ++386 62 78 37 77  
 E-mail: terme.ptuj@siol.net  
 Žiro račun: 52400-601-47387

**VABLJ  
TERME PTUJ**

*Terme Ptuj ležijo v neposredni bližini staroste slovenskih mest - Ptuja. Obdajajo nas vinorodni hribi Haloz in Slovenskih gor, ter Pohorje, ki v zimskem času kar vabi na prijetno smuko. Mesto Ptuj je mesto muzej, ki v svojih nedrih skriva tisočletne zaklade in bogato kulturno dediščino. Vinske kleti speljane pod mestnimi ulicami pričarajo nepozabne trenutke ob pokušanju vrhunskih vin. Zavedamo se, kako težko dializni bolniki izberejo pločinski kraj, saj marsikatero turistično središče nima urejenega dializnega centra. Na Ptuj smo te težave premagali tako, da Vam lahko sedaj ponudimo kompleksno ponudbo. Bivanje v visoko kategoriziranih apartmajih v Termah Ptuj, dietno prehrano, kopanje v termalnih bazenih, koriščenje finskih saun in turške kopeli, fitnes studia, tenis, jahanje, golf, ribolov in še bi lahko naštevali. Kar je v tem programu najpomembnejše pa je dializni center v Splošni bolnišnici Ptuj, ki je oddaljen le kakšnih 15 min peš hoje od Term. Seveda lahko za prevoz poskrbimo mi. Dializni center v Bolnici Ptuj je prilagodljiv, tako, da bi termine za Vas uredili v večernih urah. Ostalo bi Vam več časa za sprostitev in izlete, ki Vam jih pripravljamo v Termah Ptuj.*

Zdravilišče leži na desnem bregu Drave ob Ptuj, enem najstarejših in najlepših srednjeevropskih mest. Svojo razvojno strategijo gradimo na naravnem faktorju - termalni vodi, ki prihaja s kapaciteto 20 l/s iz vrtin v globini 1150 m in je deklarirana kot natrijeva - hidrogenkarbonatna akrototerna s temperaturo 39°C na izviru. Ob bogati kulturno zgodovinski dediščini in velikih športnorekreativnih možnostih v neokrnjenem naravnem okolju lahko vsakdo poišče zase tisto, kar si resnično želi in potrebuje.

Na področju zdravstva smo usmerjeni v balneorehabilitacijo bolnikov s težavami gibalnega aparata. Glavno indikacijsko področje zajemajo revmatska obolenja, kot so:

- degenerativne bolezni hrbtenice in sklepov,
- sistemske vezivnotkivne bolezni,
- artritis, združeni s spondilitisom,
- bolezni kosti in hrustanca,
- zunajsklepni revmatizem.

**Za Vas smo pripravili pestro ponudbo programov:****3 dnevni oddih v Termah Ptuj**

- trije pol penzion
- kopanje v termalnih bazenih
- fitnes
- finska sauna in turška kopel
- jutranja gimnastika
- darilo

**Cena programa: 17.900 sit na osebo**

**5 dnevni oddih v Termah Ptuj**

- pet pol penzionov
- kopanje v termalnih bazenih
- fitnes
- finska sauna in turška kopel
- delna ročna masaža
- jutranja gimnastika
- darilo

**Cena programa: 28.600 sit na osebo**

**7 dnevni oddih v Termah Ptuj**

- sedem pol penzionov
- kopanje v termalnih bazenih
- fitnes
- finska sauna in turška kopel
- delna ročna masaža
- jutranja gimnastika
- darilo

**Cena programa: 37.900 sit na osebo**

Uspešno rehabilitiramo stanja po poškodbah in operacijah na lokomotornem sistemu ter nekatera nevrolška obolenja.

Za strokovno delo skrbi zdravnik - specialist s področja fizikalne in rehabilitacijske medicine, osem višjih fizioterapevtov, višja in srednja medicinska sestra ter štirje maserji. Pridobili smo koncesijo za specialistično fiziatrično ambulantno dejavnost v javni zdravstveni mreži.

V terapevtskih postopkih dajemo poudarek individualno prilagojeni kineziterapiji ob hidroterapevtskih učinkih termalne vode. Izvajamo vse oblike elektroterapije, UZ, trakcije, termoterapijo, galvanske kopeli, magnetoterapijo, ročne masaže in presoterapijo. Obvladamo tehnike PNF, manualne limfne drenaže in mobilizacije perifernih sklepov.

