

REVMATIK



GLASILO DRUŠTVA REVMATIKOV SLOVENIJE



30 let

Društvo revmatikov Slovenije

Nacionalna invalidska organizacija

Predstavljamo revmatične bolezni

REAKTIVNI ARTRITIS

Živeti z bolečino

NA INTENZIVNOST BOLEČINE

LAHKO VPLIVAMO

Fizioterapevtski kotiček

VAJE S TRAKOM

30 let Društva revmatikov Slovenije

RAZIGRANI KLJUB BOLEČINAM

Iz podružnic

»NE SMEJ SE, VERJETI MORAŠ!«

Novice

**SPREMENJENO PREDPISOVANJE
IN PLAČEVANJE NEKATERIH ZDRAVIL**



ZDRAVJE

Predstavljamo revmatične bolezni: Reaktivni artritis	4
Pacientove pravice in dolžnosti: Včasih pride do kratkega stika	6
Živeti z bolečino: Na intenzivnost bolečine lahko vplivamo	8
Zdravljenje do cilja: Nič več zgolj lajšanje bolečin	10
Sprostitev: Ne podcenjuj, raje uporabi	13
Fizioterapevtski kotiček: Vaje s trakom	14
30 let Društva revmatikov Slovenije: Razigrani kljub bolečinam	16

KOMENTAR

Financiranje invalidskih organizacij: Nesrečna srečka	19
--	----

MEDNARODNA OBZORJA

Nagradni natečaj Edgar Stene Prize 2013: Zmagala duhovita Danka	20
Konferenca EULAR PARE: Pogled nazaj in naprej	22

OBVESTILA

Na voljo apartmaji v Termah Vivat in Zreče	24
Prijavnica za Terme Zreče	25
Prijavnica za Terme Vivat	27
Najem apartmaja v Zrečah iz prve roke	29

IZ PODRUŽNIC

Podružnica Ljubljana: V znamenju ovac in vojne	32
Vse podružnice: Zimske radosti	32
Podružnica Dolenjske in Bele krajine: Poročilo potrdilo našo aktivnost; Hodeč obeležili kulturni praznik	33
Podružnica Gorenjska: Devetdesetletnik	33
Podružnici Ajdovščina in Tolmin: Kup kamenja z razgledom	34
Podružnica Tolmin: V kraškem podzemlju	34
Podružnica Ptuj: »Ne smeš se, verjeti moraš!«	35
Podružnica Murska Sobota: Vzgojiti cvet na točno določen termin	36

NOVICE

Nadaljevanje turneje po slovenskih radijskih postajah	37
Delali bomo dlje	37
Spremenjeno predpisovanje in plačevanje nekaterih zdravil	38

OBVESTILA

Poročilo o delovanju DRS v letu 2012	41
---	----

VAŠE VPRAŠANJE

Ali lahko zdravilo Prednisolon (medrol) povzroča hud srbež kože?	45
---	----

VAŠA ZGODBA

Asovcu ni nikoli dolgčas	46
---------------------------------------	----

VAŠ RECEPT

Poletna zdrobova krema s sadjem	48
--	----

RAZVEDRILLO

Skrita križanka	49
------------------------------	----

PRISTOPNA IZJAVA

DONACIJA	50
-----------------------	----

POPUSTI V TOPLICAH	52
---------------------------------	----

DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE - DRS

Predsednik: *Andrej Gregorčič*

Člani UO:

Viktor Erjavec

Mag. Katja Oven

Dominika Naveršnik

Aladar Belec

Branislav Gojkovič

Franc Špegel

Podružnice:

Ajdovščina, Gorenjska,

Dolenjska in Bela krajina,

Maribor, Velenje,

Ptuj, Koper, Kočevje,

Posavje, Tolmin,

Murska Sobota,

Ljubljana, Celje

Naslov društva:

Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

e-mail: drustvo@revmatiki.si

Tel.: 0590 75 366, faks: 0590 75 361

Transakcijski račun:

02140-0089820640

Davčna številka: 26542609

Odgovorni urednik: *Andrej Gregorčič*

Lektorica in novinarka: *Tina Cigler*

Priloga za tisk: *Mega Graf*

Oblikovanje in prelom: *o3, d.o.o.*

Tisk: *Cicero Begunje d. o. o.*

Naklada: *3500 izvodov*

Izdajo je podprla Fundacija

za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji.



UVODNIK

Foto: Diana Andelič/Vina



Društvo revmatikov Slovenije letos obeležuje 30. obletnico svojega delovanja. Brskam po spominu in se sprašujem, ali naj začnem z idejami za ustanovitev društva ali z osebami, ki so najbolj zaslužne, da je bilo društvo dejansko ustanovljeno.

Brez ljudi ni idej, zato se ne morem izogniti tesni povezavi ustanovitve društva s prof. dr. Antonom Franovičem. Ob svojem delu in razvijanju novih pristopov k zdravljenju bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom (AS) je v pogovorih s slednjimi vse pogosteje razpravljal o njihovem organiziranem druženju, njihovem aktivnem sodelovanju pri zdravljenju te kronične vnetne revmatske bolezni in o zmanjševanju njenih posledic. Med AS-ovci (bolniki z diagnozo ankilozirajoči spondilitis) nas je bilo veliko, ki smo resno prisluhnili njegovim besedam in bili pripravljeni sodelovati pri ustanovitvi društva bolnikov z AS.

Potrebni sta bili dobri dve leti razgovorov in priprav, da je ideja o organiziranem delovanju AS-ovcev dozorela. K temu je veliko pripomogla tudi podpora sodelavcev prof. dr. Franoviča, vodstva Term Čatež in takratnega direktorja Vlada Deržiča. Ustanovni občni zbor je bil 14. maja 1983 v Čateških Toplicah (danes Terme Čatež), 21. marca 1984 pa je bilo registrirano Društvo bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom Slovenije – DBASS. V naslednjih letih delovanja se je izkazalo, da je bila uresničitev ideje o organiziranem druženju in sodelovanju bolnikov z AS za revmatike zelo pomembna in dolgoročno pozitivna odločitev. Društvo je rastle in širilo obseg svojega dela. Prilagajalo se je potrebam in spremembam v družbi ter z vse bolj kakovostnimi programi krepilo samozavest članov.

Po tridesetih letih delovanja se društvo imenuje Društvo revmatikov Slovenije, šteje več kot 1400 članic in članov, ima status nacionalne invalidske organizacije in reprezentativnosti, združuje bolnike in invalide z vnetnimi revmatskimi obolenji in deluje na celotnem območju Republike Slovenije. Društvo deluje tudi v evropskem prostoru.

Spoštovane članice in člani, ob 30-letnici delovanja Društva revmatikov Slovenije vam iskreno čestitam in izrekam zahvalo za sodelovanje pri ustanavljanju in delovanju društva. Brez vas in vašega doprinosu društvo danes ne bi bilo to, kar je. Zahvaljujem se tudi vsem revmatologom in drugim zdravstvenim delavcem za strokovni doprinos k razvoju društva in izobraževanje revmatikov. Hvala tudi širši družbi in institucijam za pomoč in podporo. V teh tridesetih letih smo dokazali, da s skupnimi močmi kljub bolezni zmoremo narediti veliko. V slogi je moč, zato se lahko kljub družbenim težavam veselimo prihodnosti.

Andrej Gregorčič,
predsednik

Predstavljamo revmatične bolezni

REAKTIVNI ARTRITIS

Pišejo: Mojca Kos-Golja, Alojzija Hočevar in Matija Tomšič

Reaktivni artritis je aseptično sklepno vnetje, kar pomeni, da sta sklepna ovojnica in sklepna tekočina sterilni. Pojavi se po okužbi sluznic sečil (vnetje sečnice – uretritis), rodil (vnetje materničnega vratu – cervicitis), prebavil in dihal pri osebah, ki so zaradi določenih genetskih značilnosti nagnjene k tovrstnemu bolezenskemu odgovoru. Uvrščamo ga v skupino spondiloartritisov, v kateri so še ankilozirajoči spondilitis, psoriatični artritis in enteropatični artritis.

Pogostnost reaktivnega artritisa po okužbah sečil in rodil ter prebavil je od 1 do 21 odstotkov. Tako velik razpon je posledica razlik v določeni genetski nagnjenosti različnih populacij. Na leto zbolijo od 4 do 43,6 oseb na 100.000 prebivalcev. Oceno pogostnosti otežujejo okužbe, ki lahko potekajo brez težav, lahko pa bolniki predhodno okužbo tudi pozabijo omeniti.

Obolevajo predvsem mlajši moški, stari od 20 do 40 let. Po črevesnih okužbah se reaktivni artritis enako pogosto pojavlja pri obeh spolih, po spolnih okužbah pa je 5- do 20-krat pogostejši pri moških. Reaktivni artritis nastane po okužbi s številnimi bakterijami (klamidije, šigela, salmonela, kampilobakter, jersinija). Zelo bistvena za njegov nastanek je povezava med genetičnim ozadjem (HLA-B27) in okužbo. HLA-B27 pozitivna oseba naj bi imela 50- do 100-krat večje tveganje za nastanek bolezni kot HLA-B27 negativna.

INTENZIVNOST VNETJA MED BOLEZNIJO SE IZ DNEVA V DAN SPREMINJA

Začetek bolezni predstavlja okužba sečil, rodil, prebavil in dihal, ki je včasih zelo blaga ali celo povsem nema (od 10 do 20 odstotkov). Sledi obdobje od 1 do 4 tednov brez težav. Nato izbruhne sklepno vnetje, ob njem pogosto visoka telesna temperatura, bolnik je prizadet.

Vnetje sklepov je običajno enostransko, vneti so lahko samo posamezni (običajno večji) sklepi spodnjih udov. Poleg tega je možna oteklina prstov v celoti (klobasasti prsti). Intenzivnost vnetja se iz dneva v dan spreminja. Pojavi se vnetje na peti, kar je zelo boleče, lahko tudi na nasadišču Ahilove kite. Bolečine v križu lahko odražajo prizadetost hrbtenice. Zunajsklepna prizadetost obsega vnetje sečnice, vnetje očesne veznice, vnetje šarenice

(uveitis), vnetje kože na glavici penisa (balanitis), vnetje ustne sluznice (stomatitis). Možne so še spremembe na koži, predvsem na podplatih, dlaneh in lasišču, ki jih imenujemo hiperkeratotične (zadebeljena rožena plast kože).

UGOTAVLJANJE BOLEZNI

Pri ugotavljanju bolezni (diagnozi) nam pomagajo bolnikovi podatki (anamneza), klinični pregled, laboratorijski testi in izsledki slikovnih preiskav. Pri enostranskem vnetju posameznega sklepa moramo pomisliti na reaktivni artritis in natančno izprašati bolnika, če je imel morebitno predhodno pekoče odvajanje seča, drisko, vnetje dihal, izcedek, pordeli očesni veznici. Čas od okužbe do izbruha artritisa ne sme biti daljši od 6 tednov.



Reaktivni artritis je lahko akuten ali kroničen, meja je med 6 in 12 meseci. Predhodno okužbo lahko dokažemo s preiskavami krvi (s serološkimi testi ali z neposredno bakterijsko kulturo). Prisotnost genskega označevalca HLA-B27 poveča verjetnost pravilne diagnoze, ni pa zanjo ključna. Laboratorijski testi v akutni fazi kažejo pospešeno sedimentacijo rdečih krvničk (SR), povečano koncentracijo reaktivnega proteina C (CRP), blago zvišana bela krvna telesca in krvne ploščice ter slabokrvnost. Pomembno je tudi, da poskušamo dokazati sprožitelja vnetja. Okužbo sečil in rodil pri moških dokažemo z brisom sečnice, pri ženskah pa z brisom sečnice in materničnega vratu. Za ugotavljanje klamidijske okužbe uporabljamo posebne teste (dokaz bakterijske DNK v seču). Pri sumu na reaktivni artritis po črevesni okužbi uporabljamo preiskave blata na bakterije (koprokulture). V akutnem obdobju bolezn je zelo uporabna preiskava sklepov z ultrazvokom (UZ), ki lahko potrdi sum na artritis ali vnetje narastišč vezi (entezitis). Tedaj namreč še ni rentgenskih sprememb. Pozneje je z rentgenskim slikanjem možno dokazati obselepnost osteoporoze, zožene sklepane špranje, kostne razjede (erozije) in zadebeljeno pokostnico (periostalna reakcija). Če pri sumu na eno- ali obojestranski sakroiliitis rentgensko slikanje sakroiliakalnih sklepov (sklepov med križnico in črevnico) ne pokaže sprememb, je potrebno slikanje z magnetno resonanco.

IZKLJUČITI JE TREBA MOŽNE DRUGE BOLEZNI

Pri akutnem vnetju enega sklepa je vedno treba pomisliti na morebitno neposredno okužbo sklepa (septični artritis) in na protin. Možne so tudi druge bolezni iz skupine spondiloartritov. Driska ob vnetni črevesni bolezni (Crohnovi bolezni in ulceroznem kolitisu) je kronična in se ponavlja. Sklepno vnetje je možno tudi pri lymfski boreliozii.

CILJ ZDRAVLJENJA: LAJŠANJE BOLEČIN IN UMIRJANJE VNETJA

Glavna cilja zdravljenja sta lajšanje bolečin in umirjanje vnetja. V akutnem obdobju bolezn zdravimo z visokim odmerkom *nesteroidnega antirevmatika*. Potreben je počitek, hlajenje oteklih in vnetih sklepov. Če je v sklepu izliv, ga izpraznimo s punkcijo, kar lahko pomaga tudi pri diagnozi. Preden v sklep vbrizgamo zdravilo (lokalni glukokortikoid), moramo izključiti septični artritis.

Sistemsko zdravljenje z *glukokortikoidi* je upravičeno pri splošno prizadetih bolnikih z burnim in hudim artritisom, ki se ne odziva na zdravljenje z antirevmatikami. Če artritisa ne moremo obvladati ali pa bolezen preide v kronično obliko, uporabljamo temeljno zdravljenje s sulfasalazinom. Če ta ni učinkovit, uporabimo tudi metotreksat in azatioprin.

Antibiotično zdravljenje ne vpliva na potek sklepne vnetja. Bolnika z okužbo sečil s posebnim povzročiteljem (*Chlamydia trachomatis*) in njegovega spolnega partnerja zdravimo z antibiotikom, ne glede na to, ali je okužba sprožila reaktivni artritis ali ne.

V POLOVICI PRIMEROV SE VNETJE UMIRI

Napovedovati potek reaktivnega artritisa je nevhvalno in težko. Pri približno 50 odstotkih bolnikov pride do umiritve vnetja v 3 do 6 mesecih. Pri 15 do 20 odstotkih bolnikov je potek podaljšan na več kot leto dni. Pri 35 odstotkih se sklepno vnetje večkrat ponovi, vmes pa so lahko mirna obdobja. Pri približno 5 odstotkih bolnikov reaktivni artritis preide v kronično obliko, ki je podobna napredujočemu revmatoidnemu artritisu. Pri enakem odstotku bolnikov se razvije spondilitis, lahko z zatrditvijo (ankilozo) hrbtenice, ta oblika je podobna ankilozirajočemu spondilitisu. ■

REAKTIVNI ARTRITIS SKOZI ČAS

Kombinacija vnetja sečnice in posledičnega sklepne vnetja je bila opisana že v 16. stoletju. V drugi polovici 19. stoletja so se pojavili opisi sklepne vnetja po črevesni okužbi, kar so imenovali enteritični poliartritis. Vendar so bili omenjeni opisi nepopolni. Prvi, ki je pri petih bolnikih opisal celotno »triado« simptomov – vnetje sečnice, očesne veznice in sklepno vnetje po črevesni okužbi, je bil angleški kirurg Sir Benjamin Collins Brodie (1783–1862).

Najbolj popolno pa je reaktivni artritis leta 1916 opisal nemški bakteriolog in higienik Hans Reiter (1881–1969). Med prvo svetovno vojno je bil Reiter vojaški zdravnik na zahodni fronti in Balkanu. Zdravil je mladega nemškega vojaka, ki je prebolel krvavo drisko, nekaj časa po črevesni okužbi pa so se pojavili vnetje sečnice, očesne veznice in sklepno vnetje. V istem letu sta francoska zdravnik Noél Fiessinger in Emile Leroy poročala o štirih bolnikih s podobnimi težavami, ki sta jih poimenovala očesno-uretralni-sinovijski sindrom. Bolezenski znaki so se pojavili po grizi (dizenteriji). Francoski avtorji so za bolezen uporabljali poimenovanje po vseh treh zdravnikih – Fiessinger-Leroy-Reiter-jev sindrom. Leta 1941 je Reiter neskromno predlagal poimenovanje samo po njem, in sicer Reiterjev sindrom, in menil, da je pojavljanje bolezn pogosto in razširjeno po vsem svetu. Postopoma so ime po Reiterju uporabljali vse manj pogosto, ga nato opustili in uvedli ime **reaktivni artritis**. Izvedelo se je namreč, da je bil dr. Reiter podpornik nacističnega režima in Hitlerja, kar pa, presenetljivo, ni bistveno škodovalo njegovi akademski karieri, saj je bil med svojimi študenti zelo priljubljen, v strokovnih revmatoloških krogih pa aktiven in spoštovan. V častitljivi starosti 88 let je umrl na svojem posestvu blizu Berlina.

Pacientove pravice in dolžnosti

VČASIH PRIDE DO KRATKEGA STIKA

Piše: Duša Hlade Zore, dr. med., zastopnica pacientovih pravic

Ali pacienti sploh imamo svoje pravice in kakšne so? To je vprašanje, na katerega pogosto naletim pri svojem delu. Seveda jih imamo, vedno odgovorim, in dodam, da bi bilo prav, da jih tudi poznamo, saj prispevajo k večji kakovosti zdravstvene oskrbe. Pa ne le, da jih poznamo, ampak da tudi vemo, kako jih uresničevati in doseči njihovo varstvo, če so nam kot uporabniku zdravstvenih storitev kršene.



Zdravje kot eno najpomembnejših vrednot varuje slovenska ustava s temeljno ustavno pravico do zdravstvenega varstva. Pacientove pravice ureja Zakon o pacientovih pravicah, ki velja od avgusta 2008. V njem navedene pravice ne izvirajo iz obveznega ali prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja, pač pa gre za z njimi povezane univerzalne pravice, ki jih ima vsak uporabnik zdravstvenih storitev. Navezujejo se zlasti na spoštovanje samostojnosti pacienta pri odločanju o lastni zdravstveni oskrbi, zasebnost, varstvo osebnih podatkov, enakopravnost in varnost pacienta ter zagotavljanje obveščeniosti.

NAJPOGOSTEJŠE KRŠITVE PACIENTOVIH PRAVIC

Med pacientom in zdravnikom oz. med pacientom in drugim zdravstvenim osebjem včasih pride do »kratkega stika« v komunikaciji, kar poslabša medsebojne odnose, ustvari nezaupanje in oslabi sodelovanje. Morda se je tudi vam že zgodilo, da ste hoteli zamenjati zdravnika, pa vas nihče ni hotel sprejeti. Ali pa ste se želeli naročiti na pregled in se nihče ni oglasil na telefon. Ste

hotel slišati več o vašem zdravljenju, pa ni bilo časa za razlago. Vam zobozdravnik ni izstavil računa. Ste se hoteli seznaniti z vašo zdravstveno dokumentacijo in pridobiti drugo mnenje, pa ste naleteli na vrsto ovir. Takšne so najpogosteje kršene pravice pacientov, s katerimi se srečujemo zastopniki pacientovih pravic. Največkrat torej pride do nesporazumov pri pravicah, ki se nanašajo na primerno, kakovostno in varno zdravstveno oskrbo, na možnosti seznanitve z zdravstveno dokumentacijo, na prosto izbiri zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev, na drugo mnenje, na obveščeniost in sodelovanje ter na spoštovanje pacientovega časa.

ZASTOPNIK PACIENTOVIH PRAVIC POMAGA BREZPLAČNO IN ZAUPNO

Spor najprej poskusimo rešiti tam, kjer je do njega prišlo. Če smo nezadovoljni z zdravstveno oskrbo ali odnosom zdravstvenega osebja, nastali nesporazum z vsemi vpletenimi takoj poskušamo odpraviti s pomočjo dodatnih pojasnil ali ukrepov. Lahko se obrnemo tudi na pristojno osebo, o kateri mora vsaka zdravstvena ustanova imeti podatke objavljene na vidnem mestu.

Pacient pa se lahko kadarkoli obrne tudi na enega od zastopnikov pacientovih pravic, ki mu svetuje, pomaga ali ga po pooblastilu celo zastopa pri uresničevanju pravic po Zakonu. Poleg tega lahko pacientu daje osnovne informacije, nudi strokovno pomoč in daje konkretne usmeritve pri uveljavljanju pravic s področja zdravstvenega varstva, zdravstvenega zavarovanja in izvajanja zdravstvene dejavnosti. Njegovo delo je brezplačno in zaupno.

Pri tem je treba poudariti, da zastopniki niso pristojni za reševanje sporov zaradi domnevnih zdravstvenih napak. V takšnih primerih lahko pacient poda pritožbo na Zdravniško zbornico Slovenije, če se pritožba nanaša na zdravnike ali zobozdravnike, oz. na druge stanovske zbornice.

V primerih kršitev pravic iz obveznega ali prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja je treba pritožbo vložiti na območno enoto Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

PACIENT SODELUJE Z DOLŽNOSTMI

Do sedaj smo govorili le o pravicah, čeprav Zakon o pacientovih pravicah pacientom nalaga tudi nekatere dolžnosti. Pravice in dolžnosti imajo skupni cilj doseči kakovostno in varno zdravstveno oskrbo, zato je treba poznati in upoštevati tudi svoje dolžnosti. To pomeni, da ravnamo v skladu s prejetimi strokovnimi navodili in načrti zdravljenja, da damo zdravstvenim delavcem vse potrebne in resnične informacije v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem, da obvestimo zdravstvene delavce o nenadnih spremembah zdravstvenega stanja, ki se pojavijo med zdravljenjem, da smo obzirni in spoštljivi do zasebnosti in drugih pravic drugih pacientov ter zdravstvenih delavcev, da spoštujemo objavljene urnike, hišni red in predpisane organizacijske postopke izvajalcev zdravstvenih storitev.

Naša temeljna dolžnost je da dejavno sodelujemo pri varovanju, krepitvi in povrnitvi lastnega zdravja. »Postavite se zase in ne čakajte, da nekdo drugi to naredi namesto vas« (Anne Dickson). ■

SPLOŠNE PRAVICE PACIENTOV V JAVNEM IN ZASEBNEM ZDRAVSTVU (opredeljene v Zakonu o pacientovih pravicah):

- Pravica do dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanje preventivnih storitev
- Pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi
- Pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev
- Pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe
- Pravica do spoštovanja pacientovega časa
- Pravica do obveščeniosti in sodelovanja
- Pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju
- Pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje
- Pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja
- Pravica do drugega mnenja
- Pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo
- Pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov
- Pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic
- Pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic

KDO SO ZASTOPNIKI PACIENTOVIH PRAVIC

Seznam zastopnikov pacientovih pravic v Sloveniji je objavljen na spletni strani Ministrstva za zdravje (www.mz.gov.si, zavihek MZ za vas). Trenutno so to:

LJUBLJANA	Duša Hlade Zore	01/ 542 32 85	dusa.zore@zzv-lj.si
HRASTNIK	Melina Omrzel Petek	03/ 56 46 471	melina.omrzel.petek@zzv-lj.si
NOVA GORICA	Marjan Petrič	05/ 333 13 78 in 051/ 331 508	marjan.petric@zzv-go.si
CELJE	Mag. Biserka Inkret	03/ 42 51 161 in 031/ 660 770	biserka.inkret@zzv-ce.si
KRANJ	Avgust Rebič	04/ 201 71 09	avgust.rebic@zzv-kr.si
RAVNE NA KOROŠKEM	Stanka Vauh	02/ 870 56 15 in 041/ 624 164	zastopnikpp@zzv-ravne.si
NOVO MESTO	Robert Sotler	051/ 385 485	zastopnik.pacientov@gmail.com
MARIBOR	Viktor Pilinger	02/ 333 12 63	viktor.pilinger@zzv-mb.si
MURSKA SOBOTA	Martin Raj	02/ 534 15 50 ali 051/ 345 197	martin.raj@pp-ms.si
KOPER	Jožica Trošt Krušec, mag. prava	041/ 667 501	zastopnica.pacienta@guest.zzv-kp.si

Živeti z bolečino

NA INTENZIVNOST BOLEČINE LAHKO VPLIVAMO

Piše: as. Helena Jamnik, dr. med., Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS Soča

Kdor ima vsakodnevne bolečine, ve, kako pomemben del njegovega življenja predstavlja ta izkušnja. Danes je znano, da pri ljudeh z revmatskimi obolenji kronična bolečina ne signalizira le vnetnega procesa, pač pa se lahko razvije kot samostojna motnja. To pomeni, da izkušnja kronične bolečine ni zgolj posledica signalov na bolečinskih poteh, temveč je rezultat prepletanja teh signalov z vplivi strahov in razpoloženja, ki jih povzroča bolečina, predhodne izkušnje z bolečino in spomin nanjo, pozornost in pričakovanja v zvezi z njo idr. Z drugimi besedami: naš negativni odziv na bolečino, lahko njeno jakost še poveča.

Kdo smo

Smo skupina za pomoč ljudem z lupusom. Delujemo v okviru Društva revmatikov Slovenije in smo člani mednarodne organizacije Lupus Europe. Organiziramo redne sestanke, izobraževalne seminarje in družabna srečanja ter omogočamo dostop do strokovne literature. Z veseljem bomo pomagali in vas sprejeli medse.

Lupus
Slovenija

Za pomoč smo vam dosegljivi na naslovih:



DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE

Parmova ulica 53
1000 Ljubljana

T: 05 907 53 66

I: www.revmatiki.si

E: dominika@revmatiki.si

Kronična bolečina pomembno vpliva na kakovost življenja in predstavlja pomemben razlog za obiske zdravnika in uporabo različnih zdravstvenih storitev. Toda veliko ljudi lahko živi polno kljub temu, da so bolečine do neke mere vsakodnevno prisotne. Vsekakor pa živi drugače kot pred nastopom kronične bolečine.

KRONIČNA BOLEČINA JE POVEZANA S ČUSTVI

Izkušnja bolečine je povezana z aktivacijo različnih predelov možganov, kar pomeni, da v možganih ni nekega samostojnega centra za zaznavanje bolečine. Poleg tega različne oblike bolečine (npr. bolečina zaradi vnetnega procesa v sklepu ali bolečina zaradi pritiska na živčno korenino) povzročajo različne vzorce aktivacije možganov, kar izkušnji bolečine daje določen pečat. Če torej kronično bolečino primerjamo z akutno, ugotovimo, da kronična močneje aktivira tiste dele možganov, ki so povezani s čustveno predelavo bolečinskih dražljajev.

Bolečine sodijo med tiste telesne občutke, ki praviloma alarmirajo in angažirajo tudi sisteme za stresni odziv. Ljudje se v teh odzivih med seboj zelo razlikujemo, čemur botrujejo genetski dejavniki pa tudi vplivi okolja, še posebej v zgodnejših obdobjih življenja.

Kronična bolečina, ki je prisotna spontano ali v mirovanju in ki se okrepi že ob najmanjših spremembah položaja telesa oz. ob izvajanju povsem enostavnih aktivnosti, je povezana s procesom senzibilizacije osrednjih in perifernih živčnih poti, ki so zadolžene za signaliziranje dejansko prisotnih ali potencialnih tkivnih okvar. Ta sistem pri ljudeh s kronično bolečino zares deluje drugače, spremembe v njegovem delovanju pa so lahko do neke mere nepovratne. Trenutno poznamo le nekaj mehanizmov, ki vplivajo na spremembe prenosov bolečih dražljajev, zato je včasih možno, da zdravila, ki naj bi delovala na tej ravni (npr. pregabalina ali duloksetin), nimajo posebnega vpliva na simptome.

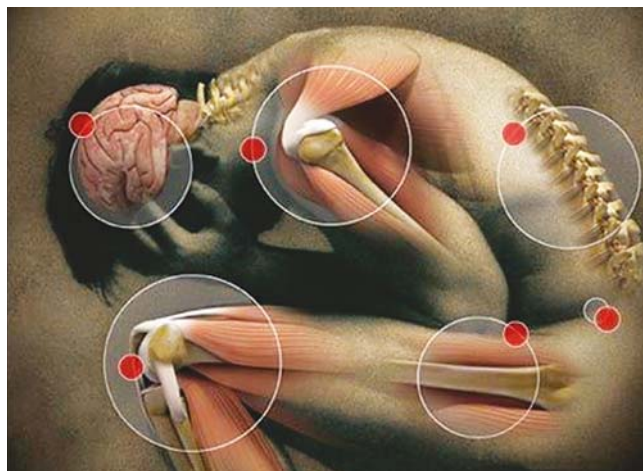
ZDRAVILA NE ZALEŽEJO? ČAS JE ZA PSIHOLOŠKI OBRAT.

Ko se razvije tista oblika kronične bolečine, na katero težko vplivamo z zdravili, je mogoče na izkušnjo bolečine in kakovost življenja s kronično bolečino vplivati s t. i. nefarmakološkimi ukrepi. Znano je, da na prej omenjeno senzibilizacijo živčnih poti ne vplivajo zgolj biološki dejavniki (npr. vnetni proces v sklepu, ki nenehno aktivira sistem za signaliziranje dejansko prisotnih ali potencialnih tkivnih okvar), temveč tudi naši psihološki odzivi na občutke bolečine.

Če občutki bolečine v nas sprožajo negativne odzive, negativne predstave in pričakovanja, tesnoba in jezo, lahko vse to na fiziološki ravni povzroči utrjevanje senzibilizacije bolečinske poti, ki jo je sicer sprožil določen biološki dogodek. Na tej točki pride do izraza tesno prepletanje psiholoških in telesnih procesov. Človek, ki bolečino vedno občuti kot veliko nepremostljivo oviro, ki ga navdaja z nemočjo in ga tudi nenehno skrbi (Gre za poslabšanje bolezni? Le kako se bo to končalo?), bo z njo težje živel. Hkrati se zaradi takšnega odnosa lahko njegovo zaznavanje jakosti bolečine poveča.

Človek, ki bolečino vedno občuti kot veliko nepremostljivo oviro, ki ga navdaja z nemočjo in ga tudi nenehno skrbi (Gre za poslabšanje bolezni? Le kako se bo to končalo?), bo z njo težje živel. Hkrati se zaradi takšnega odnosa lahko njegovo zaznavanje jakosti bolečine poveča.

Na izkušnjo bolečine lahko zato pomembno vplivajo ukrepi, ki vplivajo na posameznikovo vedenje, mišljenje in čustvovanje – to so različne oblike telesne vadbe in psihoterapevtskih tehnik. Nefarmakološki ukrepi torej celostno vplivajo na človekovo vedenje, od najosnovnejših dnevnih aktivnosti (npr. prehranjevanje in osnovni režim telesne vadbe) do tistih, ki zahtevajo spoprijemanje z višjimi telesnimi ali duševnimi obremenitvami (npr. iskanje zaposlitve, izpolnjevanje povečanih delovnih obveznosti ipd.).



Izkušnja bolečine je povezana z aktivacijo različnih predelov možganov, kar pomeni, da v možganih ni nekega samostojnega centra za zaznavanje bolečine. Če kronično bolečino primerjamo z akutno, ugotovimo, da kronična močnejše aktivira tiste dele možganov, ki so povezani s čustveno predelavo bolečinskih dražljajev.

ALI JE MOGOČE DOSEČI STANJE BREZ BOLEČIN?

Da in ne. Če je stanje vsakodnevne kronične bolečine trajalo več let, je to manj verjetno. Vsekakor pa je mogoče doseči dneve brez bolečin, kar je lahko vir upanja in zaupanja v prihodnost. Za ljudi, ki se vsakodnevno borijo s telesnimi tegobami, je to izjemnega pomena.

Izkušnja kronične bolečine je lahko tudi življenjski izziv. Na srečanjih Društva revmatikov Slovenije je eden od udeležencev svojo izkušnjo življenja z bolečino opisal takole: »Svojo bolečino naložim v nahrbtnik, si ga nadenem in grem dalje.« Seveda je ta nahrbtnik kdaj težji in kdaj lažji. Za lažjo hojo s takšnim nahrbtnikom pa se lahko tudi izurimo. ■

POČITNICE

v enoti Društva revmatikov Slovenije
za 2 osebi
Pri Treh kraljih na Pohorju

Za termin in plačilo se dogovorite z
gospodom Brankom Gojkovičem.

Tel.: 041 969 803



Zdravljenje do cilja

NIČ VEČ ZGOLJ LAJŠANJE BOLEČIN

Piše: Žiga Rotar, dr. med.

Zadnjih deset let se revmatologiji zelo dobro zavedamo, da lahko zaplete bolezni pri večini bolnikov preprečimo ali vsaj pomembno zmanjšamo, če bolezen pravočasno zaznamo in jo odločno zdravimo. S smotnejšo uporabo sintetičnih imunomodulirajočih zdravil in z odkritjem novih bioloških imunomodulirajočih zdravil je prvič v zgodovini zdravljenja revmatoidnega artritisa cilj doseči stanje brez simptomov in znakov bolezni (remisijo), ne pa zgolj lajšanje bolečin, predpisovanje pripomočkov ali kirurško zdravljenje uničenih sklepov.

Revmatoidni artritis (RA) je kronična bolezen, katere vzroka sicer ne poznamo, niti je ne znamo pozdraviti, smo pa pri njenem zdravljenju vse uspešnejši. Najpogosteje se kaže z dolgotrajno jutranjo okorelostjo ter z bolečinami in oteklina mi sklepov, ki bolnike ovirajo pri vsakodnevnih aktivnostih. S tem pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja. Nezdravljen ali nezadostno zdravljeno RA lahko že v nekaj letih privede do nepopravljivih okvar sklepov, lahko celo poškoduje notranje organe, dolgoročno pa zveča tudi zboleznost za boleznimi srca in ožilja, kot sta srčni infarkt in možganska kap.

NOVA STRATEGIJA: BOLNIK SODELUJE PRI NAČRTU ZDRAVLJENJA

Nedavno so strokovnjaki Evropske lige za boj proti revmatizmu (EULAR) na podlagi dokazov, zbranih v številnih raziskavah in v sodelovanju s predstavniki bolnikov

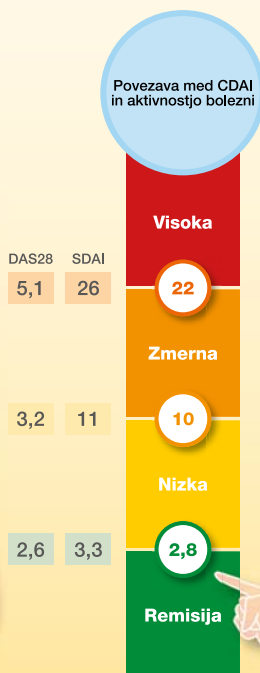
z RA, razvili t. i. strategijo zdravljenja do cilja – T2T (ang. *treat to target*). Za tvorno sodelovanje pri načrtovanju zdravljenja mora biti bolnik ustrezno poučen o prednostih in tveganjih, povezanih s posameznimi načini zdravljenja RA, in seznanjen s trenutno veljavnimi smernicami T2T.

Pri bolniku z aktivnim RA so prisotni znaki vnetja, kot so okorelost, boleči in otekli sklepi ter zvečani kazalci vnetja v krvi (npr. C-reaktivni protein (CRP) in sedimentacija eritrocitov (SR)), zato revmatolog ob postavitvi diagnoze in med spremljanjem zdravljenja redno prešteva boleče in otekle sklepe ter določa kazalce vnetja. Na podlagi teh podatkov izračunava t. i. sestavljena merila aktivnosti bolezni, ki ocenijo trenutno aktivnost bolezni z eno samo številko. Pri nas za merjenje aktivnosti RA najpogosteje uporabljamo merilo DAS28.

PO POL LETA ZDRAVLJENJA DOSEČI REMISIJO

Ciljna aktivnost bolezni in izbira načina zdravljenja za bolnike, ki so na novo zboleli za RA, se razlikujeta od tistih pri bolnikih z dolgo trajajočo boleznijo. Pri bolnikih z novo odkritim RA je cilj, da bi najkasneje pol leta po začetku zdravljenja dosegli in nato vzdrževali remisijo bolezni ($DAS28 < 2,6$), izjemo ma nizko aktivnost bolezni ($DAS28 < 3,2$). Pri bolnikih z dolgotrajnim RA, ki je že povzročil nepopravljive okvare, je remisija pogosto nedosegljiv cilj, a pri večini lahko dosežemo nizko aktivnost bolezni, redko se zadovoljimo z zmerno aktivno boleznijo.

Pred začetkom zdravljenja bomo zastavili vaše cilje.



22

Zmerna

10

Nizka

2,8

Remisija



Priporočila za ciljno usmerjeno zdravljenje revmatoidnega artritisa

Publikacijo je strokovno pregledal in uredil: **prof.dr. Matija Tomšič, dr.med.**, KO za revmatologijo, UKC Ljubljana



A O načinu zdravljenja revmatoidnega artritisa se morata skupaj dogovoriti bolnik in revmatolog.

B Najpomembnejši cilj zdravljenja je doseganje največje dolgoročne od **zdravja odvisne kakovosti življenja**.

To je mogoče doseči z:

- obvladovanjem bolezenskih simptomov, npr. bolečin, vnetja, okorelosti in utrujenosti
- ter s preprečevanjem poškodb sklepov in kosti, z obnovitvijo bolnikovih funkcijskih sposobnosti in sodelovanja v vsakodnevnih dejavnostih.

C Najpomembnejši način za doseganje teh ciljev je zaustavitev sklepnega vnetja.

D Pri revmatoidnem artritisu dosega najboljše rezultate jasno usmerjeno ciljno zdravljenje. Omogoča ga merjenje aktivnosti bolezni in prilagajanje terapije, kadar cilj še ni dosežen.

- 1** Glavni cilj zdravljenja revmatoidnega artritisa je *klinična remisija*.
- 2** Klinična remisija je stanje brez *pomembnih znakov in simptomov* bolezni, ki jih povzročata vnetje.
- 3** **Remisije** bolezni kot cilj zdravljenja pri nekaterih bolnikih, zlasti z dolgotrajno boleznijo, ni mogoče doseči. Takrat je namesto nje sprejemljiva alternativa **nizka aktivnost bolezni**.
- 4** Dokler ni dosežen želeni cilj, je treba zdravljenje z zdravili prilagajati vsaj na 3 mesece.
- 5** Aktivnost bolezni je treba redno meriti in dokumentirati, pri bolnikih z **visoko** ali **zmerno aktivnostjo bolezni** pa vsak mesec. Bolnike z dolgotrajno majhno aktivnostjo bolezni ali če je le-ta v remisiji preverjamo redkeje (npr. na 3 do 6 mesecev).
- 6** V redni klinični praksi uporabljamo pri odločanju o zdravljenju sestavljene kazalce aktivnosti bolezni, ki vključujejo tudi pregled sklepov.
- 7** Odločitve o zdravljenju morajo v klinični praksi poleg aktivnosti bolezni upoštevati tudi okvaro sklepov in omejitve pri vsakodnevnih opravilih.
- 8** Želeni cilj zdravljenja je treba ohraniti med nadaljnjim potekom bolezni.
- 9** Na izbiro ustreznih kazalcev aktivnosti bolezni in cilja zdravljenja lahko vplivajo še druge posameznikove okoliščine: prisotnost drugih bolezni, z *bolnikom povezani dejavniki* ali z zdravilom povezana varnostna tveganja.
- 10** Bolnika je treba ustrezno seznaniti s ciljem zdravljenja in s *strategijo*, načrtovano za doseganje zastavljenega cilja pod revmatologovim nadzorom.

Literatura: Smolen JS, Aletaha D, Bijlsma JWW, et al. Ann Rheum Dis 2010; doi:10.1136/ard.2009.123919; de Wit MPT, Smolen JS et al. Ann Rheum Dis 2011;70:891-895. doi: 10.1136/ard.2010.146662

Zdravljenje na novo odkritega RA moramo začeti čim prej. Na začetku aktivnost boleznih hitro zavremo z dolgodelujočimi glukokortikoidi, ki jih v mišico apliciramo na 3–4 tedne. Hkrati začnemo zdravljenje s sintetičnimi imunomodulirajočimi zdravili, ki svoje učinke pokažejo šele po več tednih rednega jemanja. Najpogosteje kot prvo zdravilo, v skladu s smernicami T2T, svetujemo metotreksat, katerega odmerek hitro zvečamo do priporočenega odmerka 20–30 mg/teden (vedno isti dan v tednu). Na začetku zdravljenja aktivnost boleznih merimo vsaj vsake tri mesece (najbolje vsak mesec) in glede na DAS28 prilagajamo zdravljenje. Pozorni smo tudi na morebitne neželene učinke zdravljenja. Interval merjenja aktivnosti boleznih lahko podaljšamo na največ eno leto, če ob trenutnem zdravljenju večkrat zapored izmerimo aktivnost boleznih, ki je skladna z zadanim ciljem.

Če v pol leta ne dosežemo ciljne aktivnosti boleznih, moramo zdravljenje dodatno prilagoditi. Pri bolnikih brez napovednih znakov za neugoden izid RA metotreksat zamenjamo z drugim sintetičnim imunomodulirajočim zdravilom, v naslednjem koraku pa svetujemo zdravljenje z biološkimi imunomodulirajočimi zdravili.

V ZADNJEM DESETLETJU BISTVENO IZBOLJŠANJE ZDRAVLJENJE RA

K izboljšanju izida bistveno prispevajo zgodnja prepoznavna boleznih ter zgodnji začetek zdravljenja z optimiziranimi odmerki sintetičnih in po potrebi tudi novjših bioloških imunomodulirajočih zdravil ob rednem sistematičnem merjenju aktivnosti boleznih. Priporočila T2T so sinteza teh spoznanj, razvita z namenom, zagotoviti trenutno najboljši možen izid zdravljenja za slehernega bolnika z RA. ■

Literatura

- Smolen JS, Aletaha D, Bijlsma JWJ, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: recommendations of an international task force. *Ann Rheum Dis.* 2011;70:891–5.

Odgovore na dodatna vprašanja o revmatoidnem artritisu in zdravljenju do cilja najdete v knjižici »Razumeti T2T«, ki je dostopna v revmatoloških ambulantah.



Vabimo vas, da obiščete spletno stran

www.revmatoidni-artritis.si

Nasveti Revmatoidni artritis Zdravljenje Življenje z revmatoidnim artritisom

S pomočjo slovenskih revmatologov in drugih strokovnjakov smo zbrali številne uporabne informacije o revmatoidnem artritisu **za bolnike, svojce in širšo javnost.**

Menimo, da se dobro poučen bolnik lažje sooča z boleznijo, bolje razume svojo vlogo pri zdravljenju in tako kakovostneje živi. Hkrati je z informiranostjo svojcev in osveščenostjo širše javnosti bolnik bolje razumljen.

Del vsebin je namenjen tudi **zdravstvenim delavcem**, kjer se je za dostop do vsebin potrebno registrirati z izpolnitvijo enostavnega elektronskega obrazca.

Veselimo se vašega obiska!

Sprostitev

NE PODCENJUJ, RAJE UPORABI

Piše: Majda Adamič, višja fizioterapevtka

Vsakodnevni vrvež nas hitro pahne v začaran krog obveznosti, strahu, negotovosti, preobremenjenosti, razočaranja, osamljenosti, bolečine, nezadovoljstva, nerazumljenosti ... Ljudje se kot psihosomatske celote na vse to odzivamo, kar nas počasi pripelje do nevzdržnega položaja. A posledic stresa se vsaj delno ali začasno lahko rešimo s sprostitvenimi tehnikami.

Ko se učimo sprostitvenih tehnik, se bolj zavedamo mišične napetosti in ostalih fizičnih zaznav v telesu. Bolj »čutimo«, kaj se dogaja v telesu. Zato koristi sprostitvenih tehnik ne gre podcenjevati, veliko koristnejše jih je začeti nemudoma uporabljati. Če k temu dodamo še vsakodnevno vadbo, zdravo prehrano, dovolj spanja ter podporo družine in prijateljev, se bo kakovost življenja zagotovo izboljšala.

Na voljo je kar nekaj različnih tehnik sproščanja, kot so **avtogena relaksacija** (izvajamo jo sami), **progresivna mišična relaksacija** (sproščamo se s pomočjo mišičnih kontrakcij), **vizualizacija** (uporaba čim več čutil), **hipnoza**, **masaža**, **meditacija** ... Pomembno je, da izberete tisto, ki vam najbolj ustreza, saj je le tako možno doseči najboljše rezultate.

PREDNOSTI SPROŠČANJA

Dokazano je, da sproščanje:

- upočasnji ritem srca,
- znižuje krvni tlak,
- upočasnji dihanje,
- pospeši pretok krvi v mišicah,
- zmanjšuje napetost mišic in kronične bolečine,
- zmanjšuje jezo in frustracije,
- izboljšuje zavest za reševanje problemov.

POSKUSITE!

Sproščanje je večšina, kar pomeni, da – kot pri vseh drugih veččinah – lahko napredujete le z vajo in vztrajnostjo. Bodite potrpežljivi s seboj. Če vam ne uspe takoj, naj to ne bo še dodaten stres.

1. Izberite miren prijeten kraj, kjer vas ne bo nihče motil.
2. Preden začnete, naredite nekaj prijetnih nežnih stretchingov za sprostitve mišic.
3. Namestite se v prijeten sproščen položaj, leže ali sede.
4. Začnite s sproščenim dihanjem.
5. Nežno sprostite vsak del svojega telesa, začeni pri prstih na nogah in vse do glave.
6. Ko se osredinjate na posamezen del telesa, mislite na toploto, zaspanost, sproščenost.
7. Vse misli, ki vas obremenjujejo, potisnite stran.
8. Ne poskušajte se sproščati na silo, preprosto pustite, da napetost v mišicah popušča. Pustite jim, da se sprostijo.
9. Poskusite »misliti na nič«. Mnogim je lažje, če pomislijo na prijeten miren kraj, na primer vrt ali travnik ...
10. V tem položaju ostanite približno 20 minut. Nato nekajkrat globoko vdihnite, odprite oči in še nekaj minut poležite ali posedite, preden povsem vstanete. ■



DIHANJE 4-7-8 PROTI STRAHU IN BOLEČINI

Prav vsaka celica našega telesa za svoje delovanje potrebuje kisik. V pljučnih krilih, ki niso »preventilirana« s svežim zrakom, zastaja rezidualni zrak, ki potrebe po izmenjavi plinov ne zadovolji popolnoma. Ker praviloma premalo skrbni namenjamo popolnemu vdihu in izdihu, je treba poskrbeti za vsakodnevno globoko dihanje ob vajah, in če se le da, na svežem zraku. Predstavljamo vam tehniko posebnega dihanja 4-7-8, ki pomaga pri strahu, paniki ali ob hudi bolečini.

1. Vdihnite skozi nos, štejte do 4.
2. Nato dih zadržite in štejte do 7.
3. Izdihnite zrak skozi usta in štejte do 8. Temeljiti izdih pospremite z mehkim zvokom »whoosh«.
4. Ponovite 3- do 4-krat zaporedoma (ne več!) po 2-krat na dan. Počasi se učite umirjenega dihanja.
5. Če ob tem začutite rahlo paniko, naredite zgolj toliko, kolikor zmorete.
6. Vajo ponavljajte, dokler ne zmorete izvesti po 8 opisanih vdihov 2-krat na dan.

Na vajo se navajajte s tempom, ki vam najbolj ustreza. Če boste vztrajali, boste kmalu tako podzavestno dihali ves dan. Takšno dihanje lahko uporabite v kakršni koli stiski ali paniki, saj olajša težave.

Fizioterapevtski kotiček

VAJE S TRAKOM

Priprava: Majda Adamič, višja fizioterapevtka

Vaje, ki jih predstavljamo, so primerne za vse – kdor jih ne zmore izvesti, kot je prikazano na slikah, jih lahko izvaja z bolj razteznim trakom sede na stolu.

Izberemo trak, ki po razteznosti ustreza našim sposobnostim. Velja pravilo, da je najbolj ustrezen tisti, s katerim lahko naredimo 15 ponovitev neke vaje. Če tega ne zmoremo, je trak za nas premalo raztezen (nudi preveč upora), če to naredimo brez posebnega truda, je preveč raztezen (nudi premalo upora).

Trak si pravilno ovijemo okoli dlani, tako da je fiksiran, hkrati pa ne pretesen. Rahlo naj bo napet že na začetku vaje in tudi, ko vajo končamo. Nikoli naj torej ne visi ohlapno med dlanmi.

Za krepitev mišic rok in trupa



Začetni položaj: Stojimo v rahlem razkoraku, roki sta ob telesu. Stopimo na sredino traku in v vsaki roki držimo po en konec.

Izvedba: Levo roko iztegnemo v predročenje, desno istočasno v zaročenje. V končnem gibu zadržimo in se počasi vrnemo v začetni položaj. Nato roki zamenjamo.

Za krepitev mišic rok in trupa



Začetni položaj: Stojimo v rahlem razkoraku, trak držimo za hrbtom tako, da je leva roka upognjena ob pasu in desna preko ramena.

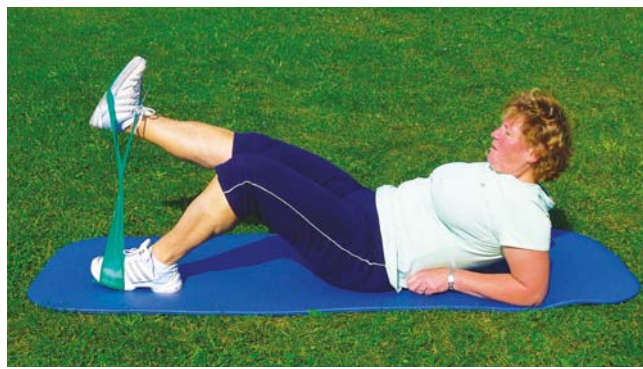


Izvedba: Istočasno poskušamo iztegniti obe roki, torej levo navzdol in desno navzgor. Počasi se vrnemo v začetni položaj.

Krepitev mišic nog



Začetni položaj: Ležimo na blazini v plosedečem položaju, tako da se opiramo na komolca. Nogi sta iztegnjeni. Trak zavežemo in naredimo »zanko«.



Izvedba: Eno nogo pokrčimo k trebuhu tako, da je trak napet, in jo poskušamo iztegniti v zrak. Vrnemo se v začetni položaj. Enako storimo še z drugo nogo.



Začetni položaj: Ležimo na boku, trak imamo ovit okoli gležnjev v obliki zanke.

Izvedba: Zgornjo nogo iztegnjeno dvignemo (odnoženje), zadržimo in se počasi vrnemo v začetni položaj. Ponovimo še na drugem boku.



Začetni položaj: Ležimo na trebuhu, roki sklenemo pod čelom. Nogi sta iztegnjeni, trak imamo ovit okoli gležnjev v obliki zanke.

Izvedba: Eno koleno pokrčimo, druga noga ostane iztegnjena na podlagi. Lahko poskusimo tudi iztegniti nogo v zrak. Počasi se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo še z drugo nogo.

Krepitev mišic zadnjice in hrbta



Začetni položaj: Postavimo se v štirinožni položaj tako, da smo oprti na kolena in dlani. Trak držimo v rokah, napeljan je preko levega stopala.



Izvedba: Levo nogo iztegnemo v zrak, zadržimo in se vrnemo v začetni položaj. Enako naredimo tudi z desno nogo. ■

30 let Društva revmatikov Slovenije

RAZIGRANI KLJUB BOLEČINAM

Piše: Tina Cigler

Foto: Boštjan Colarič, Tina Cigler

»Pred tridesetimi leti nas je bilo tukaj okoli 70, danes pa stojim pred najštevilčnejšim zborom revmatikov, naših družinskih članov in nam vedno dragih gostov,« je začel svoj slavnostni nagovor predsednik Društva revmatikov Slovenije Andrej Gregorčič in požel aplavz okoli 600 obiskovalcev, zbranih v športni dvorani čateškega Hotela Toplice. Odlično vzdušje ob praznovanju 30-letnice delovanja društva v začetku junija je nekoliko kalilo le dejstvo, da med njimi ni bilo nikogar od povabljenih s strani države, čeprav bi slednjo moralo zanimati, kdo predstavlja tistih 11 % slovenskega prebivalstva, ki trpi za revmatskimi boleznimi, in kako živi.

Društvo ima po 30 letih delovanja več kot 1.400 članov, ki so vključeni v 13 podružnic po vsej Sloveniji. Nudi jim osem posebnih socialnih programov za kakovostnejše in samostojno življenje. Iz majhnega društva, ki ga je poganjala ideja o čim boljšem vključevanju bolnika v lastno zdravljenje, je zraslo v nacionalno invalidsko organizacijo s statusom reprezentativnosti. Pa ne le to. Postalo je tudi ugleden član Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS), Evropske lige za boj proti revmi (EULAR), Svetovnega združenja bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom in Evropskega združenja bolnikov z lupusom.

Kako pomembno pot je prehodilo v 30 letih so s svojo udeležbo na praznovanju jubileja dokazali številni gostje – od fizioterapevtov, zdravnikov in ostalega zdravstvenega osebja do predstavnikov farmacevtskih družb in invalidskih organizacij, celo iz štajerske sekcije Avstrijske zveze društev Morbus Bechterew.

URADNO ...

V uvodnem delu programa je **prof. dr. Matija Tomšič**, predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo v UKC Ljubljana, predstavil izsledke globalne raziskave o revmatoidnem artritisu in pojasnil, čemu se je treba zahvaliti, da je danes zdravljenje vnetnih revmatskih bolezni vse bolj uspešno: zgodnjemu diagnosticiranju, hitremu in intenzivnemu zdravljenju, ki ima jasen cilj (remisijo bolezni) in pri katerem so ta hip na voljo vsa biološka zdravila, zdravi pa se po merilih, ki veljajo v zahodni Evropi. Seveda pa je poudaril tudi hkratni pereči problem pomanjkanja revmatologov v Sloveniji, ki povzroča, da je bila čakalna doba na dan 31. 5. 2013 – za hitri pregled 330 dni, za redni pregled 314 dni, število čakajočih nad dopustno dobo pa blizu 700 bolnikov!



Ni pomembno, koliko prstov kažejo, pač pa, kako so ti zviti. Deformacije sklepov so dokaz nekega časa, ki je, upamo, minil. Danes zgodnje odkrivanje in intenzivno zdravljenje revmatskih bolezni v veliki meri preprečuje okvare.

Boris Šuštaršič, predsednik NSIOS, je v svojem pozdravu voščil društvu, ki je v prizadevanjih za ohranjanje kakovosti življenja svojih članov tako tesno povezano z medicinsko stroko, hkrati pa pojasnil, zakaj s strani države ni pravega posluha za tovrstne socialne programe, čeprav je Slovenija med prvimi na svetu podpisala konvencijo o pravicah invalidov: »Na eni strani so politiki, ki gradijo socialno državo, in na drugi tisti, ki jo rušijo, invalidi pa smo kolateralna škoda.« Zato je še toliko pomembnejše nemoteno delovanje Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), s pomočjo katere lahko z rednim financiranjem udeležimo programe za enakost invalidov, medtem ko državna financiranja iz proračuna zaradi velikih nihanj v izplačilih onemogočajo kontinuirano delo.

... IN MANJ URADNO

Po končanem uvodnem delu programa (in po obilnem kosilu), se je dogajanje nenadoma preselilo iz dvorane v preddverje, kjer so podružnice opremile vsaka svojo stojnico in obiskovalce pričakale s predstavitvijo programov, ki jih izvajajo za svoje člane, predvsem pa turistične, kulinarčne in vsebinske ponudbe kraja oz. regije, v kateri delujejo. Čeprav so bili želodci polni, se je presenetljivo našel prostor za številne degustacije – krivično bi bilo recimo poskusiti kočevski med, tolminskega sira pa ne ... Nekatere podružnice so se odločile še za dodatno predstavitev in izkoristile prazen oder med odmori glasbenikov, ki so sicer skrbeli za dobro razpoloženje.



Podružnice so pri opremljenosti svojih stojnic stavile na različne adute – od prospektov kraja in izdelkov, ki jih izdelujejo člani podružnice, do kulinaricnih osupljivosti. Za okus avtorice tega prispevka je bila zmagovalna ptujska z domačim bučnim oljem in zaseko!



PODELITEV PRIZNANJ IN ČASTNEGA ČLANSTVA

Društvo je 29 prostovoljcem podelilo priznanja za njihovo požrtvovalno in nesebično delo pri uresničevanju ciljev društva. Prejeli so jih: Ciril Camloh, Jože Fotivec, Irena Fürst, Peter Geršak, Branislav Gojkovič, Erika Golja, Irena Grab, Andrej Gregorčič, Ivan Grm, Alojz Hlupič, Jože Jarc, Hinko Jarni, Ivan Jejčič, Mojca Kline, Iva Košir, Radosavka Kovač, Herman Kovačič, Ana Marija Krašna, Jožef Kurbos, Marjan Peterca, Martina Radovan, Ana Ribič, Milena Slak, Marijan Starc, Janez Veber, Jože Vengust, Jožica Verderber, Stanka Vidmar in Marija Žitnik.

Za dolgoletno strokovno delo na področju revmatologije, nesebičen človekoljubni prispevek na področju dela z bolniki z revmatizmom in požrtvovalno prizadevanje za uresničevanje poslanstva društva pa je naziv častne članice društva podelilo prim. Mojci Kos-Golja.



Slavnostni program, ki ga je povezovala simpatična Petra Rep Bunetič, sta s svojimi glasbenimi vložki popestrila ljudska pevka Marija Jerele in sestriški Trio Naveršnik (na sliki), v katerem klavir igra članica društva Dominika, zaključili pa plesalci-seniorji folklorne skupine Železničarskega kulturno umetniškega društva Tine Rožanc. Za dobro plesno razpoloženje po kosilu in zvečer so skrbeli člani ansambla Krjavelj.

Mini anketa med udeleženci

POMEN DRS ZA ČLANE IN NJIHOVO ZDRAVJE

Bi bilo vaše zdravje danes kaj drugačno, če ne bi bili vključeni v programe DRS?

»Bilo bi bistveno drugače, in sicer slabše. Vsa navodila, informacije in ideje, ki jih dobim v društvu, so mi zelo pomagala, da sem vzljudil telovadbo. Ne jemljem je kot nujno zlo, ampak kot nekaj zelo koristnega. Saj bi se je najbrž lotil tudi sam, a zagotovo ne tako intenzivno. Ne bi pa se lotil fizioterapije, ki jo imamo preko društva vsak teden in je vredna zlata.«



Peter Geršak, predsednik nadzornega odbora društva; diagnoza ankilozirajoči spondilitis, 33 let: »V 30 letih se ni znanje splošnih zdravnikov o naši bolezni nič kaj izboljšalo. Še vedno jo premalo poznajo.«

Kaj danes za mladega človeka pomeni imeti revmatsko obolenje in ali vključitev v DRS stvari kaj olajša?

»Zelo težko je težko sprejeti, da si bolan, da bo tako vse življenje, in da zdravila ni. Meni je zelo pomagalo, da sem se včlanila v DRS, ker tako spoznaš ljudi z enakimi težavami, ki te razumejo. Saj tvoji bližnji pravijo, da te razumejo, da verjamejo, da te boli, ampak v resnici te ne morejo razumeti. Ko vidiš ljudi, ki imajo še bolj napredovale oblike, deformirane sklepe, se zaveš, da pri tebi pravzaprav še ni tako hudo. Telovadba in druženje me ženeta, da naredim veliko za to, da bolezen ne bi napredovala.«



Mojca Kline, vodja podružnice Maribor; reaktivni artritis, 8 let: »Za vodjo podružnice sem kandidirala, ker ni bilo drugih kandidatov, meni pa se je zdelo, da ljudje v Mariboru ne smejo biti prikrajšani za programe, ki jih podružnica izvaja.«

Kaj ocenjujete kot največji dosežek društva za zdravje članov v 30 letih?

»Razvoj društva spremljam že 27 let, odkar sem njegov aktivni član – bil sem vodja podružnice Velenje, nekaj let predsednik nadzornega odbora, sedaj pa član izvršilnega odbora in podpredsednik. Društvo je imelo svoje vzpone in zastoje, a za najpomembnejše stvari je skrbelo ves čas enako kakovostno – redna vsakotedenska telovadba in vseh podružnicah in kopanje v bazenih. V zadnjih letih so izredno pomembni vikend seminarji, družinska srečanja, regijska, novoletna srečanja ... Tudi Revmatik je tisti, ki vsem, ne le bolnikom, nudi vpogled v bolezen in življenje z njo. Društvo pa je ogromno naredilo tudi za učinkovito sodelovanje med bolniki in revmatologi.«



Franc Špegel, podpredsednik društva; ankilozirajoči spondilitis, 27 let: »Ko mi je zdravnik ob postavitvi diagnoze povedal, kaj to pomeni, sem bil čisto na tleh. Potem pa sem srečal dr. Franoviča, ki mi je znal pojasniti, kako z boleznijo živeti, in takrat sem se prerodil. Vedeti moraš le eno: da bolečine so, ampak tudi minejo.«

Mini intervju z gostoma

TEŽAVE BOLNIKOV SO VES ČAS PODOBNE



Prim. Mojca Kos-Golja, dr. med., častna članica DRS: »Mislim, da bi po upokojitvi vsak zdravnik lahko svoje znanje delil še naprej.«

V več kot 38-letni karieri ste ves čas v stiku z bolniki – se njihove težave spreminjajo ali so enake in se spreminja le doktrina zdravljenja?

»Težave bolnikov se ne spreminjajo veliko, zelo pa sta se spremenila doktrina zdravljenja in ugotavljanje bolezni. Zdravniki več znamo, bolj prisluhnemo bolniku in mu seveda verjamemo! Diagnostične možnosti so večje – pred leti še ni bilo magnetne resonance, laboratorijske preiskave so postale zelo sofisticirane. Nekaj neželenih učinkov so sicer prinesla biološka zdravila, a niso tako hudi, da bi zahtevali trajno prekinitve zdravljenja. Najpogostejša je preobčutljivostna reakcija na mestu vboda. Poleg tega teh zdravil niti ne dobijo vsi, predvsem ne, če so preboleli raka, imajo nevrološke ali srčne bolezni, aktivno tuberkulozo, ali pa so pred kratkim preboleli kako okužbo.«

Se vam zdi, da se je zaradi delovanja društva v teh 30 letih izboljšala ozaveščenost bolnikov?

»Nedvomno! Ljudje so bolj obveščeni, ozaveščeni, bolj se zanimajo za svojo bolezen. Izobraževalni seminarji so nepogrešljiva oblika, ki lahko zamenja določeno pomanjkanje časa v specialističnih ambulantah. Danes je jasno, da ozaveščen bolnik pripomore k učinkovitejšemu zdravljenju.«

VZROKA ZA BOLEZEN NAJBŘ NE BOMO NAŠLI



Prof. dr. Matija Tomšič, predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana: »Čakalna doba pri revmatologu na dan 31. 5. 2013 je bila: za hitri pregled 330 dni, za redni 314 dni, število čakajočih nad dopustno dobo pa je bilo blizu 700 bolnikov.«

Koliko neugodne razmere v revmatologiji vplivajo na izide zdravljenja ob dejstvu, da revmatologi še vedno ogromno naredite mimo svojih nalog?

»Vsekakor vplivajo, čeprav se to razlikuje od regije do regije. Na našem oddelku se recimo trudimo, da bolnike z odkrito boleznijo zdravimo kar najbolj v skladu s priporočili. Manj pa smo na račun pomanjkanja revmatologov in s tem slabše dostopnosti bolnikov do nas dobri pri fini optimizaciji zdravljenja.«

Danes so na voljo biološka zdravila, cilj zdravljenja je remisija bolezni. Kaj prinaša prihodnost – morda preprečevanje bolezni v smislu, da boste odkrili vzrok bolezni?

»Nisem prepričan, da bomo odkrili vzrok, čeprav se ga ves čas išče. Bo pa zdravljenje veliko bolj individualizirano, kar pomeni, da bo na podlagi določenih genskih testov bolniku možno bolje izbrati zdravilo. Zdaj namreč vsakemu tri mesece dajemo metotreksat (in spremljamo učinke, vključno z neželenimi), čez 5–10 let pa bomo morda na podlagi testov vedeli, ali bo neko zdravilo bolniku pomagalo, kakšne neželene učinke bo imelo in ali torej sploh začeti zdravljenje z njim, ker bodo morda neželeni učinki večji od koristi. Lahko bomo torej napovedali, katero zdravilo predpisati kateremu bolniku in tako prihranili tiste tri mesece poskusa z metotreksatom. Izboljšali bomo torej učinkovitost zdravljenja in preprečili neželene učinke.«

Financiranje invalidskih organizacij

NESREČNA SREČKA

Piše: Tina Cigler

Zbiranje sredstev za delovanje invalidskih organizacij nikoli ni bil lahek posel. Strokovno zasnovani in tehnično dobro izvedeni programi niso poceni, sredstva zanje pa je treba loviti na več koncih, kar je sploh v času krize poseben podvig. Kako je z radodarnostjo sponzorjev in donatorjev, vemo. Za črpanje evropskih sredstev je treba biti vrhunski birokrat s polno zaposlitvijo. Najstabilnejši vir zato predstavljajo loterijska sredstva, a so tudi ta čedalje skromnejša. Kot da to ne bi bilo dovolj, se je vlada domislila ... novega davka od srečk!



Davek nosi zavajajoče ime, saj v resnici ne gre le za podražitev srečk, pač pa vseh vplačil Loteriji Slovenije in Športni loteriji Slovenije, ki sta edini uradni prirediteljici klasičnih iger na srečo pri nas in ki s plačili davkov od dobička polnita malho Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Fundacije za šport (FŠO). Seveda obstaja še vrsta drugih spletnih nelegalnih tujih prirediteljev, ki v Sloveniji ne plačujejo nikakršnega davka in torej Slovenija od njih nima nič. Ta podatek je pomemben za razumevanje nadaljevanja zgodbe.

Vlada torej z davkom, ki naj bi ga z zakonom uvedla avgusta letos, namerava za 10 odstotkov podražiti vplačila. Za to ima dva po(ne)srečena argumenta: državni proračun bi po njenih izračunih pokrpal z dodatnimi 17 milijoni prepotrebnih evrov, hkrati pa bi s podražitvijo zajezila naraščajočo odvisnost ljudi od iger na srečo. Res? Če bi naredili vsaj približno strokovno analizo posledic in se obenem posvetovali (a se seveda niso) s strokovno javnostjo, predvsem pa s skupinami, na katere ima davek potencialni vpliv – to so invalidske organizacije – bi lahko izvedeli, da iz te moke ne bo kruha.

Vlada predvideva, da se bo zaradi dražjih srečk sicer nekoliko zmanjšal obseg vplačil, a bo po drugi strani višja cena še vedno prinesla dodatnih 17 milijonov. Pa jih ne bo. Trend vplačil že brez dodatnega davka zaradi

vsesplošne krize in črnega trga iger na srečo že od lanskega leta pada, zato je FIHO letos organizacijam začel nižati izplačila pogodbeno sicer že določenih sredstev. Z dodatnim davkom se bo trend le še poslabšal – izkušnje Nemčije, Francije in Grčije, ki so uvedle podoben davek, kažejo, da že petodstotna podražitev povzroči tako hud padec prodaje, da dejavnost postane ekonomsko nevzdržna. Nevzdržna seveda za uradne prireditelje iger na srečo, ki od tega plačujejo davek. To pa ne velja za zgoraj omenjene tuje spletne prireditelje, ki davkov ne plačujejo. Pričakujemo lahko torej, da ljudje zaradi novega davka ne bodo igrali nič manj, izogibali se bodo le obeh slovenskih loterij – in je spodletel še argument o preprečevanju zasvojenosti z igrami na srečo ...

Če bosta obe naši loteriji zbrali manj prihodkov, to posledično pomeni manj denarja za FIHO in FŠO, ki s financiranjem socialnih programov različnih organizacij izboljšujeta kakovost življenja okoli pol milijona državljanov, med njimi tudi revmatikov. Če se bodo morali programi zaradi finančne podhranjenosti ukiniti, bo breme takšnega socialnega korektiva prešel na državni proračun. In kaj bi torej dosegla vlada? Proračun je želela pokrpati s sredstvi, ki so namenjena nečemu čisto drugemu, kmalu zatem pa bi skorajda ves »pridobljeni« denar morala kanalizirati v reševanje posledic te poteze. Če res meni, da je rešitev za krpanje proračuna v še dodatni obdavčitvi iger na srečo, naj si raje omisli davek na trenutno povsem neobdavčene nagradne igre, ki jih po tekočem traku prirejajo številni proizvajalci in trgovci. Gre za večmilijonski posel, ki temelji na zaključnem žrebanju, ki se je sprevrglo v učinkovit prodajni kanal. ■

Nagradni natečaj Edgar Stene Prize 2013

ZMAGALA DUHOVITA DANKA

Piše: Petra Zajc

Evropska zveza za boj proti revmatizmu (EULAR) v okviru svojega programa nagrajevanja za posebne dosežke na področju revmatskih bolezni vsako leto razpiše tudi natečaj Edgar Stene Prize, ki je namenjen bolnikom z različnimi revmatskimi boleznimi. Na njem lahko sodelujejo bolniki iz različnih držav, stari nad 16 let. Tekmovalec, ki najbolje opiše svoje izkušnje z boleznijo, prejme nagrado v vrednosti 2000 evrov, prevzame pa jo na letnem EULAR-jevem kongresu.

Letošnja tema je bila izbrana v povezavi z EULAR-jevo temo Zdravo staranje in revmatska ter mišično-skeletna obolenja. Prispevki naj bi bralcem kar najbolj opisali, kaj bolniki v vsakodnevem življenju naredijo za zdravo staranje z boleznijo – naj bo to dieta, telovadba, sproščanje, meditacija, zabava, družina ali kakšna druga skrivnost.

Svoje prispevke v maternem jeziku so tekmovalci do konca lanskega leta pošiljali svojim nacionalnim organizacijam, članicam EULAR-ja, ki so nato izbrale po en prispevek in ga na začetku letošnjega leta poslale mednarodni žiriji, sestavljeni iz poznavalcev revmatskih in mišično-skeletnih bolezni. Letošnjo žirijo je najbolj prepričala Danka Mette Toft z duhovitim prispevkom o tem, kako si lahko kljub bolezni zdrav, če se tako odločiš.

POSTAJATI ZREL ALI STARATI SE – MOJA SKRIVNOST ZA ZDRAVO STARANJE Z REVMATIČNO ALI MIŠIČNO-SKELETNO BOLEZNIJO

Piše: Mette Toft

Prevedla: Mojca Kos-Golja

Ko je bila leta 1948 pod pokroviteljstvom Združenih narodov ustanovljena Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), so morali seveda v njenem ustavnem dokumentu opredeliti, kaj sploh pomeni zdravje. Sestavili in zapisali so naslednjo definicijo: »Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ni le odsotnost bolezni ali invalidnosti«.

Takšno opredelitev so kritizirali že od vsega začetka, ne le kot nerealno, ampak ker definira srečo, ne zdravja. Predvsem nam, ki imamo kakšno bolezen, se zdi sporna in nas jezi, saj po tej definiciji SZO tisti, ki smo bolni, ne moremo biti zdravi.

Glavna tema letošnjega nagradnega natečaja Edgar Stene kot izhodišče upošteva različne vidike zdravja – eno od teh je, da zdravje in bolezen nista nasprotujoči si stanji, pač pa je zdravje nekaj, za kar se vsi borimo, tako bolni kot zdravi. Hura! S tem se strinjam. Seveda si lahko zdrav tudi ob bolezni, tako, kot so lahko bolni tisti, ki so – glede na izvide – povsem zdravi. Torej, tu je nekaj mojih nasvetov, kako od zibelke do groba preživeti v dobrem zdravstvenem stanju kljub kronični revmatski bolezni.

Kdo je bil Edgar W. Stene

Norvežan Edgar W. Stene, rojen 1919, je med drugo svetovno vojno zbolel za ankilozirajočim spondilitisom. Po poklicu je bil ladijski mehanik in je ves čas kljub bolezni opravljal svoje delo. Po vojni je bil izjemno aktiven na humanitarnem in dobrodelnem področju. Bil je ustanovitelj in dolgoletni generalni sekretar Norveškega združenja revmatskih bolnikov. Zavzemal se je za dobro sodelovanje med zdravniki in bolniki, poudarjal pomembnost združevanja bolnikov v društva, spodbujal bolnike k optimističnemu pristopu do bolezni ter jih pozival, da se aktivno vključujejo v svoje zdravljenje. Za zasluge na tem področju je prejel odlikovanje norveškega kralja in priznanje Švedske zveze za boj proti revmatizmu. EULAR v njegov spomin od leta 1975 razpisuje nagradni natečaj z njegovim imenom.

SKRIVNOST O ZDRAVJU ŠT. 1:

Ne skrbi – bodi srečen! (Don't worry – be happy!)

»Povej mi, kako lahko sediš tu in se smehljaš, ko pa imaš več bolezní, s katerimi se nenehno spopadaš?« me je nedavno vprašala soseda, ko sva skupaj pili kavo. Ni hotela biti žaljiva, bila je resnično začudena. Tudi sama sem bila v zadregi. Kako naj ji odgovorim? »Oprosti, moja napaka. Ne bom več!« ali »Saj veš, to je samo pogumen izraz, ki si ga nadenem, kadar sem v dobri družbi!« Ne. Po kratkem premisleku sem ji povedala resnico: »Ampak, takšna pač sem!«

Spet se je izkazalo, kakšno srečo imam, da sem po srcu tako vesela duša. Toda osebno sem prepričana, da je pozitiven pogled na življenje nekaj, kar lahko zvestno izbereš in se tega držiš, in da se tak pristop izplača, saj življenje tako postane mnogo lažje, ne glede na to, ali si bolan ali zdrav.

Ta vedra naravnost mi je zelo koristila, ko sem jeseni leta 2005 zbolela, mislila sem, da za gripo. Od tedaj naprej so me zasipali z diagnozami. Stara sem bila 48 let, ko sem se iz zdrave in fit osebe nenadoma prelevila v bolno in ubogo.

Prva zanimiva diagnoza, s katero sem se morala seznaniti, je bila sistemski lupus eritematosus. Zelo hitro je sledilo še prgišče dodatnih: Sjögrenov sindrom, Hughes-ov sindrom, s steroidi povzročena osteoporoza in diskoidni lupus.

Ko sem bila najbolj bolna in izčrpana in nezmožna početi karkoli, me je prešinila ideja, da bi začela nekakšno zdravljenje s smehom. Nisem človek, ki bi se lahko smejal nedavnim stvarim, kot to zmorejo drugi. Zato sem začela zavzeto iskati smešne knjige, filme in TV serije, odločena, da se bom glasno in dolgo smejala, če bo vsaj malo smešno. In smejala sem se kot nora – soproga, ki je bil sprva precej zaskrbljen, sem morala prepričati, da to delam namerno.

Ali deluje? Da. Poskusite in ugotovite sami! Ko se glasno smejiš, je zelo težko tuhtati o različnih stvareh in biti napet, ali ne? Ni pa vedno nujno potreben glasen smeh. Pomaga že širok nasmeh. Ali se ne počutite tako mnogo bolje?

SKRIVNOST O ZDRAVJU ŠT. 2:

Priporočila za boljše zdravje delujejo le, če se jih držiš

Sprašujem se, ali sem edina oseba, ki je naveličana poslušanja vseh teh pogovorov o zdravju in hujšanju. Naveličana sem TV programov o ljudeh, ki morajo shujšati, namesto, da bi predvajali razvedrilne oddaje, ki bi nas nasmejale. Naveličana sem bleščočih fotografij ljudi v ženskih revijah, ki se zdravo prehranjujejo, redno telovadijo v brezhlebnih opremi in nam kažejo, kako je treba s temi rečmi.

To je slaboumno pretiravanje, resno. Odrasli, ki potrebujejo osebne trenerja, da se razumno prehranjujejo? Odrasli, ki posvečajo toliko svojega časa vzdrževanju

kondicije in lepega videza? Ali res nimamo pomembnejših stvari, ki bi jih lahko dosegli v tem kratkem času na Zemlji? Dovolj je tega!

Naposlušali smo se vseh priporočil za zdravo življenje, do onemoglosti. Ali jih posvojimo ali ne, pa je odvisno samo od nas. Ne glede na to, ali si bolan ali zdrav, vedno lahko najdeš sto izgovorov za svoje težave. Toda nekaj je gotovo: priporočila za boljše zdravje delujejo le, če se jih držiš, in nihče tega ne more početi namesto tebe. Ne tvoja mati, ne tvoj osebni zdravnik, ne tvoja teta Neli.

Če želiš prenehati kaditi, se odloči in to stori.

Če želiš jesti bolj zdravo, kupuj in jej le zdrava živila.

Če želiš shujšati, pač manj jej in preverjaj telesno težo zjutraj in zvečer.

Če želiš pridobiti težo, pač jej več in preverjaj telesno težo zjutraj in zvečer.

Če želiš več telovaditi, vstani s kavča, izključi televizor, odjavi se s Facebooka in začni!

Samopomilovanje zamenjaj z uživanjem v svojem bolj zdravem življenjskem slogu in uporabi novo energijo, ki jo prinaša takšen način življenja, za stvari, ki si jih želiš.

Predvsem pa: počni tisto, kar te osrečuje! ■

Mette Toft, 56 let, Danska

Mette s soprogom Japoncem živi v Elsinoru, severno od Copenhagna. Imata 31-letnega sina in 28-letno hči, oba poklicna glasbenika klasične glasbe. Mette je profesorica japonščine in danščine. Preden je leta 2005 zbolela za lupusom in drugimi revmatskimi boleznimi ter kontaktnimi alergijami in preobčutljivostjo na kemične snovi, je šest let poučevala japonščino na univerzi in nato šest let danščino kot drugi jezik na šoli za odrasle. Objavila je tudi nekaj knjig – leta 1999 ABC slikanico z ugankami za otroke in leta 2002 dve knjigi o izgovarjavi za študente in učitelje. Bila je na dobri poti, da bi njen hobi (pisanje knjig) postal njena polna zaposlitev, a ji je bolezen prekržala načrte. Je članica Gigtforeningen-a, danskega združenja revmatoloških bolnikov.

Za nagradni natečaj je izvedela na spletu, letošnja tema ji je zelo ustrezala. »Zahvaljujoč mojemu čudovitemu zdravniku in osebnemu 'receptu za čim boljše zdravje', se zdaj počutim mnogo bolje in močnejšo kot prej, čeprav je moje stanje zdaj objektivno slabše. Osvojiti nagrado Stene je zame velika čast. Pomeni še večjo zavezanost k nalogam, ki so pred menoj. Poleg tega to pomeni, da se bom lahko udeležila EULAR kongresa v Madridu! Ne bi mogla biti srečnejša!«

15. jesenska konferenca EULAR PARE (Zürich, 2.–4. 11. 2012)

POGLED NAZAJ IN NAPREJ: NOVA STRATEGIJA DO LETA 2017 »VIZIJA 2020«

Piše: Petra Zajc

Temeljne dejavnosti EULAR-ja, pomen telesne dejavnosti za obolele z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji in problematika učinkovitega zbiranja sredstev za učinkovitejše delovanje organizacij bolnikov z revmatizmom – to so bili glavni programski poudarki lanske konference.



Konferenco je v švicarskem Zürichu, kjer domuje tudi sekretariat EULAR-ja, gostila Švicarska liga za boj proti revmatizmu. Udeležilo se je 145 delegatov iz 35 držav. Na sliki prof. Nemanja Damjanov med predstavitvijo Vizije 2020.

Konferenca se je začela s predstavitvijo nove strategije EULAR-ja do leta 2017 z naslovom »Vizija 2020«, s katero je EULAR postavil izhodišča za prihodnost. Strategija temelji na vseh pomembnih vidikih delovanja EULAR-ja, ki so se izoblikovali skozi njegove uspehe in prizadevanja v zadnjih petih letih. Izhaja iz svoje predhodnice, ki se je pod naslovom »Mobilizacija planeta« izvajala od 2007 do 2012.

Nova strategija ima sedem strateških ciljev, ki se jih bo poskušalo doseči z 12 projekti, podprta pa je še s številnimi konkretnimi cilji, ki bodo vodilo za vse programe, dejavnosti in razmišljanje EULAR-ja v naslednjih petih letih. Strategijo je predstavil Nemanja

Damjanov, prof. interne medicine in revmatologije iz Beograda in generalni sekretar EULAR-ja, ki je v zvezi s tem vodil tudi zanimivo delavnico, na kateri so delegati podali svoja stališča do tistih ciljev strategije, ki so z vidika bolnikov najpomembnejši. Predstavniki bolnikov so izbrali naslednje tri: izobraževanje, zagovorništvo in odnose z nacionalnimi organizacijami.

Sledile so številne delavnice v zvezi s projektom EUMUSC.NET na temo vloge bolnikov kot raziskovalnih partnerjev, delavnica o načrtovanih aktivnostih ob svetovnem dnevu revmatikov za leto 2013, o podpornih tehnologijah in o aktivnostih EULAR-ja na ravni EU v zvezi z osnutkom dokumenta HORIZON 2020 (Evropski okvirni program za raziskave in inovacije). Predstavljene so bile tudi najnovejše aktivnosti EULAR-ja v Bruslju in program podpornih tehnologij, ki ga izvaja Švicarska liga boja proti revmatizmu.

TELESNA AKTIVNOST IN LOBIRANJE

Kåre Birger Hagen, EULAR-jev podpredsednik sekcije za zdravstvene delavce v revmatologiji, je predstavil EULAR-jev poziv k ukrepanju za telesno aktivnost za ljudi z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji. Predstavitvi dokumenta je sledila tudi delavnica na to temo in ustvarila živahno razpravo ter predloge o izvajanju in implementaciji le-tega na nacionalni ravni.

Marianne Krijgsman, projektni vodja v nizozemski organizaciji bolnikov, in Hans Bloo, športni fizioterapevt, sta predstavila zelo uspešen program, ki so ga razvili na Nizozemskem za zagotavljanje primerne fizične aktivnosti ljudi z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji. Program je stimulativnem in dober primer, kaj se lahko naredi z dobrim sodelovanjem vseh deležnikov.

Neil Betteridge, EULAR-jev podpredsednik, ki zastopa organizacije bolnikov, in Sören Haar iz EULAR-jevega bruseljskega urada pa sta z igranjem vlog demonstrirala, kako izvajati učinkovito lobiranje.

SEMENJ BIL JE ŽIV

V soboto popoldan so imeli delegati priložnost, da razstavijo plakate s prikazi dejavnosti njihovih organizacij. Sledilo je ocenjevanje in nagrajevanje le-teh. Grčija je dobila nagrado za »najlepši plakat v letu 2012«, Nemška liga za revmatizem je prejela nagrado v kategoriji »najbolj uspešna akcija«, medtem ko je plakat Někdanje jugoslovanske republike Makedonije prejel največ glasov in nagrado za »najbolj inovativno akcijo«.

PRVAKINJA V DRESURNEM JAHANJU

Zadnji dan konference je delegate navdihnila oseba na inspiracijska zgodba Jenny Christensson s Švedske. Bolnica je s pomočjo svoje neizmerne strasti do konjev s predanostjo, odločnostjo in trdim delom premagala izzive, ki ji jih je prinesla diagnoza revmatoidnega artritisa. Ne le, da je nadaljevala svojo izjemno kariero, pač pa je postala tudi prvakinja v dresurnem jahanju.

Sledilo je predavanje in delavnica Nichole Mullensu (vodje zbiranja sredstev v Irski organizaciji bolnikov z artritissom) z zelo praktičnimi nasveti in predstavitvijo dobrih primerov domiselnih in uspešnih strategij ter akcij zbiranje sredstev. ■

»Nova EULAR-jeva strategija ponuja obilo priložnosti za PARE (Organizacije bolnikov v okviru EULAR-ja), da v naslednjih letih še bolj učinkovito sodelujejo pri ustvarjanju pozitivnih premikov v korist boljšega življenja ljudi z revmatičnimi obolenji v Evropi. Dejavnosti, kot so izobraževanje, zagovorništvo in odnosi z nacionalnimi organizacijami, so izredno pomembne in že zdaj vgrajene v številne aktivnosti PARE. Vendarle je nova Strategija odlična priložnost, da pogledamo, kje znotraj obstoječih aktivnosti je še prostor za izboljšave«.

Neil Betteridge, podpredsednik EULAR-ja in predstavnik PARE

SEDEM STRATEŠKIH CILJEV NOVE STRATEGIJE DO LETA 2017

- 1. Cilj: Raziskave**
Do leta 2017 bo EULAR postal osrednja platforma za olajšanje in spodbujanje inovativnih osnovnih in kliničnih raziskovalnih projektov na področju revmatičnih in kostno-mišičnih obolenj.
- 2. Cilj: Izobraževanje**
Do leta 2017 bo EULAR postal primarni ponudnik in posrednik visoko kakovostnih izobraževalnih programov za splošne zdravnike, specialiste revmatologe in za bolnike z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji.
- 3. Cilj: Kongres**
Do leta 2017 bo EULAR-jev letni kongres postal najpomembnejši kongres za revmatične in kostno-mišične bolezni, s še bolj razširjeno ponudbo in dosegom.
- 4. Cilj: Zagovorništvo**
Do leta 2017 bo EULAR okrepil svoj vpliv pri sprejemanju zakonodaje na ravni EU. Na nacionalnih ravneh pa bo nudil asistenco pri izvajanju ukrepov v smeri izboljšanja financiranja, raziskav, socialne zakonodaje in kakovostnega varstva.
- 5. Cilj: Standardi varstva/oskrbe**
Do leta 2017 bo EULAR dvignil standarde varstva preko priprave in dejavnega promoviranja, širjenja in implementiranja EULAR-jevih priporočil in meril za najpogostejše revmatična in kostno-mišična obolenja;
- 6. Cilj: Javna podoba**
Do leta 2017 bo EULAR izboljšal svoj profil in prepoznavnost med bolniki in ponudniki zdravstvenih storitev.
- 7. Cilj: Odnosi z nacionalnimi organizacijami**
Do leta 2017 bo EULAR pri svojih ključnih aktivnostih še bolj aktivno angažiral vse nacionalne organizacije bolnikov z revmatizmom in ostale sorodne organizacije.

PIC Pravno informacijski center

Metelkova 6, 1000 Ljubljana

**Pravno svetovanje našim članom
s področja delovnega in socialnega prava**

Telefon: 01 521 18 88

E-pošta: pic@pic.si • www.pic.si

NA VOLJO APARTMAJI V TERMAH VIVAT IN ZREČE

Društvo revmatikov Slovenije svojim članom od 3. avgusta 2013 do 1. februarja 2014 ponuja v najem dva apartmaja za 4 osebe, vključno s 4 kopalnimi kartami. Oba apartmaja imata dnevno sobo s kuhinjo, v kateri je tudi ležišče za dve osebi, spalnico z zakonsko posteljo, sanitarije in teraso. Posteljnina in brisače so na voljo tam in se menjajo enkrat tedensko – če presodite, da jih potrebujete več, jih imejte s sabo. Prav tako je priporočljivo prinesiti kuhinjske krpe in toaletni papir. Med tednom apartma čistite sami, ob vašem odhodu pa osebje term.

TERMINI, REZERVACIJE IN PREDNOSTNI KRITERIJI:

Oba apartmaja lahko najamete praviloma za sedem dni (od sobote do sobote). Na dan prihoda ju prevzame te od 14. ure dalje, na dan odhoda ju je treba izprazniti do 11. ure.

Za rezervacijo termina je treba izpolniti **prijavnico** in jo poslati na naslov: Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana. Na podlagi prijavnice boste na dom prejeli potrditev prijave in **položnico**. Ko bo položnica plačana, boste prejeli **napotnico** za koriščenje izbranega apartmaja. Napotnica in veljavni osebni dokument sta pogoj za identifikacijo na recepciji obojih term, kjer boste dobili ključ apartmaja in ustrezno število zapestnic za kopanje.

V ponujenem obdobju lahko član najame apartma le enkrat (izjemoma dvakrat, če je na voljo veliko nezasedenih terminov). Prosti termini bodo objavljeni na spletni strani društva (www.revmatiki.si). Drugih prednostnih kriterijev ni, zato vam svetujemo, da s prijavi pohitite.



Terme Zreče



Terme Vivat

PLAČILNI POGOJI:

Cena najema za **redne člane** Društva revmatikov Slovenije znaša **25 EUR/dan**, turistične takse so oproščeni.

Cena najema za **ostale najemnike** znaša **45 EUR/dan + turistična taksa**.

Cena vključuje najem apartmaja, posteljnine, kompleta brisač in kopalne karte za štiri osebe.

Položnica mora biti poravnana najkasneje 15 dni pred začetkom najema. Plačate jo lahko tudi na sedežu Društva revmatikov Slovenije. Plačilo je pogoj za prejem napotnice. Turistično takso plačate na recepciji Term Vivat in Term Zreče.

OSTALI POGOJI:

V apartmaju lahko bivajo največ štiri osebe. Terme Zreče nudijo tudi možnost najema dodatne sobe za 2 osebi (in pripadajoči dve kopalni karti) v Vili (cena: 20 EUR/dan). Dodatno sobo plačate na recepciji hotela ob odhodu. Če je torej družina večja, lahko v apartmaju v Zrečah biva 6 oseb.

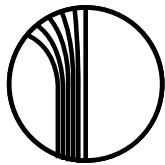
Živali v apartmajih niso dovoljene.

Iz Term Zreče vozi brezplačni turistični avtobus na Roglo. V zimskih mesecih je možno smučati, v sklopu najema apartmaja je na voljo shramba za dva para smučí.

Člani društva so dolžni z apartmajem ravnati kot dober gospodar. Za vso škodo v apartmaju ali na opremi, ki nastane zaradi malomarnega ravnanja, odgovarjajo povzročitelji.

Za dodatne informacije o prostih terminih, prijavnici in plačilu pokličite na sedež Društva revmatikov Slovenije v času uradnih ur, vsak torek in četrtek od 10. do 14. ure.

Želimo vam prijeten oddih! ■



Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija

Parmova 53, Si-1000, Ljubljana, Slovenija
Tel: 0590 75 366, fax: 0590 75 361
e-pošta: drustvo@revmatiki.si

PRIJAVNICA ZA KORIŠČENJE APARTMAJA V TERMAH ZREČE - Vila Terme Zreče

Priimek in ime nosilca: _____ datum roj.: _____

št. članske izkaznice: _____

naslov: _____

Poštna številka in pošta: _____ tel.: _____

Mobilni telefon: _____ E-mail: _____

Status nosilca (obkroži): REDNI ČLAN DRUŠTVA REVMATIKOV SLOVENIJE ali PODPORNİ ČLAN oz. DRUŽINSKI ČLAN

Prijavljam naslednje osebe, vključno z nosilcem:

	Ime in priimek (vse osebe, ki bodo bivale v apartmaju)	Datum rojstva	Naslov	Redni član DRS, podporni član DRS, družinski član
01				
02				
03				
04				
05				

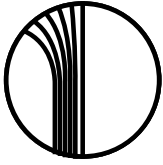
Poleg apartmaja za 4. osebe želim najeti še sobo v VILI za dve osebi,
prispevek 20€/dan bom poravnal na recepciji hotelov DOBRAVA.

	Ime in priimek (osebi, ki bosta bivali v sobi)	Datum rojstva	Naslov	Redni član DRS, podporni član DRS, družinski član
01				
02				

Letovati želimo v času od _____ do _____ ali (nadomestni termin)

od _____ do _____

Termin je dobro predhodno dogovoriti na Društvu revmatikov Slovenije.



Društvo revmatikov Slovenije

Nacionalna invalidska organizacija

Parmova 53, Si-1000, Ljubljana, Slovenija
Tel: 0590 75 366, fax: 0590 75 361
e-pošta: drustvo@revmatiki.si

1. Pogoji najema:

Bivanje v apartmaju in dodatni sobi je sedemdnevno, in sicer od sobote do sobote. Bivanje se lahko nastopi na dan prihoda od 14. ure dalje, na dan odhoda pa ga morajo člani izprazniti do 11. ure.

2. Odpoved letovanja:

Član ima pravico do pisne odpovedi letovanja v apartmaju Term ZREČE. V tem primeru mora poravnati stroške, nastale zaradi odpovedi, katerih višina je odvisna od časa, v katerem je član predložil pisno odpoved:

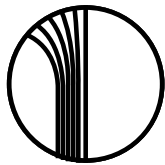
- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| • do 30 dni pred odhodom | ni stroškov odpovedi |
| • do 15 dni pred odhodom | 20 % cene aranžmaja |
| • do 5 dni pred odhodom | 50 % cene aranžmaja |
| • na dan odhoda oz. po odhodu | celotna cena aranžmaja |

Izpolnjeno prijavnico prosim pošljite na naslov:

DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE, Parmova 53, 1000 LJUBLJANA. Na podlagi prijavnice vam bomo na dom poslali potrditev vaše prijave in pa položnico za plačilo prispevka. Ko bo prispevek poravnán, vam poslali NAPOTNICO za koriščenje apartmaja.

Datum: _____

Podpis: _____



Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija

Parmova 53, Si-1000, Ljubljana, Slovenija
Tel: 0590 75 366, fax: 0590 75 361
e-pošta: drustvo@revmatiki.si

PRIJAVNICA ZA KORIŠČENJE APARTMAJA V TERMAH VIVAT MORAVSKE TOPLICE
Apartmentsko naselje Sončni park Terme Vivat****

Priimek in ime nosilca: _____ datum roj.: _____

št. članske izkaznice: _____

naslov: _____

Poštna številka in pošta: _____ tel.: _____

Mobilni telefon: _____ E-mail: _____

Status nosilca (obkroži): REDNI ČLAN DRUŠTVA REVMATIKOV SLOVENIJE ali PODPORNİ ČLAN oz. DRUŽINSKI ČLAN

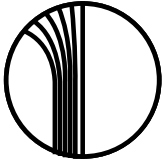
Prijavljam naslednje osebe, vključno z nosilcem:

	Ime in priimek (vse osebe, ki bodo bivale v apartmaju)	Datum rojstva	Naslov	Redni član DRS, podporni član DRS, družinski član
01				
02				
03				
04				
05				

Letovati želimo v času od _____ do _____ ali (nadomestni termin)

od _____ do _____

Termin je dobro predhodno dogovoriti na Društvu revmatikov Slovenije.



Društvo revmatikov Slovenije

Nacionalna invalidska organizacija

Parmova 53, Si-1000, Ljubljana, Slovenija
Tel: 0590 75 366, fax: 0590 75 361
e-pošta: drustvo@revmatiki.si

1. Pogoji najema:

Bivanje v apartmaju je sedemdnevno, in sicer od sobote do sobote. Bivanje se lahko nastopi na dan prihoda od 14. ure dalje, na dan odhoda pa ga morajo člani izprazniti do 11. ure.

2. Odpoved letovanja:

Član ima pravico do pisne odpovedi letovanja v apartmaju Term VIVAT. V tem primeru mora poravnati stroške, nastale zaradi odpovedi, katerih višina je odvisna od časa, v katerem je član predložil pisno odpoved:

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| • do 30 dni pred odhodom | ni stroškov odpovedi |
| • do 15 dni pred odhodom | 20 % cene aranžmaja |
| • do 5 dni pred odhodom | 50 % cene aranžmaja |
| • na dan odhoda oz. po odhodu | celotna cena aranžmaja |

Izpolnjeno prijavnico prosim pošljite na naslov:

DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE, Parmova 53, 1000 LJUBLJANA. Na podlagi prijavnice vam bomo na dom poslali potrditev vaše prijave in pa položnico za plačilo prispevka. Ko bo prispevek poravnán, vam poslali NAPOTNICO za koriščenje apartmaja.

Datum: _____

Podpis: _____

NAJEM APARTMAJA V ZREČAH IZ PRVE ROKE

Besedilo in fotografije: Gašper Bertonec

Za mano je prekrasen teden aktivnega oddiha v Zrečah. Zbral sem nekaj vtisov, ki naj služijo kot informacije za vse, ki nameravate najeti apartma Društva revmatikov Slovenije.

DOSTOP DO ZREČ

Priti do Zreč je zelo enostavno. Če ste iz osrednjega ali zahodnega dela države, je najhitrejša pot po štajerski avtocesti, ki jo zapustite na izvozu za Slovenske Konjice. Od tam naprej sledite smerokazom in po približno 20 minutah vožnje ste že v Zrečah. Če ne marate daljših voženj z osebnim avtomobilom, se lahko z vlakom ali avtobusom pripeljete do Celja, od koder do Zreč vozi avtobus (izstopite na glavni avtobusni postaji, tik pod hotelom Dobrava). Sicer se z osebnim avtomobilom lahko pripeljete prav do apartmaja, ki je v pritličju, tako da odlično služi tudi gibalno oviranim.



Upravljanje peči je enostavno: siva plastična vrata se odprejo navzdol in pokažejo se trije gumbi. Z leve proti desni je najprej manjši gumb, sledita večja gumba eden za nastavitev ogrevanja, drugi za pripravo tople vode. Vse tri gumbe obračate v smeri urinega kazalca oz. v nasprotni smeri, s tem pa vklopitate/izklopitate peč, povečate/zmanjšate ogrevanje in zvišate/znižate temperaturo sanitarne vode.

Tisti, zelo navezani na gospodinjstva opravila, se bodo gotovo razveselili sesalca, ki je pod pečjo.

V prostorni **predsobi** boste lahko uskladiščili oblačila, stvari večje vrednosti pa shranili v trezorju v eni od omar.



Vila Afrodita, vhod v apartma 81 je levo spodaj.

APARTMA

Apartment je v Vili Afrodita in je v celoti opremljen. Je v pretežno senčni legi, kar je, upoštevajoč dejstvo, da ni opremljen s klimo, v poletnih mesecih vsekakor dobrodošlo.

Spalnica ima dve ležišči, ki ju je možno ločiti, čeprav ne ravno daleč narazen, ker je soba precej majhna. Z malo truda lahko poleg ležišč postavite otroško posteljico, za kaj več pa že zmanjka prostora.

Tudi **kopalnica** je majhna, v njej so WC, umivalnik, kabina za prhanje ter sušilec za lase z vtičnico za brivski aparat.

Nasproti spalničnih vrat so še ena, za njimi pa niša, v kateri je **plinska peč za ogrevanje** in pripravo tople vode.



Pred vhodom v kuhinjsko-bivalni prostor bodite pozorni na majhno **električno omarico**, desno nad vrati. V njej je ena varovalka izključena, in sicer tista za hladilnik.

Dnevno-bivalni prostor je prostoren in obsega kuhinjsko nišo, jedilno mizo s klopjo ob steni in dvema stoloma na drugi strani. Kuhinjska niša je popolnoma opremljena, s podpultnim hladilnikom, enojnim pomivalnim koritom z odcejalnikom, kuhinjsko napo, kombiniranim štedilnikom s štirimi plinskimi kuhališči, pečico in pomivalnim strojem. Jedilnega servisa je dovolj za 5 ali 6 oseb, enako velja za kozarce in pribor. Posoda različne velikosti bo ustrezala kuhanju samo za eno ali pa 4+ oseb. Osebnostno pogrešal brus za nože - veliki nož je bil namreč top, da bi na njem lahko jahal na Roglo.



Na drugi strani sobe je kotna sedežna garnitura, ki lahko služi tudi kot dve pomožni ležišči. Polega tega je v tem delu še klubska mizica, dve omari (ena z dodatno posteljnino), TV sprejemnik, telefon in manjša pisalna površina pod oknom.



Pod pisalno površino najdete xDSL modem in dostopno točko za brezžični internet. Slednji je plačljiv, tedenska uporaba je v času mojega bivanja stala 12 €.

Če boste s sabo vzeli tudi elektronsko kramo (telefoni, polnilci baterij, prenosni računalnik...) ne pozabite na električni podaljšek z razdelilnikom, saj so v Termah Zreče pri vtičnicah res varčevali, ali pa so na nepriročnih mestih.

V Termah posvečajo pozornost tudi ekologiji, na kar vas bo opozorilo obvestilo o ločenem zbiranju odpadkov. Vsako dopoldne obišče apartma sobarica, ki po potrebi zamenja brisače, prinese WC papir ter vrečke za ločeno zbiranje odpadkov.



Nasproti kuhinjske niše je **balkon**, ki se praktično dotika gozda. Opremljen je z manjšo mizo in štirimi stoli, nekoliko polomljenim zložljivim stojalom za perilo ter z metlo in smetišnico.

Primerjava Term Zreč s Termami Vivat (za lažjo odločitev)

	Treme Zreče	Terme Vivat
Spalnica	Manjša	Večja
Kopalnica	Manjša	Večja
Predsoba	Večja	Manjša
Štedilnik	4 plinska kuhališča	2 električni kuhališči
Pečica	Da	Ne
Hladilnik	1x (podpultni)	2x (manjši vgradni in večji samostojni)
Pomivalni stroj	Da	Ne
Klima	Ne	Da
Internet	WLAN (doplačilo)	Ne
TV, telefon	Da	Da
Okolica	Razgibana, hribovita, gozdna pokrajina	Umirjena, ravninska pokrajina z obdelovalnimi površinami
Masažni bazeni	Manj, standardna temperatura vode (~30 °C)	Več, standardna temperatura vode, pa tudi višja (termalna-naftna kopel)
Savne	Več in večje	Manj in manjše

OKOLICA IN MOŽNOSTI ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Seveda je nastanitev le del tistega, kar ponujajo Zreče. Če ste zdaj pomislili na bazene s termalno vodo, jacuzzije in podobno, vam povem, da sem se tja odpravil šele četrty dan, saj me je bolj pritegnila slikovita okolica z možnostmi rekreacije.

Od apartmaja do bazenskega kompleksa in hotela Dobrava je le nekaj korakov po asfaltirani poti, brez arhitektonskih ovir. Ob hotelu stoji turistični pano z različnimi informacijami o pohodništvu in kolesarstvu. Pokrajina v okolici Zreč je namreč kot naročena za omejnene aktivnosti. Izbirate lahko med več dobro označenimi potmi različnih dolžin in zahtevnosti. Podrobnejše informacije so na voljo na spletu.

Na eni od poti boste naleteli na kmečki turizem Ančka, kar je bil sicer tudi povod mojega pešačenja, vendar boste ostali praznih želodcev, če se boste tega lotili kot jaz, na ponedeljek ali torek, ko imajo zaprto. V ostalih dneh vam ga. Ančka lahko postreže z narezkom iz domačih mesnin in sira, ob sredah pa imajo na izbiro več toplih menijev.

Če želite še več aktivnosti, priporočam obisk Rogle, ki je od Zreč oddaljena 4 ure peš hoje ali dobre pol ure vožnje z avtomobilom. Z avtobusne postaje v Zrečah vozi na Roglo tudi avtobus ob 6:00, 13:00 in 20:00, v obratni smeri pa ob 7:00, 14:00 in 21:00. Že sama pot na Roglo je slikovita, če opazujemo, kako mešani gozd vse bolj zamenjujejo iglavci, prilagojeni na klimatske razmere na 1517 metrih nadmorske višine. Poleti je to idealen kraj za tiste, ki težko prenašajo poletno vročino in soparno vreme, pozimi pa raj za smučarje. Številne športne aktivnosti so seveda možne v vseh letnih časih.

Svojevrstno doživetje je sprehod do razglednega stolpa in nato vzpon na eno od njegovih treh razglednih ploščadi. Do najvišje, 30 metrov nad tlemi, vas loči 164 stopnic.

Trud bo vsekakor poplačan s panoramskim razgledom na celotno Pohorje, pogledom na Kamniško-Savinjske Alpe in še dlje do Julijcev, če je vidljivost dobra.

Sicer pa je Rogla prepredena s kolesarskimi in peš potmi. Izgovorov, da niste primerno opremljeni, skoraj ni, saj si lahko izposodite palice za nordijsko hojo pa tudi gorska kolesa in se odpravite na mnoge lokacije, od katerih najbolj izstopajo Črno jezero, Lovrenška jezera ter slapova Veliki in Mali Šumik.



Izven zimske sezone si lahko pokrajino ogledate tudi s ptičje perspektive s panoramsko vožnjo s sedežnico, ki traja kakih 15–20 minut v vsako smer.

Arhitekturna zanimivost Rogle pa je tudi cerkev Sv. Ane. ■



Podružnica Ljubljana V ZNAMENJU OVAC IN VOJNE

Piše: Marija Žitnik

Ljubljanska podružnica se je zadnjo majsko soboto kljub neugodni vremenski napovedi odpravila pohajkovat po Primorski. Glede na letošnje majsko vreme nam drugega niti ni preostalo – če bi čakali sončno napoved, bi se najbrž lahko odpravili šele avgusta.

Pred Kranjsko Goro smo se v vasi Dovje peljali mimo spomenika Jakobu Aljažu, dovškemu župniku, skladatelju in planinskemu delavcu, dušnemu pastirju in vodniku v boljše, naprednejše čase. Potem smo mimo Kranjske Gore in nekdanjega mejnega prehoda Rateče nadaljevali pot po italijanski strani do Loga pod Mangartom. Tam smo se ustavili na turistični kmetiji Černuta, značilni sirarski kmetiji, ki nudi pestro izbiro izdelkov iz ovčjega mleka. Ovčji sir, skuta ... ne le, da smo vse to poskusili in si dobrot nakupili tudi za domačo rabo, lastniki so nam razložili tudi potek pridelave. Mimogrede smo od gospodinje izvedeli tudi o hudih časih, ki so jih krajsani nedavno preživeli, ko se je z gore usul plaz in naredil veliko škode. Ljudje so se počasi vrnili na svoje domove in z veliko volje delajo in živijo naprej.

Nadaljevali smo po poti med hribi proti Kobaridu, kjer smo si ogledali muzej 1. svetovne vojne, v katerem so prikazane vse strahote tega obdobja. Poseben poudarek ima 12. soška bitka, znana kot »bitka pri Kobaridu«, ki je bila eden največjih spopadov v gorati pokrajini v zgodovini, najuspešnejša prebojna operacija v prvi svetovni vojni in eden prvih primerov bitke z elementi bliskovite vojne.

Ob odhodu seveda nismo mogli mimo trgovine z izdelki iz ovčje volne in presenečeno smo ugotovili, koliko lepih, koristnih in zanimivih reči je mogoče narediti. Dan smo zaključili z okusnim kosilom in vračanjem v Ljubljano čez Idrijo – uh, kakšni ovinki! ■

Foto: Gašper Bertonec



Kaverna iz 1. svetovne vojne, kot jo prikazujejo v kobarškem muzeju. Gre za umetno jamo, običajno vdolbeno v skalnat teren, ki služi zaščiti pred artilerijskim ali letalskim napadom. Za prispevek k evropski kulturni dediščini je kobarški muzej leta 1993 prejel muzejsko nagrado Sveta Evrope.

Vse podružnice ZIMSKE RADOSTI

Piše: Marija Žitnik

Ena od zimskih radosti je prav gotovo tek na smučeh, ki tudi med revmatiki postaja vse bolj priljubljena oblika rekreacije. Kot vsako leto smo se tudi letos ljubitelji tovrstnega napora zbrali v Kranjski Gori, vsi navdušeni in polni zagona. Pa nam je veter iz jader ukradlo vreme, saj je skoraj ves čas deževalo!

Nastanili smo se v Železničarskem domu, ki je tik ob tekaških progah, pa do tudi do Rateč ni daleč. Tja smo se odpravili v soboto po zajtrku, ker nas je tam čakal inštruktor. V naših vrstah se je namreč skrivalo nekaj začetnikov, pa tudi ostalim malo ponavljanja ni prav nič škodilo.

Dopoldan je minil kot bi trenil in nagradili smo se s kosilom. Popoldne pa je dež poskusil, kako nam je kaj všeč, če malce pada. Nekaterih to ni ustavilo in lotili so se utrjevanja dopoldne naučenih veščin ob prisotnosti inštruktorja.



Tek na smučeh je vrsta hitre boje. Čeprav je tekmovalen šport, pa v obliki turnega smučanja in izletov velja za eno najbolj zdravih športno-rekreativnih dejavnosti.

Prav ta konec tedna je Kranjska Gora gostila tekmovalne v slalomu in v soboto zvečer so se nekateri pridružili žrebanju vrstnega reda za tekme v nedeljo, ki kljub slabemu vremenu niso odpadle. V nedeljo pa se je dež opogumil in pokazal, kaj vse zna. Zdaj tudi najpogumnejši niso več odšli na sneg. Po kosilu smo se zato predčasno poslovili, a hitra evalvacija pred odhodom je pokazala, da smo vseeno preživeli lep konec tedna. Se vidimo naslednje leto! ■

Podružnica Dolenjske in Bele krajine

POROČILO POTRDILO NAŠO AKTIVNOST

Piše: Helena Murgelj

Kot vedno v decembru smo se člani podružnice Dolenjska in Bela krajina tudi ob koncu minulega leta zbrali na novoletnem srečanju. Tokrat smo okupirali hotel Bela krajina v Metliki.

Organizator srečanja je bil naš član, domačin Zoran Dragutinovič. Uvodni pozdrav je seveda pripadel vodji podružnice Andreju Gregorčiču, ki je pripravil tudi bogato video projekcijo o lepotaht sveta in naše domovine Slovenije, s katero je odlično popestril večer.

Ob letnem poročilu podružnice, ki ga je prav tako predstavil vodja, smo se seveda lotili tudi obujanja spominov na prijetna doživetja, ki smo jih v minulem letu preživeli skupaj. Letna poročila so odlična stvar, človek se sploh ne zaveda, koliko različnih dejavnosti izvede podružnica v pičem letu. Preden smo se prepustili zabavi, pa smo zastavili tudi cilje za letošnje leto 2013. ■



Ob dobri hrani in pijači ter prijetnem klepetu smo preživeli prijeten in vesel popoldan oziroma večer, vsekakor pa smo se najbolj nasmejali ob srečelovu, ki je služil kot medsebojna novoletna obdaritev.

HODEČ OBELEŽILI KULTURNI PRAZNIK

Piše: Helena Murgelj

Planinsko društvo Črnomelj je tudi letos ob 8. februarju, slovenskem kulturnem prazniku, organiziralo tradicionalni pohod na Butoraj in Sadeže. Devetega pohoda se je udeležilo okrog 200 pohodnikov, med njimi tudi nekaj članov naše podružnice.

Začeli smo v Črnomlju in se skozi gozd prebili do butorajskega gasilskega doma, kjer so nam krajanji pripravili prisrčen sprejem. V kulturnem programu so se predstavili mladi in malo starejši recitatorji z doživeto uprizoritvijo Prešernove pesmi Od železne ceste. Zbrane nas je nagovorila tudi črnomaljska županja Mojca Čemas Stjepanovič. Programu je sledilo druženje ob dobrotah in toplih napitkih, ki so jih pripravile domačinke.

Pot smo nadaljevali mimo idilične cerkvice sv. Marika nad vasjo, mimo hišice Rdeče kapice, po dobrih dveh urah pa smo prispeli na cilj, ki je bil pri zidanici Malerič. Naslednje leto pa na jubilejni deseti pohod! ■



Čeprav je bil cilj drugje, smo se mi ustavili tudi pri Zofki in Jožetu Petriču, članoma naše podružnice. V zidanici smo se na toplem ob dobrotah in pijači ter prijetnem klepetu zadržali kar nekaj uric.

Podružnica Gorenjska

DEVETDESETLETNIK

Piše: Ana Ribič

Čeprav se življenjska doba nenehno podaljšuje, je doseči starost 90 let vseeno vznemirljivo. V naši podružnici se lahko pohvalimo, da ga imamo v svojih vrstah, devetdesetletnika!

Anton Zupan iz Retenj pri Trziču je 5. januarja 2013 praznoval častitljivih devetdeset let. Član društva je vse od ustanovitve. Do svojega 87. leta se je vsak torek udeleževal vaj v bazenu in srečanj članov naše podružnice. Ob njegovem jubileju smo ga obiskali. Tone, želimo vam vse najboljše in še veliko let! ■



V devetdesetih letih se človeku zgodi marsikaj. Anton je doživel dve tisočletji in dve stoletji; zamenjal štiri države in nekaj valut, da o vladah sploh ne govorimo; se iz tovariša prelevil v gospoda; doživel kar nekaj svetovnih družbenih in tehnoloških revolucij in tudi menjav doktrin zdravljenja revmatskih obolenj. Čestitamo!

Podružnici Ajdovščina in Tolmina KUP KAMENJA Z RAZGLEDOM

Piše: Erika Golja

Hrib Sabotin je z goriške strani povsem nezanimiv, 609 metrov visok »kup kamenja«. A ker obiskovalce, ki se potrudijo zlesti nanj, nagradi z enkratnimi razgledi na okoliške hribe, Sveto Goro, reko Sočo in goriško kotlino, smo ga izbrali kot povsem primerne za praznovanje četrto stoletja obstoja dveh primorskih podružnic.

Aprila letos je minilo 25 let od ustanovitve dveh primorskih podružnic – Ajdovščine in Tolmina. Čeprav delujeta vsaka na svojem območju, občasno poskrbita za skupno druženje članov – in praznovanje 25-letnice je že taka priložnost. Skupni jubilej smo praznovali s pohodom na Sabotin nad Novo Gorico, k hoji pa povabili tudi člane vseh ostalih podružnic.

Na Sabotinu so v prvi svetovni vojni potekale krvave bitke. Po drugi svetovni vojni je bilo zaradi meje gibanje tam omejeno, kljub temu pa sta državi uspeli zgraditi meddržavno cesto v Goriška brda. In na ta zgodovinski kup kamenja se je torej začelo vzpenjati precej članov društva in njihovih sorodnikov. Zbrali smo se pri koči, kjer so nas z dobrotami postregle naše pridne članice. Primerno obuti in opremljeni smo se povzpeli na vrh in kljub malce slabši vidljivosti uživali v res nepozabnem razgledu. Vse najboljše! ■

IZLET

Lejla Jeram

Smo se zmenile, se dobile, v prijetni družbi odpeljale, kjer doma pršut so burja in teran, v osrčje Krasa v Škocjan.

Je sonce nas pozdravljalo s sinjemodrega neba, narava pa mimo nas bežala jesensko vsa obarvana.

Škocjanska jama nas sprejela je v globeli svoje, razkrila lepote nje.

Ti biser pravi kraški si, v naravi neokrnjeni, pod previski skalnimi življenje skrivnostno teče ti.

Podružnica Tolmin V KRAŠKEM PODZEMLJU

Piše: Lejla Jeram

Preden nas presenetita mraz in zima, gremo na enodnevni izlet, smo se odločile novembra lani. Ko smo se zbrale na avtobusni postaji v Tolminu, je bilo zunaj sveže in jasno jesensko jutro, v nas pa veselo razpoloženje in popolna pripravljenost na pot.

Pot nas je vodila po dolini smaragdne reke Soče in nato naprej proti Krasu. V Desklah se nam je pridružila še naša fizioterapevtka Karmen. Prvi krajši postanek smo imele v Dutovljah, da smo malo razgibale sklepe in si privoščile jutranjo kavico.

Nato smo nadaljevale pot proti cilju – Škocjanske jame. Tam nas je že čakala vodička in nas odpeljala v podzemni svet kanjonov, rovov, naravnih mostov ter šumeče, skoraj malo divje reke Reke. Iz jame smo se vrnile kar malce drugačne – skrivnost kraškega podzemlja se te hočeš nočeš dotakne.

Odšle smo še na razgledno točko, ki odpira enkratni pogled na Škocjan in okolico, nato pa nadaljevale pot proti kraju Lokev, kjer nas je čakalo izvrstno kosilo.

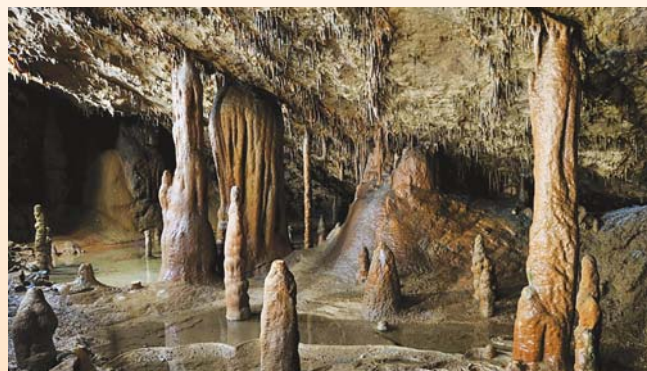
Med povratkom smo se ustavile še v Divači in si ogledale hišo, kjer so shranjeni vsi spomini in življenjska dela

naše prve slovenske filmske igralko Ide Kravanja z umetniškim imenom Ita Rina. ■

Foto: Milena Vovk



Sabotin je, zahvaljujoč prvi svetovni vojni, prevrten s številnimi vojaškimi rovi. Pod njim pa se čez reko Sočo pne železniški most z največjim kamnitim lokom na svetu, ki je bil zgrajen še pod Avstro-Ogrsko leta 1906.



Komisija za svetovno in naravno dediščino pri UNESCO je Škocjanske jame vključila na seznam svetovne dediščine. Bilo bi krivično, če jih ne bi.

Podružnica Ptuj

»NE SMEJ SE, VERJETI MORAŠ!«

Piše: Mira Trifunac

Treba je priznati, ideja vodje naše podružnice Branka Gojkoviča, da se na družinsko srečanje odpeljemo v Terme Lendava, je bila zelo domiselna. Ne le, da nas je hotelski zdravnik podučil o revmatizmu in osteoporozi, deležni smo bili tudi njihove parafinske vode, ki slovi po vsej Evropi, nove energije iz njihovega energijskega parka in za počit dobre hrane. Pa še vožnja skozi Prlekijo in Prekmurje je fantastična! Vsaj mene vedno spodbudi k razmišljanju ...

Prlekija! S svojimi ekološkimi izdelki in pridelki pomaga krepiti vrednote zdravega življenja in poštenja ter zavedanje, da je domače dobro! Domače ... misli so mi odplavale v čase, ko je bil košček kruha vreden več kot zlato in so bile besede, zlite v tole pesem, žal resnica: *Kruh ponoči spi, so besede tri, ki so mi kljub revščini drag spomin na mlade dni. Kruh ponoči spi, so besede tri, svetle kakor biseri, spoštoval jih bom vse dni.* Kruh je bil na mizi le ob praznikih in teh besed se bo morda spominjala le samo starejša generacija in mi:

Ozrla sem se okrog ... naši revmatiki so kot martinčki sloneli v bazenih, uživali na vročem pomladnem soncu in si gladili polne trebuščke. Treba je priznati: kuharji Term Lendava poskrbijo za zadovoljstvo res vsakega gosta.

Prleška roka je pridna, glava pa bistra: »Svoje delo razvijamo v duhu ohranjanja okolja in povezovanja tradicionalnih metod kmetovanja s sodobnimi znanji«. Spet se zatopim v misli: tu cenimo in spodbujamo iskrenost do kupca, kakovost in pestrost ponudbe ter vrednote zdrave in v domačem okolju pridelane hrane. Vse, kar pridelamo, je čudovito in zdravo, vendar malo dražje od hrane v velikih trgovinah. Tam pa se na policah blešči korenje iz Italije, česen s Kitajske, banane iz Ekvadorja, limone so pomočene v vosek, solate so iz epruvete, nekatera živila so sumljivega izvora in pridelave, v mesnih izdelkih ni ne duha ne sluha o mesu, vsaj ne o tistem, ki je omenjen na etiketi ... toda vse je poceni, s skoraj pretečenim rokom trajanja (na kar dobite celo popust!). Samo, da se proda! Ob takšnih plačah, nezaposlenosti in mizernih pokojninah niti ne gledamo več, kaj piše na etiketah, da le imamo s čim napolniti trebuščke. Le kam so vodilni pripeljali bogato, lepo in delovno Slovenijo? Zaprtli so (in še zapirajo) donosne tovarne, kmetijstva se ne jemlje resno, občine gradijo za vsakim vogalom, povsod rastejo ogromne trgovine. Naša rodovitna zemlja pa kliče po pridnih rokah!

Avtobus vozi po krasni pokrajini Prekmurja, že se bližamo Lendavi. Prekmurje je eno redkih območij Slovenije, ki ni onesnaženo z masovnim konvencionalnim kmetijstvom. Tu tudi ni nobene večje in težke industrije, velikih mest, avtocest in množičnega turizma, ki bi onesnaževali zemljo, vodo in zrak. Imamo pa veliko travnikov, gozdov, vinogradnikov in sadovnjakov –

skratka, veliko zelenega. Koliko gradiva za razmišljanje ... a že smo v hotelu Term Lendava.

Hotelski zdravnik splošne medicine je za nas pripravil predavanje o naših vsakdanjih in dobro poznanih tegobah – revmatizmu in osteoporozi! Veliko ljudi s katero izmed revmatičnih bolezni trpi za bolj ali manj pogostimi hudimi bolečinami. Revmatizem je kronična bolezen, kar pomeni, da pravzaprav ni ozdravljiv. Zatorej se moramo naučiti z njim živeti. Kako spodbudno, kajne?

Po sedenju v predavalnici smo postali kar malo trdi in zato še bolj hvaležni zdravniku, da nam je v imenu rekreacije telesa in duha pokazal energijske točke, ki so v bližini hotela. Kolegici Majdi sem rekla: »Veš, ne smeš se, verjeti moraš!« Samo gledala me je, jaz pa sem se spet prepustila razmišljanju, tokrat o tem, kako postati gospodar svoje usode in zdravja. To vprašanje bi si moral zastaviti vsak, kajti če želimo v svojem življenju kaj spremeniti, je to stvar naše odločitve.

Vse, kar pridelamo, je čudovito in zdravo, vendar malo dražje od hrane v velikih trgovinah. Tam pa se na policah blešči korenje iz Italije, česen s Kitajske, banane iz Ekvadorja, limone so pomočene v vosek, solate so iz epruvete, nekateri izdelki so sumljivega izvora in pridelave, v mesnih izdelkih ni ne duha ne sluha o mesu, vsaj ne o tistem, ki je omenjen na etiketi ...

Počasi smo obdelali vse energijske točke in se polni energije (tudi zaradi dobrega kosila) pognali v bazen s krasno toplo vodo. Lendavski termalni vodi baje v Evropi ni para. Njeno posebno bogastvo je parafin, ki poskrbi za mladosten lesk kože pa tudi za lahkotnejše življenje brez bolečin. Torej, izkoristimo jo! Iz osebne izkušnje lahko potrdim, da je vredno: Lendavo sem obiskala januarja in s tremi terapijami v roku desetih dni pozabila na svoje grozne revmatične bolečine. Prepričana sem, da bo to »držalo« vsaj pol leta, takšne so vsaj izkušnje prejšnjih let in podobnih toplih. Morda pa ne bo več treba jesti toliko tablet. ■



V kompleksu Term Lendava je postavljen energijski park s šestimi energijskimi točkami, ki odpirajo pot do zdravnega procesa. Točke lajšajo različne tegobe, gost jih izbira glede na lastno simptomatiko in počutje. Prva točka sprošča mišično napetost in utrujenost, druga čustveni in psihični stres, tretja čisti negativno energijo, četrta čisti dihalne poti in krepi dihala, peta krepi kardio-vaskularni sistem, šesta pa kostna tkiva, motorični sistem in od revme prizadete organe. Na sliki trenutek, ko se poskušamo napojiti z energijo tudi mi.

Podružnica Murska Sobota

VZGOJITI CVET NA TOČNO DOLOČEN TERMIN

Piše: Ivan Recek

Vsak letni čas prinese priložnost za kakšno drugo tehniko ročnih spretnosti. V velikonočnem času se s posebnim veseljem lotevam izdelave ramenk, v jesenskem pa aranžmajev iz krizantem. Kdor želi krizanteme vzgojiti sam, mora začeti že poleti, v juliju.

Krizanteme (ime je sestavljeno iz chrysos (gr. zlato) in anthemon (gr. cvetlica)) mnoge spominjajo zgolj na mrtve, saj jih najpogosteje res uporabljamo kot nagrobne cvetice. Pa vendar so jih včasih neveste nosile v laseh ali v poročnem šopku, pa kako lepe so bile!

V resnici so krizanteme rože veselja, radosti, pričakovanja in tudi sočustvovanja. Vsak cvet je edinstven, ker ima drugačen barvni odtonek, obliko, venčni listki so božanski in cvetni prah, ki je res malce drugačnega vonja, privabi nešteto bitij (čebelic, čmrljev, metuljev ...). Vsa ta drugačnost nosi novo sporočilo, samo brati ga je treba. S tem cvetjem izražamo svoje sočutje, spomin na nekoga, zahvalo. Lepo bi bilo, da bi se teh vrednot zavedali.

K aranžmajem iz krizantem pristopam zelo ustvarjalno in prislunem želji stranke, kakšno sporočilo naj ima aranžma. Zato zelo previdno izbiram tehniko izdelave, barvo in obliko cvetja. Vzgojiti cvet na točno določen termin, to pa je nekaj drugega.

Da vam iz majhnega zraste veliko in svojo lepoto pokaže v cvetu, je potrebnega veliko znanja, predvsem pa nekajletne prakse. Za mano je že 15 let prakse, pa še vedno spoznam kaj novega. Potaknjence sadimo na začetku julija, potem je treba ves čas spremljati njihovo zdravstveno stanje, kot bi bili na intenzivnem oddelku.

Kar je najhuje, treba je vedeti, kakšno bo vreme v oktobru, kar je odločilnega pomena za kakovost cvetov. Tako v avgustu začnemo z zatemnjevanjem sadik, to pomeni, da rastlinam odvzemamo svetlobo s pokrivanjem s črno folijo in jim s tem določimo čas cvetenja. A ko se že veselimo prvih cvetov, nam lahko narava pokaže zobe in mraz, navrže še kaj snega in potem je tudi krizantemam treba priskrbeti topel dom.

Vsa živa bitja, tudi če so zgolj krizanteme, so lahko naši učitelji in vodniki, ki pravijo: lepo me neguj, skrbi za moje zdravje in hvaležnost ti bom vračala z vso svojo lepoto. Dragi AS-ovci, ali nismo mi povsem enaki? ■



Najstarejše slovensko ime za krizantemo je vabtnica – od vabti ali Vseh svetov, zato ji danes pravimo vsesvetnica (mraznica). Že leta 500 pr.n.št. je veljala za japonsko nacionalno rožo, svoje pravo ime je dobila šele leta 1753. Rod Chrysanthemum zajema več kot 200 različnih vrst, da o sortah sploh ne govorimo.

IN MEMORIAM: ALBIN CENCELJ



V drugi polovici aprila nas je presunila žalostna novica, da nas je zapustil dolgoletni član ljubljanske podružnice Albin Cencelj, Bine, kot smo ga vsi klicali.

Član Društva revmatikov Slovenije je bil vse od njegove ustanovitve. Kljub težavam, ki so ga pestile, se je vestno udeleževal vaj v telovadnici in v bazenu. Bil je poln optimizma in dobre volje, nikoli ni obupal, saj je verjel, da sta smeh in dobra volja pol poti k boljšemu počutju. Vedno je sodeloval tudi pri drugih aktivnostih naše podružnice.

Na žalost je bolezen napredovala, čeprav smo bili priča obdobjem, ko je spet poln entuziazma in dobre volje prihajal na med nas in vsi smo verjeli, da bo težave uspešno prebrodil. A bolezen je bila močnejša in Bine je izgubil boj.

Pogrešali bomo njegovo energijo, moč in dobro voljo. Družini in vsem, ki jih je imel rad, še enkrat izrekamo iskreno sožalje.

Člani Društva revmatikov Slovenije ■

Nadaljevanje turneje po slovenskih radijskih postajah



V oddaji Za ljudi odprtih src, ki jo predvaja Radio Ptuj, je marca letos nastopil predsednik Društva revmatikov Slovenije Andrej Gregorčič. Osrednjo pozornost je namenil juvenilnemu artritisu, ki ogroža že otroke od prvega leta starosti naprej. Opisal je tudi vplive in posledice uporabe raznovrstnih zdravil proti revmatičnim in revmatoidnim boleznim in opozoril na nova biološka zdravila, ki v življenje invalidov z revmatizmom prinašajo veliko sprememb. Oddaja je bila hkrati namenjena tudi obeležitvi 30. obletnice obstoja društva, ki je svojo pot začelo leta 1983 na Čatežu in se do danes razvilo v reprezentativno nacionalno invalidsko organizacijo. Nastopi v pogovornih radijskih oddajah so le ena izmed aktivnosti, s katerimi društvo širši javnosti posreduje informacije o revmatičnih boleznih in življenju z njimi. (ZIFS, foto BP) ■

Delali bomo dlje

S prvim januarjem 2013 je začel veljati nov Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2), ki ureja pravice do starostne, predčasne, invalidske, vdovske (in dela vdovske), družinske in delne pokojnine. Na podlagi preostale delovne zmožnosti ureja tudi pravice do poklicne rehabilitacije, premestitve, dela s krajšim delovnim časom, nadomestila za čas poklicne rehabilitacije, začasnega nadomestila za invalidnost, delnega nadomestila ter letnega dodatka in dodatka za pomoč in postrežbo.

V primerjavi s starim novi zakon prinaša nekaj pomembnih sprememb. Spremenili so se pogoji za pridobitev pravice do starostne pokojnine – potrebna starost, dopolnjena pokojninska doba, odmera. Zakon je tako za moške kot za ženske izenačil pogoje za pridobitev starostne pokojnine in dvignil upokojitveno starost za oba spola na 65 let in najmanj 15 let pokojninske dobe. Pravico do starostne pokojnine pridobi tudi moški, ki je brez dokupljene dobe dopolnil 60 let starosti in 43 let pokojninske dobe, in ženska, ki je brez dokupljene dobe dopolnila 58 let starosti in 41 let pokojninske dobe. To pomeni, da se moški pred 60. letom in ženske pred 58. letom ne bodo mogli starostno upokojiti. Kljub temu pa se bodo lahko še v skladu s starim zakonom (ZPIZ-1) upokojili tisti delovni invalidi, ki jim je na dan 31. 12. 2012 do izpolnitve pogojev za starostno upokojitve manjkalo največ tri leta starosti ali pokojninske dobe, in sicer se bodo lahko upokojili, ko manjkajoče dopolnijo. Enako velja za invalide II. ali III. kategorije invalidnosti, ki so bili na dan 31. 12. 2012 prijavljeni na Zavodu RS za zaposlovanje in jim je na ta dan za pridobitev pravice do starostne pokojnine po starem zakonu manjkalo do največ pet let starosti in pokojninske dobe.



Novi zakon ukinja tudi pravico do invalidnine zaradi telesne okvare, kar pa velja le za nove upravičence. Vsem upravičencem do invalidnin, ki so to pravico pridobili še po starem zakonu, se bo denarno nadomestilo za telesno okvaro (invalidnina) izplačevalo v višini, kot je bila določena za zadnji mesec pred uveljavitvijo novega zakona. Sistem telesnih okvar namreč vsebinsko ne sodi v sklop pokojninskega in invalidskega zavarovanja, zato bo to področje urejeno v sklopu zakonodaje invalidskega varstva.

Spremenila se je tudi višina dodatka za pomoč in postrežbo. Novi zakon opisno določa njegovo višino v določenem odstotku od najnižje pokojninske osnove, ki je veljala zadnji mesec pred uveljavitvijo novega zakona, t.j. dobrih 551 EUR. Po novem dodatku za pomoč in postrežbo za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb znaša 292,11 EUR. Dodatek za pomoč in postrežbo pri opravljanju večine osnovnih življenjskih potreb ter za slabovidne osebe znaša 146 EUR, dodatek za pomoč in postrežbo užitca pokojnine, ki potrebuje 24-urni nadzor svojcev in obvezno strokovno pomoč za stalno izvajanje zdravstvene nege pa 418,48 EUR, kar je 76 % osnove. (Petra Zajc) ■

Spremenjeno predpisovanje in plačevanje nekaterih zdravil



Tako imenovani varčevalni zakon ZUJF je lani s posegom v Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju uvedel medsebojno zamenljivost zdravil znotraj terapevtske skupine. V posamezno terapevtsko skupino so vključena vsa zdravila, namenjena zdravljenju iste bolezni, čeprav nimajo istih učinkovin, za referenčno zdravilo znotraj nje pa velja tisto z najnižjo ceno. Stroka je že tedaj opozorila, da to lahko vodi v številne za bolnike škodljive posledice, a opozorila niso bila upoštevana. Maja letos pa so začele veljati še spremembe Pravilnika o razvrščanju zdravil na listo, ki uvajajo sistem določanja najvišje priznane vrednosti za zdravila znotraj terapevtskih skupin in tako spreminjajo predpisovanje in plačevanje nekaterih zdravil. Najvišja priznana

vrednost cene zdravila po novem temelji na najcenejšem v posamezni skupini in tega bo bolniku krila zdravstvena blagajna. Doplačilo za katero koli dražje zdravilo iz skupine, bo moral poravnati bolnik sam, kar pa je v današnjih časih za mnoge preveliko breme. Zato je takšen sistem doplačil v Evropi razmeroma redek in dokazano ovira dostop do terapije predvsem socialno ranljivim skupinam prebivalcev.

Pravilnik ne upošteva izsledkov raziskav, ki kažejo, da si zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje iste bolezni, kljub morebitni podobnosti niso enaka – pogosto so različno učinkovita, imajo različne stranske učinke in drugače reagirajo v kombinaciji z drugimi zdravili. Poleg tega se lahko različni bolniki ali skupine bolnikov z isto boleznijo na isto zdravilo odzovejo različno. Kljub temu Pravilnik v isto skupino uvršča tako originalna kot generična zdravila z anatomsko terapevtsko klasifikacijo ATC-3 ali ATC-4, čeprav je s stališča politike javnega zdravstva edina sprejemljiva oblika referenčnih cen zdravil takšen sistem, ki v eno skupino uvršča samo kemično identične bioekvivalentne sestavine na ravni ATC-5. Takšno enačenje zdravil zožuje najboljše terapevtske možnosti, kar lahko posledično poveča stroške zdravljenja, saj povečuje število obiskov pri zdravniku, podaljšuje bolnišnično zdravljenje in znižuje kakovost življenja bolnika. Enačenje zdravil znotraj terapevtske skupine po načelu »ena cena za vse« pomeni tudi enačenje vseh bolnikov. Zato ne presenečajo izsledki raziskav, da ob uvedbi takšnega sistema bolniki pogosteje opustijo neko zdravilo ali ga jemljejo nedosledno, saj morda ni takšno, na katerega se odzivajo najboljše. (P. Zajc) ■

TEČAJ KLEKLJANJA

Vsak četrtek ob 15. uri v sejni sobi Društva revmatikov Slovenije v Ljubljani.

Prijave sprejemamo na telefonsko številko:

0590 75 366

Vabljeni!

OBVESTILO O URADNIH URAH PODRUŽNIC

podružnica	naslov	uradne ure	telefon / e-pošta
LJUBLJANA	Parmova 53 1000 Ljubljana (sejna soba)	petek 12.30-14.30	0590 75 363
DOLENJSKA IN BELA KRAJINA	Rozmanova ulica 10 8000 Novo mesto	torek 10.00-12.00 sreda 16.30-17.30	07 33 22 440 pisarna.nm@revmatiki.si revmatiki.nm@siol.net
GORENJSKA	Cesta Staneta Žagarja 27 4000 Kranj	torek 16.00-18.00	0590 42 550 fax: 0590 33 700
PTUJ	Dravska ulica 18 2250 Ptuj	torek 16.00-18.00	041 969 803 gojbra@gmail.com

»SOS TELEFON« JE ŠE VEDNO AKTIVEN

Vsak četrtek od 12. do 13. ure odgovarjamo na vaša vprašanja. Pokličite na telefon:

041 75 55 45

Če so vprašanja v zvezi z vašo boleznijo širšega pomena, jih lahko zastavite tudi v pisni obliki. Odgovore boste prejeli po pošti.

Z vašim pristankom bomo vprašanja skupaj z odgovori objavili tudi v našem glasilu.

Anonimnost je zagotovljena!

IŠČEMO PROSTOVOLJCE

Če vas zanima pomoč bolnikom na domu, se nam oglasite.

(tel.: 0590 75 366)

V primeru večjega števila prijavljenih prostovoljcev bo na voljo izobraževanje za prostovoljno delo.

SPOROČITE SPREMEMBE!

Zaradi posodabljanja evidence, člane prosimo, da nam sporočijo spremembe svojih podatkov na telefonsko številko

0590 75 366

Uradne ure

Društva revmatikov Slovenije

Torek in četrtek: od 10. do 14. ure

Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

Tel.: 0590 75 366, Fax: 0590 75 361

E-pošta: drustvo@revmatiki.si

Spletna stran: www.revmatiki.si

Članarina za leto 2013 znaša 20 €.

Vplačila sprejemamo tudi na blagajni sedeža Društva revmatikov Slovenije v času uradnih ur.



POHODI POHODNIŠKE SEKCIJE

Pohodniško sekcijo Društva reumatikov Slovenije v letu 2013 čakajo še trije od zastavljenih šestih rekreativnih pohodov. Pohodov, ki odpadejo zaradi slabega vremena, se ne prestavlja.

- 6. 7. 2013, Pokljuka Viševnik (Podružnica Ljubljana)
- 7. 9. 2013, Stojna (Podružnica Kočevje)
- 19. 10. 2013, Kapelske gorice (Podružnica Prekmurje)

Ure odhodov in zbirna mesta: informacije dobite pri vodji pohodništva ali vodji podružnice v tednu pred pohodom.

Malica: v lastni režiji, razen v primerih, ko organizator pripravi toplo malico pod pogoji, ki jih navede v predhodnem sporočilu.
Udeležba: na lastno odgovornost, obvezna oprema za hojo v naravi in upoštevanje navodil vodje pohoda.

Povrnitev stroškov: društvo povrne stroške prevoza do mesta pohoda v višini cene 8 litrov bencina na 100 km. Prevoze iz iste podružnice uskladite z vodjo pohodništva ali z vodjo podružnice.



NA SVETOVANJE V CENTER ZA NEODVISNO ŽIVLJENJE

Potrebujete pomoč pri vsakodnevnih opravilih in si želite biti samostojnejši?

Pokličite nas! Društvo reumatikov Slovenije v okviru svojih socialnih programov izvaja svetovanje za neodvisno življenje oseb z vnetnimi revmatičnimi boleznimi (VRB). Uporabnikom nudi različna znanja in tehnike za čim boljše obvladovanje bolezni in njenih posledic ter jih spodbuja k čim bolj neodvisnemu življenju.

Kje: na Smrtnikovi ulici 4 v Ljubljani je urejen Center za neodvisno življenje – invalidom prilagojeno stanovanje, opremljeno z najsodobnejšimi pripomočki in prilagoditvami, ki omogočajo samostojno življenje.

Vsebina svetovanj: kako s pomočjo različnih tehnik varovanja sklepov, prilagoditev v bivalnem in delovnem okolju ter uporabe in izdelave različnih tehničnih pripomočkov zaživeti funkcionalno, zdravstveno in socialno bolj neodvisno življenje.

Kdo se lahko prijavi: vsi, ki imate zaradi kronične VRB omejeno gibljivost sklepov in s tem povezane težave ter omejitve na različnih področjih življenja. Svetovanja potekajo individualno ali v manjših skupinah.

Prijave: po telefonu (05 90 75 366) v pisarni društva v času uradnih ur (torek in četrtek od 10. do 14. ure)

POČITNIŠKE HIŠKE ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE V TERMAH ČATEŽ

Labko jih najamete skozi vse leto.

Vse informacije dobite pri
Zvezi paraplegikov Slovenije
na 01 / 432 71 38.

POROČILO O DELOVANJU DRS V LETU 2012

Piše: Petra Zajc

Društvo revmatikov Slovenije je v letu 2012 izvedlo vse načrtovane posebne socialne programe in tako doseglo zastavljene cilje. Vse aktivnosti so potekale v skladu s poslanstvom, nameni in cilji, ki so opredeljeni v statutu društva in ki smo jim zavezani kot reprezentativna nacionalna organizacija, skladno s sklepi Upravnega odbora in Nadzornega odbora ter v okviru pogodbenih obveznosti s partnerji oz. financerji, kot so Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, občine in člani društva. Dosedanje ocene in vse večje število vključenih dokazujejo, da izpolnjujemo pričakovanja naših članov.

V skladu s statutom Društvo o izvedenih programih in oceni izvedbe redno obvešča svoje člane in javnost, zato objavljamo letno vsebinsko poročilo.

1. POSEBNI SOCIALNI PROGRAMI

Od januarja do decembra 2012 je društvo izvedlo vse načrtovane vsebine v okviru osmih utečenih posebnih socialnih programov. Programi so temeljili na potrebah uporabnikov, izvajali smo jih v sodelovanju s strokovnjaki z različnih področij (revmatologi, fiziatrji, fizioterapevti, delovnimi terapevti, psihologi, pravniki, socialnimi delavci, psihologi ...) in ob pomoči številnih prostovoljcev.

Letos je bil ustanovljen sedemčlanski strokovni svet, ki je posvetovalno telo Upravnega odbora: nudi strokovno pomoč, nasvete pri delu in tako pomeni pomembno okrepitev pri zagotavljanju kakovosti programske zasnove naših socialnih programov.

- ***Program rehabilitacije in ohranjanja psihofizičnega zdravja***

Izvajali smo ga v vseh trinajstih podružnicah društva. V večini podružnic je redna tedenska strokovno vodena vadba uporabnikov potekala tako v telovadnici kot v bazenu, izvedli smo jo tudi na vseh petih vikend seminarjih. Udeležba je bila povprečju zelo visoka, saj se veliko članov zaveda, da je to naložba v lastno zdravje in počutje.

Društvo je avgusta 2012 podaljšalo pogodbo o najemu apartmaja s Termami Vivat in pogodbo za najem apartmaja sklenilo tudi s Termami Zreče. Obe kapaciteti sta bili več kot 90-odstotno zasedeni. Društvo je lastnik manjše garsonjere Pri Treh Kraljih na Pohorju. Vse kapacitete so namenjene oddihu članov in gibanju v naravnem okolju.

- ***Program izobraževanja in usposabljanja odraslih revmatikov in njihovih družin***

Program izobraževanj, svetovanj, informiranja in usposabljanja revmatikov, njihovih družin in širše javnosti je pretežno potekal v okviru štirih vikend seminarjev za člane društva (v Dolenjskih Toplicah, Strunjanu, Laškem in na Rogli), ki se jih je skupaj udeležilo 129 uporabnikov. Rdeča nit vseh je bila pomen redne vadbe in fizične aktivnosti za revmatike, s čimer smo sledili geslu Evropske lige za boj proti revmatizmu (EULAR) za leto 2011/2012 »Z gibanjem do boljšega počutja«. Ostala strokovna predavanja na seminarjih so vključevala teme, kot so vnetni revmatizem in njegov vpliv na prebavila, novosti na področju socialno-varstvene zakonodaje, vpliv kronične bolečine na življenje revmatikov itd. Na vseh seminarjih je bila ves čas prisotna tudi fizioterapevtka Majda Adamič, ki je poleg predavanj na temo gibanja pripravljala tudi delavnice o pravih tehnikah vadbe in dihalnih vajah. Spremljajoči program seminarjev so sestavljali še jutranja rehabilitacijska vadba, kopanje, ogled lokalnih znamenitosti in medsebojno druženje z izmenjavo izkušenj.

Druge vsebine tega programa so potekale na državnih, regionalnih in lokalnih ravneh. Izvedli smo družinska in regijska srečanja po podružnicah z enim ali več predavanji. Vse podružnice so pripravile prednovoletna družinska srečanja s strokovnimi predavanji in kulturnim programom. Skupina za samopomoč obolelih za lupusom je izvajala redna mesečna srečanja.

- **Program izobraževanja in usposabljanja otrok in mladostnikov ter njihovih družinskih članov**

Za mlade z revmo in njihove starše smo pripravili dvostopenjsko izobraževanje, ki je septembra potekalo v obliki vikend seminarja v Termah Dobrna. Udeležilo se ga je 22 otrok s starši. Slednjim so bila na voljo predavanja (teme: JIA in družina, Soočenje s kronično boleznijo, Pomen fizične aktivnosti za otroke z JIA) in okrogla miza z družino našega člana Aladarja Belca, ki že od otroštva živi z JIA. Za otroke smo v sodelovanju z vzgojiteljico Mileno Jerančič in dvema animatorkama pripravili otroške ustvarjalne delavnice, sprehod skozi zeliščni park s spoznavanjem zelišč, tekmovalne igre, obisk škrtakove hišice in pravljичne dežele, ogled lutkovne predstave, iskanje skritega zaklada s kostanjem škratom Vitkom in ustvarjalne delavnice. Otroci so pod vodstvom fizioterapevte in ob spremstvu staršev vsako jutro tudi telovadili.

- **Program svetovanja za neodvisno življenje revmatikov in invalidov**

Program je obsegal individualna in skupinska svetovanja, prenos različnih znanj in učenje tehnik za obvladovanje bolezni in spodbujanje k čim bolj neodvisnemu življenju. Potekal je tudi v okviru Centra za svetovanje in neodvisno življenje invalidov v Ljubljani, kjer uporabnikom pokažemo različne pripomočke in načine njihove uporabe. Ponudili smo tudi prikaz različnih tehnik varovanja sklepov, lažjega izvajanja dnevnih opravil in pravilne rabe zdravil. Vse leto je deloval SOS telefon zdravnice revmatologinje mag. Alenke Šipek Dolničar, ki je članom pomagala z nasveti enkrat tedensko (ob četrtek). Članom sta bila na voljo tudi možnost individualnega posveta z zdravnico revmatologinjo prim. Mojco Kos-Golja, vse delovne dni v letu pa tudi brezplačno pravno svetovanje preko Pravno informacijskega centra (PIC).

- **Program osebne asistence**

Program poteka v vseh trinajstih podružnicah in temelji na pomoči na terenu. V obliki prostovoljnega dela ga izvajajo naši člani, pomoč so nudili predvsem starejšim revmatikom in tistim s težjo obliko invalidnosti. Socialno šibkejšim uporabnikom smo pomoč nudili tudi v obliki sofinanciranja dodatnih ur osebne asistenc za njihove potrebe. Decembra smo po podružnicah pripravili prednovoletna srečanja starostnikov, ki so bila namenjena tako druženju kot izobraževanju. Tiste, ki se srečanja niso mogli udeležiti, so prostovoljci obiskali na domu. Vsi starostniki in težji invalidi so prejeli tudi darilo.

- **Informativna dejavnost**

Aktivnosti smo vse leto izvajali pod EULAR-jevim geslom 2012 »Z gibanjem do boljšega počutja«. Septembra smo izvedli nagradni fotografski natečaj Revmatiki v gibanju, na katerem so lahko sodelovali vsi z diagnozo vnetnega revmatizma. Med prispelimi prispevki je posebna komisija izbrala 12 fotografij, ki smo jih uporabili v koledarju društva za leto 2013. Koledar so vsi člani dobili po pošti na dom. Izvedli smo tudi akcijo zbiranja vprašanj bolnikov na temo zdravljenja vnetnega revmatizma z biološkimi zdravili. Zbrali smo 49 različnih vprašanj, na katera so odgovorili specialisti revmatologi, in oboje izdali v obliki brošure »Naš vsakdan. Brez bolečin – odgovori strokovnjakov o bioloških zdravilih«. Brošuro so z decembrsko številko glasila Revmatik dobili po pošti na dom vsi redni člani, sicer pa je dostopna tudi na spletni strani društva. Izšli sta dve številki glasila Revmatik, junijski številki je bila priložena tudi zloženka Vadbometer, ki vsebuje prikaz nekaterih osnovnih vaj za revmatike. Ob svetovnem dnevu revmatikov smo v Ljubljani pripravili novinarsko konferenco, na kateri smo vnovič opozorili na problematiko dolgih čakalnih dob v revmatologiji in premajhnega števila revmatologov. Predstavili smo tudi zgoraj omenjeno brošuro.

- **Športno rekreativna dejavnost**

Moč in energijo so člani nabirali na rekreativnih pohodih, ki so jih posamezne podružnice pripravljale na lokalni ravni, vse skupaj pa na nacionalni za vse podružnice: pohod na Limbarsko goro, na Javorco, po Slovenskih goricah in ogled Puhovega muzeja, pohod okoli velenjskega jezera in pohod pod Duplekrom.

- **Kulturna dejavnost**

Program vključuje kulturne in ustvarjalne dejavnosti, s pomočjo katerih lahko revmatiki sproščajo bolečino ter premagujejo osamljenost in psihosocialno stisko. Dejavnosti v skladu s potrebami in željami revmatikov so večinoma potekale po podružnicah: ogledi kulturnih dogodkov, udeležba različnih prireditev in praznovanj, ekskurzije z ogledi kulturnih in zgodovinskih znamenitosti. Tudi letos je na sedežu društva vsak četrtek potekal krožek klekljanja. Udeleženke so marca pripravile odprtje razstave klekljarskih izdelkov s krajšim kulturnim programom.

2. DELOVANJE DRUŠTVA

2.1 SEJE ORGANOV

V letu 2012 je predsednik društva sklical 4 redne in 3 korespondenčne seje Upravnega odbora. Nadzorni odbor društva se je sestal 1. 3. 2012 in pregledal poslovanje društva v letu 2011. Izvedli smo tudi dva kolegija vodij podružnic. Pred zasedanjem Zbora članov 30. 3. 2012 smo izvedli 13 delnih zborov po podružnicah. Izvedli smo tudi 2 seji Strokovnega sveta DRS, s pomočjo katerih smo zastavili načrt dela za leto 2013.

2.2 SODELOVANJE IN POVEZOVANJE V OKVIRU NACIONALNEGA SVETA INVALIDSKIH ORGANIZACIJ (NSIOS) IN Z DRUGIMI SORODNIMI ORGANIZACIJAMI

- ***Sprememba pogodbe o ustanovitvi in delovanju NSIOS***

Predsednik DRS je podpisal aneks k pogodbi o ustanovitvi in delovanju NSIOS, ki določa, da ima vsaka včlanjena invalidska organizacija po enega svojega predstavnika v upravnem odboru NSIOS, s čimer postane polnopravna članica NSIOS (NSIOS je organizacija, ki usklajuje interese vseh invalidov v državi).

- ***Volitve skupnega predstavnika invalidov v nadzorni odbor FIHO***

Na poziv NSIOS vsem reprezentativnim invalidskim organizacijam, naj nominirajo svojega elektorja in morebitnega kandidata za skupnega predstavnika vseh invalidov v nadzornem odboru FIHO, je Upravni odbor DRS na 2. korespondenčni seji (16. 8. 2012) sprejel sklep, da se s strani DRS za kandidata imenuje Andreja Gregorčiča. Na tajnih volitvah 23. 8. 2012 pa je bil med petimi kandidati za skupnega predstavnika invalidov izvoljen Miran Krajnc.

Prihodki društva v letu 2012 so znašali 373.102,47 €, kar je za 5 % več kot v letu 2011. Odhodkov je bilo 348.605,81 €, kar pomeni, da je društvo v poslovnem letu 2012 beležilo knjigovodski presežek prihodkov na nad odhodkov v višini 24.496,66 €. Kot kaže, je bila to dobra popotnica za leto 2013, v katerem se že v prvi polovici soočamo z manjšimi izplačili dvanajstin s strani FIHO, kot bi morale biti nakazane glede na podpisano pogodbo o sofinanciranju.

- ***Volitve kandidatov za člana Državnega sveta RS***

Jeseni 2012 so potekale volitve v Državni svet. Kot kandidata za člana Državnega sveta, ki bo v obdobju 2012–2017 zastopal interese področja socialnega varstva, je Upravni odbor NSIOS predlagal Borisa Suštaršiča. Polega njega so za to mesto kandidirali še Darja Kuzmanič Korva, Nace Kovač in Tomaž Wraber.

Volilno telo, ki lahko voli kandidata, je bilo sestavljeno iz predstavnikov strokovnih sodelavcev s področja socialnega varstva. V to telo pa so bili izvoljeni na podlagi volitev posameznih organizacij. Upravni odbor DRS je zato na seji v začetku oktobra sprejel »Pravila o izvolitvi predstavnikov strokovnih delavcev in zunanjih sodelavcev DRS s področja socialnega varstva v volilno telo za volitve članov Državnega sveta ter za določitev kandidata za člane državnega sveta« in v skladu s temi pravili oblikoval posebno sedemčlansko volilno telo. Slednje je za predstavnico strokovnih sodelavcev imenovalo Petro Zajc. Na volitvah v Državni svet je bila 22. 11. 2012 izvoljena Darja Kuzmanič Korva.

2.3. SPREMLJANJE SLOVENSKE ZAKONODAJE IN PRIPRAVA AMANDMAJEV IN DRUGIH PREDLOGOV

V okviru statutarno določenih nalog DRS sodeluje pri oblikovanju državnih ukrepov ter predlaganju predpisov in ukrepov na področju invalidskega varstva. Zato preučuje slovensko zakonodajo in daje pobude za njeno dopolnjevanje ali spremembe v skladu z interesi revmatikov.

- ***Zakon o uravnoteženju javnih financ (Uradni list RS, št. 40/2012)***

Zakon je neposredno posegel v tri zakone, ki urejajo invalidsko varstvo (zakon o vojnih invalidih, zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami). Po pregledu predlaganih sprememb smo med drugim ugotovili, da predlog zakona v 4. členu prinaša tudi spremembe določb 23.a člena ZZZV, s katerimi se uvaja medsebojno zamenljivost zdravil znotraj terapevtske skupine, kar lahko privede do številnih negativnih posledic za bolnike, med njimi tudi za bolnike s kroničnimi vnetnimi revmatskimi obolenji. Zato smo predlagali umik spornega 4. člena (več o zamenljivosti v rubriki Novice). Tudi druge invalidske organizacije, povezane v NSIOS, so pripravile vrsto utemeljenih amandmajev. Celoten sveženj komentarjev, predlogov in amandmajev je bil poslan Odboru za monetarno politiko in Državnemu svetu, vendar jih zakonodajalec pri pripravi zakona ni upošteval.

2.4. MEDNARODNE AKTIVNOSTI

• *Horizon 2012*

Ker v osnutku dokumenta »Horizon 2020«, ki predstavlja nov okvirni program EU za raziskave in inovacije za obdobje 2014–2020, niso bila omenjena revmatična in kostno-mišična obolenja, je EULAR poslal pismo vsem pristojnim nacionalnim ministrom, preden so se ti sestali na razpravi. Namen pisma je bil spremeniti in dopolniti osnutek besedila tako, da bi bila revmatična in kostno-mišična obolenja omenjena med ostalimi kroničnimi obolenji (kardiovaskularna in rakava obolenja, diabetes, debelost itd.), ki v največji meri vodijo v invalidnost, prezgodnjo smrt in predstavljajo znaten socialno ekonomski izdatek. Pismo, ki ga je EULAR poslal takratnemu slovenskemu ministru za gospodarski razvoj in tehnologijo Radovanu Žerjavu, je v imenu DRS maja sopodpisal predsednik Andrej Gregorčič, v imenu stroke pa dva priznana slovenska revmatologa prof. dr. Matija Tomšič, predstojnik revmatološke klinike v UKC Ljubljana, in dr. Boris Lestan.

• *Konferenca »Preprečevanje kroničnih bolezni za bolj zdravo Evropo – primer revmatičnih in mišično skeletnih bolezni« (Bruselj, 16.–17. oktober 2012)*

V zadnjih nekaj letih so prizadevanja EULAR-ja pomembno prispevala k dvigu prepoznavnosti problematike revmatičnih obolenj na ravni EU kot tudi k doseganju nekaterih pomembnih ciljev v okviru politik EU. Kljub velikemu napredku je v okviru omejenih pristojnosti EU na področjih, kot sta javno zdravje in socialne zadeve, pred nami še dolga pot. Bruseljska konferenca v okviru Evropskih mišično skeletnih zdravstvenih dni je bila med pomembnejšimi za doseganje zastavljenih ciljev na tej poti. Na osebno povabilo EULAR-ja se je udeležila tudi strokovna sodelavka društva Petra Zajc. Številčna udeležba (122 udeležencev) odseva naraščajočo potrebo po boljšem pristopu k obvladovanju revmatičnih in kostno-mišičnih obolenj na ravni EU. Petra Zajc in članica društva Dominika Naveršnik sta se udeležili tudi 15. jesenske konference organizacij bolnikov z revmo v Evropi (PARE), ki je pod okriljem EULAR-ja v začetku novembra 2012 potekala v Zürichu. ■

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

12 UR NA DAN

Učitelj v šoli razlaga:

»Mravlje delajo brez odmora dvanajst ur na dan.

Kaj nam to pove?«

Janezek dvigne roko:

»Da imajo nesposoben sindikat.«

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

SPOROČILCA

Mož se zvečer vrne iz službe in na mizi najde ženino sporočilo:

»Mama je zbolela. Šla sem k njej.«

Mož zavzdihne, stopi k hladilniku, da bi si vzel nekaj za pod zob, pa na hladilniku najde še eno sporočilo:

»Večerja je v hladilniku, pogrej si jo v mikrovalovki.«

Ko povečerja, razmišlja, kaj naj počne, ko v spalnici na postelji zagleda še eno sporočilo:

»Sanjaj o meni.«

Pa mu je dovolj teh sporočil, obleče plašč in si začne obuvati čevlje, v čevlju pa listek:

»Kam pa kam?!?!«

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

POGODBA

Na razpisu za pleskanje ladje Queen Mary 2 je bilo izbrano podjetje Mujo&Co. iz Doboja. Ko je delo končano, na ogled pride nadzorni organ. Člani komisije si ogledujejo kakovost barve, preverjajo število slojev – z obale se vse zdi odlično. Nato sedejo v čoln in se odpeljejo okoli ladje, da preverijo še drugo stran ... in ugotovijo, da ta sploh ni pobarvana!

Član komisije: Gospod Mujo, ste prebrali in razumeli pogodbo?

Mujo: Seveda!

Član komisije: In zakaj ste potem pobarvali samo eno stran ladje?

Mujo: Ste vi prebrali pogodbo? Tam lepo piše, da »k pleskanju ladje pristopajo z ene strani Mujo & Co. iz Doboja in z druge strani investitor«. Ali boste lepo pobarvali svojo stran ladje ali naj naredimo kak aneks!

PISMA BRALCEV

Rubrika Vaše vprašanje je namenjena vprašanjem glede vašega zdravstvenega stanja – posredujemo jih ustreznim zdravnikom in priskrbimo odgovore. Pišite na drustvo@revmatiki.si.

ALI LAHKO ZDRAVILO PREDNISOLON (MEDROL) POVZROČA HUD SRBEŽ KOŽE?

Rojen sem leta 1933, doslej sem se zdravil zaradi zvišanih maščob in kronične motnje srčnega ritma. Pred pol leta sem bil zaradi številnih težav pregledan v Revmatološki ambulanti na Kliničnem oddelku za revmatologijo v Ljubljani: bolečine in nemoč mišic nadlahti in stegen, bolečine v nekaterih sklepih, oteklina cele leve roke, hujšanje zaradi slabega apetita, slabo počutje. Težko sem vstajal, nisem mogel dvigovati rok. Ugotovili so pospešeno sedimentacijo rdečih krvničk (SR) in zvišan reaktivni protein C (CRP) ter slabokrvnost. Izključeno je bilo rakasto obolenje in okužba.

Revmatolog je na podlagi mojega pripovedovanja in pregleda posumil na revmatično polimialgijo. Predpisal mi je prednisolon (Medrol, v začetnem odmerku 16 mg), ki je bil zelo učinkovit, kar je potrdilo diagnozo. Počutje se je izrazilo izboljšalo, bolečine in mišična nemoč so izginile, pojavila pa se je precej neprijetna in zelo moteča težava. Začela me je močno srbeti koža po raznih delih telesa, enkrat tu, drugič tam, vendar brez vidnih sprememb na koži. Zaradi te nadloge, in ker se mi je stanje tako zelo izboljšalo, sem razmišljal celo o prenehanju jemanja Medrola. Zato me zanima: 1. Ali je srbenje kože posledica jemanja Medrola? 2. Je kakšen ukrep, s katerim bi to nadlogo odpravil? 3. Če ne, kaj je priporočljivo za njeno omilitev?

Hvala za odgovor, S. U.

Odgovarja prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.

Spoštovani S. U., po vrsti odgovorjam na vaša vprašanja:

1. Srbenje kože običajno ni neposredna posledica jemanja Medrola, pogosto pa to zdravi- lo tanjša in suši kožo, kar je lahko posreden vzrok za nadležno srbenje. Vzrok srbeža brez kožnih sprememb je torej največkrat suha koža, ki se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, vendar je pogostejša pri starejših ljudeh. Težave so izrazitejšje, kadar smo izpostavljeni okolju z nizko zračno vlago (npr. v ogrevanih prostorih). S pogostim umivanjem, še posebej z vročo vodo, in prekomerno uporabo mil odstranjujemo snovi iz zaščitne plasti kože, zato je suha koža tudi težava ljudi, ki se večkrat na dan prhajo in kopajo. Suha koža običajno ni pordela ali vneta, lahko pa se drobno lušči.

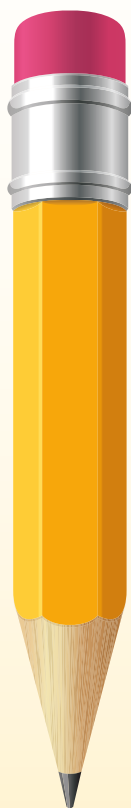
Lahko so prisotne tudi spremembe, ki so posledica praskanja. Srbež je lahko omejen le na določen del telesa ali pa nas srbi koža celega telesa. Intenzivnost in pogostost srbeža sta zelo različni: od blagega srbeža, ki se pojavlja občasno, do nenehnega neznoznega srbeža, ki moti spanje in običajne dnevne aktivnosti. Običajno je srbež najhujši ponoči, ko je zmanjšana količina drugih čutnih zaznav.

2. Simptomatsko zdravljenje srbeža je težko in žal velikokrat neuspešno. Lahko poskusimo z novjšimi anti-histaminiki, ki ne povzročajo zaspanosti. To so zdravila, ki jih sicer uporabljamo pri zdravljenju alergije. Vedno priporočamo tudi ustrezno nego kože in odsvetujemo praskanje, s katerim bi lahko sprožili nastanek sekundarnih kožnih sprememb.

3. Pri srbežu zaradi suhe kože brez vidnih sprememb lahko težave omilimo z ustrezno nego kože. Kopanje ali prhanje naj ne traja dlje kot deset minut. Uporabimo mlačno ali toplo vodo, ne vroče. Izogibamo se penečim kopelimi in tekočim milom, uporabljamo trdo milo ali posebno olje za prhanje. Enkrat tedensko je koristna oljna kopel, vendar le v primeru, da koža ni vneta. Kožo po prhanju nežno obrišemo, drgnjenje z brisačo ni priporočljivo, namažemo jo z negovalno kremo, ki je primerna za nego suhe kože. Glede izbire kreme (mazila) je priporočljiv posvet s farmacevtom v lekarni.

Ob kontrolnem pregledu pri revmatologu je treba omeniti težave s kožo, da bo ustrezno ukrepal in vam pomagal. Medrol lahko namreč poslabša ali sproži tudi sladkorno bolezen, kjer pa je srbenje kože kar pogosto. Če bo treba, vas bo napotil še na pregled k specialistu za kožne bolezni (k dermatologu), zlasti če se bodo pojavile tudi vidne spremembe na koži. V času cvetenja različnih rastlin je možna kožna alergija ali preobčutljivost, kar ugotavlja in zdravi ustrezni specialist (alergolog).

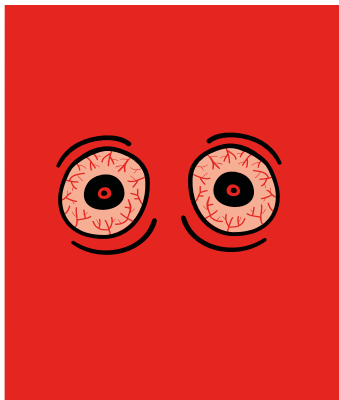
Na koncu še opozorilo, da je zelo pomembno, da zdravljenje z Medrolom pri revmatični polimialgiji traja dve leti, odmerek se postopoma zmanjšuje (od 16 mg na 4 mg). Pri manjšem odmerku je pričakovati manj neželenih učinkov. Če pa se Medrol prehitro ukine (prej kot po dveh letih zdravljenja), se bolezen lahko ponovi in vse se začne znova. Po dveh letih zdravljenja se Medrol ukinja zelo postopoma, glede tega dobijo bolniki ob pregledu pri revmatologu natančna navodila. ■



ASOVCU NI NIKOLI DOLGČAS

Piše: Franci Šinkar

Vsak četrti bolnik z ankilozirajočim spondilitisom (asovec) ima tudi težave z vnetjem oči, natančneje z akutnim vnetjem šarenice (iritis, iridociklitis). To je verjetno zato, da mu ob osnovni bolezni ne bi bilo dolgčas. Vsaj meni še ni bilo.



V zadnjih dveh desetletjih sem namreč poleg ankilozirajočega spondilitisa posvojil še vrsto eksotičnih bolezni, težav in dogodivščin, da sem komaj sproti dihal. Naj naštejemo svoje najbolj pomembne pridobitve: kronično vnetje črevesja (ulcerozni kolitis), huda obraba kolkov in

posledično operacija kolkov ter vstavev totalnih endoprotez (ljubkovalno imenovane »tepke«), izguba sluha v desnem ušesu in, seveda, tudi ponavljajoča se vnetja oči oziroma iridociklitis. S slednjim sem se prvič srečal proti koncu osnovne šole. Takrat so gradili avtocesto od Ljubljane do Vrhnike in vaški mulci smo se ob nedeljah s kolesi podili po že asfaltiranih odsekih gradbišča. Dosegali smo hitrosti, ki se jih na makadamu niti v sanjah ni dalo. Mislim sem, da sem si zaradi hitrosti in vetra prehladil oči, neko vnetje pač, in šel k zdravniku. Danes vem, da je bil to iridociklitis, takrat pa verjetno še sam zdravnik ni dobro vedel, kaj mi je. Dobil sem neko mazilo in vnetje se je sčasoma umirilo. To je bil prvi namig, da bom v prihodnosti postal pravi asovec. Kajpak ga nisem prepoznal.

Kratkovidnost in inteligenca naj bi bili dedni, zato sem računal, da sem podedoval inteligenco.

V srednji šoli sem ugotovil, da slabše vidim na desno oko. Slutil sem, da je to posledica vnetja, ampak, kdo bi se s tem obremenjeval? Ali pa, da bi vnetje povezoval z revmo? Revmatizem je bil takrat domena starih ljudi. Sploh pa naj bi bili kratkovidnost in inteligenca dedni, zato sem računal, da sem podedoval inteligenco. Da sem podedoval tudi antigen HLAB-27, ki je značilen za ankilozirajoči spondilitis, sem ugotovil šele čez leta, ko so mi postavljali diagnozo. Krvne preiskave so z odkrito prisotnostjo antigena lahko diagnozo samo potrdile.

Eden od predmetov na srednji ekonomski šoli je bila tudi obramba, v okviru katere smo se naučili streljati z vojaško puško M-48. Ko sem prišel na vrsto za streljanje, sem namesto črnega kroga v tarči videl le megleno elipso. Streljal sem po občutku in tudi nekaj zadel.

Potem sem dobil očala, končal srednjo šolo, se zaposlil v banki, našel še petnajst mesecev časa, da sem odslužil vojaščino in se nato vrnil v službo. V letih, ki so sledila, sem se poročil, dobil otroke in moje življenje bi mirno teklo naprej, če ne bi zbolel. Najprej za ankilozirajočim spondilitisom, leto kasneje pa še za ulceroznim kolitisom. To so bili težki časi, ko je najbolj trpela moja žena. Bolelo je mene, ampak trpela je pa žena ... Obdobje zagona bolezni je za zakonca najbolj ranljivo. Z napori in požrtvovalnostjo pa se da prebroditi tudi travmatične dogodke. Nama je uspelo. Predvsem ne smeš nikoli obupati.

Naj se vrnem k temi. Zame je iridociklitis ena hinvaska, zahrbtna in nepredvidljiva mrcina, ki se brez pravega vzroka pojavi povsem iznenada, čez noč, in ti, kot je to pri bolnikih z ankilozirajočim spondilitisom v navadi, pokvari vse načrte. Izbruhne prav takrat, ko si zdelan že od drugih stvari, ko ti pade odpornost, ko si psihično na dnu ... Zjutraj se pogledaš v ogledalo in vidiš krvavo oko. Poleg rdečega očesa so značilni znaki še preobčutljivost za svetlobo, bolečine v očesu, lahko tudi slabši vid.

Strokovno gledano iridociklitis nastane, ko mikroskopsko majhne bele krvničke iz vnetega predela skupaj s povečano količino beljakovin prehajajo iz malih krvnih žilic in plavajo v prekatni tekočini med šarenico in roženico. Ali, povedano po domače, ko pogledaš na svetlo podlago, vidiš plavati nekakšne črve in amebe. Če premikaš oči, prozorne tvorbe kot kakšni virusi pod mikroskopom plavajo gor in dol po vidnem polju.

Ko se nam pojavi »rdeče oko«, je čas za obisk specialista za očesne bolezni (oftalmologa). Pravočasni začetek zdravljenja zajezi vnetje v nekaj dneh, sicer se vnetje zavleče tja do šestih tednov. Predolgo odlašanje se maščuje. Vnetje šarenice namreč ogroža in poslabšuje vid, zato mora biti zdravljenje pravočasno in pravilno.

Z leti pridobivaš izkušnje, prepoznaviš razliko med samo rdečimi očmi in akutnim vnetjem oči, da ne letaš k zdravniku vsakič, ko si predolgo buljil v ekran.

Z leti pridobivaš izkušnje, prepoznaviš razliko med samo rdečimi očmi in akutnim vnetjem oči, da ne letaš k zdravniku vsakič, ko si predolgo buljil v ekran. A kot sem že rekel, je iridociklitis zahrbtna zadeva, ki te prevara, če je ne jemlješ dovolj resno. Misliš, da jo poznaš, ker si jo že nekajkrat uspešno prebolel, pa je ne!

Enkrat sem predolgo čakal, misleč, da ni tako hudo, potem pa je vnetje že tako napredovalo, da so me morali zdraviti z injekcijami. Da ne bo nesporazuma, tovrstnih injekcij ne zabadajo v bolnikovo zadnjo plat, pač pa v oko. Dobrodošli v grozljivki: ležal sem na mizi, medicinska sestra me je držala za glavo, gledati sem moral navzgor, proti svojememu čelu, zdravnica pa mi je zabolala injekcijo nekam med zrklo in veko, verjetno pod očesno veznico. Pa ne enkrat; to se je ponavljalo kar nekaj dni, da se je vnetje končno toliko umirilo, da sem lahko prešel na mazilo in kapljice.

Ta srhljivka me je dodobra izučila. Ko se mi je iridociklitis (čez leto ali dve) spet prav prijazno in čez noč oglasil, sem bil zjutraj že v čakalnici pri najbližjem oftalmologu. Zadnje vnetje sem sicer »oddelal« v Škofji Loki, a smo medtem v občini dobili zdravstveno postajo in oftalmologa. Torej je bila moja izbira logična, oddolčila je bližina.

Seveda sem bil brez napotnice, samo z zdravstveno izkaznico. Po pravilih bi moral iti najprej k osebnemu zdravniku po napotnico. V mojem primeru je to naša službena zdravnica, ki pa je prav tisti dan delala popoldne. Še na misel mi ni prišlo, da bi z vnetim očesom čakal še šest ur, da bi prišel do napotnice.

Na tem mestu se moram še bolj vrniti v preteklost in pojasniti naslednje: včasih sem delal v Ljubljani in sem vsak dan za vožnjo zabil vsaj dve uri in skupaj prevozil 75 kilometrov. Ko je bolezen napredovala, tega naporenega tempa nisem več zdržal, zato sem zaprosil za premestitev v Kranj. Po silnih zapletih mi je le uspelo in sedaj imam od doma pa do svoje pisarne samo sedem kilometrov. Ogromno zaslugu za to ima pokojni Albert Murn.

Spoznal sem ga v toplicah na Čatežu. Njegovo izkušeno oko je takoj prepoznalo mojo asovsko držo. »Ti bi bil pa dober za v naše društvo,« mi je nevsiljivo omenil. Takrat seveda še nisem vedel, da je ta blagi gospod eden »ta glavnih« v Društvu bolnikov in invalidov z ankilozirajočim spondilitisom. Iz njega je vela neka mirnost, spremljana z nezgrešljivim prijaznim nasmehom. Prav prijetno se je bilo pogovarjati z njim. Povedal mi je marsikaj novega o najini bolezni in mi dal nekaj dragocenih nasvetov.

Nekoč sem mu v društveni pisarni v Kranju potožil, kakšne težave imam v službi, da ne dobim premestitve. Pa se je nasmehnil, malo pomislil in mi lastnoročno napisal pismo podpore, ki sem ga potem oddal v službi. V pismu je moralo biti nekaj »magičnih besed«, kajti bančno kolesje se je končno začelo premikati meni v prid. Žal Albert Murn ni dočkal moje premestitve, ker ga je prej premagala bolezen. Tako mu nisem mogel sporočiti vesele novice, da je bilo njegovo posredovanje uspešno. Njegove pomoči se še vedno spominjam z globoko hvaležnostjo ...

Tako sem torej leta 2001 dobil premestitev v Kranj. V Ljubljani pa sem, navkljub oddaljenosti, obdržal svojo osebno zdravnico. Mislim, da sem bil njen prvi asovski primerek in se je zelo zavzela zame. Ko so se mi bolezni in težave kar kopičile, mi je v šali dejala, da bodo po meni zagotovo poimenovali kakšno novo bolezen. To se sicer ni zgodilo, me pa zato vsakič, ko pridem na pregled, uporabi v izobraževalne namene. Večkrat ima v svoji ordinaciji na praksi kakšnega bodočega zdravnika ali zdravnico, in ko se prikažem s svojo pet centimetrov debelo kartoteko, me morajo praktikanti pregledati in ugotoviti mojo diagnozo. Njihova zadrega je velika, ampak ankilozirajoči spondilitis si pa zagotovo zapomnijo.

Ko so se mi bolezni in težave kar kopičile, mi je zdravnica v šali dejala, da bodo po meni zagotovo poimenovali kakšno novo bolezen. To se sicer ni zgodilo, me pa zato vsakič, ko pridem na pregled, uporabi v izobraževalne namene.

Vrnimo se v čakalnico pri oftalmologu. Zdravnice nisem poznal, prav tako ne medicinske sestre. V svojem življenju sem srečal že vse mogoče vrste medicinskih sester. Iz osebnih izkušenj vem, da se njihov značaj najbolj izrazi pri dajanju injekcij. Ene so blage in vljudne in temu primerno ravnajo z iglami, druge pa so v stilu »šus v rit in adijo«! Najbolj problematično vrsto medicinskih sester pa prepoznamo po tem, da se pri svojem delu obnašajo, kot da zdravniško trdnjavo branijo pred podivjanimi hordami barbarskih pacientov. Na našo srečo je takih ekstremov, ki so prepričani o svojem edino zveličavnem prav, zelo malo. V dvajsetih letih sem seveda imel to čast, da sem se srečal tudi s kakšnim takim primerkom.

Zato sem se, sedeč v čakalnici pri oftalmologu, pripravil na najhujši možni scenarij. V mislih sem že izdelal svojo bojno strategijo, kako prebiti nezlomljivo obrambo medicinske sestre in priti do zdravnice. Vrata so se odprla in iz ordinacije je stopila medicinska sestra. Na prvi pogled je bila daleč od prej opisanih zmajevk, zato sem začel na lep način. Zrecitiral sem vse svoje diagnoze, pokazal vneto oko, se pohvalil s svojimi dolgoletnimi izkušnjami glede revmatizma in vnetij oči; pozabil nisem niti na umetne kolke in zdravnico v Ljubljani – in medicinska sestra je za nekaj trenutkov ostala brez besed. Potem je prijazno rekla: »Malo počakajte.« Kar predstavljal sem si, kako je poročala zdravnici, kakšnega prismojenega tipa brez napotnice ima v čakalnici.

Čakal sem natanko tri minute, potem me je poklicala. Kar je sledilo, je z današnje perspektive dolgočasná zgodovina. Pregled, kapljice, naknadno dostavljena napotnica, kontrolni pregledi, umiritev vnetja, na koncu pa še recept za nova očala. Konec dober, vse dobro. Skratka, življenje asovca ni nikoli dolgočasno. ■

POLETNA ZDROBOVA KREMA S SADJEM

Recept prispevala: Tina Cigler

Poznate res dober recept? Zbiramo vse – od sladkih in slanih do trdnih in tekočih. Pošljite ga skupaj s fotografijo in delite užitke z ostalimi bralci.

Krema

- 500 ml mleka
- lupina 1/2 neškropljene limone
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- 25 g sladkorja (lahko tudi rjavi, po želji)
- ščepec soli
- 40 g zdroba
- 1 jajce

Preliv

- 125 g malin ali jagod
- 2 kivija
- 1 žlička medu
- 1 žlička limoninega soka

V mleko damo naribano limonino lupino, vaniljev sladkor, sladkor in ščepec soli ter zavremo. Postopoma vsipamo zdrob in kuhamo pri nizki temperaturi približno 5 minut, da zdrob nabrekne. Ločimo rumenjaka od beljaka, beljak stepemo v trd sneg, rumenjaka pa vmešamo v vroč zdrob. Dodamo še sneg iz beljaka. Pustimo, da se ohladi.

Preliv:

V skledo damo maline ali jagode in dodamo na rezine narezan olupljen kivi.

Dodamo med in limonin sok.

Premešamo in sadje razporedimo po ohlajeni kaši. ■



SKRITA KRIŽANKA

Sestavlja: Marija Žitnik

Rešitev prejšnje križanke je bil pregovor: Zakon je skrupnost, v kateri ima eden vedno prav, drugi pa je mož.

Medicinsko termalni center Fontana je v celoti usmerjen k skrbi za zdravje. Namenjen je vsem, ki si želijo zdravje ohraniti in krepiti, in tudi vsem tistim, ki skušajo z izboljševanjem odpornosti čim bolj obvladati bolezen.

V uredništvo je pravočasno prispelo 7 pravih rešitev, žreb je bil tokrat naklonjen **Jožetu Jarcu** iz Ljubljane. Nagrajenec prejme dve celodnevni vstopnici za kopanje in savnanje v Medicinsko termalnem centru Fontana. Čestitamo!



Navodilo:

Križanko začnete reševati v levem zgornjem kotu. Številke gesel vpisujete sproti po vrstnem redu. Črke in črna polja, ki so že vrisana, so na pravih mestih. V križanki je 37 črnih polj. Rešitev pošljite v uredništvo po elektronski ali navadni pošti najkasneje do konca septembra 2013 in se potegujte za lepo nagrado.

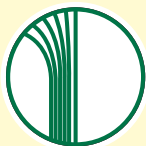
1					L						B					L
	M							A		17			K			
					V											T
								E			I					
	R													O		
	Č				L					P						
								N							G	
									R						J	
							Č				A					
	Ž							D							T	
			M													K

Vodoravno:

1. odklon od normale; 10. rdečkasti les iz tropske Afrike; 16. učinkovito protitankovsko orožje; 17. japonska borilna veščina; 18. anestetik; 19. osebni zaimetek; 20. svetniški sij; 21. ime judoistke Sraka; 22. predniki Ilirov; 25. cerkveni zbor; 26. prebivalka Irana; 29. poziv; 30. vzdevek Oliverja Mlakarja; 31. začetek čitanke; 32. opera Rahmaninova; 34. ploščica pri hokeju; 36. temni del dneva; 37. ata brez soglasnika; 38. čuvarka jabolk v nordijski mitologiji; 39. start avta; 41. petnajsta in enaindvajseta črka abecede; 42. napor; 44. Žuželka, ki uničuje volno; 45. slovenski pisatelj Janko; 47. naziv; 48. grška boginja nesreče; 49. začetek plošče; 51. železni del uzde; 53. ime Dvornika mlajšega; 55. norčija; 57. mesto v Sibiriji; 58. Naša izgovarjava besede OK; 59. ribiška mreža na palici.

Navpično:

1. državljan Amerike; 2. notarska pisarna; 3. ime ruskega pisatelja Jurija K.; 4. slovanska boginja smrti; 5. arabski žrebec; 6. lovljenje; 7. moško ime; 8. zaporedni črki abecede; 9. enaka samoglasnika; 10. stara mama; 11. divja zver iz rodu mačk; 12. uradni spis; 13. redka kovina Zr; 14. nosilec ideologije; 15. naš operni pevec; 20. zasnava s prsti; 23. praktičen človek; 24. začetnici našega starejšega pevcu; 27. nageljnova žbica; 28. grška muza petja; 33. drugi naziv za Amorja; 35. delež; 40. utor; 43. moško ime; 44. primorski medmet; 45. Prešernova pesem; 46. danski otok; 49. egipčanski bog rokodelcev; 50. zaščitni premaz; 51. žito brez samoglasnikov; 52. triindvajseta in šestnajsta črka abecede; 54. kratica za staroslovanski pozdrav; 56. središče vrtenja.



PRISTOPNA IZJAVA

Podpisani(a) izjavljam, da se želim prostovoljno včlaniti v DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE. S tem se obvezujem, da bom aktivno sodeloval(a) pri delu društva, redno plačeval(a) članarino in se ravnal(a) po Statutu in pravilih društva.

Priimek in ime:

Naslov stalnega prebivališča:

Poštna številka in kraj:

Telefon/GSM:

E-pošta:

Kraj in datum: Podpis:

Za mladoletno osebo ali osebo, ki nima poslovne sposobnosti, pristopno izjavo podpiše njen zakoniti zastopnik.

Priimek in ime zakonitega zastopnika: Podpis:

Društvo se zavezuje, da bo tako pridobljene osebne podatke uporabljalo izključno za potrebe izvajanja programov in delovanja društva.

Prosimo vas, da morebitne kasnejše spremembe vaših podatkov (naslov, telefon) sporočite na sedež društva.

Izpolnjeno pristopno izjavo vrnite na e-naslov **drustvo@revmatiki.si** ali jo izrežete in pošljite po pošti na naslov: **DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE, Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana.**

Za vsa vaša vprašanja smo vam na voljo v času uradnih ur ob torkih in četrkih med 10. in 14. uro. Ob teh dnevih se lahko tudi osebno oglasite v pisarni na sedežu društva.

Telefon: 059 075 366

Faks: 059 075 361

E-pošta: drustvo@revmatiki.si

Spletna stran: www.revmatiki.si

Redni član društva lahko postane bolnik in invalid z diagnozo vnetnega revmatičnega obolenja, na primer revmatoidni artritis, ankilozirajoči spondilitis, psoriatični artritis, Sjögrenov sindrom, lupus, juvenilni idiopatski artritis in drugo. Večina naših programov je namenjena izključno osebam z vnetnim revmatizmom, del programov pa tudi družinskim članom, strokovni in drugi širši javnosti. V naših vrstah so zato kot podporni člani dobrodošli tudi partnerji in drugi ožji družinski člani revmatikov, prijatelji, strokovnjaki in vsi, ki bi na kakršen koli način želeli sodelovati pri aktivnostih in nadaljnjem razvoju društva.

NIČ VAS NE STANE, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 0,5 %) namenite izbranim organizacijam, ki opravljajo javno-koristne programe. Med temi je tudi Društvo revmatikov Slovenije. Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate našim programom, ki jih izvajamo za vas.

Pomembno! Odločitev za donacijo NE POMENI, da zato plačate več dohodnine. POMENI, da se država odpove navedenemu odstotku dohodnine, ki vam jo bo odmerila, in ta znesek preusmeri k organizaciji, ki jo izberete. Na ta način lahko vsaj malo vplivate na to, za kakšen namen se bo porabil z davki zbran denar. Če te možnosti ne izkoristite, država celoten znesek razporedi v skladu s svojimi prioriteta. Več o namenjanju dela dohodnine na www.dobrodelen.si.

KAKO TO STORITE?

V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, izrežite in pošljite na pristojni Davčni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Če ne veste, pod kateri Davčni urad spadate, preverite na www.durs.gov.si (O davčni upravi / Davčni uradi in uradne ure)

Davčni urad upošteva vašo zadnjo veljavno zahtevo, ki jo od vas prejme do 31. decembra tekočega leta oz. jo do tega datuma oddate priporočeno po pošti.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(Ime in priimek davčnega zavezanca)

(Podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(Poštna številka, ime pošte)

Davčna številka

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(Pristojni davčni urad)

ZAHTEVA Za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo revmatikov Slovenije	2	6	5	4	2	6	0	9	0,5

V _____ dne _____ podpis _____

POPUSTI V TOPLICAH za osebe z veljavnimi članskimi izkaznicami Društva reumatikov Slovenije in plačano članarino za tekoče leto

BIOTERME MALA NEDELJA

- 10 % popust na vse kopalniške storitve

TERME DOBRNA

- 10 % popust na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku
- 15 % popust na redne cene kopanja in kombinacije storitev kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do četrtega od 12. do 15. ure v bazenu hotela Vita
- 10 % popust na redne cene Dežele savn, od torka do četrtega od 12. do 15. ure
- 15 % popust na redne cene kopeli v ZD
- 10 % popust na redne cene storitev Medicinskega centra ter 5 % popust na redne cene njegovih programov (izjema so specialistični pregledi in zdravstvena nega)
- 5 % popust na redne cene programov Hiše na travniku in 5 % popust na njene storitve

Popuste lahko uveljavljate le z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

TERME SNOVIK

- 10 % popust na kopalne karte med tednom, med vikendom in za nočno kopanje
- 10 % popust na vse wellness storitve (savna, masaže, kozmetične storitve)
- 10 % popust na protibolečinske storitve

TERME LENDAVA

- 20 % popust na celodnevno kopanje, od ponedeljka do petka (ne velja na praznične dni)

HOTEL ADRIA ANKARAN

- 10 % popust na savne, fitnes in bazen z ogrevano morsko vodo

TERME PTUJ

- V času od 1. 1. do 31. 12. 2013 na recepcijah Termalnega parka in wellnessa v Grand Hotelu Primus velja 20 % popust na redne cene vstopnic; na posameznih recepcijah nočitvenih kapacitet pa velja 15 % popust na redne cene bivanja, objavljene na spletni strani Term Ptuj.
- Termalni Park Terme Ptuj: celodnevna vstopnica od ponedeljka do petka: 12 €/osebo (redna cena: 15 €)
- Grand Hotel Primus – bazeni Vespasianus: 4-urna vstopnica od ponedeljka do petka: 11,20 €/osebo (redna cena: 14 €)

TERME TOPOLŠICA

- 12 % popust na celodnevno kopanje

TERME ROGAŠKA

- Dnevna kopalna karta: 7 € (redna cena: 9 €)
- Dnevna kopalna karta za otroke: 5 € (redna cena: 6 €)
- 3-urna karta za odrasle: 6 € (redna cena: 7,50 €)
- 3-urna karta za otroke: 4,50 € (redna cena: 5,50 €)
- Celodnevna kopalna karta s savno: 9,50 € (redna cena: 11 €)

THERMANA LAŠKO

- 20 % popust na storitve v Zdravilišču Laško in Wellness parku Laško: bazen, savna, kombinacija teh storitev
- 10 % popust na storitve v Zdravilišču Laško in Wellness parku Laško: wellness storitve in zdravstvene storitve

Popusti veljajo za člane društva, njihove družinske člane in prijatelje. V primeru predčasnega odhoda iz Termalnega centra Wellness park Laško ste upravičeni do vračila denarja po uradnem ceniku.

TERME VIVAT

- 10 % popust na vse kopalne karte (velja do 23. 12. 2013)
- 35 % popust na celodnevno kopanje s kosilom (velja do 26. 4. 2013)
- Oddih v objemu termalnih vrelcev (2. 1.–26. 4. 2013): namestitvev v hotelu Vivat ****superior (3 noči za 119 €), aranžma vključuje polpenzion, neomejeno kopanje v bazenskem kompleksu, kopanje ves dan na dan prihoda in odhoda, fitnes studio, 1x vstop v svet savn, internet v hotelu. Dodatni popust izključeni. Ponudba velja tudi za družinske člane.
- Darilni bon v vrednosti 10 € za koriščenje storitev v Wellness centru
- Darilni bon v vrednosti 10 € za koriščenje storitev s salonu tajskih masaž

TERME OLIMIA

- 10 % popust na pakete bivanja 4 noči in več (ne velja za posebne ponudbe)
- 50 % popust na karto za kopanje v bazenu hotela Breza
- 40 % popust na celodnevno karto za kopanje v bazenih Termalija (ponedeljek–petek). Popust ne velja junija, julija in avgusta ter v času šolskih krompirjevih in zimskih počitnic
- 20 % popust na celodnevno karto za kopanje v bazenih Termalija ob sobotah in nedeljah ter v mesecih junij, julij in avgust

TERME DOLENJSKE TOPLICE

- 20 % popust na redne cene vstopnic za savne ter vstopnic za bazene in savne

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

- 20 % popust na redne cene vstopnic za bazen in savne v Vitariumu Aqua

TERME RIMSKE TOPLICE

- 15 % popust na masažne storitve in kopeli v Wellness centru Amalija
- 15 % popust na zdravstvene storitve v medicinskem centru Valetuda
- 30 % popust na vstop v Deželo savn Varinia
- 40 % popust na redno ceno kopalne karte

TERME KRKA – TALASO STRUNJAN

- 10 % popust pri nakupu kart za bazene in savne

TERME ZREČE

- 20 % popust na vstop v termalne bazene in savne

TERME MARIBOR

Wellness Spa center Habakuk

- Celodnevno kopanje + kosilo (pon–pet): 23,40 € (redna cena: 26 €)
- 4-urno kopanje + kosilo (pon–pet): 20,70 € (redna cena: 23 €)
- Celodnevno kopanje + kosilo (sob–ned): 25,20 € (redna cena: 28 €)
- 4-urno kopanje + kosilo (sob–ned): 22,50 € (redna cena: 25 €)

Wellness center Bellevue

(ne velja za december 2012 in januar 2013)

- Doživetje savn (gondola + savna): 15,30 € (redna cena: 17 €)
- Paket rosika (gondola + kosilo): 13,50 € (redna cena: 15 €)
- Pohorski dan (gondola + savne + kosilo): 17,60 € (redna cena: 22 €)

Termalni center Fontana

- 4-urna vstopnica za kopanje in savno: 9 € (redna cena: 12 €)
- Klasična masaža, delna (20 min.): 16,80 € (redna cena: 21 €)
- Klasična masaža celega telesa (45 min.): 24,80 € (redna cena: 31 €)
- Antistresna masaža ramen, glave in obraza z ventuzami (40 min.): 24,80 € (redna cena: 31 €)